

Votre guide sur le traitement du VIH



 **CATIE**

Table des matières

Introduction	2
Ce que vous trouverez dans ce guide	4
Qu'est-ce que le traitement du VIH?	4
Une pilule plus facile à avaler	6
1. Les bienfaits du traitement du VIH	8
C'est bon pour votre santé!	10
La prévention de la transmission sexuelle	12
La prévention de la transmission mère-enfant	15
2. Comment le traitement fonctionne-t-il?	16
Les différentes classes de médicaments	19
Trouver le traitement qui vous convient	21
3. Votre équipe de soins de santé	22
Votre médecin	23
Les autres membres de votre équipe de soins	25
4. Commencer le traitement	26
Résistance aux médicaments	27
Hypersensibilité	28
Interactions médicamenteuses	28
Grossesse	29
Autres questions de santé	29
Effets secondaires	31
Observance thérapeutique	33
Situations de travail et de vie sociale	33
Planification de l'horaire des prises	33
Paiement des médicaments	34
Votre première combinaison?	35
5. Assurer la réussite du traitement	36
L'observance thérapeutique est essentielle!	37
Faire suivre votre état de santé	40
Comment savoir si votre traitement fonctionne	43
Arrêter le traitement?	44
6. Changer de traitement	48
Si votre traitement n'agit pas comme il faut	50
Si vous éprouvez des effets secondaires	52
Si un nouveau traitement du VIH semble meilleur	52
Ressources	53

Introduction

Dit simplement, le traitement du VIH sauve des vies. Il n'y a pas de remède contre le VIH, mais il existe des médicaments qui peuvent contrôler le virus et vous permettre de rester longtemps en bonne santé.

S'il n'est pas traité, le VIH affaiblit les défenses du corps contre les infections et certains cancers. Cependant, en prenant des médicaments anti-VIH tous les jours, la plupart des personnes peuvent contrôler le virus, protéger leur système immunitaire et prévenir les infections. Grâce à un traitement et à des soins appropriés, la plupart des personnes séropositives peuvent rester en bonne santé et vivre une longue vie saine.

Nous savons aussi que la prise de médicaments anti-VIH tous les jours et le maintien d'une charge virale indétectable (tout en recevant des soins appropriés pour le VIH) constituent une manière très efficace de réduire le risque de transmission du VIH.

Si vous venez de trouver ce guide, peut-être que vous avez récemment reçu un diagnostic de VIH et que vous êtes sur le point de commencer un traitement. Ou peut-être que vous suivez déjà un traitement et que vous souhaitez en savoir plus. Dans tous les cas, cette ressource est pour vous! Nous espérons aussi qu'il sera utile à ceux et celles qui soutiennent les personnes vivant avec le VIH : les partenaires, les membres de la famille, les amis, les médecins, les infirmières, les pharmaciens, les conseillers, les éducateurs et les autres fournisseurs de services.



Ce que vous trouverez dans ce guide

Dans ces pages, nous expliquons ce que nous savons du traitement du VIH. Qu'est-ce que c'est? Comment agit-il? Qu'est-ce qui a changé? (De nombreuses choses ont changé, et pour le mieux!) Nous explorons aussi les bienfaits pour la santé de commencer tôt le traitement, ainsi que les connaissances actuelles en ce qui concerne le traitement comme moyen de prévenir la transmission du VIH.

Tout au long de ce guide, vous lirez les témoignages de personnes vivant avec le VIH qui ont déjà suivi le parcours qui est maintenant le vôtre. De plus, à la fin du guide, vous trouverez une liste de ressources que vous pourrez consulter si vous souhaitez en savoir plus.

Qu'est-ce que le traitement du VIH?

Le traitement du VIH est connu sous plusieurs noms : traitement combiné, traitement d'association, thérapie antirétrovirale hautement active (HAART), traitement antirétroviral (TAR) et médicaments anti-VIH, pour n'en nommer que quelques-uns. Dans ce guide, nous employons le plus souvent le terme *traitement du VIH*.

Le traitement du VIH consiste en la prise d'une combinaison de médicaments — habituellement trois ou davantage — tous les jours pour vous garder en bonne santé. Même si de nombreuses personnes prennent un seul comprimé par jour, ce comprimé contient plusieurs médicaments différents.

Grâce au grand nombre de médicaments anti-VIH et de combinaisons possibles, vous trouverez probablement un traitement efficace qui ne causera que des effets secondaires minimes, voire aucun.

En définitive, le traitement et les soins efficaces du VIH permettent aux personnes séropositives de vivre pleinement et en bonne santé.

J'avais lu des blogues traitant d'effets secondaires atroces et rencontré des personnes ayant suivi les tout premiers traitements qui m'avaient raconté des histoires horribles d'une période pas si lointaine et de ce à quoi je devais m'attendre. Pour moi, voilà ce que signifiait suivre un traitement anti-VIH.

Avec le temps, c'est devenu routinier, aussi naturel que de me brosser les dents ou d'aller à la toilette. Je me suis d'ailleurs rendu compte que toutes les peurs que j'avais n'étaient plus pertinentes ou du moins pas dans mon cas.

Lorsque ma charge virale est devenue indétectable, un mois après avoir commencé le traitement, j'ai retrouvé ce sentiment d'autonomie que j'avais perdu lorsque j'avais reçu mon diagnostic. Ma peur et mon anxiété ont disparu et je me suis davantage senti moi-même, comme avant.

Cinq ans plus tard, sans avoir jamais manqué une dose, je ne considère pas ma prise de médicaments comme un rappel de quelque chose de négatif, mais plutôt comme un outil m'aidant à avoir le contrôle sur ma santé, et ce, peut-être pour la première fois de ma vie.

—Jonathan

Une pilule plus facile à avaler

Le traitement du VIH a connu des progrès énormes! Si vous avez entendu des histoires horribles à propos des médicaments anti-VIH d'autrefois — il fallait prendre une poignée de pilules plusieurs fois par jour et endurer des effets secondaires déplaisants — soyez assuré que les nouveaux médicaments sont beaucoup plus efficaces, plus sûrs, plus faciles à tolérer et bien plus simples à prendre. Le traitement du VIH, et nos connaissances en la matière, ont évolué de façon remarquable au cours des dernières années. Et vous serez content d'apprendre que les nouvelles sont surtout très bonnes!

Plusieurs médicaments anti-VIH **très efficaces** qui sont **faciles à prendre** et qui provoquent **peu d'effets secondaires** sont **accessibles** à tous les Canadiens.

Non seulement les médicaments eux-mêmes se sont améliorés, mais aussi nos connaissances sur le traitement. Depuis quelques années, nous avons appris que la meilleure chose à faire pour sa santé est de commencer le traitement le plus tôt possible après avoir été diagnostiqué. Finie l'attente du meilleur moment pour commencer, finie la mise en balance des avantages et des inconvénients! La recherche a clairement montré que l'amorce précoce du traitement réduit le risque de maladies graves. **Commencer tôt le traitement est bon pour votre santé à long terme et votre longévité.**

Et les bonnes nouvelles ne s'arrêtent pas là : nous avons aussi appris que le recours à des soins continus et à **un traitement du VIH qui maintient une charge virale indétectable permet de prévenir la transmission sexuelle du VIH**. Bref, si vous voyez régulièrement votre médecin et que vous suivez fidèlement votre traitement du VIH afin de maintenir une charge virale indétectable (le VIH est encore présent dans votre sang, mais en quantité trop faible pour être détecté par les tests de routine), vous ne transmettez pas le VIH pendant vos relations sexuelles.

Nous savons aussi que le traitement du VIH peut réduire énormément le risque de transmission du virus entre une mère* séropositive et son bébé pendant la grossesse et l'accouchement, ce qui permet aux femmes séropositives de vivre une grossesse en santé et de donner naissance à un bébé séronégatif. La recherche a également révélé que le traitement pouvait aider à prévenir la transmission du VIH entre les personnes qui partagent du matériel servant à la consommation de drogues.

Il est donc clair que le traitement du VIH est bon pour vous et pour les gens que vous aimez. En tant que personne vivant avec le VIH, commencer et poursuivre un traitement figurent parmi les meilleures choses que vous puissiez faire pour votre santé.

* Nous utilisons les mots *mère* et *femme* dans ce guide, mais nous reconnaissons que certaines personnes qui peuvent tomber enceintes et avoir un bébé ne s'identifient pas comme des femmes.

C'est une bonne chose de connaître ton statut... Tu es encore la même personne que tu étais avant ton diagnostic. Occupe-toi bien de tes médicaments et de ta santé et tu te porteras mieux que la personne moyenne.

—Jon



1. Les bienfaits du traitement du VIH

Le traitement du VIH aide les personnes qui vivent avec le virus à rester en bonne santé. Il accomplit cela en supprimant la capacité du VIH de faire des copies de lui-même. Lorsque vous prenez vos médicaments anti-VIH tous les jours tels qu'ils sont prescrits, que vous voyez régulièrement votre médecin et que vous maintenez une charge virale indétectable, le traitement peut :

- contrôler le virus et permettre à votre système immunitaire de se rebâtir; ces bienfaits sont particulièrement prononcés chez les personnes qui commencent tôt le traitement
- prévenir la transmission du VIH vers vos partenaires sexuels
- permettre aux femmes séropositives de vivre une grossesse en santé et de donner naissance à un bébé séronégatif
- réduire énormément le risque de transmettre le VIH par le partage de matériel servant à la consommation de drogues

C'est bon pour votre santé!

Nous savons maintenant que l'on peut connaître des bienfaits énormes en commençant tôt le traitement du VIH, c'est-à-dire avant que le virus ait l'occasion de causer des dommages importants au système immunitaire. Plus votre diagnostic de VIH est posé rapidement après l'infection et plus vous commencez tôt le traitement, mieux c'est, que votre compte de CD4 soit élevé ou faible.

Ce bienfait du traitement a été confirmé par une grande étude portant le nom de START. Les chercheurs ont recruté 4 685 participants dans 35 pays. Les participants ont été répartis au hasard en deux groupes : le premier groupe a commencé tout de suite le traitement, alors que le deuxième a attendu que ses comptes de CD4 passent sous la barre des 350 cellules ou qu'une maladie grave se déclare. (Le compte de CD4 est une mesure de la force du système immunitaire d'une personne; on utilise un test sanguin pour mesurer le nombre de cellules CD4 dans son sang.) Les participants qui ont commencé immédiatement le traitement ont vu diminuer considérablement leurs risques de maladies graves, telles que le cancer et les infections potentiellement mortelles. Ce résultat a été observé peu importe le sexe, l'âge, la race ou l'ethnie des participants.

Ces résultats confirment que les bienfaits de l'amorce précoce du traitement l'emportent facilement sur les risques possibles.

À la lumière de cette recherche concluante, les lignes directrices canadiennes recommandent maintenant que l'on offre immédiatement un traitement du VIH à toutes les personnes diagnostiquées.



J'essaie de dire aux gens qu'un diagnostic de VIH est une chose sérieuse qu'il ne faut pas banaliser, mais si vous commencez un traitement antirétroviral efficace et que nous travaillons ensemble, vous vivrez jusqu'à vos vieux jours. Nous boitillerons ensemble tous les deux dans mon bureau à l'âge de 102 ans!



**—D^{re} Lisa Barrett,
spécialiste des maladies
infectieuses**



La prévention de la transmission sexuelle

Un autre bienfait énorme de la prise d'un traitement du VIH et du maintien d'une charge virale indétectable réside dans le fait que le traitement empêche la transmission du VIH à d'autres personnes pendant vos relations sexuelles. La science à l'appui de ce constat est solide.

Lors de deux grandes études appelées HPTN 052 et PARTNER, **aucune transmission du VIH** ne s'est produite lorsque les personnes séropositives ayant une charge virale indétectable durable avaient des relations sexuelles avec des personnes séronégatives. (Tous les participants à l'étude assistaient à leurs rendez-vous médicaux réguliers pour faire vérifier leur charge virale, se faire tester pour d'autres ITS et recevoir un soutien à l'observance thérapeutique.)

L'étude HPTN 052 a suivi 1 763 couples hétérosexuels au statut mixte (un partenaire était séropositif et l'autre séronégatif) dans 13 sites de neuf pays. Ces couples avaient principalement des relations sexuelles vaginales. Aucune transmission du VIH ne s'est produite entre les partenaires lorsque la personne séropositive suivait un traitement et qu'elle avait une charge virale indétectable.

L'étude PARTNER a suivi 888 couples au statut mixte dans 75 sites de recherche de 14 pays européens. Cette étude a porté sur des couples gais et hétérosexuels. Tous les participants séropositifs suivaient un traitement et avaient une charge virale indétectable. Même si les couples ont eu des relations sexuelles non protégées — absence totale de condoms, de PrEP (prophylaxie pré-exposition) et de PPE (prophylaxie post-exposition) — au moins 58 000 fois, aucune transmission du VIH ne s'est produite au sein des couples inscrits à cette étude.

Notons que ni la présence d'infections transmissibles sexuelles (ITS) ni la survenue d'éventuels *blips* de la charge virale (augmentation passagère de la quantité de VIH dans le sang) entre les tests n'a donné lieu à la transmission.

Même si quelques personnes ont contracté le VIH, ces infections sont survenues soit lorsque la relation sexuelle a eu lieu avec un partenaire en dehors du couple, soit lorsque le partenaire séropositif avait une charge virale détectable.

À la lumière de ces résultats et ceux d'autres études, nous pouvons dire avec confiance que **la prise du traitement et le maintien d'une charge virale indétectable constituent une stratégie hautement efficace pour prévenir la transmission du VIH pendant le sexe.** Avec ou sans condom, si votre charge virale est indétectable, vous ne transmettez pas le VIH à vos partenaires sexuels. Pour de nombreuses personnes, cela change leur vie et transforme leurs sentiments à l'égard du sexe, des relations et d'elles-mêmes.

La PrEP

Les personnes séronégatives courant un risque élevé de contracter le VIH peuvent prendre certains médicaments anti-VIH pour réduire considérablement leur risque. Cette stratégie est appelée la PrEP (prophylaxie pré-exposition). En vertu de la PrEP, on prend Truvada avant l'exposition au VIH et après. La recherche indique qu'il est extrêmement rare qu'une personne séronégative devienne séropositive lorsqu'elle prend la PrEP telle que prescrite.

Une fois la PrEP commencée, il est important de consulter un professionnel de la santé tous les trois mois pour se faire tester pour le VIH et les autres infections transmissibles sexuellement (ITS) et pour faire le suivi des effets secondaires. Le professionnel de la santé pourra aussi vérifier l'état de santé des reins et des os du patient.

De nombreuses personnes qui prennent la PrEP n'éprouvent aucun effet secondaire. Chez celles qui en ont, les effets secondaires ont tendance à disparaître lorsque le corps s'adapte aux médicaments. Comme l'usage de Truvada à titre de PrEP est une approche relativement nouvelle, nous n'en connaissons pas encore les effets secondaires à long terme.

La prévention de la transmission mère-enfant

Le traitement du VIH peut également prévenir la transmission du VIH entre une mère et son fœtus ou son bébé pendant la grossesse ou l'accouchement.

Avant l'arrivée du traitement efficace, environ un bébé sur quatre né de mères séropositives est venu au monde avec le VIH. Toutefois, de nos jours, le risque de transmission se situe à moins de 1 %.

Voici les recommandations des lignes directrices canadiennes :

- des médicaments anti-VIH à la mère pendant la grossesse et l'accouchement
- des médicaments anti-VIH au bébé pour une courte période après la naissance
- accouchement vaginal pour la plupart des grossesses ou dans certains cas une césarienne (chirurgie pour extraire directement le bébé de l'utérus)
- préparation pour nourrissons en lieu et place de l'allaitement

L'allaitement comporte encore un petit risque de transmission du VIH même si la charge virale de la mère est indétectable. Si vous êtes enceinte ou envisagez de le devenir, parlez à votre médecin de vos options sécuritaires autres que l'allaitement (des préparations pour nourrissons subventionnées sont disponibles pour les mères séropositives dans certaines régions du pays). Il est important que vous et votre médecin discutiez de toutes les décisions concernant votre traitement, votre grossesse et votre accouchement.

Tous ces nouveaux résultats se rapportant aux bienfaits du traitement du VIH ont des implications énormes pour bien vivre avec le VIH. Si vous avez des questions au sujet du traitement du VIH, de son rôle quant à la prévention et de la signification de tout cela pour vous, parlez à votre médecin en VIH ou appelez CATIE sans frais au 1-800-263-1638.



2. Comment le traitement fonctionne-t-il?

Le traitement du VIH vous garde en bonne santé en supprimant la quantité de VIH dans votre sang.

Lorsqu'il n'est pas traité, le VIH infecte les cellules CD4 et d'autres sortes de cellules dans le corps. Le virus utilise ces cellules pour fabriquer des millions de copies de lui-même qui infectent ensuite d'autres cellules. À la longue, ce processus de réplication virale finit par endommager votre système immunitaire, réduisant votre compte de CD4 et vous laissant vulnérable à des infections et à des maladies graves. L'objectif du traitement du VIH consiste à arrêter ce processus et à réduire votre charge virale.

Comment cela fonctionne-t-il? Il existe plusieurs groupes ou classes de médicaments, et chaque classe s'attaque au virus d'une manière différente. Votre traitement inclura des médicaments appartenant à différentes classes afin de pouvoir combattre le virus sur plusieurs fronts.

Peu de temps après qu'une personne commence son traitement contre le VIH, la réplication virale ralentit énormément. Essentiellement, la chaîne d'assemblage qui assure la production d'autres VIH cesse de rouler. Comme le nombre de nouvelles copies virales fabriquées est maintenant très faible, la quantité de VIH dans le sang, c'est-à-dire la charge virale, se met à chuter. Chez la plupart des gens, la charge virale diminue jusqu'à un niveau indétectable dans les trois à six mois suivant le début du traitement.

En supprimant le VIH de cette manière, vous permettrez à votre système immunitaire de récupérer sa force. Votre compte de CD4 grimpera, vos risques d'infections graves baisseront et vos symptômes de l'infection au VIH, si vous en avez, s'atténueront ou disparaîtront.

Indétectable ≠ guérison

Avoir une charge virale indétectable (la charge virale est la quantité de VIH mesurée dans le sang d'une personne) ne veut pas dire que le virus a complètement disparu. Peu de temps après qu'une personne contracte le VIH, le virus réussit à pénétrer dans les cellules profondes du système immunitaire et dans certains organes comme le cerveau.

Les traitements actuels du VIH ont de la difficulté à pénétrer dans le cerveau et d'autres organes, ainsi que dans le système immunitaire, ce qui permet au VIH d'y demeurer dormant ou de s'y répliquer en très faible quantité. Cependant, lorsque le diagnostic de VIH est posé tôt et que le traitement commence immédiatement, le virus a moins l'occasion de pénétrer profondément dans le système immunitaire et d'y établir des réservoirs.

Malgré leurs efforts louables, les chercheurs n'ont pas encore trouvé un moyen d'éliminer le VIH dans les régions profondes du système immunitaire et dans certains organes. De nombreuses recherches visant la guérison du VIH tentent de relever ce défi. Et, pour le moment, le VIH demeure une infection permanente, et son traitement exige un engagement à vie.

Les différentes classes de médicaments

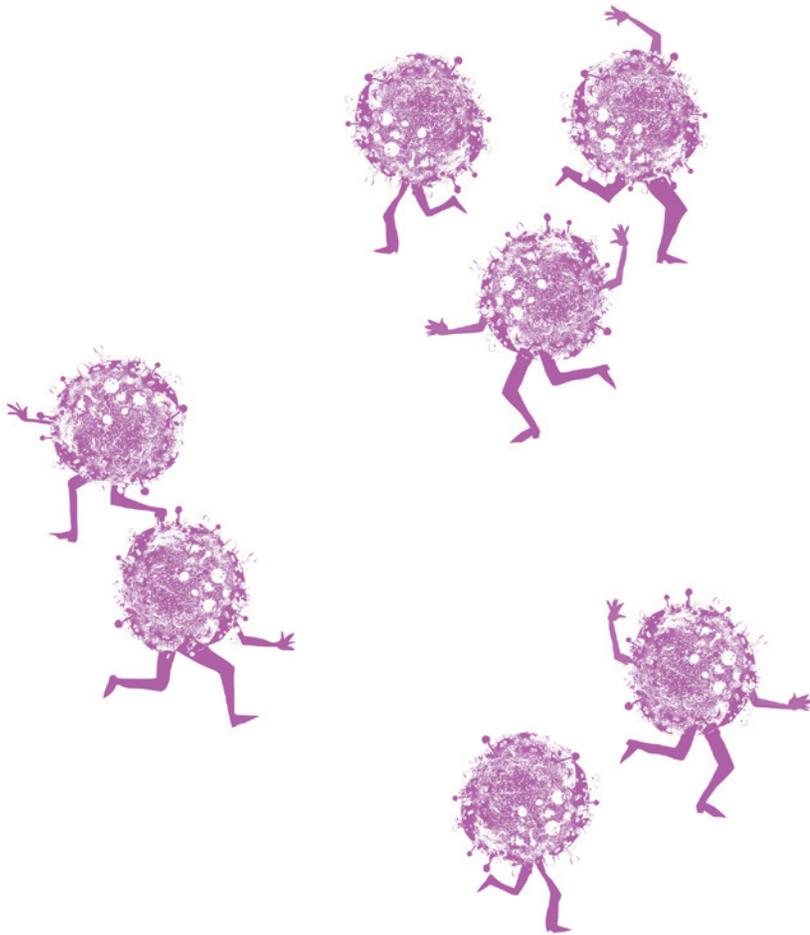
Deux médicaments que l'on utilise dans de nombreuses combinaisons de traitement contre le VIH appartiennent à une classe de médicaments appelés **analogues nucléosidiques** (inhibiteurs nucléosidiques de la transcriptase inverse, ou INTI). Comme il faut habituellement prendre les deux analogues nucléosidiques d'une combinaison en même temps, les fabricants de médicaments ont créé plusieurs coformulations, c'est-à-dire des comprimés uniques contenant à la fois deux analogues nucléosidiques ou davantage, tels que Truvada (ténofovir + FTC) et Kivexa (abacavir + 3TC).

On ajoute à ces deux analogues nucléosidiques un troisième médicament provenant d'une classe différente afin de créer une combinaison efficace qui s'attaque au VIH à différentes étapes de son processus de réplication.

Les **inhibiteurs de l'intégrase** sont une autre classe de médicaments antirétroviraux qui offrent plusieurs avantages : lorsqu'on les prend dans le cadre d'un traitement combiné, ces médicaments réduisent rapidement la quantité de VIH dans le sang. Ils causent habituellement relativement peu d'effets secondaires et sont moins susceptibles d'interagir avec d'autres médicaments.

Les combinaisons à base d'**inhibiteurs de la protéase (IP)** ont tendance à nécessiter la prise d'un plus grand nombre de pilules que les autres combinaisons et doivent être prises avec de la nourriture dans certains cas. Les IP ont un avantage important : si votre VIH devient résistant à un IP particulier, les autres IP peuvent encore être efficaces, ce qui vous laissera des options de traitement futures.

On ajoute presque toujours une faible dose d'un autre médicament, soit le ritonavir (Norvir) ou le cobicistat, aux combinaisons à base d'IP. On appelle cette technique la « potentialisation » parce qu'elle fait augmenter la concentration des IP dans le sang et permet généralement une posologie unique quotidienne (une seule prise par jour). Il faut souligner que les « agents de potentialisation » peuvent interagir avec les drogues récréatives comme l'ecstasy, le crystal meth, la kétamine et les benzodiazépines, ainsi qu'avec les médicaments contre la dysfonction érectile comme Viagra.



Les **analogues non nucléosidiques** (inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse, ou INNTI) sont une autre classe de médicaments antirétroviraux. Parfois, la résistance aux analogues non nucléosidiques se développe plus facilement que la résistance aux médicaments des autres classes. De plus, lorsque le VIH devient résistant à un analogue non nucléosidique, il devient parfois résistant aux autres médicaments de la classe aussi.

Le seul **inhibiteur de fusion** disponible à l'heure actuelle s'appelle T-20 (enfuvirtide, Fuzeon). Ce médicament puissant, qu'il faut prendre deux fois par jour par injection, n'est utilisé que rarement de nos jours, notamment par des personnes ayant acquis une résistance à de nombreux autres médicaments anti-VIH.

Comme le T-20, les **inhibiteurs du CCR5** sont principalement utilisés par des personnes qui ont essayé antérieurement d'autres combinaisons de traitements. Un simple test de dépistage permet de déterminer si quelqu'un a la souche du VIH contre laquelle cette classe de médicaments est efficace. Si c'est le cas, les inhibiteurs du CCR5 pourraient être une option.

Trouver le traitement qui vous convient

Le traitement idéal est celui qui :

- supprime efficacement le virus — elle réduit votre charge virale jusqu'à un niveau indétectable et la maintient ainsi
- restaure votre compte de CD4
- cause le moins d'effets secondaires possible
- est facile à prendre (peu de pilules et un horaire facile à suivre)

Dépendamment de vos problèmes de santé et de votre situation de vie, certains médicaments pourraient vous convenir davantage que d'autres. Dans la section « Commencer le traitement » (page 26), nous parlons des facteurs qui vous aideront à choisir la meilleure combinaison pour vous.

3. Votre équipe de soins de santé

Votre équipe de soins jouera un rôle important pour assurer le succès de votre traitement du VIH. Vous verrez régulièrement votre médecin (si ce n'est pas déjà le cas), et vous ferez ensemble votre plan de traitement et de soins du VIH. Si possible, essayez de trouver une personne qui s'y connaît bien en VIH et à qui vous pourrez parler ouvertement et en toute confiance.

Votre médecin

Certaines personnes consultent un **omnipraticien** (généraliste) ou un médecin de famille bien informé qui a déjà traité des personnes vivant avec le VIH. D'autres personnes consultent un **spécialiste** des maladies infectieuses ou un immunologiste pour faire traiter leur VIH, tandis que leur omnipraticien continue de s'occuper de leurs autres questions de santé.

Idéalement, vous choisirez un médecin d'expérience qui a déjà traité des personnes vivant avec le VIH et qui prend le temps de rester au courant des dernières informations. Dans les grandes villes, il est généralement plus facile de trouver un médecin de famille qui possède une expertise en matière de VIH. Malheureusement, dans certaines régions du Canada, notamment dans les petites villes et les régions rurales, cela peut être plus difficile. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un médecin, votre organisme en VIH local sera un bon point de départ. Vous pouvez aussi visiter VIH411.ca.



Si vous avez l'option de choisir parmi différents médecins, songez à les interroger et à leur poser toutes les questions qui sont importantes pour vous. Vous souhaitez trouver un médecin avec qui vous vous sentirez à l'aise de parler librement et qui répondra à vos questions de façon respectueuse.

Lorsque vous parlerez à votre médecin, rappelez-vous qu'aucune question n'est stupide. Si votre médecin vous dit quelque chose que vous ne comprenez pas, demandez-lui d'expliquer plus clairement le sujet ou d'employer un langage plus simple.

Discutez de vos options de traitement avec votre médecin : À quels résultats pouvez-vous vous attendre? Quels sont les effets secondaires possibles et les moyens d'y faire face? Existe-t-il d'autres options à prendre en considération? Vous souhaitez peut-être vous faire accompagner par un partenaire, un ami ou un membre de votre famille afin qu'il puisse vous aider à retenir les détails de la consultation. Il pourrait être utile de prendre des notes ou même de demander à enregistrer la conversation afin que vous puissiez la réécouter plus tard.

Il y a aussi plein de choses que vous pouvez faire pour faire le suivi de votre santé entre vos rendez-vous chez le médecin :

Votre dossier de santé personnel

Un dossier de santé personnel, ou une app servant de dossier, peut vous aider à suivre le progrès de votre traitement et à documenter les problèmes de santé éventuels qui surgissent. Vous pouvez l'utiliser pour noter en un seul endroit toutes les informations relatives à votre santé — pour suivre le fil de vos prescriptions et rendez-vous, rassembler et revoir vos résultats de tests, chercher des tendances au fil du temps et vous assurer que tous les membres de votre équipe de soins ont les mêmes renseignements. Vous pouvez y inscrire de l'information à consulter en cas d'urgence, une liste de vos professionnels de la santé, vos allergies et les questions que vous souhaitez poser lors de votre prochaine consultation.

Vous trouverez un exemple d'un Dossier de santé personnel à www.catie.ca.

Les autres membres de votre équipe de soins

Votre médecin n'est pas le seul membre de votre équipe de soins. Le personnel de votre clinique pourrait inclure des **infirmières**, ainsi que d'autres professionnels comme les **travailleurs sociaux**, les **thérapeutes** et les **pairs-conseillers**. Toutes ces personnes ont des compétences précieuses à contribuer à vos soins et sont souvent en mesure de donner des conseils sur des questions pratiques, comme le paiement des médicaments et l'observance thérapeutique. De plus, il est possible qu'elles disposent de plus de temps pour vous parler. Par exemple, votre infirmière sera peut-être en mesure de répondre à une question si votre médecin est occupé.

Vous verrez aussi un **pharmacien** chaque fois que vous irez chercher vos médicaments. Comme les pharmaciens disposent généralement de plus de temps que les médecins, de nombreuses personnes vivant avec le VIH se fient à leur pharmacien pour obtenir de l'information sur leur traitement. Les pharmaciens peuvent aussi vous aider à suivre le fil de vos médications afin que vous puissiez éviter les allergies ou les interactions médicamenteuses. Pour prévenir les interactions, vous feriez bien d'obtenir tous vos médicaments dans la même pharmacie, surtout si vous faites exécuter les ordonnances de plus d'un médecin. Les pharmaciens peuvent également donner des suggestions utiles pour faciliter l'observance thérapeutique et le remboursement des médicaments.



4. Commencer le traitement

Dans l'intérêt de votre propre sentiment de bien-être et de la réussite de votre traitement, il est important que vous soyez préparé sur les plans pratique, mental et émotionnel.

Avant de commencer le traitement, votre professionnel de la santé recommandera des tests sanguins pour détecter la présence de résistances médicamenteuses ou d'hypersensibilité. Il voudra connaître les autres médicaments et suppléments que vous prenez afin de s'assurer que tous vos traitements fonctionnent bien ensemble. Le choix de médicaments anti-VIH que vous ferez avec votre médecin sera également influencé par les autres affections que vous avez.

Résistance aux médicaments

On utilise le terme résistance médicamenteuse pour décrire une souche du VIH qui ne répond plus aux effets de certains médicaments anti-VIH et qui les empêche ainsi de fonctionner correctement. Les souches résistantes du VIH sont parfois transmises d'une personne à une autre, de sorte que quelqu'un qui n'a jamais pris de médicaments anti-VIH auparavant peut contracter une souche du VIH qui est résistante à des médicaments. Notons aussi que le VIH d'une personne peut changer et *devenir* résistant aux médicaments. Si quelqu'un sous traitement oublie des doses, le virus peut muter et devenir résistant aux médicaments en question.

Toutes les personnes séropositives devraient passer un test de résistance avant de commencer leur traitement et, dans la plupart des cas, avant de changer de traitement. Les tests de résistance peuvent identifier les médicaments qui risquent de ne pas agir contre le VIH dans votre corps. Les tests de résistance aideront votre médecin et vous à déterminer quels médicaments devraient faire partie de votre régime anti-VIH.

Hypersensibilité

Il est possible que vous soyez allergique, ou hypersensible, à certains médicaments. À titre d'exemple, certaines personnes sont hypersensibles à l'abacavir (Ziagen, ABC, également dans Kivexa, Trizivir et Triumeq). Avant que vous commenciez le traitement, on peut effectuer un simple test sanguin afin de déterminer si vous êtes susceptible d'éprouver une réaction potentiellement dangereuse à l'abacavir. Si votre résultat est positif, vous pourrez rayer ce médicament de votre liste de choix. Si votre résultat est négatif, une réaction sera encore possible, mais le risque est faible.

Demandez à votre médecin de vous décrire les signes d'une réaction d'hypersensibilité afin que vous puissiez chercher un secours médical si jamais vous avez une telle réaction à l'abacavir ou à un autre médicament anti-VIH.

Interactions médicamenteuses

Lorsqu'un médicament particulier influence l'effet d'un autre — qu'il s'agisse de causer de nouveaux effets secondaires, d'intensifier les effets secondaires existants ou encore de réduire l'efficacité de l'autre médicament — on parle d'interaction médicamenteuse. Il est important de choisir des médicaments anti-VIH qui n'interagissent pas avec les autres médicaments que vous prenez.

Parlez à votre ou à vos médecin(s) et à votre pharmacien de toutes les substances que vous prenez, y compris les médicaments sur ordonnance, les produits en vente libre, les drogues, les plantes médicinales et les suppléments nutritionnels, afin qu'ils puissent vous conseiller au sujet des interactions possibles. Dans certains cas, certains médicaments ne devraient pas être utilisés en même temps. Dans d'autres cas, il est possible d'utiliser des médicaments particuliers, pourvu que vous fassiez certains ajustements (en changeant l'heure de la prise de l'un d'eux, par exemple).

Grossesse

Si vous êtes enceinte ou espérez le devenir, assurez-vous d'en aviser votre médecin, afin qu'il puisse tenir compte de cette situation lorsqu'il choisit le meilleur traitement du VIH pour vous.

Autres questions de santé

N'oubliez pas d'aviser votre médecin...

- si vous avez des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (tabagisme; cholestérol élevé; obésité; maladie du cœur chez un parent, un frère ou une sœur; usage de drogues comme la cocaïne ou les amphétamines) parce que le VIH et certains médicaments anti-VIH pourraient accroître votre risque de maladies cardiaques. Une combinaison bien choisie vous aidera à éviter ce genre de médicaments.
- si vous avez l'hépatite B ou C ou d'autres problèmes de foie, des lésions rénales, la tuberculose, la dépression ou d'autres problèmes de santé mentale et émotionnelle, car certains médicaments pourraient être déconseillés.

Mes [vieux] médicaments m'ont causé les pires effets secondaires... j'ai commencé à prendre mes nouveaux médicaments en août 2012. Quel bonheur que les médicaments anti-VIH se soient améliorés! Je n'éprouve aucun effet secondaire. Mes médicaments et moi nous nous entendons bien maintenant.

—Gladys



Lorsque j'ai choisi ma première combinaison, j'ai eu de la chance parce que j'avais plusieurs options. Je m'inquiétais des changements corporels et je voulais prendre quelque chose de simple... Au début, j'ai eu des rêves bizarres et mon humeur a changé. Ces effets secondaires reviennent de temps en temps, mais dans l'ensemble je suis contente de mon choix.

—Ladidee



Effets secondaires

Grâce aux nouveaux médicaments anti-VIH, de nombreuses personnes n'éprouvent aucun effet secondaire du tout. De plus, nous savons maintenant que plus le diagnostic de VIH et l'amorce du traitement ont lieu tôt (en d'autres mots, plus la période entre l'infection et le début du traitement est courte), moins vous serez susceptible d'éprouver des effets secondaires graves à cause de vos médicaments.

Toujours est-il que les effets secondaires relèvent dans une certaine mesure du hasard : certaines personnes en ont, d'autres non. Si vous éprouvez des effets secondaires, il est possible qu'ils disparaissent tous seuls au bout d'une courte période ou que vous puissiez les atténuer avec un traitement en vente libre, tel que l'acétaminophène pour les maux de tête ou un antihistaminique pour les éruptions cutanées. Chaque médicament de votre combinaison anti-VIH est associé à divers effets secondaires dont certains sont plus courants et d'autres très rares, mais cela ne veut pas dire que vous les aurez tous, ou même un seul.

Demandez à votre médecin de vous indiquer les effets secondaires les plus courants de chaque médicament figurant dans votre combinaison. Discutez des façons dont vous pourrez minimiser les effets secondaires s'ils apparaissent. Les pharmaciens sont également une bonne source d'information à ce sujet.

Les autres questions à considérer lorsque vous vous préparez à commencer votre traitement incluent les suivantes : Qu'est-ce qui vous aidera à respecter fidèlement votre horaire de prise de pilules? Quand et à quel endroit allez-vous prendre vos médicaments? Comment allez-vous payer votre traitement?

Connais ton style de vie et tes habitudes et n'aie pas peur d'en discuter avec ton médecin. Cela pourrait t'aider à déterminer quel traitement s'intégrera le mieux dans ta vie. Et n'oublie pas la raison pour laquelle tu prends un traitement du VIH. Les plaisirs des jours et des années à venir valent bien les petits ennuis d'aujourd'hui.

—Ken

Observance thérapeutique

Pour assurer l'efficacité continue de votre traitement, vous aurez besoin de respecter fidèlement votre horaire de prise de pilules. S'habituer à prendre des médicaments tous les jours peut être un défi au début. Pensez à votre routine quotidienne et aux changements éventuels que vous devrez faire pour y incorporer vos prises de pilules. La connaissance des bienfaits du traitement pourrait vous inspirer à prendre vos médicaments. Il existe aussi plein de trucs, d'astuces et de soutiens qui pourront vous aider (lisez « L'observance thérapeutique est essentielle! » à la page 37).

Situations de travail et de vie sociale

Est-ce que votre famille, vos amis, vos collègues de travail et vos colocataires sont au courant de votre statut VIH? Est-ce que le fait de prendre des médicaments ou d'en avoir à la maison ou à votre lieu de travail pourrait être un problème? Si oui, réfléchissez à des stratégies afin d'éviter de dévoiler votre statut VIH à des personnes avec qui vous n'êtes pas à l'aise de partager cette partie de votre vie. Où allez-vous mettre vos médicaments? Quand et à quel endroit allez-vous les prendre?

Planification de l'horaire des prises

Il est important de choisir un traitement qui convient à votre emploi du temps. Rappelons, par exemple, que de nombreux médicaments anti-VIH n'ont pas de restrictions quant à l'alimentation, alors que d'autres doivent être pris à jeun. Parlez à votre médecin pour déterminer comment votre traitement peut s'adapter à votre mode de vie. De nos jours, le traitement du VIH est plus facile à prendre que jamais. De nombreuses personnes prennent seulement un comprimé par jour.

Païement des médicaments

Pour couvrir le coût des médicaments anti-VIH, la plupart des personnes séropositives dépendent de régimes d'assurance médicaments privés (fournis habituellement par leur employeur) ou encore de régimes provinciaux ou territoriaux. Certaines personnes sont couvertes par des régimes du gouvernement fédéral, y compris les réfugiés, les membres des forces militaires, les employés du gouvernement fédéral, les retraités, les détenus fédéraux et les personnes autochtones désignées vivant sur des réserves.

La couverture des médicaments varie d'un régime à un autre. Si vous avez des assurances privées, contactez votre compagnie d'assurances pour savoir quels médicaments antirétroviraux sont couverts par votre régime et renseignez-vous sur les conditions de la couverture. Pour en savoir plus sur les régimes provinciaux et territoriaux et d'autres prestations en rapport avec les médicaments, parlez à votre médecin.

Chaque province et territoire a une liste de médicaments assurés qui inclut tous les médicaments couverts par son régime. La plupart des antirétroviraux figurent sur la plupart des listes de médicaments assurés provinciales et territoriales. Toutefois, des conditions ou des restrictions spéciales sont imposées dans certains cas; par exemple, il se peut que certains médicaments ne soient pas couverts, à moins que vous ayez essayé d'autres médicaments auparavant. Aussi, une période assez longue peut s'écouler avant qu'un médicament nouvellement approuvé soit ajouté à la liste de médicaments assurés.

Il existe des manières d'obtenir de l'aide financière même si certains médicaments ne sont pas couverts par votre régime d'assurances privé, provincial ou territorial, alors il ne faut pas vous décourager. Votre médecin, pharmacien ou organisme VIH local pourra vous renseigner davantage sur le paiement de vos médicaments anti-VIH.

Votre première combinaison?

Le groupe de médicaments pouvant figurer dans votre première combinaison est relativement bien défini. À l'heure actuelle, les lignes directrices thérapeutiques recommandent plusieurs combinaisons initiales (ou de première intention) possibles.

Cependant, la mise au point de nouveaux médicaments anti-VIH ne cesse jamais et les lignes directrices thérapeutiques changent. Pour connaître les plus récentes combinaisons recommandées, visitez <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000733> pour lire « La thérapie antirétrovirale pour les adultes infectés par le VIH – Guide pour les professionnels de la santé du Québec » ou aidsinfo.nih.gov/guidelines et cliquez sur « Guidelines for the Use of Antiretroviral Agents in HIV-1-Infected Adults and Adolescents » (en anglais seulement). Vous pouvez également appeler CATIE sans frais au 1-800-263-1638 ou parler à votre médecin.



5. Assurer la réussite du traitement

Lorsque vous aurez commencé à prendre des médicaments anti-VIH, vous voudrez vous assurer que votre traitement agit bien. Dans cette section, nous parlons de certaines choses que vous pourrez faire pour y parvenir. Il est crucial que vous preniez vos médicaments en respectant les prescriptions à la lettre (observance thérapeutique) pour assurer le succès à long terme de votre traitement. Nous vous proposons quelques conseils et astuces que d'autres personnes ont trouvés utiles. Vous et votre médecin suivrez aussi votre état de santé afin de vous assurer que votre traitement fait son travail.

L'observance thérapeutique est essentielle!

Les traitements du VIH peuvent être très simples de nos jours, et de nombreuses personnes ont besoin de prendre un seul comprimé par jour pour contrôler le virus. Mais une chose n'a pas changé : le traitement demeure un engagement à vie qui nécessite la prise de médicaments tous les jours, en suivant les prescriptions à la lettre. On parle ici d'observance thérapeutique.

Votre traitement ne sera efficace que si vous le prenez tous les jours.

Il est important de respecter votre horaire de prise de pilules parce que ces médicaments sortent rapidement du corps, alors qu'il faut maintenir une certaine concentration de médicaments anti-VIH dans votre sang afin de supprimer continuellement le virus. Si vous oubliez trop souvent de prendre vos pilules et que votre virus acquiert une résistance à vos médicaments, votre traitement ne sera plus capable de contrôler le VIH. Même s'il existe d'autres combinaisons qui pourraient agir pour vous, il vaut mieux veiller à ce que votre traitement actuel continue d'agir le plus longtemps possible.

Votre médecin et votre pharmacien devraient être en mesure de vous aider à respecter votre horaire de prise de pilules, alors n'oubliez pas d'en discuter avec eux.

Voici quelques trucs que vous pourriez trouver utiles :

- Prenez vos médicaments à la même heure (ou aux mêmes heures) chaque jour.
- Réglez l'alarme de votre téléphone cellulaire ou de votre montre pour vous rappeler de prendre vos médicaments. Cela peut être particulièrement utile lorsque vous voyagez. Ou portez un petit téléavertisseur (*beeper*) pour vous rappeler les heures de vos prises (parlez-en à votre pharmacien). Il existe aussi de nombreuses apps qui peuvent faire cela pour vous.
- Gardez vos médicaments près de votre lit, dans une armoire de cuisine que vous ouvrez souvent ou dans un autre endroit où vous êtes susceptible de les voir facilement, afin de ne pas oublier de les prendre.
- Gardez une petite réserve de médicaments dans les endroits que vous fréquentez souvent, comme chez votre famille ou partenaire, ou peut-être au travail.
- Si vous voyagez, planifiez à l'avance. Mettez dans vos bagages le nombre de pilules dont vous aurez besoin pendant la période de votre voyage, ainsi que quelques doses additionnelles au cas où vos plans changeraient. Si vous prenez l'avion, gardez toujours vos médicaments et ordonnances dans votre bagage à main. Ne les mettez jamais dans vos bagages enregistrés. Si jamais vos valises étaient perdues, vous n'auriez plus de médicaments.

Tous mes patients connaissent mon mantra concernant la prise de pilules : si vous les prenez, elles agiront, et elles agiront probablement pour toujours. Alors, travaillons ensemble afin que vous preniez (ou que vous continuiez à prendre) vos antirétroviraux tous les jours, sans exception. Les rappels par texto, les apps, les alarmes, les papillons adhésifs, tous les moyens sont bons.

Je dis aux gens que la plupart d'entre nous avons des engagements plus grands à respecter que la prise d'une pilule une fois par jour et les examens réguliers chez le médecin. Grâce à un traitement efficace et à des soins continus, on peut vivre très bien avec le VIH.

**—D^{re} Lisa Barrett,
spécialiste des maladies
infectieuses**

- Utilisez des piluliers en plastique (dosettes) pour entreposer les pilules nécessaires pour une semaine. Certaines pharmacies accepteront d'emballer vos pilules dans des plaquettes alvéolaires en fonction de votre horaire de prises quotidien.
- Assurez-vous de ne pas épuiser vos réserves de médicaments.
- Parlez à d'autres personnes vivant avec le VIH et tirez des leçons de leurs expériences.
- Développez un réseau de personnes qui pourront vous soutenir et vous rappeler de prendre vos médicaments.

Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments tel que prescrit, n'ayez pas peur de demander de l'aide. Peut-être que vous vous sentez déprimé, que vous voyagez beaucoup, que votre vie n'est pas très stable en ce moment ou que vous prenez des substances, ou que vous ne pouvez pas garder vos médicaments chez vous en toute sécurité... Tous ces facteurs peuvent compromettre votre observance. Ou peut-être que vous trouvez juste cela difficile de vous rappeler de prendre vos médicaments tous les jours! Vous n'êtes pas le seul. Parlez à votre médecin, infirmière ou pharmacien ou encore au personnel de votre organisme VIH local pour savoir comment il pourrait vous soutenir.

L'observance peut être un défi de taille! Oublier de prendre une dose occasionnelle n'est pas la fin du monde, donc c'est inutile de paniquer. Faites de votre mieux pour vous remettre sur la bonne voie, car vous assurerez ainsi l'efficacité continue de votre combinaison, ainsi que les meilleurs bénéfices à long terme pour vous.

Faire suivre votre état de santé

Les visitez régulières chez votre médecin pour faire suivre votre état de santé font partie de votre vie avec le VIH. Lors de ces visites, vous pouvez poser des questions et parler des changements éventuels qui ont lieu dans votre corps. Votre médecin choisira peut-être d'effectuer aussi un examen physique pour vérifier certaines choses.

Des prélèvements de sang seront faits au laboratoire tous les quelques mois, surtout durant la première année de votre traitement. Votre sang sera testé pour déterminer plusieurs choses. On effectuera deux tests sanguins importants pour mesurer votre **charge virale** et votre **compte de CD4**. Les autres tests de routine peuvent détecter d'autres problèmes de santé potentiels, même si vous n'éprouvez pas de symptômes remarquables.

Comment vous sentez-vous? Chaque fois que vous verrez votre médecin, dites-lui comment vous vous sentez depuis la dernière fois, surtout si vous avez remarqué quelque chose de nouveau ou d'inhabituel. Les nouveaux symptômes peuvent inclure les changements dans votre humeur ou votre santé mentale. Si vous vous sentez triste ou déprimé, dites-le. Votre médecin fera sans doute un suivi en vous posant quelques questions.

Votre charge virale – Votre charge virale est la quantité de VIH dans votre sang. Le test de la charge virale mesure la quantité de VIH dans un échantillon de sang. Le résultat est exprimé en copies de matériel génétique du VIH (soit l'ARN) dans un millilitre de sang (copies/ml; un millilitre a à peu près la taille d'un petit pois). Sans traitement, la charge virale d'une personne séropositive peut atteindre une hauteur de quelques millions de copies/ml.

Les tests standards utilisés au Canada peuvent mesurer un niveau de charge virale aussi faible que 40 à 50 copies/ml. Au-dessous de ce niveau, votre virus est considéré comme *indétectable*. (Il existe des tests plus sensibles, mais ils ne sont utilisés que dans les laboratoires spécialisés ou dans le cadre de certains essais cliniques.)

Votre charge virale est la plus importante mesure de l'efficacité de votre traitement. L'objectif principal du traitement consiste à atteindre le plus vite possible une charge virale indétectable et à la maintenir ainsi.

Mon médecin est plein de compassion et passe beaucoup de temps à m'écouter et à me parler. Il sait que je me suis déjà battu contre la dépression, et il est là pour m'aider et me soutenir.

—Randy

Je me sens bien quand je reçois mon résultat indétectable tous les trois mois. C'est toujours la première question que je pose à mon médecin. Cela veut dire que je n'ai pas besoin de changer mon traitement et que tout ira bien jusqu'aux analyses suivantes. C'est encourageant, une affirmation positive que je vais bien. J'ai des résistances multiples aux médicaments, donc c'est un grand soulagement de savoir que je n'ai pas besoin de changer de régime.

—Murray

Le terme charge virale « indétectable » ne veut pas dire qu'il n'y a plus de VIH dans votre corps. Cela veut dire que la quantité de VIH dans votre sang est trop faible pour être mesurée avec les tests de routine disponibles. Si vous oubliez de prendre des doses, que vous arrêtez de prendre votre traitement ou que le VIH dans votre corps acquiert une résistance à vos antirétroviraux, votre charge virale deviendra de nouveau détectable (c'est-à-dire supérieure à 40 ou 50 copies/ml). Si cela arrive, il sera peut-être nécessaire de changer de traitement.

Votre compte de CD4 – Votre compte de CD4 est une mesure de la force de votre système immunitaire, c'est-à-dire votre capacité de lutter contre les infections. D'ordinaire, le compte de CD4 diminue au fur et à mesure que le VIH endommage le système immunitaire, et il augmente à mesure que le système immunitaire récupère sa force sous l'effet du traitement.

Le compte de CD4 normal d'une personne séronégative en bonne santé se situe généralement entre 500 et 1 500 cellules. Plus vous commencez le traitement tôt, plus vous aurez de chances de voir votre compte de CD4 rester élevé ou grimper jusqu'à un niveau élevé.

En général, vous devriez faire vérifier votre compte de CD4 tous les trois à six mois. Le compte de CD4 est mesuré en cellules par millimètre cube de sang (cellules/mm³; un millimètre cube a à peu près la taille d'une tête d'épingle).

Comment savoir si votre traitement fonctionne

Le traitement du VIH devrait réduire votre charge virale jusqu'à un niveau indétectable et augmenter votre compte de CD4.

Votre charge virale devrait devenir indétectable et le rester. Chez la plupart des personnes, ce processus prend de trois à six mois, mais il peut être moins long chez certaines ou encore plus long chez d'autres.

Certaines personnes connaissent des augmentations passagères de leur charge virale (on appelle celles-ci des *blips* en anglais). Un *blip* se produit lorsque votre charge virale se révèle détectable (quoique très faible) lors d'un test particulier et qu'elle redevient indétectable avant le test suivant. Il n'y a pas lieu de s'alarmer d'un seul *blip*, mais deux mesures détectables consécutives de la charge virale pourraient indiquer que votre traitement a cessé d'agir. Ce serait certainement un signe que vous et votre médecin devriez discuter des raisons éventuelles pour cette situation.

Si votre compte de CD4 avait déjà chuté avant que vous ayez reçu votre diagnostic de VIH, il est probable que votre compte de CD4 mettra plus de temps à augmenter que votre charge virale n'en mettra à diminuer. Lorsque la suppression efficace du VIH sera accomplie, votre système immunitaire devrait reprendre des forces et votre compte de CD4 devrait augmenter.

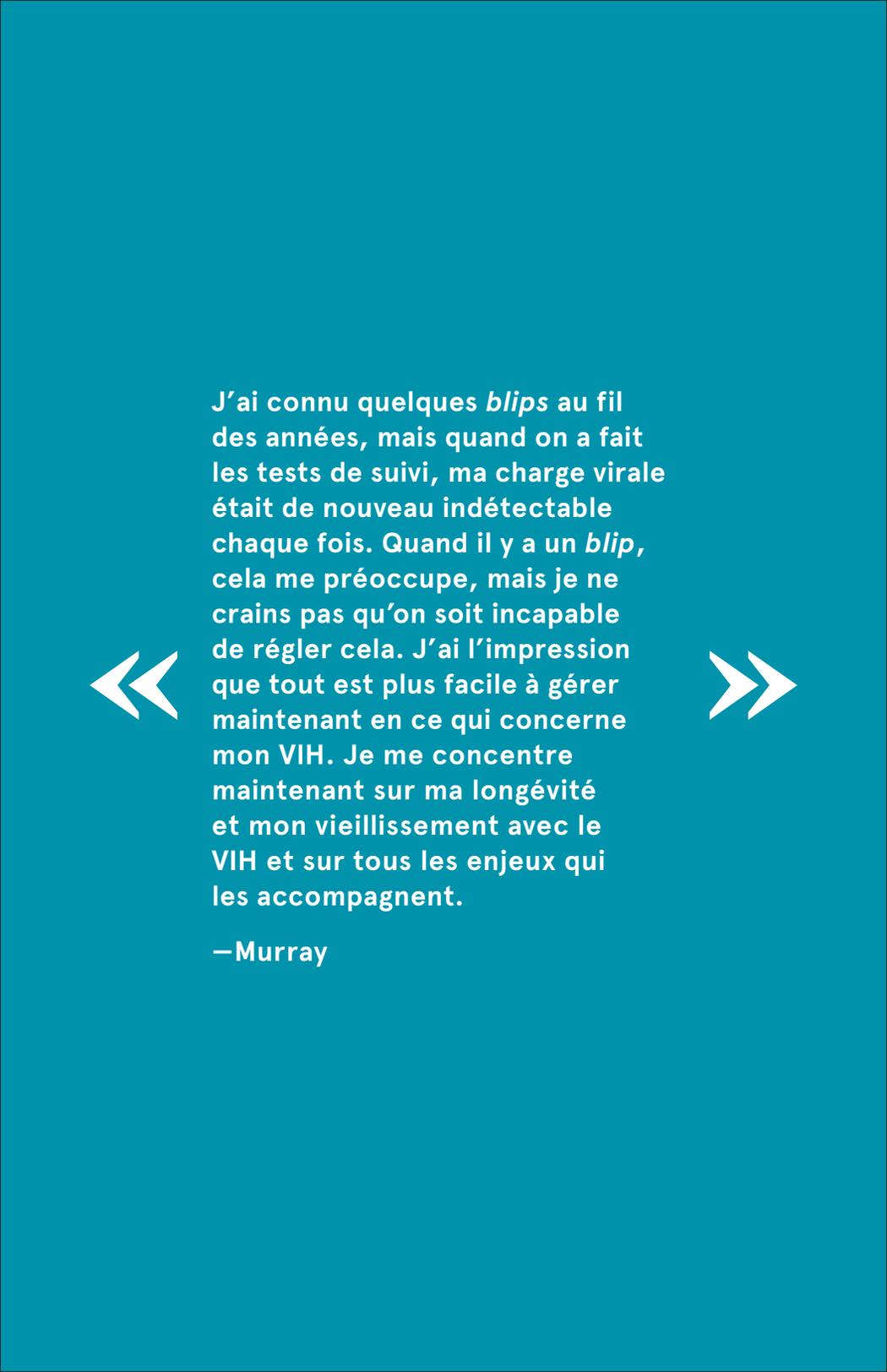
Votre équipe de soins pourra vous aider à rendre votre horaire de prise de pilules gérable et, si vous éprouvez des effets secondaires, elle devrait être en mesure de vous aider à les prendre en main.

De nombreuses personnes qui se sentent malades à cause du VIH commencent à se sentir mieux après avoir commencé le traitement. Et leur santé s'améliore. Souvent, les gens qui suivent un traitement se sentent plus confiants par rapport à leur santé, leur vie sexuelle, et en tant que personnes vivant avec le VIH.

Arrêter le traitement?

En un mot : Non! Le traitement du VIH est une nécessité permanente qui dure toute la vie. Nous savons que le VIH peut rester très longtemps à l'intérieur des cellules infectées, et le processus de réplication s'accélère lorsqu'on arrête le traitement.

Si, pour une raison quelconque, vous avez besoin d'interrompre votre traitement pour une période limitée, votre médecin pourra vous conseiller sur la manière de le faire sans que des résistances aux médicaments se développent.



J'ai connu quelques *blips* au fil des années, mais quand on a fait les tests de suivi, ma charge virale était de nouveau indétectable chaque fois. Quand il y a un *blip*, cela me préoccupe, mais je ne crains pas qu'on soit incapable de régler cela. J'ai l'impression que tout est plus facile à gérer maintenant en ce qui concerne mon VIH. Je me concentre maintenant sur ma longévité et mon vieillissement avec le VIH et sur tous les enjeux qui les accompagnent.

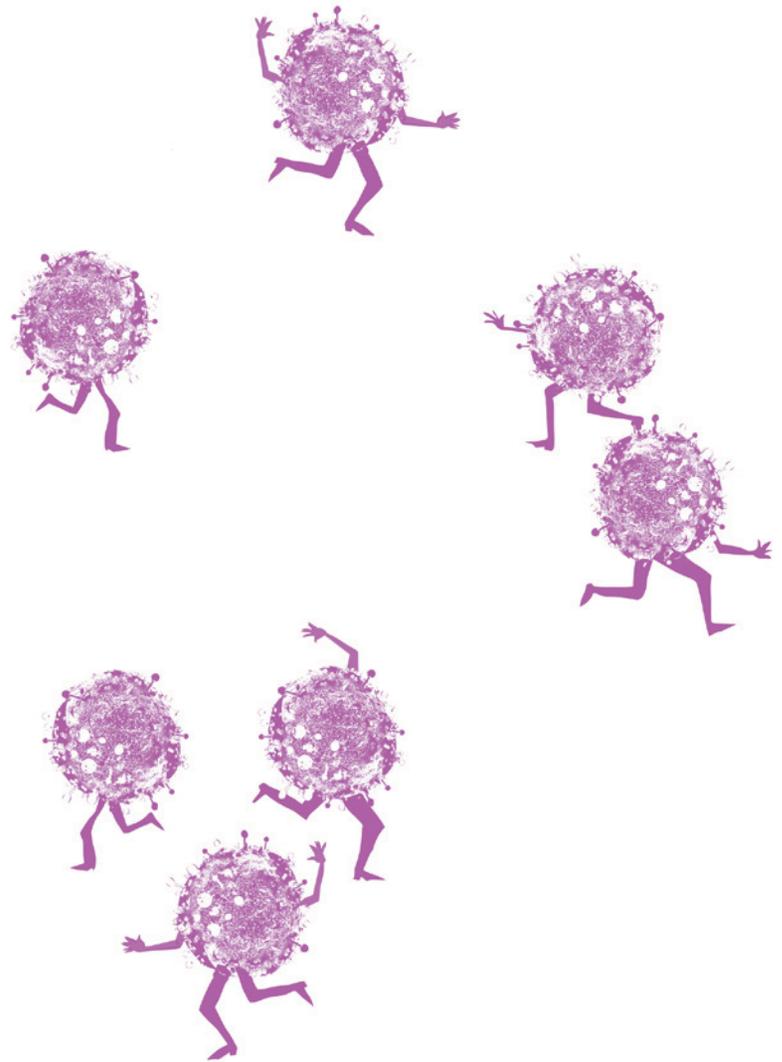
—Murray

Être indétectable me donne de l'espoir en mes options futures. Cela prévient les infections et me permet de focaliser sur des choses autres que le fait que je sers d'hôte au VIH.

—Tracey

← Lorsque j'ai reçu mon diagnostic, j'avais un faible compte de CD4 et une charge virale élevée. Mon compte de CD4 a augmenté à plus de 1 200 en peu de temps, et ma charge virale est devenue indétectable en six mois. Hormis la nécessité de me rappeler de prendre un comprimé chaque jour, la maladie n'a quasiment aucun effet sur ma vie. J'ai eu la chance de tomber amoureux d'une personne séronégative, et notre relation va très bien. →

—Jon





6. Changer de traitement

Il se pourrait que vous ayez besoin ou envie de changer votre traitement du VIH à un moment donné. Cela pourrait arriver pour de nombreuses raisons :

- Parfois, le traitement ne réussit pas à contrôler le VIH : la charge virale ne chute pas jusqu'à un niveau indétectable ou encore elle remonte jusqu'à un niveau détectable après avoir chuté.
- Un aspect quelconque du traitement s'avère intolérable, habituellement un effet secondaire, même si le compte de CD4 et la charge virale sont bons.
- Un nouveau traitement du VIH qui cause moins d'effets secondaires et qui permet un horaire de prises plus facile vient de voir le jour.

Vous aurez besoin de parler à votre médecin pour apporter les modifications nécessaires à votre traitement. N'arrêtez aucune médication avant d'en avoir discuté avec votre médecin. L'abandon soudain de n'importe quel médicament pourrait avoir des conséquences inattendues, y compris le développement de résistances médicamenteuses dans votre VIH.

Si votre traitement n'agit pas comme il faut

Votre charge virale est le meilleur indice de l'efficacité de votre traitement du VIH. Si le traitement réussit, votre charge virale chutera à un niveau indétectable et y restera. Cependant, si votre charge virale est encore détectable six mois après le début de votre traitement du VIH, il est possible que votre traitement n'agisse pas comme il faut. Ou encore, si vous suivez un traitement depuis longtemps et que votre charge virale indétectable devient plus tard détectable et continue de l'être, il est probable que votre traitement a cessé d'agir.

Si cela arrive, il faudra que vous et votre médecin trouviez la raison pour laquelle votre traitement ne fonctionne plus. La raison la plus courante, mais pas la seule, est que trop de doses ont été oubliées. Vous aurez également besoin de savoir si votre virus est devenu résistant à un ou à plusieurs des médicaments que vous prenez. Grâce aux tests de résistance, on peut détecter les changements dans le virus et prévoir quels médicaments seront les plus susceptibles d'agir pour vous.

Si les tests révèlent que votre virus est résistant aux médicaments, vous et votre médecin devrez choisir la nouvelle combinaison qui aura le plus de chances de contrôler le virus dans votre corps. Pour que votre prochaine combinaison soit efficace, vous devrez déterminer lesquels de vos médicaments n'agissent plus et les remplacer par des médicaments qui seront efficaces contre le virus. Idéalement, la nouvelle combinaison inclurait trois médicaments pleinement efficaces. L'expertise de votre médecin est cruciale dans une telle situation.



Je prends encore mon deuxième cocktail et, à part un épisode brutal de dépression... qui a nécessité un changement de régime, je n'ai pas eu d'effets secondaires. Ma charge virale est indétectable depuis les quelques mois qui ont suivi le traitement.

—Murray



Si vous éprouvez des effets secondaires

Si votre traitement réussit à supprimer votre charge virale, mais que vous éprouvez des effets secondaires, parlez à votre médecin de ce que vous vivez.

De nombreux effets secondaires disparaissent après quelques jours ou semaines. Il est possible d'en gérer plusieurs autres avec des médicaments en vente libre ou en changeant l'heure de vos prises de médicaments. Votre médecin et votre pharmacien auront sans doute des suggestions. Votre médecin pourrait vous suggérer de remplacer votre traitement par un autre qui, on peut l'espérer, causera moins d'effets secondaires, voire aucun.

Si un nouveau traitement du VIH semble meilleur

Certaines personnes adoptent l'approche « s'il n'est pas brisé, pourquoi le réparer? » en ce qui concerne leur traitement du VIH. D'autres personnes souhaitent trouver un traitement plus simple qui s'intègre mieux dans leur style de vie. Ainsi, même si votre traitement du VIH agit parfaitement sans causer d'effets secondaires, vous pourriez entendre parler d'un nouveau traitement qui semble plus facile à prendre ou meilleur que votre traitement actuel pour une autre raison.

Parlez à votre médecin des nouveaux traitements dont vous entendez parler et posez-lui des questions sur les nouveautés en matière de traitement. Votre médecin pourra vous aider à décider si un changement de traitement serait logique pour vous et, si oui, il pourra vous conseiller sur la manière de changer de traitements sans que cela entraîne des résistances médicamenteuses.

Ressources

L'information sur le traitement du VIH change régulièrement. Au moment où vous lisez ces lignes, il est possible que de nouvelles informations aient vu le jour qui pourraient influencer vos choix de traitement. Lorsque vous cherchez de l'information sur les options de traitement actuelles, choisissez toujours les sources les plus à jour comme les bulletins d'info-traitements, les sites Web, votre organisme VIH local et, bien entendu, votre médecin et votre équipe de soins.

Sur www.catie.ca, vous trouverez des ressources telles que :

- *Vision positive* – un magazine sur la santé et le bien-être pour les personnes vivant avec le VIH
- Feuilles d'information de CATIE – une série de feuilles d'information à jour offrant de l'information détaillée sur différents médicaments anti-VIH et d'autres questions liées au traitement
- *Traitement Actualités* et *Nouvelles CATIE* – des bulletins traitant en profondeur des développements en matière de recherche et de traitement du VIH et de l'hépatite C
- *La grossesse et la séropositivité : Voici ce qu'il faut savoir* – une brochure facile à lire destinée aux femmes séropositives qui sont enceintes ou souhaitent avoir un bébé.

À www.catie.ca, vous trouverez aussi des ressources sur l'hépatite C et les infections transmissibles sexuellement.

Vous pouvez aussi appeler la ligne d'information gratuite de CATIE au 1-800-263-1638 pour parler à l'un des éducateurs bien informés de l'organisme. Ils pourront répondre à vos questions sur le traitement du VIH.

Voilà! Il nous reste donc juste à vous souhaiter tout le succès possible avec votre traitement du VIH. Nous espérons que ce guide vous aura inspiré de la confiance en votre capacité de vivre longtemps et en bonne santé avec le VIH.



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

555 rue Richmond Ouest
Bureau 505, boîte 1104
Toronto, Ontario M5V 3B1
1-800-263-1638
www.catie.ca



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 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. CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document 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.

Remerciements

Auteure principale : Darien Taylor

Éditrices : Debbie Koenig, RonniLyn Pustil

Illustrations : Kevin Massé

Design et mise en page : Épicentre

Traduction : Alain Boutilier

Comité de lecture : D^{re} Megan Acsai, Camille Arkell, Glen Bradford, Laurie Edmiston, Sean Hosein, Zak Knowles, David McLay, Tim Rogers

CATIE tient à remercier les nombreuses personnes vivant avec le VIH qui ont partagé leurs histoires, leur sagesse et leurs conseils dans ce guide.

©2017, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40252
(Also available in English ATI-40251)

Logo FSC