

From *Un guide pratique pour un corps en santé pour les personnes vivant avec le VIH*

## La santé du cerveau

### Table des matières [\[masquer\]](#)

1. [Facteurs de risque de troubles neurocognitifs](#)
2. [Diagnostiquer les troubles neurocognitifs](#)
3. [Réduire les risques et minimiser les symptômes](#)



Vieillir en santé inclut nécessairement le maintien d'une bonne santé cérébrale.

Depuis que les thérapies antirétrovirales efficaces sont largement accessibles, la démence liée au VIH, soit la détérioration grave de la fonction mentale qui affligeait autrefois de nombreuses personnes séropositives, est rarement diagnostiquée de nos jours. Cependant, les formes plus légères de déficience cognitive demeurent courantes parmi les personnes vivant avec le VIH. Or, grâce à la poursuite de la recherche, nous en apprenons de plus en plus sur les moyens de minimiser les effets exercés par le VIH sur le cerveau.

Le terme troubles neurocognitifs liés au VIH regroupe une gamme de problèmes différents, dont les suivants :

- **Déficience neurocognitive asymptomatique** - De nombreuses personnes ayant un trouble neurocognitif lié au VIH obtiennent des scores bien inférieurs aux attentes lors des tests neuropsychologiques formels, mais elles n'éprouvent aucun symptôme remarquable, et leur quotidien ne semble pas touché.
- **Déficience neurocognitive légère** - Certaines personnes ayant un trouble neurocognitif lié au VIH éprouvent des problèmes légers ou modérés en ce qui concerne la pensée, la mémoire, l'humeur et/ou la coordination et la fonction physiques. Les symptômes peuvent inclure les suivants : l'incapacité de se rappeler de choses récemment entendues, lues ou vues; la difficulté à se souvenir d'incidents passés ou de faits autrefois connus; la difficulté à apprendre de nouvelles choses ou à résoudre les problèmes; la confusion; la dépression ou l'anxiété; les problèmes d'attention; l'affaiblissement des réflexes; un sentiment de « brouillard cérébral » ou de flou mental.
- **Démence liée au VIH** - Il s'agit du trouble neurocognitif lié au VIH le plus grave et le plus rare. Chez les personnes souffrant de démence liée au VIH, le déclin de la fonction cérébrale compromet considérablement les activités quotidiennes et la qualité de vie.

Le nombre précis de personnes séropositives vivant avec un trouble neurocognitif lié au VIH au Canada n'est pas clair, mais les estimations varient entre 15 et 50 pour cent. La vaste majorité des personnes atteintes ont une

déficience neurocognitive asymptomatique ou légère.

## **Facteurs de risque de troubles neurocognitifs**

Les troubles neurocognitifs liés au VIH ne sont pas totalement compris, mais on les attribue généralement à une combinaison de deux facteurs : l'endommagement des cellules cérébrales causé par l'inflammation chronique et l'affaiblissement du système immunitaire qui laisse les cellules nerveuses sans protection. Outre les effets que le VIH exerce sur le cerveau, il existe de nombreux autres facteurs qui peuvent causer ou contribuer aux déficiences neurocognitives, dont les suivants :

- vieillissement
- dépression
- commotion cérébrale
- consommation d'alcool
- maladie cardiovasculaire, hépatite C, diabète ou maladie thyroïdienne
- carence en vitamine B<sub>1</sub> et B<sub>12</sub>
- usage de drogues, telles que la cocaïne, le crystal meth, l'héroïne, l'ecstasy, le LSD et les inhalants
- affections neurologiques comme l'épilepsie et la sclérose en plaques
- troubles d'apprentissage

## **Diagnostiquer les troubles neurocognitifs**

Diagnostiquer les troubles neurocognitifs liés au VIH peut comporter de nombreux défis. Plusieurs des tests diagnostiques utilisés prennent beaucoup de temps, et votre médecin risque de ne pas disposer des ressources nécessaires pour les faire. Cependant, grâce à l'attention croissante portée à cette maladie par les chercheurs et les professionnels de la santé, un nombre de tests de dépistage plus faciles à faire passer ont été développés. La liste inclut l'Échelle de démence liée au VIH, un outil en cinq questions utilisé pour détecter à la fois les cas légers et graves de déficience, l'Évaluation cognitive de Montréal (MoCA), conçue pour faciliter la détection des déficiences cognitives légères et l'Échelle internationale d'évaluation de la démence liée au VIH, dont l'usage a été validé au sein de milieux culturels différents, mais non pour le dépistage des cas légers de troubles neurocognitifs liés au VIH.

Si vous vivez avec le VIH et êtes préoccupé par les changements d'ordre mental que vous éprouvez, la première étape consiste à consulter votre médecin afin d'exclure d'autres affections susceptibles de causer des symptômes que certains associent par erreur à un trouble neurocognitif lié au VIH. Les affections en question incluent la dépression, l'anxiété, l'hépatite B ou C, la consommation de drogues ou d'alcool, les maladies cardiovasculaires, le prédiabète et le diabète, la carence en vitamine B<sub>12</sub> et l'hypothyroïdie, ainsi que les effets secondaires de certains antirétroviraux, tels que l'éfavirenz (vendu sous le nom de Sustiva et également présent dans la coformulation Atripla) et les stupéfiants. En écartant ces autres causes possibles, on peut établir la probabilité d'un trouble neurocognitif lié au VIH et la nécessité de tests diagnostiques. Si l'un ou plusieurs de ces autres facteurs est à l'origine des changements mentaux, le fait de s'y attaquer pourra aider à atténuer ou même à éliminer le problème neurocognitif.

Si vous vous inquiétez de l'état de votre mémoire ou de votre santé cognitive, il peut être utile de noter vos problèmes, ainsi que leur fréquence, dans un journal afin que vous puissiez en parler à votre médecin. Si vos proches ou d'autres personnes vous signalent des symptômes qu'ils ont observés, vous souhaitez peut-être aussi les noter. Plus vous pourrez donner de renseignements à votre médecin, plus vous serez en mesure de résoudre ensemble le problème.

## **Réduire les risques et minimiser les symptômes**

Heureusement, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour aider à prévenir les symptômes mentionnés ci-dessus ou, si vous éprouvez déjà des symptômes, pour les minimiser ou les empêcher de s'aggraver.

### **Prenez vos médicaments anti-VIH**

La thérapie antirétrovirale (TAR) réduit très considérablement le risque d'éprouver les types de déficience neurocognitive liée au VIH les plus graves. Depuis l'introduction à grande échelle de la TAR puissante, les taux de

démence liée au VIH ont chuté vertigineusement au Canada et dans les autres pays à revenu élevé. Les personnes ayant une charge virale indétectable sont beaucoup moins susceptibles de souffrir de démence associée au VIH ou de voir leurs symptômes s'aggraver si elles sont déjà atteintes. Il semble que l'inclusion d'au moins un antirétroviral capable de pénétrer la barrière hémato-encéphalique (sang-cerveau) dans son régime anti-VIH aide à protéger le cerveau. (Dans le tableau ci-dessous, les médicaments anti-VIH sont classés selon leur capacité de pénétrer la barrière sang-cerveau.)

<b>Pénétration de la barrière sang-cerveau par les médicaments anti-VIH</b>				
	<b><i>Extrêmement supérieur à la moyenne</i></b>	<b><i>Supérieur à la moyenne</i></b>	<b><i>Moyen</i></b>	<b><i>Inférieur à la moyenne</i></b>
<b>Analogues nucléosidiques (INTI)</b>	AZT	abacavir emtricitabine	ddl 3TC d4T	ténofovir zalcitabine
<b>Analogues non nucléosidiques (INNTI)</b>	névirapine	delavirdine éfavirenz étravirine	rilpivirine	
<b>Inhibiteurs de la protéase (IP)</b>	indinavir potentialisé	lopinavir potentialisé darunavir potentialisé fosamprénavir potentialisé indinavir	atazanavir potentialisé atazanavir fosamprénavir	nelfinavir ritonavir saquinavir saquinavir potentialisé tipranavir potentialisé
<b>Inhibiteurs de l'intégrase</b>	dolutégravir	raltégravir	elvitégravir	
<b>Inhibiteurs de l'entrée/fusion</b>		maraviroc		T-20
<i>Communication personnelle, Scott Letendre, 2016.</i>				

## **Réduisez l'inflammation**

Puisque [l'inflammation](#) dans le cerveau semble être une importante cause sous-jacente des troubles neurocognitifs liés au VIH, il est important de la contrer.

L'hépatite B ou C chronique peut également causer de l'inflammation dans le cerveau. Il existe maintenant des traitements efficaces contre l'hépatite B qui rendent possible la suppression à long terme du virus. Il existe aussi de nouveaux traitements contre l'hépatite C qui peuvent guérir le virus. Il est donc possible de traiter efficacement l'hépatite C et de l'éliminer probablement comme source d'inflammation. Si vous avez l'hépatite B ou C, assurez-vous de parler à votre médecin de vos options de traitement.

Comme les maladies cardiovasculaires et l'insuffisance rénale chronique sont également susceptibles de causer de l'inflammation cérébrale, il faut traiter ces affections le plus efficacement possible.

## Augmentez votre taux de vitamine B<sub>12</sub>

La [vitamine B<sub>12</sub>](#) est importante pour maintenir une bonne fonction cérébrale. Une carence grave et prolongée en vitamine B<sub>12</sub> peut causer des pertes de mémoire, la confusion, la paranoïa, la tristesse, la dépression, des tremblements, une démarche instable, des chutes et même l'incapacité de communiquer correctement. (Plusieurs de ces symptômes s'observent aussi chez les personnes atteintes de démence liée au VIH.)

Durant le stade précoce de la carence en vitamine B<sub>12</sub>, il est presque toujours possible de résoudre complètement le problème. Les suppléments de vitamine B<sub>12</sub> permettent souvent d'améliorer la fonction mentale des personnes vivant avec le VIH. La recherche a toutefois montré que certains des dommages causés par le manque de vitamine B<sub>12</sub> devenaient irréversibles si le traitement de la carence ne commençait pas à temps. Ainsi, si vous éprouvez des trous de mémoire inhabituels ou d'autres symptômes d'une fonction mentale en déclin, parlez à votre médecin ou à un diététiste des façons de vous assurer un apport suffisant en vitamine B<sub>12</sub> et, si nécessaire, de commencer à prendre des suppléments de vitamine B<sub>12</sub>.

## Maintenez des taux d'hormones thyroïdiennes sains

Une thyroïde léthargique (une affection appelée hypothyroïdie) peut causer une espèce de « brouillard cérébral » qui ressemble étroitement aux symptômes neurocognitifs signalés par de nombreuses personnes ayant le VIH. Il est donc important de vous faire tester pour déterminer si l'hypothyroïdie contribue à vos symptômes neurocognitifs. Si cela est indiqué, votre médecin devrait vérifier régulièrement votre taux de TSH (thyroïdostimuline, indice indirect de la fonction thyroïdienne) et d'hormones thyroïdiennes (surtout les taux de T3 et de T4 libres). Si vos résultats révèlent des insuffisances, une hormonothérapie de remplacement pourrait aider à restaurer votre énergie et votre fonction mentales et à dissiper le sentiment de brouillard cérébral.

## Prenez soin de votre bien-être émotionnel

Puisque les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété peuvent éprouver de la fatigue mentale ou des perturbations de leur fonction mentale, il est parfois possible d'améliorer les symptômes neurocognitifs en traitant la dépression et l'anxiété. De plus, la dépression et l'anxiété chroniques sont associées à une augmentation de l'inflammation cérébrale, laquelle est considérée comme l'une des causes sous-jacentes des troubles neurocognitifs liés au VIH. La prise en charge de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale peut donc aussi s'avérer utile pour réduire l'inflammation.

Un professionnel de la santé attentif devrait être en mesure de travailler avec vous pour reconnaître le problème, en déterminer la cause et trouver les moyens d'y faire face. Notons que la dépression peut être causée par un faible taux de testostérone chez les personnes vivant avec le VIH, surtout les hommes.

La carence en [vitamine D](#), courante chez les personnes vivant avec le VIH, peut contribuer à la dépression, surtout en hiver. Les troubles affectifs saisonniers (TAS) qui touchent de nombreuses personnes pendant l'hiver peuvent être le résultat d'une carence en vitamine D. Parlez à votre médecin de la possibilité de faire mesurer votre taux de vitamine D et de la pertinence de prendre des suppléments pour le faire augmenter. Grâce à une supplémentation appropriée, il est habituellement possible d'atténuer la dépression et d'autres problèmes associés à une carence en vitamine D.

## Adoptez un mode de vie sain

Un [mode de vie sain](#) aide à protéger le cerveau de nombreuses façons :

- **Avoir un régime alimentaire nutritif** fournit les nutriments nécessaires à une santé cérébrale optimale. La liste inclut les vitamines B, les acides gras oméga-3, le zinc et d'autres minéraux.
- **Faire de l'exercice régulièrement** aide à maintenir une bonne condition cérébrale en augmentant le flux d'oxygène vers le cerveau et en protégeant la santé des neurones.
- **Maintenir un poids santé et ne pas fumer** peuvent aider à minimiser le risque de maladies vasculaires.

- **Limiter sa consommation d'alcool et de drogues** peut aider à minimiser ou à prévenir les problèmes neurocognitifs.
- **Stimuler son cerveau** — en apprenant une nouvelle langue ou un instrument de musique, en faisant des casse-tête ou des jeux de mémoire — peut aider à protéger sa matière grise.
- **Rester en contact** peut aussi aider! Prendre le temps de faire des activités avec vos amis, faire du bénévolat pour un organisme sans but lucratif ou une campagne politique, se joindre un groupe d'entraînement physique ou de randonnée pédestre ou se renseigner sur les groupes de soutien organisés par votre organisme local de lutte contre le VIH ou de santé communautaire... Les interactions avec les autres peuvent contribuer au maintien d'une bonne santé mentale.

Pour connaître les défis cognitifs de la survivante à long terme Maggie Atkinson et ce qu'elle a appris pour protéger son cerveau, lisez « [Témoignage d'une tête forte](#) » du numéro hiver 2010 de *Vision positive*.

## Produit par:



La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C

555, rue Richmond Ouest, Bureau 505, boîte 1104  
Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada  
téléphone : 416.203.7122  
sans frais : 1.800.263.1638  
télécopieur : 416.203.8284  
site Web : [www.catie.ca](http://www.catie.ca)  
numéro d'organisme de bienfaisance : 13225 8740 RR

## Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos utilisateurs à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos utilisateurs à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons les utilisateurs à s'assurer qu'ils ont l'information la plus récente. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE ni aucun de ses partenaires ou bailleurs de fonds, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE ou auquel CATIE permet l'accès ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

## La permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca).*

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à  
<http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/corps-sante/5>