

7 | QUALITÉ DE VIE

- 7.1 **Maintien de la santé**
- 7.2 **Remèdes «maison» en cas d'effets secondaires**
- 7.3 **Traitements complémentaires**

7.1 | Maintien de la santé

La qualité de vie englobe différents aspects. La santé, autrement dit le bien-être physique, psychique et social, est sans conteste l'un d'entre eux. La qualité de vie est une notion subjective, variable d'un individu à l'autre.

Le diagnostic de la séropositivité peut, mais ne doit pas nécessairement, influencer sur la qualité de vie. Pour conserver son bien-être *physique*, il n'y a pas de meilleure option que de démarrer à temps un traitement contre le VIH proposé par la médecine classique (cf. chapitre 2). Le présent chapitre lève le voile sur les méthodes et moyens susceptibles d'améliorer encore la qualité de vie à titre complémentaire. L'accent est mis sur le maintien de la santé, et non sur la «maladie». On y parle d'alimentation, d'activité physique, de remèdes «maison» éprouvés en cas d'effets secondaires désagréables associés aux médicaments ainsi que de conseils relatifs aux méthodes de médecine complémentaire. Le chapitre accorde aussi une large place aux interactions, dans la mesure où celles-ci sont connues, étant donné que certaines préparations naturelles ne sont pas compatibles avec le traitement contre le VIH.

Les échanges avec d'autres personnes atteintes ou avec des organisations concernées – par le biais de forums sur Internet, de groupes d'entraide ou de tout autre contact – peuvent être enrichissants et permettent de réfléchir sur sa propre situation. Le site www.livepositive.ch livre les conseils de personnes séropositives suivant un traitement.

Alimentation

Se nourrir, ce n'est pas seulement fournir au corps les substances nutritives dont il a besoin. Un repas est aussi une source de plaisir, une occasion de partage et d'échange, de convivialité. Parallèlement aux recommandations bien connues en faveur d'une alimentation équilibrée, il faut donc toujours laisser aussi une place aux extras, péchés mignons et autres agapes. Quant aux régimes drastiques et restrictions en tout genre, ils entraînent la plupart du temps des carences dangereuses et nuisent au bien-être.

Il peut s'avérer utile d'adapter son alimentation en cas de perte de poids importante, d'apparition de carences ou de symptômes liés à une infection par le VIH ou à un traitement combiné. Il faut dans tous les cas en parler au préalable avec un médecin.

L'efficacité du traitement peut faire que le corps dispose à nouveau de plus d'énergie (et donc de calories), ce qui peut provoquer une prise de poids continue. Si le poids était auparavant trop bas, cet effet est certainement souhaitable. Mais si le poids augmente de façon indésirable, il vaut la peine de consulter un nutritionniste.

Il est recommandé à tout un chacun d'absorber suffisamment de liquide (au moins deux litres par jour). C'est particulièrement important en cas de traitement anti-VIH, afin de permettre au corps d'assimiler les médicaments de façon optimale. Si l'on n'aime pas l'eau, on boira des jus de fruits ou des tisanes. Il faudrait éviter les boissons sucrées comme le Coca-Cola, Sinalco, etc., en raison de leur forte teneur en sucre. Il faut également consommer avec modération les boissons qui déshydratent le corps (café, alcool, thé noir ou vert).

Tout porte à croire qu'une consommation régulière et modérée d'alcool (un à deux verres par jour) est tout à fait saine. Mais consommé de

manière excessive, l'alcool peut avoir une influence négative sur le taux de cholestérol et favoriser les neuropathies (atteintes du système nerveux). En présence de troubles hépatiques (hépatite par exemple), il faudrait renoncer entièrement à l'alcool (informations plus détaillées à ce sujet au chapitre 4.1).

Il n'existe aucune recommandation de portée générale concernant le besoin en vitamines et minéraux en cas de VIH/sida. Une personne souffrant d'une maladie chronique a certes besoin de plus de vitamines qu'un être en bonne santé, mais ce besoin peut généralement être couvert de manière suffisante par une alimentation variée.

Si l'on prend des compléments vitaminés, il ne faut pas oublier qu'au même titre qu'une carence, une surdose de vitamines peut avoir des conséquences négatives. Les surdoses sont également un sujet délicat, puisqu'elles peuvent mettre en péril le succès du traitement en raison des interactions avec les médicaments antirétroviraux (plus de détails concernant les interactions au chapitre 7.3).

Relaxation et sommeil

Le bien-être commence avec une alternance étudiée entre sommeil et éveil, activité et relaxation. Lorsque cet équilibre est détruit, il peut engendrer stress, mauvaise humeur et baisse de la concentration.

C'est principalement pendant le sommeil que le corps et l'âme se régénèrent. Un sommeil perturbé ou des difficultés à s'endormir peuvent fatiguer le corps et l'esprit. Souvent, ce sont des problèmes d'ordre physique ou mental ou encore des médicaments qui perturbent le sommeil; parfois, l'origine est plus banale, telle une rue trop bruyante ou une chambre pas suffisamment obscurcie. Le besoin de sommeil varie d'un individu à l'autre. En règle générale, le nombre d'heures de sommeil diminue avec l'âge. Les somnifères peuvent aider dans un premier temps s'il y a des problèmes, mais ils ne représentent pas une solution à long terme, puisqu'ils peuvent créer une dépendance. Il vaut mieux essayer des méthodes simples et plus douces.

Pour une bonne hygiène du sommeil, il faut éviter les repas lourds tard le soir, de même que le café et la nicotine, et avoir suffisamment d'exercice la journée. On recommande également les tisanes calmantes, un verre de lait chaud avec du miel ou un bain chaud.

Certaines techniques de relaxation comme le yoga, la méditation ou le training autogène ont également fait leurs preuves. Mais des choses simples comme une bonne conversation, un verre de vin ou un film très prenant peuvent aussi contribuer à apporter le calme, tout comme les massages. Si les troubles du sommeil persistent, il faut consulter un médecin.

Exercice

Une activité physique régulière peut soulager les éventuels effets secondaires d'un traitement anti-VIH et renforcer le système immunitaire.

Avantages

- évacuation du stress
- plus d'énergie, de force et d'endurance
- amélioration des fonctions pulmonaire et cardiaque
- plus d'appétit
- baisse des taux de lipides et de glucides dans le sang
- bien-être grâce à la sécrétion d'endorphine («hormone du bonheur»)
- renforcement de l'estime de soi
- amélioration du sommeil
- diminution des dépôts de graisse abdominale
- soulagement de la dépression et des angoisses
- influence positive sur la lipodystrophie

Idéalement, il faudrait faire deux ou trois fois par semaine au moins 20 minutes d'exercice de manière à commencer à transpirer légèrement, mais tout en restant capable en tout temps de s'entretenir avec quelqu'un. Cela ne doit pas impérativement être du sport: 30 minutes par jour d'exercice modéré ont déjà un effet bénéfique sur la santé.

Le choix de l'activité dépendra de l'envie ainsi que de l'effet recherché. Plutôt sport d'équipe ou activité solitaire? A un rythme tranquille ou soutenu? De manière générale, on conseille les sports qui impliquent le corps tout entier, par exemple la natation, le yoga, le ski de fond ou la randonnée.

Les personnes peu enclines au sport peuvent intégrer l'activité physique dans leur quotidien: par exemple en choisissant d'aller régulièrement à pied, d'utiliser plus souvent les escaliers, de faire du vélo, de danser. Une marche rapide se révèle aussi efficace.

Si l'on manque totalement de motivation pour l'exercice physique, prendre un chien peut être la solution. Cela oblige à faire de longues promenades et aide à combattre la solitude. Mais parfois, les animaux domestiques peuvent transmettre des parasites ou des bactéries. Chacun d'eux doit donc être vacciné et tenu dans de bonnes conditions d'hygiène.

7.2 | Remèdes «maison» en cas d'effets secondaires

Le traitement contre le VIH peut s'accompagner d'effets secondaires souvent désagréables (cf. chapitre 2.3). Voici quelques conseils, afin de remédier soi-même aux effets secondaires les plus fréquents. Même si ces remèdes «maison» peuvent s'avérer efficaces dans bien des cas, il faut informer régulièrement le médecin de tous les troubles qui sont apparus.

Si les effets secondaires ne disparaissent pas spontanément ou ne sont pas soulagés par de tels remèdes, il peut être nécessaire de changer les médicaments antirétroviraux et d'utiliser de nouvelles substances qui produisent moins d'effets secondaires – tout cela, bien sûr, uniquement d'entente avec le médecin traitant.

Métabolisme

Certains traitements combinés peuvent engendrer des troubles du métabolisme à moyen ou long terme, parmi lesquels une nouvelle répartition des graisses (lipodystrophie), un taux accru de lipides dans le sang (hyperlipidémies, hausse du taux de cholestérol), des dysfonctionnements hépatiques ou encore une augmentation du taux de glucides. Ces troubles peuvent entraîner l'artériosclérose, et plus spécialement des affections cardio-cérébro-vasculaires.

Une lipodystrophie marquée (redistribution des dépôts graisseux) est particulièrement pesante pour les personnes concernées qui se sentent défigurées, se retirent de la vie sociale et perdent peu à peu toute estime de soi.

La lipodystrophie et les troubles du métabolisme doivent être abordés sous plusieurs angles à la fois. L'on peut envisager d'une part des mesures médicamenteuses (par exemple un médicament pour abaisser le taux de cholestérol en cas de taux de lipides élevé) ainsi que des interventions plastiques ou chirurgicales (en présence de lipodystrophie). D'autre part, l'exercice et une alimentation ciblée peuvent avoir beaucoup d'effet:

- Manger suffisamment de fibres alimentaires (également appelées substances de lest), en particulier des produits complets ainsi que des fruits et légumes, afin d'abaisser le taux de lipides dans le sang et de prévenir les maladies cardio-vasculaires.
- Éviter le surpoids.
- Limiter dans la mesure du possible la consommation de graisses malsaines (graisses durcies), d'alcool et de nicotine (pour plus de détails concernant la nicotine et l'alcool, se reporter au chapitre 4.1).
- Boire suffisamment, afin de favoriser l'élimination des toxines.
- Consommer régulièrement des produits qui contiennent des acides gras oméga-3, afin d'abaisser le taux de lipides dans le sang. Les acides gras oméga-3 se trouvent dans des poissons gras (tels que maquereau, sardine, saumon, thon), l'huile de colza et l'huile de lin. Ainsi, les capsules d'huile de poisson se révèlent efficaces pour abaisser un taux accru de lipides sanguins.
- Envisager de faire de la musculation pour les bras, les jambes et les fesses, afin de compenser la perte de graisse en cas de lipodystrophie.

Système nerveux

Certains des médicaments antirétroviraux, mais le VIH aussi, peuvent provoquer des troubles du système nerveux. Dans ce cas, les symptômes sont essentiellement des neuropathies et des maux de tête.

On entend par neuropathie l'atteinte des voies nerveuses périphériques, et notamment de celles qui véhiculent la douleur et le toucher. Cela s'exprime principalement par des fourmillements et une insensibilité dans les pieds et les jambes (plus rarement dans les doigts et les bras), parfois aussi par une sensation de brûlure. Les neuropathies sont difficiles à traiter selon la médecine classique. Il s'agit donc d'éviter les facteurs de risque supplémentaires qui favorisent ces symptômes, en particulier l'alcool et d'autres substances neurotoxiques (nicotine, drogues).

Ce sont généralement le stress, l'effort, le manque d'oxygène, la sensibilité aux variations atmosphériques ou encore la consommation de nicotine/d'alcool qui déclenchent les maux de tête. Mais les analgésiques, les affections d'organes et l'hypertension peuvent aussi provoquer des douleurs dans la tête. Si ces douleurs persistent, un examen médical s'impose. Sinon, il faut appliquer les conseils de santé usuels: beaucoup d'exercice à l'air libre, se relaxer (yoga, acupuncture), beaucoup boire, manger léger.

Nausées et vomissements

Des nausées et vomissements peuvent apparaître essentiellement au début d'un traitement.

Conseils:

- Contre la nausée: zwiebacks, sticks au sel ou bretzels.
- Contre l'envie de vomir: couper un citron et respirer les surfaces de coupe ou boire trois fois par jour à titre préventif une tasse de thé additionné de poudre de gingembre (dose journalière 2 à 4 grammes).
- Manger au calme et boire beaucoup. Répartir plusieurs petits repas sur la journée.
- Manger froid de préférence.
- Éviter l'alcool, la nicotine, les repas gras et très épicés.
- Ne prendre en aucun cas des médicaments (y compris sans ordonnance) sans avoir consulté le médecin au préalable. Certains médicaments contre la nausée et l'envie de vomir peuvent avoir des interactions avec les médicaments anti-VIH.
- Consulter un médecin en cas de vomissement peu après avoir pris les médicaments anti-VIH.

L'observation de cas individuels et des études menées à petite échelle reconnaissent au cannabis et à l'une de ses principales substances actives, le tétrahydrocannabinol (THC), un effet bénéfique contre le manque d'appétit, la nausée et les vomissements, l'agitation, les troubles du sommeil et la douleur (cf. chapitre 5.1). Le risque de dépendance est faible. Des préparations synthétiques de tétrahydrocannabinol sont autorisées en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis, par exemple le Delta-9-tétrahydrocannabinol (Delta-9-THC, THC), Dronabinol, nom de marque Marinol®. Elles sont prescrites en particulier contre la nausée et les vomissements (consécutifs à la prise de certains médicaments) et contre le manque d'appétit accompagné d'une perte de poids chez les personnes séropositives et les malades du sida. Les effets indésirables sont dépendants du dosage et généralement faibles. En Suisse, l'utilisation médicale de produits dérivés du cannabis n'est pas autorisée dans la législation actuelle. Toutefois, dans certains cas justifiés, des autorisations spéciales sont délivrées pour le Dronabinol (Marinol®).

La procédure d'autorisation peut être engagée par le médecin traitant. Les coûts élevés des médicaments ne sont cependant pas remboursés par la caisse-maladie.

Diarrhée

La diarrhée est l'un des effets secondaires les plus fréquents d'un traitement anti-VIH, qui s'atténue toutefois généralement après quelques jours ou quelques semaines. La diarrhée déshydrate le corps et le prive de minéraux essentiels. Outre un traitement médicamenteux, des remèdes «maison» peuvent aussi soulager la diarrhée:

- Les bananes, le riz, les pommes râpées ou les comprimés de son d'avoine calment l'activité intestinale.
- Beaucoup boire pour compenser la perte de liquide. Les bouillons, les boissons isotoniques, l'eau additionnée de sucre et de sel ainsi que les jus de légumes (carottes, tomates, céleri-rave) permettent pour leur part de compenser les pertes de minéraux.
- Consommer avec parcimonie les produits laitiers, les boissons à la caféine et le sucre. Éviter les aliments frits et très épicés. Attention également à certaines légumineuses et à certains légumes comme les pois chiches, le chou, les haricots secs, les petits pois, l'ail, l'oignon et les piments.
- Rétablir la flore intestinale à l'aide de bactéries lactiques probiotiques (acidophilus ou bifidus). Des produits lactés enrichis de probiotiques se trouvent dans l'assortiment de presque tous les supermarchés.

Lorsque s'alimenter devient pénible

Manger ou avaler peuvent devenir une véritable torture pour différentes raisons. Dans ce cas, les conseils suivants peuvent aider:

- Manque d'appétit: hormis les médicaments qui stimulent l'appétit, on peut aussi essayer de boire un apéritif avant le repas.
- Sécheresse buccale: mâcher du chewing-gum avant les repas stimule la production de salive. Absorber de la nourriture liquide ou semi-liquide, renoncer momentanément aux aliments secs et collants. Certains aliments acides comme les agrumes ou les épices fortes sont aussi susceptibles de favoriser la salivation, mais ils peuvent également provoquer des irritations dans la sphère orale.
- Inflammations ou blessures dans la bouche: il faut éviter les aliments très épicés, acides, salés, brûlants ou très durs. Faire attention en mâchant à ne pas trop solliciter les zones meurtries. On passera éventuellement à des aliments liquides ou semi-liquides. Sucrer une glace avant le repas ou boire une boisson très froide peuvent aussi aider à anesthésier la gorge et la bouche.
- Difficultés à mâcher et à avaler: s'alimenter sous forme liquide ou réduire la nourriture solide en tout petits morceaux.

Malgré ces limitations, il est essentiel de veiller dans la mesure du possible à une nourriture variée.

Irritations cutanées

Les médicaments anti-VIH peuvent provoquer un dessèchement de la peau susceptible d'entraîner éruptions cutanées et démangeaisons. Il est par conséquent recommandé de prendre des mesures, afin de contrer ce phénomène: application régulière de pommades ou de crèmes et utilisation de savons et de lotions pour la douche à la fois doux et relipidants.

7.3 | Traitements complémentaires

De nombreuses personnes séropositives recourent du moins périodiquement à certains procédés de médecine complémentaire pour mieux maîtriser les complications ou effets secondaires d'un traitement contre le VIH.

Les mécanismes d'action des méthodes de la médecine complémentaire ne sont souvent pas déterminés d'après des critères scientifiques. Comme leur nom l'indique, les traitements complémentaires doivent être appliqués en complément à la médecine classique, et non se substituer à elle. Certaines substances inoffensives en apparence peuvent néanmoins interagir avec les médicaments antirétroviraux. Il est donc primordial d'évoquer la question avec le médecin traitant avant d'envisager de prendre un remède quel qu'il soit ou tout médicament (autre qu'antirétroviral).

Aperçu de quelques méthodes

- **Médecine traditionnelle chinoise:** vieille de plus de 2000 ans, repose sur le principe du yin et du yang. ❶ Formes de traitement: acupuncture/moxibustion (de petites quantités de plantes médicinales sont brûlées sur ou au-dessus des points d'acupuncture), massages, thérapie médicamenteuse, diététique, exercices.
- **Ayurveda:** système thérapeutique naturel de l'Inde, repose sur le principe des trois doshas ❷ (à la manière des cinq éléments). Il s'agit moins de traiter des maladies concrètes que de restaurer l'équilibre entre les doshas.
- **Médecine anthroposophique:** méthode reposant sur la doctrine de Rudolf Steiner et conçue comme complément à la médecine classique. Doit aider le patient à retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit.
- **Homéopathie classique:** méthode thérapeutique pratiquée essentiellement en Europe. Les maladies sont traitées avec des substances dynamisées (= diluées systématiquement).
- **Phytothérapie:** traitement par les plantes (attention: interactions possibles avec le traitement anti-VIH, voir ci-après).

Pour plus de détails concernant les différentes méthodes, se reporter à la brochure du Réseau canadien d'infotraitements sida: www.catie.ca («un guide pratique des thérapies complémentaires»).

Interactions

Les méthodes de la médecine complémentaire peuvent fréquemment contribuer à soulager divers symptômes ou effets secondaires. Il faut toutefois mettre en garde contre certaines substances qui peuvent avoir des interactions graves avec des médicaments antirétroviraux.

L'efficacité ainsi que, souvent, la tolérance des différents médicaments contre le VIH dépendent de leur concentration dans le plasma sanguin;

❶ Deux éléments complémentaires et inséparables (issus du taoïsme).

❷ Dans la typologie ayurvédique, on distingue différentes constitutions de base ou humeurs, appelées doshas:

■ Vata (air et éther, vent)

■ Pitta (feu et eau, bile)

■ Kapha (terre et eau, phlegme)

celle-ci ne doit donc être ni trop forte ni trop faible. Par conséquent, les interactions peuvent se traduire des deux manières suivantes: soit une préparation augmente la concentration plasmatique de médicaments administrés contre le VIH et il en résulte des effets secondaires; soit la prise simultanée d'un autre remède fait baisser la concentration plasmatique du médicament antirétroviral, ce qui en réduit l'action et permet aux virus de proliférer en présence de médicaments antirétroviraux. Le développement de résistances est alors inéluctable.

Les interactions de moindre étendue sont fréquentes, mais elles n'ont une ampleur significative que pour quelques rares préparations examinées à ce jour. Parmi ces dernières, il faut mentionner essentiellement le millepertuis (utilisé contre la dépression légère) qui peut avoir de graves interactions et qui ne doit en aucun cas être associé à des médicaments antirétroviraux.

La plupart des autres phytomédicaments, vitamines et compléments alimentaires sont sans danger et peuvent être pris sans risques parallèlement à un traitement contre le VIH. Mais il faut néanmoins impérativement en parler au préalable avec le médecin.

L'apparition d'effets secondaires inhabituels ou une action atténuée du traitement devrait mettre la puce à l'oreille du médecin et l'inciter à envisager l'existence d'une médication parallèle nocive. Malheureusement, la barrière génétique de certains médicaments anti-VIH est basse et une seule mutation suffit au virus pour qu'il développe une résistance au médicament.

Par conséquent, il vaut la peine d'aborder les problèmes et les troubles avec son médecin, afin de connaître les causes et les options thérapeutiques avant d'aller puiser dans l'armoire à pharmacie.

Interactions possibles avec le traitement anti-VIH (liste non exhaustive)

Substance active/ nom de marque	Indications	Interactions
Millepertuis	<ul style="list-style-type: none"> - humeur dépressive - diverses préparations - souvent préparations combinées 	<ul style="list-style-type: none"> - Interaction avec le traitement anti-VIH, élimination accélérée des inhibiteurs de la protéase et concentration de principe actif trop bas
Ginkgo	<ul style="list-style-type: none"> - troubles du fonctionnement cérébral d'origine organique 	<ul style="list-style-type: none"> - Interaction éventuelle avec le traitement anti-VIH
Ginseng	<ul style="list-style-type: none"> - épuisement - nervosité - troubles de la concentration 	<ul style="list-style-type: none"> - vraisemblablement élimination accélérée des inhibiteurs de la protéase et des INNTI, la charge virale peut augmenter!
Préparations à l'ail	<ul style="list-style-type: none"> - prévention de l'artériosclérose 	<ul style="list-style-type: none"> - de hautes doses diminuent la concentration de principe actif du saquinavir (Invirase®), vraisemblablement aussi celui d'autres inhibiteurs de la protéase, la charge virale peut augmenter! - des quantités normales d'ail frais sont vraisemblablement sans danger
Eucalyptus	<ul style="list-style-type: none"> - mucolytique 	<ul style="list-style-type: none"> - ralentissement éventuel de l'élimination des inhibiteurs de la protéase et des INNTI, d'où possibilité d'effets secondaires accrus
Echinacine (échinacée)	<ul style="list-style-type: none"> - immunostimulant, effet préventif en cas d'infections récurrentes des voies respiratoires supérieures et des voies urinaires 	<ul style="list-style-type: none"> - contre-indiqué de manière générale à cause de la stimulation non spécifique des défenses immunitaires et du risque qui en découle de voir la charge virale augmenter dans le sang - hausse éventuelle de la concentration des IP et des INNTI
Eleuthérocoque (Eleutherococcus senticosus)	<ul style="list-style-type: none"> - renforcement des défenses immunitaires, tonifiant en cas de stress, amélioration de la concentration 	<ul style="list-style-type: none"> - stimulation non spécifique des défenses immunitaires, d'où risque de hausse de la charge virale dans le sang
Gui	<ul style="list-style-type: none"> - immunostimulant, thérapie complémentaire naturelle pour diverses formes de cancer 	<ul style="list-style-type: none"> - stimulation non spécifique des défenses immunitaires, d'où risque de hausse de la charge virale dans le sang
Hydroxyde de magnésium/ hydroxyde d'aluminium	<ul style="list-style-type: none"> - brûlures d'estomac 	<ul style="list-style-type: none"> - possibilité d'une assimilation moindre du fosamprénavir (Telzir®) avec une concentration de principe actif réduite - possibilité d'un effet similaire sur d'autres substances du traitement anti-VIH, hausse possible de la charge virale - de préférence, décaler la prise de deux heures
Hydrotalcite, magaldrate	<ul style="list-style-type: none"> - brûlures d'estomac 	<ul style="list-style-type: none"> - possibilité d'une assimilation moindre du traitement anti-VIH avec une concentration de principe actif réduite, hausse possible de la charge virale - de préférence, décaler la prise de deux heures
Lopéramide, p. ex. Imodium®	<ul style="list-style-type: none"> - en cas de diarrhée - inhibe les mouvements de l'intestin 	<ul style="list-style-type: none"> - baisse de concentration de la didanosine (Videx®) et du tipranavir (Aptivus®), adaptation de la dose pas clairement définie - possibilité d'une concentration de principe actif réduite, d'où risque de hausse de la charge virale
Aloe vera	<ul style="list-style-type: none"> - mucolytique, inactive la pepsine, soulage en cas de gastrite 	<ul style="list-style-type: none"> - laxatif - accélère le passage dans l'intestin, raison pour laquelle il est recommandé de respecter un intervalle de deux heures avec la prise de médicaments anti-VIH
Graines de psylli (plantain psyllium)	<ul style="list-style-type: none"> - stimule l'activité intestinale, en cas de constipation, mais aussi en cas de diarrhée liée au traitement anti-VIH 	<ul style="list-style-type: none"> - substance au pouvoir gonflant, respecter un intervalle d'au moins deux heures avec la prise d'autres médicaments (p. ex. traitement anti-VIH, antibiotiques), afin d'éviter une assimilation moindre
Graines de lin	<ul style="list-style-type: none"> - stimule l'activité intestinale, en cas de constipation 	<ul style="list-style-type: none"> - substance au pouvoir gonflant, respecter un intervalle d'au moins deux heures avec la prise d'autres médicaments (p. ex. traitement anti-VIH, antibiotiques), afin d'éviter une assimilation moindre
Chardon-Marie (silymarine)	<ul style="list-style-type: none"> - renforce la régénération du foie 	<ul style="list-style-type: none"> - hausse possible de la concentration de principe actif des inhibiteurs de la protéase et des INNTI
Pamplemousse	<ul style="list-style-type: none"> - haute teneur en vitamine C 	<ul style="list-style-type: none"> - diminue la concentration de l'amprénavir et de l'indinavir dans le sang et augmente celle du saquinavir (tous inhibiteurs de la protéase). Les experts ont des avis divers quant aux interactions. À éviter par mesure de prudence.

Vitamines et minéraux	
Substance active/nom de marque	Interactions
Vitamine A (rétinol, provitamine A: bêta-carotène)	<ul style="list-style-type: none"> · des doses trop fortes ou trop faibles peuvent vraisemblablement avoir un effet néfaste sur le système immunitaire · améliore l'assimilation des médicaments anti-VIH liposolubles, peut provoquer une hausse des concentrations de principe actif · les effets secondaires de l'indinavir (Crixivan) sont renforcés · attention, pas de bêta-carotène chez les fumeurs, risque accru de cancer des poumons
Vitamine C (acide ascorbique)	<ul style="list-style-type: none"> · concentration de principe actif moindre de l'indinavir, peut-être également d'autres inhibiteurs de la protéase après des prises régulières de très hautes doses (1g/ jour) · attention, formation de calculs rénaux en cas de dosage trop élevé!

Extrait de: «MED-INFO, Medizinische Informationen zu HIV und Aids», numéro 56, 2006
(Aids-Hilfe Köln e.V., www.hiv-med-info.de).

Trouver un thérapeute pour des traitements complémentaires

Au moment de faire un choix, la décision n'est pas toujours facile. Dans le cas du VIH et du sida, il faut se poser d'entrée les questions suivantes à propos du traitement:

- Quel est le but du traitement?
- A combien s'élèvent les coûts et qui les prend en charge?
- Quelle est la durée prévue du traitement?
- Quels sont les risques associés au traitement (effets secondaires, interactions)?
- Où puis-je encore me renseigner sur le traitement?

Si l'on a opté pour une forme de traitement, mieux vaut ne pas en commencer une autre en même temps. Les méthodes peuvent se contrecarrer réciproquement et, au bout du compte, on ne sait pas ce qui a aidé ou non.

La confiance est l'élément clé d'un traitement complémentaire: si le thérapeute ne paraît pas sérieux ou si le courant ne passe pas, il vaut mieux chercher quelqu'un d'autre. Il peut être utile d'en parler autour de soi pour recueillir d'autres avis. Personne ne doit accepter d'un thérapeute qu'il lui dise qu'il a vécu «tout faux», qu'il a provoqué inconsciemment la maladie, ou que c'est de sa faute, ou encore qu'il n'a besoin d'aucun traitement de la médecine classique. Avant d'entamer un traitement complémentaire, il faut en parler avec le médecin traitant même si l'on a le sentiment qu'il se montre critique à l'égard des médecines complémentaires.

Interactions

Pour plus de précisions

Voir le site du *Department of Pharmacology & Therapeutics* de l'Université de Liverpool, Royaume-Uni. Informations détaillées et sources:
www.hiv-druginteractions.org (en anglais).
Informations sur le site de l'Aide Allemande contre le Sida concernant les médicaments anti-VIH, préparations thérapeutiques et vitamines:
www.hiv-wechselwirkungen.de (en allemand).

Principales caractéristiques de cabinets sérieux:

- flocaux et heures d'ouverture fixes;
- intérêt pour les traitements déjà suivis et en cours;
- explication détaillée du traitement proposé;
- suggestion d'autres options;
- discussion du financement.

Pratiques propres à éveiller la méfiance

- promesse de guérison définitive;
- conseil d'un traitement cher;

- insistance pour que le traitement soit entrepris;
- demande d'arrêt de toute autre médication;
- cachotteries;
- patient déclaré responsable de sa maladie;
- craintes évoquées au cas où l'on renoncerait au traitement proposé.

De manière générale, il est bon de s'en tenir aux spécialistes de la méthode choisie, par exemple aux experts réunis au sein des associations professionnelles nationales.

Qui prend en charge les coûts?

Depuis un arrêté du Conseil fédéral datant de 2005, les prestations de la médecine anthroposophique et de la médecine traditionnelle chinoise, de l'acupuncture, de l'homéopathie, de la neuralthérapie et de la phytothérapie ne sont plus admises par les caisses-maladie, autrement dit l'assurance-maladie obligatoire n'est plus tenue de prendre en charge les frais ainsi occasionnés (cf. chapitre 9.3). Les frais inhérents aux méthodes de la médecine complémentaire ne sont plus couverts que par des assurances facultatives spécifiques.

Le patient doit donc s'acquitter lui-même des frais de traitements relevant de la médecine complémentaire, à moins qu'il n'ait contracté une telle assurance dite complémentaire (cf. chapitre 9.3). Les prestations couvertes diffèrent d'une caisse-maladie à l'autre. Les Conditions générales d'assurance des assurances-maladie fournissent les renseignements sur la couverture d'assurance offerte. En outre, quelques grands assureurs ont fait élaborer le Registre de médecine empirique (RME, www.emr.ch), une liste de thérapeutes non diplômés en médecine. Leurs assurances complémentaires couvrent uniquement les prestations des thérapeutes non diplômés en médecine figurant sur cette liste. Etant donné que des incertitudes peuvent subsister malgré l'existence de ces règles, il vaut la peine de demander à sa compagnie d'assurance une garantie écrite de prise en charge des frais avant de commencer un traitement de médecine complémentaire.

Les médicaments administrés au cours d'un traitement de médecine complémentaire ne sont remboursés par l'assurance de base que s'ils sont prescrits par un médecin et qu'ils se trouvent sur la Liste des spécialités (LS, www.galinfo.net) de l'Office fédéral de la santé publique (cf. chapitre 5.8). A cette liste vient s'ajouter la Liste des médicaments avec tarif (LMT), qui peut également servir de base à l'établissement du décompte. Le médecin ou la pharmacienne devrait pouvoir fournir les renseignements requis au cas par cas. Si le patient a souscrit une assurance complémentaire, les médicaments de la Liste des spécialités de la médecine complémentaire (LMC, www.galinfo.net) seront presque toujours pris en charge eux aussi.

Commande de médicaments sur Internet

De nombreux médicaments sont commandés sur Internet, principalement à l'étranger. C'est notamment le cas de ceux qui ne sont pas admis en Suisse ou qui y sont soumis à ordonnance. La plupart du temps, ce ne sont pas des pharmacies, mais des entrepôts qui distribuent ces médicaments. En

d'autres termes, il n'y a aucun conseil individuel et la qualité des substances est rarement contrôlée (il peut même s'agir parfois de contrefaçons). En Suisse, la vente de médicaments par correspondance est interdite sans autorisation cantonale pour le commerce de détail délivrée au pharmacien. Il est toutefois permis de commander pour son propre usage des médicaments sur Internet, qu'ils soient ou non soumis à ordonnance. Seule l'importation de substances qui tombent sous le coup de la loi sur les stupéfiants est interdite. La liste des substances psychotropes interdites peut être consultée sur www.swissmedic.ch. Il faut être conscient qu'en cas de complications, il n'est guère envisageable de faire valoir ses droits juridiques à l'étranger.

Lors d'une commande en ligne, il faut veiller aux points suivants:

- Se renseigner sur les risques et effets secondaires de la substance active du médicament;
- Contrôler la date de péremption.
- N'utiliser que les médicaments livrés dans l'emballage original et accompagnés de la notice.
- Ne pas commander des substances tombant sous le coup de la loi sur les stupéfiants.

La médecine complémentaire a sa raison d'être et peut se révéler parfois très efficace. Mais les méthodes de médecine complémentaire ne remplacent pas un traitement combiné anti-VIH! De plus, chacun doit découvrir ce qui lui convient et ce qui l'aide dans son cas. La conviction personnelle de l'utilité d'une méthode est une condition essentielle de son succès subjectif.