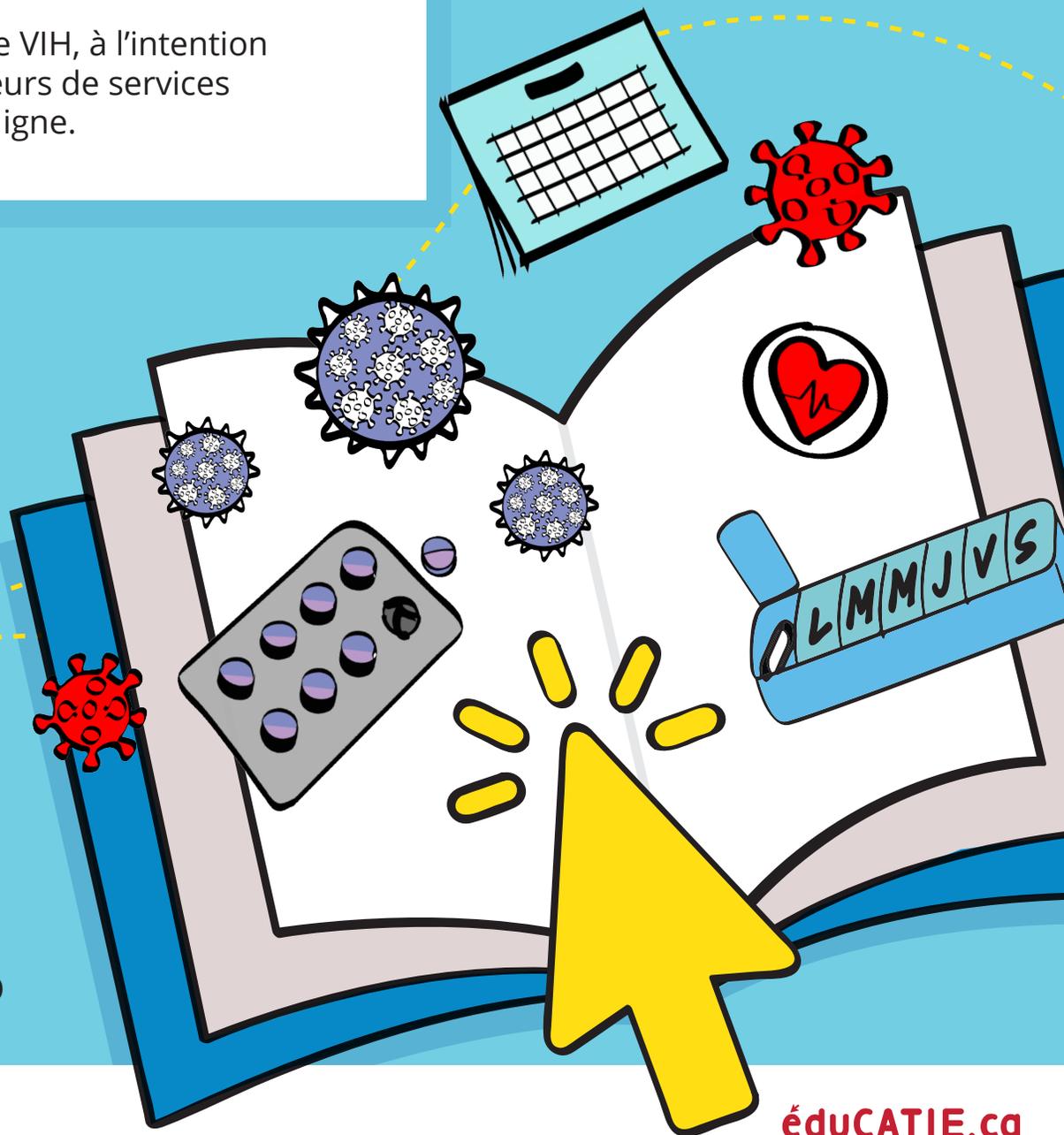


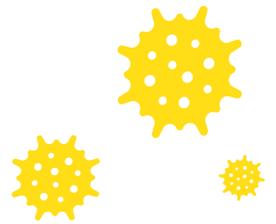
/ contenu du cours

# L'abc du VIH

Notions sur le VIH, à l'intention  
des fournisseurs de services  
de première ligne.



Mise à jour le 10 juillet 2020

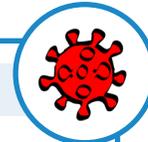


/ contenu du cours

# 1 L'abc du VIH : Terminologie de base

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

| Définir la terminologie de base se rapportant au VIH



## Systeme immunitaire

Le **systeme immunitaire** est un réseau de cellules, de tissus et d'organes qui travaillent ensemble pour défendre le corps contre les substances potentiellement nuisibles, telles que les microbes à l'origine des maladies (bactéries, virus, etc.) ou encore les cellules infectées ou cancéreuses.

Les globules blancs sont une composante essentielle du système immunitaire. Différentes sortes de globules blancs travaillent en équipe pour reconnaître et détruire les microbes envahissants. Il existe aussi des globules blancs spécialisés qui cherchent et détruisent les cellules déjà infectées afin d'empêcher l'infection de se propager.

## Cellule CD4+

Une **cellule CD4+** est un genre de globule blanc qui joue un rôle central dans la lutte aux microbes livrée par le système immunitaire. Les cellules CD4+ aident à reconnaître les infections. De plus, elles mobilisent et coordonnent les actions d'autres parties du système immunitaire afin de lancer une réponse organisée contre l'ennemi.

Les cellules CD4+ sont l'une des cibles les plus importantes de l'infection au VIH.

## Virus

Les **virus** figurent parmi les entités vivantes les plus simples et les plus minuscules, plus petites encore que les bactéries et d'autres microbes. Pour se reproduire

ou se répliquer, les virus comme le VIH ont besoin d'infecter des cellules vivantes et d'en prendre le contrôle afin de fabriquer d'autres virus. Ces nouveaux virus finissent par infecter d'autres cellules à leur tour.

## VIH

**VIH** est l'abréviation de **virus de l'immunodéficience humaine**.

Le VIH est un virus qui infecte et détruit les cellules du système immunitaire, y compris les cellules CD4+ — c'est-à-dire les cellules mêmes dont le rôle consiste à combattre les infections. Voilà ce qui rend le VIH dangereux. À mesure que les cellules CD4+ sont détruites par le VIH, le système immunitaire s'affaiblit et devient finalement incapable de défendre le corps contre d'autres maladies graves.

## Sida

**Sida** est l'acronyme du **syndrome d'immunodéficience acquise**.

Si le VIH n'est pas traité avec des médicaments anti-VIH, le système immunitaire s'affaiblit généralement avec le temps. À la longue, la personne touchée risque de tomber malade d'une infection potentiellement mortelle; on dit alors qu'elle a le sida.

Grâce à un diagnostic précoce et à un traitement efficace, les personnes vivant avec le VIH peuvent éviter le sida et rester en bonne santé pendant longtemps. De nos jours, la plupart des personnes vivant avec le VIH n'auront jamais le sida.

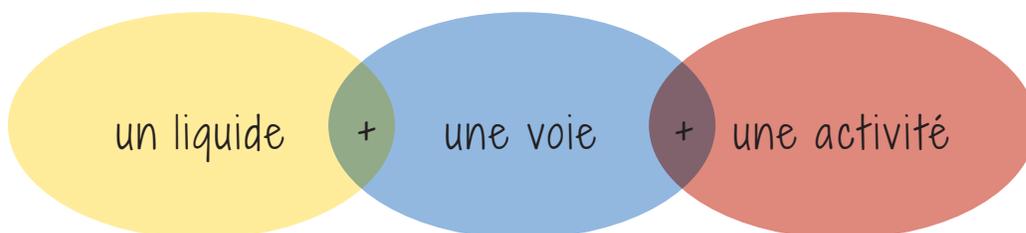
/ contenu du cours

## 2 Transmission du VIH



À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

- 1 Nommer les 5 liquides corporels qui peuvent transmettre le VIH.
- 2 Expliquer les voies d'entrée et les activités qui augmentent le risque de transmission du VIH.
- 3 Comprendre les étapes fondamentales que le VIH doit franchir pour établir l'infection dans le corps après l'exposition.



### Équation de la transmission du VIH

Utilisons l'équation de la transmission du VIH pour voir ce qui doit se passer afin qu'il se produise une exposition au VIH et un risque de transmission.

L'équation de la transmission du VIH divise la transmission en ses trois composantes essentielles : un **liquide**, une voie et une activité. Il doit y avoir un **liquide** provenant d'une personne vivant avec le VIH qui contient suffisamment de virus pour causer l'infection; une **voie** chez la personne séronégative par laquelle le virus peut entrer dans son corps; et une **activité** qui met le liquide et la voie ensemble.

Les **liquides** qui participent à la transmission du VIH sont : le sang, le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), les sécrétions vaginales, les sécrétions rectales et le lait maternel. Le VIH n'est pas transmis par la salive ou les larmes.



Les **voies** par lesquelles le VIH peut entrer dans le corps incluent les suivantes :

- + vagin et col de l'utérus
- + rectum
- + urètre
- + intérieur du prépuce
- + plaies ou coupures buccales ou saignements des gencives
- + sites d'injection, de perçage ou de tatouage
- + placenta (dans le cas des fœtus)
- + bouche, gorge et intestins (dans le cas des bébés allaités)

Les **activités** qui peuvent mettre le liquide et la voie ensemble et faciliter ainsi la transmission du VIH incluent les suivantes :

- + activité sexuelle, telle que le sexe vaginal, anal ou oral ou encore le partage de jouets sexuels lorsqu'aucune stratégie de prévention du VIH efficace n'est utilisée
- + partage de matériel pour consommer de la drogue
- + partage de matériel servant à l'art corporel (telles les aiguilles et/ou l'encre pour les tatouages et les perçages)
- + grossesse, accouchement et allaitement (dans le cas des fœtus et des bébés)

Le VIH **ne peut pas** être transmis des façons suivantes :

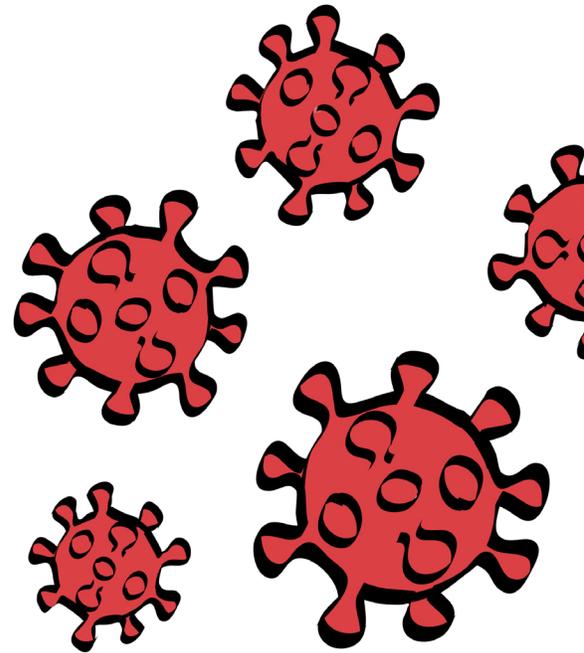
- + parler, serrer la main, travailler ou manger avec une personne vivant avec le VIH
- + accolades, becs ou baisers
- + toux ou éternuements
- + piscines
- + sièges de toilette ou fontaines
- + draps ou serviettes
- + fourchettes, cuillères, tasses ou nourriture
- + insectes ou animaux

## Transmission du VIH

Le VIH peut entrer dans le corps lors des contacts directs de sang à sang ou via les muqueuses; les muqueuses sont les revêtements humides qui tapissent les passages creux de notre corps (comme le tractus génital ou les intestins). Après être entré dans le corps, le VIH cible les cellules CD4+ et commence à se répliquer à l'intérieur de celles-ci.

Aussitôt que le VIH a établi l'infection, il se propage vers d'autres parties du corps comme les ganglions lymphatiques, les intestins et d'autres organes (également appelés réservoirs d'infection), et l'infection devient permanente.

Ce ne sont pas toutes les expositions au VIH qui causent l'infection; en fait, la plupart d'entre elles ne le font pas. De nombreux facteurs déterminent la capacité du VIH d'établir l'infection dans le corps ou pas. Dans certains cas, le système immunitaire réussit à combattre et à vaincre le virus. D'autres facteurs biologiques, tels que la quantité de virus dans le liquide corporel ou la présence d'inflammation chez la personne séronégative, peuvent également prévenir ou faciliter l'infection. L'utilisation régulière et correcte d'outils de prévention efficaces peut aider à prévenir la transmission du VIH. 🦠



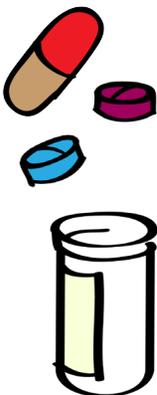
/ contenu du cours

# 3 Traitement du VIH



## À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

- 1 Comprendre l'histoire générale du traitement du VIH.
- 2 Expliquer les bienfaits du traitement du VIH.
- 3 Décrire comment le traitement du VIH fonctionne.
- 4 Comprendre les facteurs qui peuvent influencer le choix d'une combinaison de médicaments anti-VIH.
- 5 Expliquer l'importance de l'observance thérapeutique.
- 6 Décrire les tests utilisés pour suivre l'évolution de l'infection au VIH.



Le traitement du VIH porte de nombreux noms : traitement combiné, traitement antirétroviral (TAR), thérapie antirétrovirale hautement active (HAART) et médicaments anti-VIH.

Le traitement du VIH sauve des vies. Il n'est pas possible de guérir le VIH, mais il existe des médicaments qui peuvent contrôler le virus et permettre aux personnes séropositives de rester en bonne santé. Le traitement du VIH consiste en la prise d'une combinaison de médicaments, habituellement trois ou plus, tous les jours afin de continuer à vivre en santé avec le VIH. Même si de nombreuses personnes ne prennent qu'un seul comprimé par jour, ce dernier contient plusieurs médicaments différents.

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. À long terme, le traitement et les soins efficaces du VIH permettent aux personnes séropositives de vivre pleinement et en bonne santé et peuvent prévenir la transmission du VIH.

## Histoire du traitement du VIH

Le traitement du VIH a évolué énormément. Les premiers traitements échouaient parce qu'ils utilisaient un seul genre de médicament. On a appris plus tard qu'il fallait utiliser des médicaments de plusieurs classes afin de contrôler le virus. Les premiers traitements combinés contre le VIH nécessitaient la prise d'une poignée de comprimés plusieurs fois par jour et causaient des effets secondaires désagréables.

De nos jours, les médicaments sont plus efficaces, plus sûrs, plus faciles à tolérer et beaucoup plus simples à utiliser. Au Canada, toutes les personnes séropositives ont accès à plusieurs médicaments anti-VIH très efficaces qui sont faciles à prendre et qui provoquent peu d'effets secondaires.

## Les bienfaits du traitement du VIH

Non seulement les médicaments anti-VIH eux-mêmes se sont améliorés, mais nos connaissances à l'égard du traitement se sont aussi améliorées.



Lorsqu'une personne vivant avec le VIH prend ses médicaments tous les jours comme prescrits, qu'elle voit régulièrement son médecin et qu'elle maintient une charge virale indétectable, nous savons que le traitement :

- + peut contrôler le virus et permettre au système immunitaire de se rebâtir; les bienfaits sont particulièrement importants lorsque le traitement commence peu de temps après l'infection.
- + prévient la transmission sexuelle du VIH.
- + permet aux personnes vivant avec le VIH d'avoir des grossesses en santé et des bébés séronégatifs.
- + réduit énormément le risque de transmettre le VIH lors du partage de matériel servant à la consommation de drogues.

### ***Rester en santé, surtout quand on amorce le traitement tôt***

Les personnes séropositives connaissent d'énormes bienfaits en commençant le traitement du VIH tôt, c'est-à-dire avant que le virus ait l'occasion de causer de nombreux dommages au système immunitaire.

Plus une personne est diagnostiquée tôt et qu'elle commence rapidement son traitement après être infectée par le VIH, mieux c'est. Cela est vrai, peu importe si son compte de CD4 est faible ou élevé, comme l'a confirmé un grand essai clinique appelé START. Lors de cet essai, les participants qui ont commencé tôt le traitement, sans avoir attendu que leur compte de CD4 baisse, ont réduit considérablement leurs risques de maladies graves comme le cancer et plusieurs infections potentiellement mortelles. Ces résultats confirment que les bienfaits du traitement précoce l'emportent clairement sur les risques possibles.

Plus une personne est diagnostiquée tôt et qu'elle commence rapidement son traitement après être infectée par le VIH, mieux c'est.

On recommande maintenant de donner à toutes les personnes recevant un diagnostic de VIH l'option de commencer immédiatement un traitement.

## ***Prévention de la transmission sexuelle du VIH***

Un autre bienfait important de la prise d'un traitement contre le VIH et du maintien d'une charge virale indétectable réside dans la prévention de la transmission sexuelle du virus. Les données à l'appui de ce bienfait sont probantes.

Trois grandes études appelées HPTN 052 (couples qui ont principalement des relations sexuelles vaginales), PARTNER (couples gais et hétérosexuels qui n'utilisaient pas de condoms de façon régulière) et Opposites Attract (couples gais qui ont des relations sexuelles sans condom) ont révélé que les personnes séropositives sous traitement qui ***maintenaient une charge virale indétectable n'ont causé aucune transmission du virus*** lorsqu'elles avaient des relations sexuelles avec des personnes séronégatives.

Tous les participants avaient des rendez-vous médicaux réguliers pour faire vérifier leur charge virale, passer des tests de dépistage d'ITS et recevoir du soutien à l'observance thérapeutique. Bien qu'un faible nombre de personnes aient contracté le VIH durant les études HPTN 052 et PARTNER, les infections en question avaient comme source un partenaire sexuel en dehors du couple principal ou se sont produites lorsque le partenaire séropositif avait une charge virale détectable.

Nous pouvons affirmer avec confiance que ***la prise d'un traitement anti-VIH et le maintien d'une charge virale indétectable constituent un moyen très efficace de prévenir la transmission sexuelle du VIH***. Qu'un condom

soit utilisé ou pas, si une personne séropositive a une charge virale indétectable, elle ne transmettra pas le VIH à ses partenaires sexuels. Cette nouvelle a changé la vie de nombreuses personnes en transformant leurs sentiments à l'égard du sexe, des relations et d'elles-mêmes.

## **Prévention de la transmission périnatale**

Un traitement du VIH et des soins adéquats durant la grossesse préviennent également la transmission du VIH au fœtus ou à l'enfant durant la grossesse et l'accouchement. Si la mère reçoit des soins et un traitement appropriés, la probabilité qu'un bébé soit infecté par le virus est de moins d'un pour cent.



Les lignes directrices canadiennes font les recommandations suivantes :

- + médicaments anti-VIH pendant la grossesse et le travail.
- + accouchement vaginal pour la majorité des grossesses, ou une césarienne dans certains cas.
- + médicaments anti-VIH pour le bébé pendant les quatre à six semaines suivant la naissance.
- + usage exclusif d'une préparation pour nourrissons au lieu de l'allaitement.

L'allaitement comporte un risque de transmission du VIH même si la charge virale est indétectable. Toute personne séropositive enceinte ou envisageant de le devenir devrait discuter des options sûres autres que l'allaitement avec son professionnel de la santé. Des préparations pour nourrissons subventionnées sont disponibles pour les personnes vivant avec le VIH dans certaines régions du pays.

## **Prévention de la transmission du VIH lorsqu'on partage du matériel pour s'injecter des drogues**

En ce qui concerne les personnes atteintes du VIH qui s'injectent des drogues, le risque de transmission du VIH lors du partage de matériel pour consommer de la drogue est également réduit si ces personnes suivent un traitement et qu'elles maintiennent une charge virale indétectable. Cependant, les données probantes sont insuffisantes pour conclure que le risque est nul. On recommande aux personnes d'utiliser du matériel neuf, par exemple les aiguilles, chaque fois qu'elles

consomment des drogues, quel que soit leur statut sérologique ou leur charge virale, afin de prévenir l'infection au VIH ainsi que d'autres méfaits.

Des facteurs sociaux et structurels comme la stigmatisation et l'exclusion sociale, la précarité du logement et la criminalisation du VIH ont également un impact négatif sur la capacité des personnes qui s'injectent des drogues à obtenir et à suivre fidèlement un traitement. Si elles reçoivent le soutien approprié, les personnes vivant avec le VIH qui s'injectent des drogues peuvent elles aussi connaître les bienfaits du traitement du VIH.

## **Manière dont le traitement du VIH agit**

Le traitement du VIH protège la santé de la personne séropositive en supprimant la quantité de VIH dans son corps. Il accomplit cette fonction en empêchant le VIH de faire des copies de lui-même.

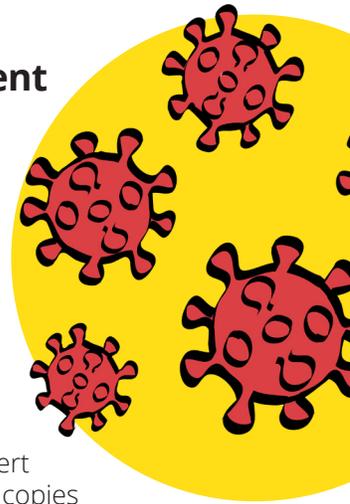
Lorsque le VIH n'est pas traité, il infecte les cellules CD4 et d'autres types de cellules dans le corps. Il se sert ensuite de ces cellules pour faire des copies de lui-même, et ces copies finissent par infecter et détruire d'autres cellules à leur tour. Ce processus fait baisser le compte de CD4 de la personne, affaiblit son système immunitaire et la rend vulnérable à de graves infections et maladies.

Peu de temps après qu'une personne commence son traitement du VIH, la réplication du VIH ralentit énormément. Comme très peu de nouvelles copies du virus sont maintenant fabriquées, la quantité de VIH dans le corps, c'est-à-dire la charge virale, chute. Chez la plupart des personnes, la charge virale devient indétectable dans le sang dans les trois à six mois suivant le début du traitement.

En général, la suppression du VIH permet au système immunitaire de récupérer la majorité de sa force. Lorsque le compte de CD4 d'une personne augmente, le risque d'infections graves diminue et les symptômes éventuels de l'infection au VIH ont tendance à s'atténuer ou à disparaître.

## **Classes de médicaments anti-VIH**

Il existe plusieurs groupes différents, ou classes, de médicaments, et chaque classe s'attaque au virus de différente manière. Un régime de traitement anti-VIH combine des médicaments de différentes classes afin de



combattre le virus.

Classes de médicaments utilisés pour traiter le VIH :

- + Inhibiteurs nucléosidiques de la transcriptase inverse (INTI) ou analogues nucléosidiques
- + Inhibiteurs de l'intégrase
- + Inhibiteurs de la protéase (IP)
- + Inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse (INNTI) ou analogues non nucléosidiques
- + Inhibiteur de fusion
- + Inhibiteurs du CCR5

Les **analogues nucléosidiques** constituent habituellement la base des combinaisons de traitements anti-VIH. Comme les combinaisons contiennent généralement deux analogues nucléosidiques, les compagnies pharmaceutiques ont produit plusieurs coformulations, c'est-à-dire des comprimés uniques contenant deux analogues nucléosidiques ou davantage. On ajoute à la coformulation un troisième médicament d'une autre classe afin de créer une combinaison efficace qui s'attaque au VIH à diverses étapes de son cycle de vie.

Les **inhibiteurs de l'intégrase** ont plusieurs avantages : lorsqu'ils sont pris dans le cadre d'un traitement combiné, ils réduisent rapidement la quantité de VIH dans le sang, causent généralement relativement peu d'effets secondaires et sont moins susceptibles d'interagir avec d'autres médicaments.

Les **combinaisons à base d'inhibiteur de la protéase** (IP) ont tendance à inclure davantage de comprimés que les autres combinaisons et doivent être prises avec de la nourriture. Une faible dose d'un autre médicament, soit le ritonavir (Norvir) ou le cobicistat, est presque toujours ajoutée à la combinaison d'IP. On appelle cette méthode la « potentialisation » parce qu'elle fait augmenter les taux d'IP dans le sang et permet habituellement de prendre le traitement une seule fois par jour.

La résistance aux **analogues non nucléosidiques** se produit parfois plus facilement que la résistance aux autres classes, et un VIH qui peut résister à un analogue non nucléosidique est parfois résistant aux autres médicaments de cette classe aussi.

Le seul **inhibiteur de fusion** offert à l'heure actuelle s'appelle T-20 (enfuvirtide, Fuzeon). Ce médicament puissant, qui doit être injecté deux fois par jour, n'est utilisé que rarement de nos jours (par des personnes qui ont acquis des résistances à de nombreux autres

médicaments anti-VIH).

Le plus souvent, les **inhibiteurs du CCR5** sont utilisés par des personnes qui ont déjà essayé d'autres combinaisons de médicaments. Un simple test de dépistage peut déterminer si une personne est porteuse de la souche du VIH contre laquelle cette classe de médicaments est efficace. Si c'est le cas, les inhibiteurs du CCR5 seront peut-être une option.

La combinaison de médicaments idéale est celle qui :

- + supprime efficacement le virus; autrement dit, celle qui réduit la charge virale jusqu'à un niveau indétectable et la maintient ainsi
- + fait grimper le compte de CD4 d'une personne vers la zone normale (plus de 500 cellules/mm<sup>3</sup>)
- + cause des effets secondaires minimes
- + est facile à prendre (peu de comprimés et un horaire de prises simple)
- + est abordable

Le groupe de médicaments pouvant constituer une première combinaison est bien défini. À l'heure actuelle, les lignes directrices thérapeutiques recommandent plusieurs combinaisons initiales (également appelées combinaisons de première intention). Les lignes directrices canadiennes sont basées sur les lignes directrices américaines des National Institutes of Health. Prenez connaissance des combinaisons de traitements recommandées les plus récentes à l'adresse [aidsinfo.nih.gov/guidelines](https://aidsinfo.nih.gov/guidelines) (en anglais seulement).

## **Le traitement du VIH n'est pas un remède curatif**

Une charge virale indétectable ne veut pas dire que le virus a complètement disparu du corps. Si le traitement est interrompu ou arrêté pour de bon, le virus recommence à faire des copies de lui-même et à endommager le système immunitaire.

À l'heure actuelle, les médicaments utilisés pour le traitement du VIH ont de la difficulté à pénétrer dans le cerveau et d'autres organes ainsi que dans le système immunitaire. Le VIH peut rester latent dans ces endroits ou s'y répliquer en très faible quantité, établissant ainsi des réservoirs de virus. Lorsque le diagnostic du VIH est posé tôt et que le traitement commence immédiatement, le VIH a



moins de chances d'établir des réservoirs de virus. Les chercheurs n'ont pas encore trouvé de moyen d'éliminer les réservoirs de VIH. De nombreuses recherches sur la guérison du VIH sont axées sur ce défi.

anti-VIH.

Pour le moment, l'infection au VIH dure toute la vie, et son traitement exige un engagement à vie.

## Choisir une combinaison de traitements anti-VIH

Les médicaments anti-VIH qu'une personne et son médecin ou son équipe de soins choisissent d'inclure dans son régime sont influencés par plusieurs facteurs, dont les suivants :

- + les résultats des tests sanguins pour détecter les résistances médicamenteuses ou l'hypersensibilité
- + les autres médicaments et suppléments utilisés, afin d'éviter les interactions médicamenteuses
- + les autres problèmes de santé que la personne pourrait avoir
- + les effets secondaires potentiels
- + les schémas posologiques (horaire des prises)
- + le coût des médicaments et l'accès à l'assurance

### ***Résistance médicamenteuse***

Le terme résistance médicamenteuse veut dire que le VIH est capable d'esquiver partiellement ou complètement les effets du traitement.

Si une personne sous traitement oublie trop de doses, le virus peut changer, ou muter, et devenir résistant au médicament en question. Cela permet au virus de se répliquer de nouveau, ce qui réduit le compte de CD4 et affaiblit le système immunitaire de la personne. Le sens de l'expression « trop de doses » varie selon les médicaments et même d'une personne à l'autre. Il arrive parfois que les souches résistantes du VIH se transmettent d'une personne à une autre. Par conséquent, une personne qui n'a jamais pris de médicaments anti-VIH peut contracter une souche résistante du virus.

Toutes les personnes vivant avec le VIH devraient passer des tests de résistance avant de commencer le traitement et, dans certains cas, avant de passer à un nouveau traitement. Les tests de résistance permettent de déterminer quels médicaments risquent de ne pas agir chez une personne et, par conséquent, de choisir les médicaments qui devraient figurer dans son régime de traitement





## **Hypersensibilité à l'abacavir**

Nous savons que certaines personnes éprouvent une réaction d'hypersensibilité à l'abacavir (Ziagen, ABC et présent dans Kivexa, Trizivir et Triumeq); pour ces personnes, la prise de l'abacavir peut provoquer une réaction allergique dangereuse. On peut effectuer un simple test sanguin avant le début du traitement afin de déterminer si une personne est susceptible d'avoir une réaction à l'abacavir, auquel cas on pourra éviter ce médicament.

## **Interactions médicamenteuses**

Lorsqu'un médicament modifie l'effet d'un autre – qu'il s'agisse de provoquer de nouveaux effets secondaires, d'intensifier les effets secondaires existants ou de rendre le médicament moins efficace –, on parle d'interaction médicamenteuse. À mesure que les personnes vivant avec le VIH vieillissent, il est possible qu'elles aient à prendre des médicaments pour d'autres problèmes de santé comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie et le diabète, ce qui augmente la probabilité d'interactions médicamenteuses.



Il est important que les professionnels de la santé interrogent leurs patients séropositifs au sujet de tous les médicaments différents qu'ils prennent, qu'il s'agisse de médicaments sur ordonnance, de remèdes en vente libre, de drogues, de plantes médicinales ou de suppléments nutritionnels, afin qu'ils puissent les conseiller au sujet des interactions possibles. Dans certains cas, il existe des médicaments (ainsi que des drogues) qu'il ne faut pas utiliser en même temps que les médicaments anti-VIH. Dans d'autres cas, il est possible d'utiliser certains médicaments pourvu que des ajustements soient faits (par exemple, on change l'heure de la prise ou la dose d'un des médicaments).

## **Grossesse**

Il est important de déterminer si une personne est enceinte ou susceptible de le devenir afin que la grossesse puisse être prise en compte lorsqu'on choisit le meilleur traitement possible pour le VIH.

## **Autres problèmes de santé**

Il existe d'autres enjeux liés à la santé dont il est important de discuter avant de commencer le traitement, comme les suivants :

- + facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (tabagisme, taux de cholestérol élevé, obésité, parent/frère/sœur souffrant de cardiopathie, usage de

drogues comme la cocaïne ou les amphétamines) parce que le VIH et certains médicaments anti-VIH peuvent accroître le risque de maladies cardiaques; on peut choisir une combinaison qui évite ces médicaments.

- + hépatite B ou C ou d'autres problèmes de foie, lésions rénales, tuberculose, problèmes de sommeil, anxiété, dépression ou d'autres problèmes de santé mentale ou émotionnelle - si de tels problèmes sont présents, certains médicaments pourraient être déconseillés.

## **Effets secondaires**

Chaque médicament dans une combinaison anti-VIH est associé à divers effets secondaires dont certains sont plus courants et d'autres très rares. Chez de nombreuses personnes, les médicaments anti-VIH plus récents ne provoquent aucun effet secondaire. Si des effets secondaires se manifestent, certains d'entre eux disparaissent tout seuls après une courte période, et d'autres encore peuvent être contrôlés avec un traitement en vente libre.

## **Observance thérapeutique**

La capacité qu'a une personne de suivre fidèlement son horaire de prise de médicaments est cruciale. Il est important de choisir un traitement qui convient bien à l'emploi du temps et au style de vie de la personne.

## **Payer les médicaments**

Pour payer les médicaments anti-VIH, la plupart des personnes séropositives dépendent d'une assurance médicaments, soit un régime privé (offert habituellement par leur employeur), soit un régime provincial ou territorial. Les médicaments couverts varient d'un régime à l'autre.

Certaines personnes sont couvertes par les régimes du gouvernement fédéral, notamment les réfugiés, les membres des forces armées, les employés actuels et retraités du gouvernement fédéral, les détenus fédéraux et les personnes désignées comme étant Autochtones.

Chaque province et territoire dresse une liste de tous les médicaments couverts par son régime d'assurance et la plupart des antirétroviraux figurent dans ces listes. Certaines conditions ou restrictions peuvent toutefois s'appliquer. Certains médicaments, par exemple, ne sont couverts que si la personne en question a essayé d'autres médicaments auparavant. De plus, il peut s'écouler pas mal de temps avant qu'un médicament récemment approuvé soit inclus sur la liste de médicaments assurés.

Il existe des sources d'aide financière lorsque des médicaments particuliers ne sont pas couverts par les

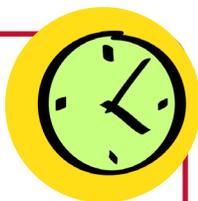
# Voici quelques conseils relatifs à l'observance thérapeutique :



Assurez-vous de renouveler vos ordonnances avant d'épuiser vos réserves de médicaments pour être certain que la pharmacie en a en stock et éviter les doses manquées.



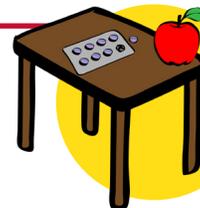
Prenez les médicaments à plus ou moins la même heure chaque jour.



Utilisez des rappels pour ne pas oublier vos prises de médicaments. Cela peut se faire avec un téléphone cellulaire, une montre ou une autre alarme. Il existe aussi des applis qui peuvent rappeler l'heure des prises de comprimés.



Gardez les médicaments dans un endroit où il est facile de les voir.

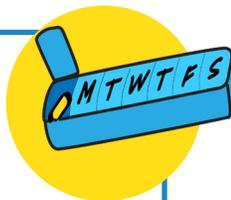


Gardez une petite réserve de médicaments dans les endroits fréquemment visités, comme chez votre famille ou votre partenaire ou peut-être au travail.



Si vous partez en voyage, prenez le nombre de comprimés dont vous aurez besoin pour votre séjour, ainsi que quelques doses supplémentaires au cas où vos plans changeraient. Gardez toujours les médicaments dans votre bagage à main au cas où les valises enregistrées s'égareraient.

Utilisez des piluliers en plastique (« dosettes ») pour conserver vos médicaments pour une semaine. La plupart des pharmacies offrent d'emballer les comprimés dans des plaquettes alvéolaires.



régimes privés, provinciaux ou territoriaux. Les médecins, les pharmaciens et les organismes locaux dédiés au VIH peuvent être de bonnes ressources pour trouver un moyen de payer les médicaments anti-VIH.

## Observance thérapeutique



Le traitement du VIH demande un engagement à vie et la prise de médicaments tous les jours, tels qu'ils sont prescrits. On appelle cela l'**observance thérapeutique**. L'observance est cruciale pour garantir la réussite du traitement du VIH à long terme.

Une personne a besoin d'une certaine quantité de médicaments anti-VIH dans son sang pour maintenir sa charge virale à un niveau indétectable. Si une personne manque trop de prises et que la résistance se développe, les médicaments en question ne seront plus capables de contrôler le VIH. Une résistance à d'autres médicaments pourrait également se produire. Cela pourrait nécessiter la prise de combinaisons incluant davantage de comprimés ou d'effets secondaires.

Au début, s'habituer à prendre des médicaments tous les jours peut être un défi, mais il existe de nombreux conseils, trucs et soutiens pour faciliter l'observance thérapeutique.

Voici quelques conseils relatifs à l'observance thérapeutique :

- + Prenez les médicaments à plus ou moins la même heure chaque jour.
- + Utilisez des rappels pour ne pas oublier vos prises de médicaments. Cela peut se faire avec un téléphone cellulaire, une montre ou une autre alarme. Il existe aussi des applis qui peuvent rappeler l'heure des prises de comprimés.
- + Gardez les médicaments dans un endroit où il est facile de les voir.
- + Gardez une petite réserve de médicaments dans les endroits fréquemment visités, comme chez votre famille ou votre partenaire ou peut-être au travail.

+ Si vous partez en voyage, prenez le nombre de comprimés dont vous aurez besoin pour votre séjour, ainsi que quelques doses supplémentaires au cas où vos plans changeraient. Gardez toujours les médicaments dans votre bagage à main au cas où les valises enregistrées s'égareraient.

+ Utilisez des piluliers en plastique (« dosettes ») pour conserver vos médicaments pour la semaine. La plupart des pharmacies offrent d'emballer les comprimés dans des plaquettes alvéolaires.

+ Assurez-vous de renouveler vos ordonnances avant d'épuiser vos réserves de médicaments pour être certain que la pharmacie en a en stock et éviter les doses manquées.

La charge virale est la plus importante mesure pour déterminer si le traitement anti-VIH fonctionne.

De nombreuses choses peuvent faire en sorte qu'une personne a de la difficulté à prendre ses comprimés tous les jours comme prescrits. Par exemple, la dépression, la stigmatisation, les voyages fréquents, la précarité du logement, le fardeau financier, la consommation de drogues ou d'alcool ou l'impossibilité de garder ses médicaments dans un endroit évident chez soi.

Les professionnels de la santé, tels que les pharmaciens et d'autres fournisseurs de services peuvent offrir un soutien pour faciliter le traitement. L'établissement d'une relation franche et exempte de jugement aidera la personne vivant avec le VIH à parler ouvertement de ses problèmes d'observance éventuels.

## Surveillance du VIH et du traitement

Les consultations régulières chez son médecin pour faire le suivi de sa santé font partie de la vie avec le VIH. Toute personne vivant avec le VIH devrait se faire prélever du sang au laboratoire environ tous les trois mois. Les deux tests sanguins les plus importants mesurent la **charge virale** et le **compte de CD4**.

### Charge virale

La charge virale constitue la quantité de virus contenue dans le sang. Le test de la charge virale mesure le nombre de copies du matériel génétique du VIH (appelé ARN) dans un millilitre de sang. En l'absence de traitement, la charge virale d'une personne peut atteindre des millions de copies/ml. Le VIH est considéré comme indétectable lorsque la charge virale est à un niveau trop faible pour qu'un test sanguin puisse la mesurer.

La charge virale constitue la plus importante mesure pour déterminer si le traitement anti-VIH fonctionne. Le principal objectif du traitement est d'atteindre une charge virale indétectable le plus tôt possible et de la maintenir. Chez la plupart des personnes, la charge virale devient indétectable dans les trois à six mois suivant le début du traitement.

Les doses oubliées ou l'arrêt du traitement peuvent permettre au virus de devenir résistant aux médicaments que la personne prend, et sa charge virale peut devenir détectable de nouveau. Si une personne reçoit deux résultats détectables consécutifs après avoir eu une charge virale indétectable précédemment, il est possible que son traitement ait cessé de fonctionner. Dans un tel cas, la personne aura peut-être besoin de changer de traitement. Cela dit, une seule augmentation passagère, ou blip, de la charge virale n'est pas généralement une raison de s'alarmer. Un blip peut se produire si les échantillons de sang sont prélevés quand la personne a la grippe, un rhume, une allergie ou qu'elle vient d'être vaccinée.

## **Compte de CD4**

Le compte de CD4 est une unité qui mesure la force du système immunitaire. En général, le compte de CD4 diminue à mesure que le VIH cause des dommages au système immunitaire et remonte lorsque le système immunitaire récupère sa force sous l'effet du traitement.

Le compte de CD4 normal d'une personne séronégative en santé se situe généralement entre 500 et 1 500 cellules par millimètre cube de sang. Plus le traitement commence tôt après l'infection, plus la personne a de chances de voir son compte de CD4 grimper ou se maintenir à un niveau élevé.

De façon générale, on devrait mesurer le compte de CD4 tous les trois à six mois. Le compte de CD4 peut mettre plus de temps à augmenter qu'il n'en faut à la charge virale pour diminuer. 🦠