

# Un guide pratique du traitement antirétroviral

MISE À JOUR 2015

*pour les personnes vivant avec le VIH*

Nous en avons beaucoup appris sur le traitement du VIH (également appelée thérapie antirétrovirale, ou TAR) ces dernières années. Et les nouvelles sont bonnes! Ce texte fournit une mise à jour sur certaines questions clés.

## Commencer dès que possible

Pendant de nombreuses années, l'une des questions les plus importantes pour les personnes recevant un diagnostic de VIH était : Quel est le meilleur moment pour commencer le traitement? Nous savons maintenant que les personnes vivant avec le VIH devraient commencer celui-ci aussitôt que possible après le diagnostic. Cela est bénéfique pour votre santé à long terme et votre longévité. La recherche a clairement montré que le report du traitement augmente vos risques de maladies graves comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et les infections potentiellement mortelles. C'est le cas que votre compte de CD4 soit élevé ou faible. Il vaut mieux commencer le traitement dès que possible, avant que le virus ait l'occasion de causer de nombreux dommages à votre système immunitaire.

START, une étude d'envergure, a recruté 4 685 participants de 35 pays. Les participants ont été affectés au hasard à deux groupes : le premier a commencé immédiatement le traitement, alors que le deuxième a attendu que son compte de CD4 soit inférieur à 350 cellules. Les participants du premier groupe ont connu des bienfaits importants pour la santé, peu importe leur âge, leur sexe, leur ethnie ou leur lieu de résidence. De plus, les effets secondaires graves touchaient moins de 1 pour cent des participants. Les bienfaits de l'amorce précoce du traitement l'emportaient facilement sur les risques éventuels.

Depuis l'annonce de ces résultats historiques, les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la santé et de pays comme les États-Unis et le Royaume-Uni ont été mises à jour et recommandent maintenant

de proposer le traitement immédiatement à *toutes* les personnes recevant un diagnostic de VIH.

Il est particulièrement important de commencer le plus tôt possible le traitement si vous :

- êtes enceinte ou envisagez une grossesse (avec un traitement efficace et des soins appropriés, le risque que votre bébé soit séropositif peut être inférieur à 2 pour cent)
- avez plus de 50 ans
- avez ou avez eu une maladie grave liée au VIH — tels que des problèmes touchant le cœur, les os, les reins ou le foie; le cancer; ou le sida
- avez ou avez eu de graves problèmes de mémoire ou de pensée confuse
- avez un compte de CD4 faible ou qui baisse rapidement
- avez une charge virale élevée (plus de 100 000)
- avez la co-infection à l'hépatite B, l'hépatite C ou la tuberculose

Personne ne devrait subir de pression pour commencer le traitement. Il faut que vous vous sentiez prêt à commencer. Il n'empêche que toutes les personnes vivant avec le VIH devraient avoir accès à la TAR parce que les bienfaits sont irréfutables.

## L'observance thérapeutique

Les traitements peuvent être très simples de nos jours (de nombreuses personnes ont besoin de prendre une seule pilule par jour) mais une réalité n'a pas changé : le traitement du VIH demeure un engagement à vie. Il nécessite que l'on prenne des médicaments tous les jours en suivant les instructions à la lettre. (On parle ici d'observance thérapeutique).

L'observance thérapeutique est essentielle à la réussite de votre traitement. En connaissant les bienfaits du traitement, vous vous sentirez peut-être plus motivé à prendre vos pilules. Il existe aussi de nombreux trucs, outils et soutiens qui peuvent vous aider à respecter votre horaire de prise de pilules. Parlez à votre médecin

ou à votre infirmier, au personnel de votre centre VIH ou de santé communautaire local ou encore à l'un des éducateurs de CATIE (1-800-263-1638) pour obtenir du soutien et des conseils pratiques.

## TAR = traitement et prévention

La recherche a révélé que le fait de prendre quotidiennement la TAR telle que prescrite et d'avoir une charge virale indétectable protège non seulement votre santé, mais peut aider aussi à prévenir la transmission du VIH. Nous savons depuis longtemps que la TAR aide à prévenir la transmission du VIH d'une personne enceinte vers son fœtus ou nouveau-né. Nous avons plus récemment appris que lorsque la TAR est utilisée régulièrement et correctement, une charge virale indétectable peut réduire le risque de transmission sexuelle du VIH de 90 pour cent ou davantage.

En d'autres mots, si vous prenez fidèlement vos médicaments anti-VIH et que vos tests de la charge virale ne détectent pas de virus dans votre sang pendant plusieurs mois (le virus est encore présent mais en trop faible quantité pour être détecté), votre risque de transmettre le VIH à d'autres personnes est très faible. Si votre observance laisse à désirer — c'est-à-dire que vous oubliez des doses de vos médicaments — ou si votre charge virale augmente, à cause d'une infection transmissible sexuellement par exemple, le risque de transmission pourrait augmenter. Mais les données sont probantes : le traitement efficace du VIH peut réduire la quantité de VIH dans votre corps et prévenir la transmission sexuelle du virus.

Pour en savoir plus sur la transmission du VIH et les implications pour vous, parlez à votre médecin, appelez CATIE ou consultez le feuillet d'information « Le VIH : la charge virale, le traitement et la transmission sexuelle » à [www.catie.ca](http://www.catie.ca).

## La PrEP fonctionne

Il est également possible pour les personnes séronégatives de prendre certains médicaments anti-VIH pour prévenir la transmission du virus. On appelle cette approche la prophylaxie pré-exposition (ou PrEP). Lors de la PrEP, une personne séronégative prend le médicament anti-VIH Truvada tous les jours afin de réduire son risque de contracter le VIH. Lorsque Truvada est utilisé régulièrement et correctement à titre de PrEP, sa prise quotidienne peut réduire le risque de transmission sexuelle du VIH de 90 pour cent ou davantage.

Alors, si vous êtes séropositif et avez des relations sexuelles avec un partenaire séronégatif, votre partenaire sexuel peut parler à son médecin de la possibilité d'utiliser Truvada pour réduire son risque de contracter le VIH.

Typiquement, la PrEP est prescrite aux personnes séronégatives qui courent un risque plus élevé de contracter le VIH, telles les suivantes :

- personnes dont le ou les partenaires sexuels ont le VIH
- hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes qui n'utilisent pas régulièrement de condoms (notons que, contrairement au condom, la PrEP n'offre aucune protection contre les autres ITS)
- personnes qui s'injectent des drogues
- personnes hétérosexuelles qui n'utilisent pas régulièrement de condoms

Lorsqu'une personne commence la PrEP, il est important qu'elle voie son professionnel de la santé tous les trois mois pour recevoir un counseling sur l'observance (si nécessaire), passer des tests de dépistage du VIH et d'ITS et se faire évaluer pour la présence d'effets secondaires.

De nombreuses personnes qui prennent Truvada n'éprouvent aucun effet secondaire. Chez d'autres, les effets secondaires ont tendance à s'estomper à mesure que le corps de la personne traitée s'adapte au médicament. (Comme Truvada est utilisé pour la PrEP depuis relativement peu de temps, les effets secondaires à long terme n'ont pas encore été bien étudiés.) Pour en savoir plus, consultez les feuillets d'information de CATIE sur Truvada et la PrEP.

## Votre première combinaison

Les lignes directrices sur le traitement VIH évoluent constamment. Au moment de publier ce texte, les lignes directrices du Department of Health and Human Services (DHHS) des États-Unis recommandent que votre premier régime inclue soit des inhibiteurs de l'intégrase soit un inhibiteur de la protéase. Pour connaître les derniers régimes de traitement recommandés, contactez CATIE et parlez à votre médecin.

## Médicaments anti-VIH au Canada

La mise au point de nouveaux médicaments anti-VIH se poursuit constamment. Pour obtenir une liste complète et à jour des médicaments disponibles au Canada, visitez [www.catie.ca/tableau-arv](http://www.catie.ca/tableau-arv). De là, vous pourrez cliquer sur le nom de n'importe quel médicament pour savoir ce qu'il fait, comment s'en servir, ses effets secondaires potentiels et les interactions médicamenteuses possibles.

*Comme toujours, assurez-vous d'obtenir l'information la plus à jour possible sur le traitement du VIH : visitez [www.catie.ca](http://www.catie.ca) ou appelez-nous au 1-800-263-1638 et parlez à votre médecin.*