



**Votre guide sur**  
**le traitement**  
**du VIH**



# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
Ce que vous trouverez dans ce guide	4
Qu'est-ce que le traitement du VIH?	4
Une pilule plus facile à avaler	6
<b>1. Les bienfaits du traitement du VIH</b>	<b>8</b>
C'est bon pour votre santé!	10
La prévention de la transmission sexuelle	13
La prévention de la transmission mère-enfant	14
<b>2. Comment le traitement fonctionne-t-il?</b>	<b>16</b>
Les différentes classes de médicaments	18
Trouver le traitement qui vous convient	20
<b>3. Votre équipe de soins de santé</b>	<b>22</b>
Votre prestataire de soins primaires	23
Les autres membres de votre équipe de soins	25
<b>4. Commencer le traitement</b>	<b>26</b>
Résistance aux médicaments	27
Hypersensibilité	28
Interactions médicamenteuses	28
Grossesse	28
Autres questions de santé	29
Effets secondaires	29
Observance thérapeutique	30
Situations de travail et de vie sociale	30
Planification de l'horaire des prises	30
Paiement des médicaments	32
Votre première association?	33
<b>5. Assurer la réussite du traitement</b>	<b>34</b>
L'observance thérapeutique est essentielle!	35
Faire suivre votre état de santé	38
Comment savoir si votre traitement fonctionne	41
Arrêter le traitement?	41
<b>6. Changer de traitement</b>	<b>44</b>
Si votre traitement n'agit pas comme il faut	46
Si vous éprouvez des effets secondaires	48
Si un nouveau traitement du VIH semble meilleur	48
<b>Ressources</b>	<b>49</b>



# 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 maîtriser 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 contre le VIH tels que prescrits, la plupart des personnes peuvent maîtriser 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 régulière de médicaments contre le VIH et le maintien d’une charge virale indétectable (tout en recevant des soins appropriés pour le VIH) constituent une manière très efficace de prévenir la 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’elle sera utile à ceux et celles qui soutiennent les personnes vivant avec le VIH : les partenaires, les membres de la famille, les ami·e·s, les prestataires de soins de santé, les infirmier·ère·s, les pharmacien·ne·s, les conseiller·ère·s, les formateur·trice·s et les autres prestataires 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 contre le 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 association de médicaments – habituellement au moins trois par jour – pour vous garder en bonne santé. Même si de nombreuses personnes prennent un seul comprimé par jour, ce comprimé contient plusieurs médicaments différents. Un traitement injectable est également disponible. Celui-ci est pris tous les mois ou tous les deux mois en remplacement de comprimés pris chaque jour.

Grâce au grand nombre de médicaments contre le VIH et d'associations 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 contre le 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. Et vous serez content d'apprendre que les nouvelles sont surtout très bonnes!

Plusieurs médicaments contre le VIH **très efficaces** qui sont **faciles à prendre** et qui provoquent **peu d'effets secondaires** sont **accessibles** à toute la population canadienne.

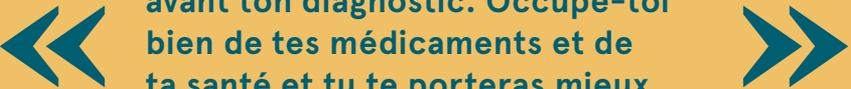
Non seulement les médicaments eux-mêmes se sont améliorés, mais aussi nos connaissances sur le traitement. Depuis quelques années, nous avons appris que la meilleure chose à faire pour sa santé est de commencer le traitement le plus tôt possible après avoir reçu le diagnostic. Finie l'attente du meilleur moment pour commencer, finie le temps de peser le pour et le contre entre les avantages et les inconvénients! La recherche a clairement montré que l'instauration 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 prestataire de soins de santé 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 prévenir la 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. Le traitement du VIH diminue également le risque de sa transmission par le partage du matériel servant à l'utilisation de drogues, mais nous ne savons pas dans quelle mesure.

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

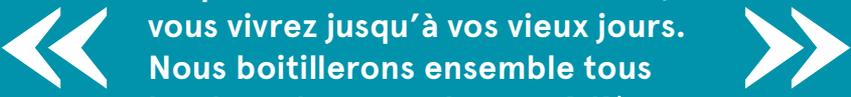
Le traitement du VIH aide les personnes qui vivent avec le virus à rester en bonne santé. Il accomplit cela en supprimant la capacité du VIH de faire des copies de lui-même. Lorsque vous prenez vos médicaments contre le VIH tels qu'ils sont prescrits, que vous voyez régulièrement votre prestataire de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

- peut maîtriser le virus et permettre à votre système immunitaire de se rebâtir; ces bienfaits sont particulièrement prononcés chez les personnes qui commencent tôt le traitement
- prévient la transmission du VIH à vos partenaires sexuel·le·s
- permet aux femmes séropositives de vivre une grossesse en santé et de donner naissance à un bébé séronégatif
- réduit le risque de transmission du VIH par le partage du matériel servant à l'utilisation de drogues, mais nous ne savons pas dans quelle mesure

## 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.

Les recherches montrent que les personnes qui amorcent un traitement immédiatement après le diagnostic réduisent considérablement leur risque de présenter des maladies graves telles que le cancer et les infections potentiellement mortelles. Ce principe est valable, quel que soit le sexe, l'âge, la race ou l'origine ethnique de la personne. Le traitement protège également l'organisme en réduisant l'inflammation chronique causée par le VIH. Nous savons maintenant que les avantages de commencer le traitement tôt l'emportent largement sur les risques possibles. Pour cette raison, les lignes directrices canadiennes recommandent désormais de proposer immédiatement un traitement à toutes les personnes ayant reçu un diagnostic de VIH.



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<sup>re</sup> 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.

De nombreuses études ont prouvé que lorsque les personnes séropositives reçoivent un traitement et maintiennent une charge virale indétectable, elles ne peuvent pas transmettre le VIH à leurs partenaires sexuel·le·s. Pas une seule personne dans ces études n'est devenue séropositive après avoir eu un rapport sexuel oral, vaginal ou anal avec une personne séropositive, même lorsqu'aucun condom ni aucune autre méthode de prévention n'avaient été utilisés. Le fait qu'une personne ait une infection transmissible sexuellement ou que la personne séropositive ait connu une augmentation passagère de sa charge virale n'avait pas non plus d'importance. Il n'y a eu aucune transmission du VIH!

À la lumière de ces résultats, 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 sexuel·le·s. 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, un moyen de prévention pour les personnes séronégatives

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

# 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 d'une mère séropositive venait au monde avec le VIH. En revanche, désormais, si vous commencez un traitement du VIH avant votre grossesse, continuez de suivre des soins et maintenez une charge virale indétectable tout au long de celle-ci, vous ne transmettez pas le virus à votre bébé.

Voici les recommandations des lignes directrices canadiennes :

- médicaments contre le VIH à la mère pendant la grossesse et l'accouchement
- médicaments contre le 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 prestataire de soins de santé de vos options sécuritaires autres que l'allaitement (des préparations pour nourrissons subventionnées sont disponibles pour les mères séropositives dans certaines régions du pays). Si vous choisissez d'allaiter votre enfant, il importe de travailler avec un·e professionnel·le de la santé compétent·e qui peut surveiller votre état de santé et vous soutenir ainsi que votre enfant.

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 prestataire de soins entourant le VIH.





# 2.

## Comment le traitement fonctionne-t-il?

Le traitement du VIH vous garde en bonne santé en inhibant 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 neutralisant 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 latent 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 scientifiques n'ont pas encore trouvé un moyen d'éliminer le VIH dans les régions profondes du système immunitaire et dans certains organes. De nombreux travaux de recherche 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

Les quatre premières classes de médicaments ci-dessous sont les plus couramment utilisées.

Deux médicaments que l'on utilise dans de nombreuses associations 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 association 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 DF + FTC) et Descovy (TAF + FTC).

On ajoute à ces deux analogues nucléosidiques un troisième médicament provenant d'une classe différente afin de créer une association 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 d'association, 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. Cette classe de médicaments comprend un traitement injectable administré tous les mois ou tous les deux mois.

Les associations à base d'**inhibiteurs de la protéase (IP)** ont tendance à nécessiter la prise d'un plus grand nombre de pilules que les autres associations et doivent être prises avec de la nourriture dans certains cas. Les IP ont un avantage important : si le VIH dans votre organisme 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 associations 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 apparaît 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.

Parmi les exemples d'analogues non nucléosidiques, citons l'éfavirenz (Atripla et formulations génériques), la doravirine (Pifeltro et Delstrigo) et la rilpivirine (Odefsey et Cabenuva). Les analogues non nucléosidiques ont aussi de nombreuses interactions potentielles avec d'autres médicaments.

Il existe d'autres classes de traitement du VIH, mais elles sont surtout utilisées par certaines personnes dont le VIH est résistant aux autres traitements. Notons, entre autres, les **inhibiteurs d'attachement**, comme le fostemsavir (Rukobia), les **inhibiteurs des co-récepteurs**, comme le maraviroc (Celsentri), et les **inhibiteurs de la capsid**, comme le lénacapavir (Sunlenca).

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 contre le VIH.

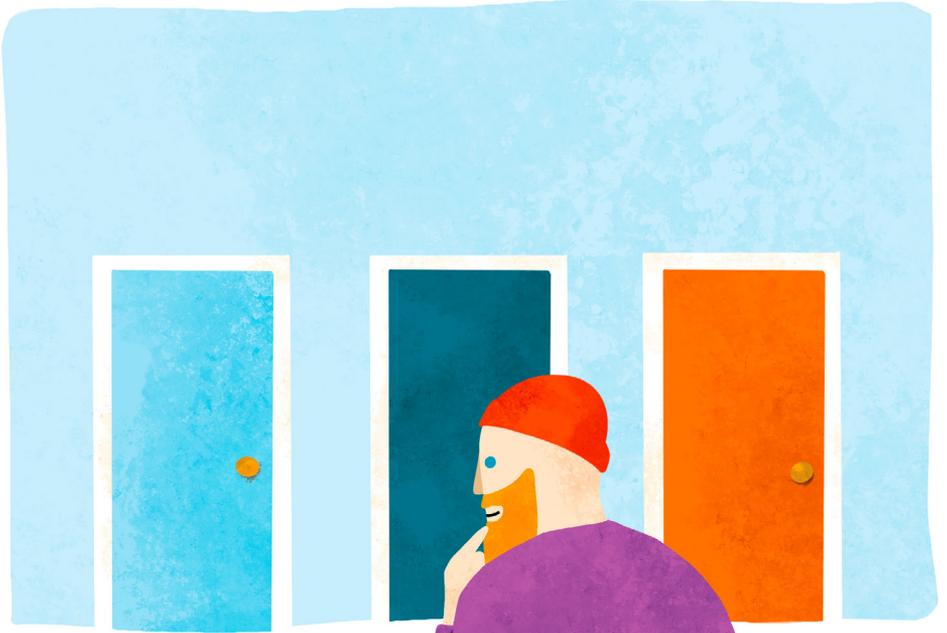
Comme le T-20, les **inhibiteurs du CCR5** sont principalement utilisés par des personnes qui ont essayé antérieurement d'autres associations de traitements. Un simple test de dépistage permet de déterminer si quelqu'un a la souche du VIH contre laquelle cette classe de médicaments est efficace. Si c'est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

## Trouver le traitement qui vous convient

Le traitement idéal est celui qui :

- neutralise efficacement le virus – il réduit votre charge virale jusqu'à un niveau indétectable et le maintient ainsi
- normalise 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 » (à la page 26), nous parlons des facteurs qui vous aideront à choisir la meilleure association pour vous.





# 3.

## Votre équipe de soins de santé

Votre équipe de soins de santé jouera un rôle important pour assurer le succès de votre traitement du VIH. Vous verrez régulièrement votre prestataire de soins primaires (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 prestataire de soins primaires

Certaines personnes consultent un·e **omnipraticien·ne** (généraliste) ou un·e médecin de famille bien informé·e qui a déjà traité des personnes vivant avec le VIH. D'autres personnes consultent un·e **spécialiste** des maladies infectieuses ou un·e immunologiste pour faire traiter leur VIH, tandis que leur omnipraticien·ne continue de s'occuper de leurs autres questions de santé. D'autres encore reçoivent la plupart de leurs soins du VIH d'un·e infirmier·ère praticien·ne compétent·e.

Idéalement, vous choisirez un·e prestataire de soins de santé d'expérience qui a déjà traité des personnes vivant avec le VIH. Si vous avez l'option de choisir parmi différent·e·s professionnel·le·s de la santé, songez à les interroger et à leur poser toutes les questions qui sont importantes pour vous. Vous souhaitez trouver un·e prestataire de soins de santé avec qui vous vous sentirez à l'aise de parler librement et qui répondra à vos questions de façon respectueuse. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un·e médecin ou un·e infirmier·ère praticien·ne, nous vous recommandons de vous renseigner d'abord auprès de votre organisme local de lutte contre le VIH. Vous pouvez également visiter le site [oualler.catie.ca](http://oualler.catie.ca).

Lorsque vous parlerez à votre prestataire de soins de santé, rappelez-vous qu'aucune question n'est stupide. Si votre prestataire 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 ou infirmier·ère praticien·ne : 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·e partenaire, un·e ami·e ou un·e membre de votre famille afin qu'il ou elle puisse vous aider à retenir les détails de votre 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 votre prestataire de soins de santé :

## Votre dossier de santé personnel

Un dossier de santé personnel, ou une appli 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 de santé ont les mêmes renseignements. Vous pouvez y inscrire de l'information à consulter en cas d'urgence, une liste de vos professionnel·le·s de la santé, vos allergies et les questions que vous souhaitez poser lors de votre prochaine consultation.

## Les autres membres de votre équipe de soins

Votre prestataire de soins primaires n'est pas le ou la seul·e membre de votre équipe de soins. Par l'entremise de votre clinique ou de votre organisme local de lutte contre le VIH, ou sur recommandation de votre prestataire de soins, vous pourriez aussi avoir accès à des **infirmier·ère·s** et à d'autres professionnel·le·s tel·le·s que des **travailleur·euse·s** social·e·s, des **thérapeutes** et des **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 que ces professionnel·le·s disposent de plus de temps pour vous parler. Par exemple, votre infirmier·ère sera peut-être en mesure de répondre à une question si votre prestataire de soins primaires est occupé·e. Vous verrez aussi un·e **pharmacien·e** chaque fois que vous irez chercher vos médicaments. Comme les pharmacien·ne·s disposent généralement de plus de temps que les prestataires de soins primaires, de nombreuses personnes vivant avec le VIH se fient à leur pharmacien·ne pour obtenir de l'information sur leur traitement. Les pharmacien·ne·s peuvent aussi vous aider à suivre le fil de vos médicaments 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·e prestataire de soins de santé. Les pharmacien·ne·s peuvent également faire 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·e sur les plans pratique, mental et émotionnel.

Avant de commencer le traitement, votre professionnel·le de la santé recommandera des tests sanguins pour détecter la présence de résistances médicamenteuses ou d'hypersensibilité. Il ou elle 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 contre le VIH que vous ferez avec votre prestataire de soins de santé 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 contre le 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 contre le 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 prestataire de soins de santé et vous à déterminer quels médicaments devraient faire partie de votre schéma de traitement contre le 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 prestataire de soins de santé 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 contre le 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 contre le VIH qui n'interagissent pas avec les autres médicaments que vous prenez.

Parlez à votre ou à vos prestataire·s de soins de santé et à votre pharmacien·ne 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 ou elles 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 prestataire de soins de santé, afin qu'il ou elle puisse tenir compte de cette situation lors du choix du meilleur traitement du VIH pour vous.

## Autres questions de santé

N'oubliez pas d'aviser votre prestataire de soins de santé...

- 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 contre le VIH pourraient accroître votre risque de maladies cardiaques. Une association 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.

## Effets secondaires

Grâce aux nouveaux médicaments contre le VIH, de nombreuses personnes n'éprouvent absolument aucun effet secondaire. 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 liés à 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 association contre le 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 prestataire de soins de santé de vous indiquer les effets secondaires les plus courants de chaque médicament figurant dans votre association. 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.

Quelques autres questions à considérer lorsque vous vous préparez à commencer votre traitement : Qu'est-ce qui vous aidera à respecter fidèlement votre horaire de prise de médicaments? Quand et à quel endroit allez-vous prendre vos médicaments? Comment obtiendrez-vous de l'aide pour payer votre traitement?

## Observance thérapeutique

Pour assurer l'efficacité continue de votre traitement, vous aurez besoin de respecter fidèlement votre calendrier de traitement. S'habituer à prendre ses médicaments de manière permanente peut être difficile au début. Pensez à votre routine et aux changements éventuels que vous devrez faire pour y incorporer votre calendrier de traitement. La connaissance des bienfaits du traitement pourrait vous inspirer à rester sur la bonne voie. Il existe aussi plein de trucs, d'astuces et de soutiens qui pourront vous aider (lisez « L'observance thérapeutique est essentielle! » à la page 35).

## Situations de travail et de vie sociale

Est-ce que votre famille, vos ami·e·s, 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 contre le VIH n'ont pas de restrictions quant à l'alimentation, alors que d'autres doivent être pris avec un repas, et d'autres doivent être pris à jeun. Parlez à votre prestataire de soins de santé 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. Il existe aussi maintenant un traitement injectable qui est administré tous les mois ou tous les deux mois.

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



## Paiement des médicaments

Pour couvrir le coût des médicaments contre le 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 réfugié·e·s, les membres des forces militaires, les employé·e·s du gouvernement fédéral, les retraité·e·s, les détenu·e·s des prisons fédérales 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'assurance 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 prestataire de soins de santé.

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'assurance privé, provincial ou territorial, alors il ne faut pas vous décourager. Votre prestataire de soins de santé, votre pharmacien·ne ou votre organisme local de lutte contre le VIH pourra vous renseigner davantage sur le paiement de vos médicaments contre le VIH.

## Votre première association?

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

Cependant, la mise au point de nouveaux médicaments contre le VIH ne cesse jamais et les lignes directrices thérapeutiques changent. Pour connaître les plus récentes associations de traitement qui pourraient vous convenir, parlez à votre prestataire de soins de santé.



**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



# 5.

## Assurer la réussite du traitement

Lorsque vous aurez commencé à prendre des médicaments contre le 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 prestataire de soins de santé surveillerez aussi votre état de santé afin de vous assurer que votre traitement agit comme il se doit.

### L'observance thérapeutique est essentielle!

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

**Votre traitement ne sera efficace que si vous le prenez tel qu'il vous a été prescrit.** Il est important de respecter votre horaire de prise de médicaments parce que ces médicaments sortent rapidement du corps, alors qu'il faut maintenir une certaine concentration de médicaments contre le VIH dans votre sang afin de neutraliser continuellement le virus. Si vous oubliez trop souvent de prendre vos doses de médicaments et que le virus acquiert une résistance à vos médicaments, votre traitement ne sera plus capable de maîtriser le VIH.

Votre prestataire de soins de santé et votre pharmacien·ne devraient être en mesure de vous aider à respecter votre horaire de prise de médicaments, alors n'oubliez pas d'en discuter avec eux.

Voici quelques trucs que vous pourriez trouver utiles :

- Prenez vos comprimés 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·ne). Il existe aussi de nombreuses applis qui peuvent faire cela pour vous.
- Gardez vos comprimés 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 comprimés 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.
- 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 toujours avoir suffisamment de médicaments.
- Parlez à d'autres personnes vivant avec le VIH et tirez des leçons de leurs expériences.
- Créez un réseau de personnes qui pourront vous soutenir et vous rappeler de prendre vos 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<sup>re</sup> Lisa Barrett,  
spécialiste des maladies  
infectieuses

Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments tels que prescrits, n'ayez pas peur de demander de l'aide. Peut-être que vous vous sentez déprimé·e, 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 tels qu'ils vous ont été prescrits. Vous n'êtes pas seul·e dans votre situation. Parlez à votre prestataire de soins de santé ou à votre pharmacien·ne ou encore au personnel de votre organisme local de lutte contre le VIH 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 association, ainsi que les meilleurs bienfaits à long terme pour vous.

## Faire suivre votre état de santé

Les visites régulières chez votre prestataire de soins de santé 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 prestataire 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 prestataire de soins de santé, 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·e, dites-le. Votre prestataire de soins de santé 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 quelques millions de copies/ml.

Les tests standards utilisés au Canada peuvent mesurer un niveau de charge virale aussi faible que 20 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.

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 50 copies/ml). Si cela arrive, il sera peut-être nécessaire de changer de traitement.

**Votre compte de CD4** – YVotre 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 est mesuré en cellules par millimètre cube de sang (cellules/mm<sup>3</sup>; un millimètre cube a à peu près la taille d'une tête d'épingle).

Le compte de CD4 normal d'une personne séronégative en bonne santé se situe généralement entre 500 et 1 500 cellules/mm<sup>3</sup>. 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.

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

## 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). Une augmentation passagère 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'une seule augmentation passagère, 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 prestataire de soins de santé devriez discuter des raisons éventuelles de 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 neutralisation 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 médicaments gérable et, si vous éprouvez des effets secondaires, elle devrait être en mesure de vous aider à les prendre en charge.

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 prestataire de soins pourra vous conseiller sur la manière de le faire sans que des résistances aux médicaments apparaissent.



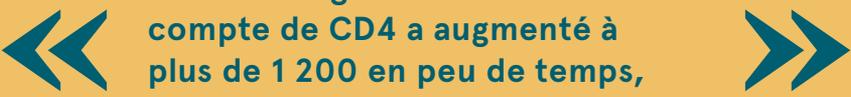
J'ai connu quelques *blips* au fil des années, mais quand on a fait les tests de suivi, ma charge virale était de nouveau indétectable chaque fois. Quand il y a un *blip*, cela me préoccupe, mais je ne crains pas qu'on soit incapable de régler cela. J'ai l'impression que tout est plus facile à gérer 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 plusieurs raisons :

- Parfois, le traitement ne réussit pas à maîtriser 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 d'être approuvé.

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

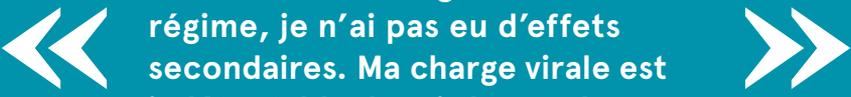
## Si votre traitement n'agit pas comme il faut

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 prestataire de soins de santé 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 prestataire de soins de santé devrez choisir la nouvelle association qui aura le plus de chances de maîtriser le virus dans votre corps. Pour que votre prochaine association 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 association inclurait trois médicaments pleinement efficaces. L'expertise de votre prestataire de soins de santé 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 inhiber votre charge virale, mais que vous éprouvez des effets secondaires, parlez à votre prestataire de soins de santé de ce que vous vivez.

De nombreux effets secondaires disparaissent après quelques jours ou semaines. Il est possible d'en traiter plusieurs autres avec des médicaments en vente libre ou en changeant l'heure de vos prises de médicaments. Votre prestataire de soins de santé et votre pharmacien·ne auront sans doute des suggestions. Votre prestataire 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 « le mieux est l'ennemi du bien » 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 prestataire de soins de santé des nouveaux traitements dont vous entendez parler et posez-lui des questions sur les nouveautés en matière de traitement. Votre prestataire pourra vous aider à décider si un changement de traitement serait logique pour vous et, si oui, il ou elle pourra vous conseiller sur la manière de changer de traitement 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 local de lutte contre le VIH et, bien entendu, votre prestataire de soins primaires et votre équipe de soins de santé. Sur [www.catie.ca](http://www.catie.ca) vous trouverez des ressources telles que :

- Feuilles d'information de CATIE – une série de feuilles d'information à jour offrant de l'information détaillée sur différents médicaments contre le 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.
- *Le pouvoir de l'indétectable : Ce qu'il faut savoir sur le traitement du VIH comme prévention* – une ressource qui explique comment la prise de médicaments contre le VIH et le maintien d'une charge virale indétectable peuvent prévenir la transmission du VIH.

À [www.catie.ca](http://www.catie.ca) vous trouverez aussi des ressources sur l'hépatite C et les infections transmissibles sexuellement.

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.

## À propos de CATIE

CATIE renforce la réponse pancanadienne face au VIH et à l'hépatite C en faisant le pont entre la recherche et la pratique. Nous mettons les travaux scientifiques les plus récents à la disposition des prestataires de soins de santé et de services communautaires et promouvons les pratiques exemplaires des programmes de prévention, de traitement et de réduction des méfaits.

À titre de courtier officiel du Canada en connaissances du VIH et de l'hépatite C, vous pouvez compter sur nous pour obtenir de l'information à jour, exacte et impartiale.

## Déni de responsabilité

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un·e professionnel·le de la santé qualifié·e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans les présentes peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

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

## Remerciements

**Auteure principale :** Darien Taylor

**Éditrices :** Debbie Koenig, RonniLyn Pustil

**Illustrations :** Kevin Massé

**Design et mise en page :** Épicentre

**Traduction :** Alain Boutillier et Rachelle Fecteau

**Comité de lecture :** D<sup>re</sup> Megan Acsai, Camille Arkell, Glen Bradford, Laurie Edmiston, Sean Hosein, Zak Knowles, David McLay, Tim Rogers

**Mise à jour de 2023 :** Sugandhi del Canto, Dan Miller, Mallory Harrigan, Gravity

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.  
Réimpression avec révisions 2023.

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

**Où aller ?**

pour trouver des services

[oualler.catie.ca](http://oualler.catie.ca)