

# L'observance thérapeutique et la résistance



**Français**  
Première édition  
2009

# Remerciements

Écrit par Michael Carter

Première édition française – 2009

Adaptée de la première édition  
anglaise – 2009

Remerciements à Sylvie Beaumont pour  
la traduction de ce livret.

Contenu & conception financés par le  
programme de prévention londonien du  
service de la santé du Royaume-Uni (NHS  
Pan-London HIV Prevention Programme)  
et le Ministère de la santé du Royaume-Uni.

Traduction financée par Merck, Sharp & Dohme.

Ce livret peut être consulté en gros caractères  
en utilisant le fichier PDF sur notre site  
Internet **[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)**.

Les informations contenues dans ce livret  
reflètent les pratiques recommandées en  
Europe pour le traitement et les soins du VIH.

# L'observance thérapeutique et la résistance

Le traitement anti-VIH peut vous permettre de vivre plus longtemps et de rester en meilleure santé. Vous pouvez profiter au mieux de votre traitement si vous le prenez correctement. C'est ce qui est souvent décrit comme l'observance thérapeutique ou l'adhésion au traitement. Si vous ne prenez pas votre traitement anti-VIH correctement, votre VIH peut devenir résistant à vos médicaments et peut-être aussi à d'autres médicaments similaires.

La première partie de ce livret traite de l'observance et vous propose des astuces pour vous aider à suivre votre traitement correctement. La deuxième partie du livret traite plus en détails de la résistance.

Ce livret n'est pas destiné à remplacer les discussions avec votre médecin mais il vous permettra d'approfondir votre compréhension du traitement anti-VIH et de la pharmacorésistance (résistance aux médicaments), et peut représenter un point de départ pour les discussions sur ces questions.

# Table des matières

---

<b>Pourquoi est-il si important de suivre son traitement anti-VIH correctement</b>	<b>1</b>
<b>Que signifie prendre son traitement "correctement"?</b>	<b>3</b>
● Combien de doses faut-il prendre?	4
● Qu'est-ce que cela signifie en pratique?	4
● Que devez-vous faire si vous ratez une dose?	5
● Vous aider à prendre le traitement anti-VIH correctement	6
<b>Vous et votre traitement anti-VIH</b>	<b>7</b>
● Prendre part aux décisions concernant son traitement	7
● Ce que vous pensez du traitement anti-VIH	8
● Votre santé mentale et vos circonstances	9

---

## **Vos médicaments** **10**

- Nombre de doses 10
- Nombre de pilules 11
- Restrictions alimentaires 11
- Effets secondaires 12
- Interactions 13
- Regard vers l'avenir 13

---

## **Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement** **14**

- Entraînement 15
- Tenir un journal 15
- Les piluliers 15
- Les alarmes 16
- Conserver des doses de rechange 16
- Surmonter les restrictions alimentaires 16
- S'absenter du domicile 17

<b>La résistance</b>	<b>20</b>
● Comment la résistance se développe-t-elle?	20
<b>Réduire les risques de résistance</b>	<b>23</b>
● Prendre votre traitement anti-VIH	23
● Prendre les bons médicaments anti-VIH	23
● Soyez honnête	23
● Une charge virale indétectable	24
● Changer de traitement	24
<b>La résistance croisée</b>	<b>25</b>
<b>Les tests de résistance</b>	<b>26</b>
<b>La transmission d'un virus résistant aux médicaments</b>	<b>28</b>
<b>Résumé</b>	<b>30</b>
<b>Glossaire</b>	<b>32</b>

# Pourquoi est-il si important de suivre son traitement anti-VIH correctement

Les perspectives des personnes séropositives n'ont jamais été meilleures. Avec un bon traitement et une bonne prise en charge, vous avez de grandes chances de vivre une vie longue et saine, avec une durée de vie quasi normale.

Les médicaments existants contre le VIH (les antirétroviraux) ne peuvent pas guérir le VIH. Cependant, le traitement composé d'une association de ces médicaments (en général 3) peut réduire le taux de particules de VIH présentes dans votre sang (la charge virale) à

un niveau si bas, qu'elles ne peuvent plus être détectées dans les tests de laboratoire. C'est ce qu'on appelle un niveau "indétectable". Une charge virale indétectable permet à votre système immunitaire de rester solide et de combattre les infections.

Tous les indices portent à penser que le traitement anti-VIH disponible aujourd'hui restera longtemps efficace contre le virus et maintiendra indéfiniment votre charge virale à un niveau indétectable.

Cependant, pour que ce soit le cas, il faut prendre son traitement correctement. C'est ce que l'on définit souvent comme l'observance et c'est le facteur sous votre contrôle le plus important pour assurer le succès de votre traitement.

## Pourquoi est-il si important de suivre son traitement anti-VIH correctement

---

Si vous ne prenez pas votre traitement anti-VIH correctement, le taux des médicaments présent dans votre sang ne sera pas suffisant pour combattre efficacement le VIH. Si c'est le cas, le VIH sera en mesure de se reproduire. Les souches de VIH qui se reproduisent lorsque vous êtes sous traitement peuvent développer une résistance à vos médicaments. La résistance peut signifier que votre traitement contre le VIH ne marchera pas aussi bien qu'escompté.

Si votre traitement ne marche pas, les conséquences probables seront une augmentation de votre charge virale et une diminution de votre taux de cellules CD4, un indicateur important de l'état de votre système immunitaire. Cette situation accroît vos risques de maladies dues au VIH.

Si votre charge virale augmente et atteint un niveau détectable, vous devez changer de traitement. Bien qu'il y ait davantage de choix aujourd'hui, un nouveau traitement pourrait être plus difficile à prendre que votre combinaison précédente et pourrait également avoir davantage d'effets secondaires ou de nouveaux effets secondaires.

Vous pouvez également développer une résistance à des médicaments similaires à ceux que vous prenez. C'est ce qu'on appelle la résistance croisée et les risques varient selon les classes de médicaments anti-VIH.

Lorsqu'il est pris correctement, le traitement anti-VIH peut également réduire la charge

## Que signifie prendre son traitement "correctement"?

---

virale des sécrétions génitales à un niveau indétectable, ce qui peut réduire les risques de transmission du VIH pendant les rapports sexuels. Une des conséquences lorsque le traitement n'est pas pris correctement, est l'augmentation du taux de virus présent dans les sécrétions génitales, ce qui augmente les risques de transmission du VIH aux partenaires sexuels. De plus, le virus que vous transmettez ainsi risque d'être résistant à un ou plusieurs médicaments.

Vous trouverez des informations supplémentaires dans la deuxième partie de ce livret.

## Que signifie prendre son traitement "correctement"?

La prise correcte de médicaments est souvent appelée l'observance ou l'adhésion au traitement. L'observance du traitement signifie:

- Prendre tous les médicaments qui forment votre multithérapie en suivant les doses prescrites.
- Prendre tous les médicaments à la bonne heure. Les prendre en retard peut être tout aussi mauvais que de ne pas les prendre du tout.

## Que signifie prendre son traitement "correctement"?

---

- Suivre toutes les instructions sur l'alimentation. Certains médicaments doivent être pris avec les repas pour être bien absorbés, d'autres doivent être pris à jeun.
- Vérifier les interactions avec d'autres médicaments ou drogues, que ce soit des médicaments prescrits par votre médecin, ou des médicaments achetés en vente libre. Il faut également noter que certains médicaments alternatifs ou médicaments à base de plantes peuvent avoir des interactions avec certains médicaments anti-VIH. C'est aussi le cas de certaines drogues récréatives et illégales.

### Combien de doses faut-il prendre?

En ce qui concerne le traitement anti-VIH, les meilleurs résultats sont observés chez les personnes qui prennent toutes ou presque toutes les doses de leur traitement correctement.

Le traitement anti-VIH moderne a un effet anti-VIH très puissant. Néanmoins, une prise de traitement correcte inférieure à 95% a été associée à une augmentation de la charge virale, à une chute du taux de cellules CD4 et à une augmentation des risques de résistance.

### Qu'est-ce que cela signifie en pratique?

Si vous prenez votre traitement une fois par jour, une observance de 95% signifie que vous ne pouvez pas rater plus d'une dose par mois.

## Que signifie prendre son traitement "correctement"?

---

Si vous prenez votre traitement deux fois par jour, une observance de 95% signifie que vous ne pouvez pas rater plus de trois doses par mois.

Beaucoup d'individus trouvent ceci très astreignant et n'arrivent pas toujours à atteindre de tels niveaux d'observance. Malgré la difficulté, il est important de viser à prendre toutes les doses de votre traitement correctement; D'autant que bon nombre d'individus ont réussi à trouver le moyen de prendre leur traitement correctement et à la bonne heure.

### **Que devez-vous faire si vous ratez une dose?**

Vous devez essayer et faire l'effort de prendre toutes les doses de vos médicaments à la bonne heure et correctement. Toutefois, la

plupart des personnes sous traitement anti-VIH oublient de temps en temps de prendre leur dose.

Ce que vous devez faire à ce sujet dépendra des circonstances. Vous pouvez toujours prendre votre dose si vous vous en rappelez dans les quelques heures qui suivent. Mais ne la prenez pas s'il s'agit de la prendre très en retard. Parlez-en à votre médecin prescripteur car l'heure retardée à laquelle vous pourriez prendre une dose variera selon les médicaments. Vous ne devez pas prendre de double dose pour compenser celle que vous avez ratée.

Il est important de se rappeler que prendre une dose en retard peut être tout aussi mal que de ne pas la prendre du tout.

## Que signifie prendre son traitement "correctement"?

---

Si vous ratez vos doses régulièrement, ou si vous les prenez tard, il est sensible d'en parler à votre médecin prescripteur. Celui-ci devrait pouvoir vous offrir des conseils et vous suggérer des sources de soutien.

vous être bénéfique si vous êtes sur le point de commencer ou de changer de traitement, ou si vous avez des difficultés à suivre correctement votre traitement.

### **Vous aider à prendre le traitement anti-VIH correctement**

De nombreux facteurs peuvent avoir une influence sur la façon dont vous observez votre traitement. Ils varient selon les individus et peuvent changer avec le temps. Il n'y a donc pas de solution magique garantissant la meilleure observance possible pour tout le monde.

A la place, vous devez réfléchir aux facteurs qui sont susceptibles de vous gêner. Ceci peut

# Vous et votre traitement anti-VIH

### Prendre part aux décisions concernant son traitement

Si vous êtes impliqué(e) dans les décisions concernant l'initiation de votre traitement ou son changement, et que vous vous sentez à l'aise par rapport à ce que vous avez décidé, vous serez davantage susceptible de suivre votre traitement correctement.

Votre médecin doit prendre le temps de discuter avec vous des raisons pour lesquelles vous devez commencer le traitement ou en changer. On doit également vous donner des informations écrites sur le traitement que vous

considérez, que vous pourrez emporter avec vous pour les lire.

Il y a peut-être aussi d'autres membres du personnel médical auxquels vous pourrez parler pour obtenir des informations et de l'aide supplémentaires lorsque vous commencerez votre traitement ou que vous en changerez.

D'autres sources fiables d'informations sont les associations de lutte contre le VIH. Vous pouvez rechercher les associations qui vous sont locales sur notre site Internet [aidsmap.com](http://aidsmap.com). Notre site est également une bonne source d'informations complémentaires sur le sujet.

## **Vous et votre traitement anti-VIH**

---

C'est une bonne idée de poser des questions si vous n'êtes pas sûr(e) de quelque chose et de continuer d'en poser jusqu'à ce que vous ayez compris.

Vous aurez probablement l'occasion de réfléchir sur le démarrage du traitement pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Il est fort probable que votre observance soit meilleure si vous commencez le traitement lorsque vous êtes prêt(e) à le faire. Il faut noter cependant, qu'on vous recommandera probablement de commencer le traitement anti-VIH dès que le VIH vous rendra malade. Le traitement anti-VIH est également recommandé aux individus si leur taux de cellules CD4 chute aux environs de 350, même s'ils n'ont aucun symptôme. Si

vous devez changer de traitement parce que votre traitement actuel ne contrôle pas votre charge virale, faites-le dès que possible pour réduire les risques de résistance.

### **Ce que vous pensez du traitement anti-VIH**

Les analyses indiquent que les personnes conscientes des bienfaits du traitement anti-VIH sont davantage susceptibles de prendre leur traitement correctement. Il faut noter que le nombre de décès et le taux de maladies ont diminué de façon spectaculaire depuis l'arrivée des traitements efficaces contre le VIH. Les chercheurs ont calculé que le traitement anti-VIH permettra aux individus séropositifs qui prennent leur traitement correctement d'avoir une durée de vie quasi-normale.

## **Vous et votre traitement anti-VIH**

---

Le traitement anti-VIH s'est beaucoup amélioré au cours des dernières années. Les effets secondaires des médicaments recommandés sont en général assez légers et diminuent ou même disparaissent complètement avec le temps.

Si vous avez des inquiétudes ou des questions sur l'efficacité du traitement anti-VIH ou sur les effets secondaires possibles, parlez-en à votre médecin ou à un autre membre de l'équipe responsable de vos soins.

### **Votre santé mentale et vos circonstances**

Les problèmes de santé mentale tels que la dépression ont été associés au fait de ne pas suivre correctement le traitement anti-VIH.

Les dépressions sont assez fréquentes chez les séropositifs. Toutefois, elles peuvent être traitées avec succès. Par conséquent, parlez-en à votre médecin si vous pensez que vous êtes déprimé(e), surtout si vous avez du mal à suivre votre traitement à cause de ça.

Se sentir isolé(e) ou seul(e), avoir des problèmes financiers ou des problèmes de logement, d'immigration ou de travail, peuvent rendre la prise du traitement plus difficile. Ces problèmes peuvent sembler être plus pressants et importants que d'accorder la priorité au traitement anti-VIH. Vous pouvez vous adresser aux associations de lutte contre le VIH pour obtenir de l'aide si vous êtes confronté(e) à ces problèmes ou si vous avez des problèmes psychologiques ou mentaux.

### Vos médicaments

Il y a désormais plus de 20 médicaments disponibles. En général, vous devriez donc pouvoir trouver avec votre médecin une association qui convienne à votre situation.

Prenez en considération vos antécédents médicaux, vos besoins et vos préférences sur la fréquence des prises, les risques d'effets secondaires, et les risques d'interactions avec les autres médicaments et les drogues.

Prendre en compte vos besoins et vos préférences individuelles signifient que vous serez moins susceptible d'avoir des problèmes d'adhésion au traitement plus tard.

### Nombre de doses

Les médicaments appartenant aux trois classes principales de médicaments anti-HIV (les inhibiteurs nucléosidiques de transcriptase inverse, ou INTI, les inhibiteurs non-nucléosidiques de transcriptase inverse, ou INNTI et les inhibiteurs de protéase) sont disponibles en formulation à prendre une fois par jour. Si vous commencez le traitement pour la première fois, vous devriez pouvoir choisir parmi plusieurs associations médicamenteuses à prendre une seule fois par jour. Il y a même un traitement anti-VIH qui consiste en une seule pilule, à prendre une fois par jour.

Même si vous avez pris beaucoup de médicaments contre le VIH dans le passé, il

## Vos médicaments

---

est très peu probable que vous ayez à prendre votre traitement plus de deux fois par jour.

Si vous avez une préférence entre le traitement à prendre une fois par jour ou celui à prendre deux fois par jour, vous devriez en discuter avec votre médecin.

### Nombre de pilules

Certaines personnes ont des difficultés à prendre un grand nombre de pilules. Cependant, pour la plupart des gens, le traitement anti-VIH consiste à prendre quelques pilules une ou deux fois par jour. Si vous avez le choix, l'association la plus simple avec le moins de pilules possibles augmente probablement vos chances d'une prise de traitement correcte.

### Restrictions alimentaires

Certains médicaments anti-VIH doivent être pris avec les repas pour bien marcher, alors que d'autres doivent être pris à jeun. Pour d'autres encore, cela n'a pas d'importance s'ils sont pris à jeun ou pendant les repas.

Certaines personnes trouvent difficile de prendre leur traitement à jeun parce que ça les oblige à ne pas manger pendant un certain temps avant ou après la prise de leurs médicaments. D'autres préfèrent ne pas avoir à les prendre avec les repas parce que ça peut réduire la flexibilité qu'ils ont sur l'heure du traitement.

Si vous avez des préférences ou des inquiétudes au sujet des restrictions alimentaires, dites-le à

## Vos médicaments

---

votre médecin pour qu'il puisse vous prescrire le traitement le plus approprié.

### Effets secondaires

Comme tous les médicaments, ceux du VIH peuvent avoir des effets secondaires. Certaines personnes ne prennent par leur traitement correctement pour cette raison.

Les risques d'effets secondaires varient selon les médicaments. Ils ne sont pas inévitables et les médicaments utilisés aujourd'hui ont en général des effets secondaires légers qui avec le temps, soit deviennent plus tolérables, soit disparaissent totalement.

Cependant, les effets secondaires existent. Si vous avez peur de souffrir d'un effet

secondaire particulier, parlez-en à votre médecin. Vous pourrez alors discuter de vos inquiétudes, et vous pourrez peut-être choisir un traitement qui n'a pas l'effet secondaire qui vous inquiète.

Il est sensible de parler à votre médecin de tout effet secondaire apparaissant lorsque vous commencez le traitement. C'est presque toujours possible de faire quelque chose contre les effets secondaires. Ne ratez pas les doses de votre traitement pour essayer d'éviter les effets secondaires. Si vous souffrez d'un effet secondaire, vous ne devez pas arrêter votre traitement sans en parler à votre médecin d'abord. Votre médecin ou un autre membre de l'équipe responsable de vos soins devrait pouvoir vous conseiller sur la façon de

## Vos médicaments

---

minimiser les effets secondaires tels que les nausées et les diarrhées.

### Interactions

Pour réduire les risques d'interactions potentiellement dangereuses entre les médicaments, parlez à votre médecin prescripteur de tous les autres médicaments, suppléments ou drogues que vous prenez. C'est à dire les médicaments prescrits par un autre professionnel médical, les médicaments achetés en vente libre, les suppléments nutritionnels, les médicaments alternatifs ou à base de plantes, et les drogues récréatives et illégales.

Parfois, les individus ne se sentent pas à l'aise pour parler de leur consommation de drogue à l'équipe soignante. Votre médecin s'inquiète

davantage des interactions potentiellement dangereuses à éviter que de vous faire des reproches sur votre consommation de drogue récréatives. Si vous vous inquiétez sur votre consommation de drogue, votre médecin ou un autre membre de l'équipe soignante pourra peut-être vous suggérer des sources de soutien et d'informations.

### Regard vers l'avenir

Le traitement anti-VIH s'est énormément amélioré au cours des dix dernières années. Par rapport aux anciens médicaments anti-VIH, ceux qui sont largement utilisés aujourd'hui sont plus puissants, ont moins d'effets secondaires et sont plus faciles à prendre. Actuellement, le traitement contre le VIH est très efficace pour la plupart des gens.

Les recherches sur le traitement anti-VIH continuent, et les médicaments qui deviendront disponibles à l'avenir ne devront peut-être pas être pris aussi souvent que ceux d'aujourd'hui et ne nécessiteront pas un taux d'observance aussi élevé.

## Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement

Rater les doses des médicaments anti-VIH est souvent dû à un simple oubli. Si vous oubliez de prendre vos médicaments, ne soyez pas trop durs avec vous-même, mais essayez de tirer profit de cette expérience en réfléchissant à ce qui vous a poussé à oublier. Si vous ratez vos doses régulièrement, parlez-en à votre médecin. Il pourra peut-être changer votre programme thérapeutique ou échanger votre association contre une qui

## Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement

---

vous convienne mieux. Si ce n'est pas possible, les discussions sur vos inquiétudes avec l'équipe soignante peuvent vous apporter le soutien nécessaire pour mieux gérer votre traitement.

### Entraînement

Certaines personnes ont trouvé utile de s'entraîner avec des doses de bonbons ou de multivitamines pendant plusieurs semaines, en suivant les mêmes quantités et les mêmes heures que celles associées au régime médicamenteux qu'ils prendront et en prenant en compte les restrictions alimentaires et autres, ce qui les aide à adhérer à leur traitement actuel lorsqu'ils le commencent.

### Tenir un journal

La confusion sur les pilules à prendre et à quelle heure, sur les heures auxquelles il faut manger peut représenter un problème lorsqu'on commence une nouvelle association médicamenteuse. Pour éviter ce problème, votre médecin devrait pouvoir vous donner le programme thérapeutique quotidien par écrit avec votre prescription, où vous pourrez cocher les doses après les avoir pris. Alternativement, vous pouvez en créer un vous-même en utilisant un journal ou un calendrier.

### Les piluliers

Il existe des boîtes cloisonnées qu'on remplit une ou plusieurs fois par semaine avec les doses individuelles. Avec certaines d'entre

## Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement

---

elles, vous pouvez enlever une seule dose quotidienne, ou plusieurs, si vous allez être absent(e) pendant un moment. Votre équipe soignante devrait pouvoir vous donner une de ces boîtes. Veuillez vous assurer que la boîte qu'on vous donne est suffisamment grande et que tous vos médicaments peuvent être conservés hors de leur emballage original. Certaines pilules se détériorent si elles ne sont pas correctement conservées. Par exemple, l'emballage peut contenir une capsule qui maintient les comprimés au sec.

### Les alarmes

Faire sonner l'alarme de votre portable ou de votre montre peut vous rappeler de prendre vos pilules.

### Conserver des doses de rechange

Garder des pilules de rechange dans votre sac, dans la poche de votre veste, au travail, au collège, chez des amis ou dans la boîte à gants vous aide à avoir une dose disponible si vous oubliez vos pilules ou si vous devez subitement vous absenter.

### Surmonter les restrictions alimentaires

Si vous devez prendre vos médicaments anti-VIH à jeun, essayez de prendre vos pilules avant d'aller vous coucher. En général, il faut un intervalle de deux heures entre les repas et la prise des médicaments pour prendre vos pilules à jeun. Vous devez ensuite attendre au moins 30 minutes avant de pouvoir remanger.

## Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement

---

Si vous devez prendre vos médicaments avec les repas, il faut noter qu'il n'est pas nécessaire de manger un repas entier, un morceau de pain est souvent suffisant.

### **S'absenter du domicile**

Réfléchissez aux conséquences sur l'observance si vous partez en vacances, comme par exemple, l'effet du voyage sur les heures auxquelles vous prenez vos médicaments, surtout si vous voyagez loin et changez de fuseau horaire. Vous devriez essayer de prendre vos médicaments à des intervalles semblables. Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments avec vous, au cas où il serait impossible d'en obtenir d'autres. Vous devez également conserver vos médicaments dans vos bagages à main,

car vous risquez moins de les perdre et vos médicaments seront avec vous si vous devez les prendre pendant votre voyage.

Si vous prenez l'avion ou si vous traversez des frontières, pensez à prendre une lettre de votre médecin, indiquant les noms et la posologie de vos médicaments et expliquant que vous devez avoir vos médicaments avec vous tout le temps. De cette façon, on vous permettra de transporter les médicaments dans vos bagages à main (au cas où les compagnies aériennes aient des restrictions sur ce que l'on peut transporter) et cette lettre vous aidera avec les douaniers si on vous arrête à la douane. Cette lettre n'a pas à mentionner le VIH.

## Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement

---

Certains pays, comme par exemple les Etats-Unis (mais ça risque de changer bientôt) imposent des restrictions sur les personnes séropositives. Il y a quelques indications qu'un petit nombre d'individus arrêtent de prendre leur traitement contre le VIH pendant un moment parce qu'ils ont peur qu'on trouve leurs médicaments à la douane et qu'on leur refuse l'entrée aux Etats-Unis.

Parlez avec votre médecin avant de faire une pause dans votre traitement anti-VIH.

La rupture de la routine peut avoir des conséquences sur l'observance si par exemple vous êtes loin des rappels qui vous aident à vous souvenir de prendre vos médicaments. Réfléchissez à ces rappels et aux façons dont vous pouvez les surmonter.

Si vous devez prendre vos médicaments lorsque vous êtes loin de chez vous, vous courez davantage le risque de devoir les prendre devant des personnes qui ne savent pas que vous êtes séropositif(ve), ou devant des personnes auxquelles vous ne voulez pas révéler votre statut. Prévoyez en avance comment vous allez vous y prendre. Des gestes simples, comme d'avoir une bouteille d'eau près du lit, peuvent vous permettre d'avoir l'intimité dont vous avez besoin pour prendre vos médicaments.

Si vous sortez pour la soirée, et que vous pensez ne pas forcément revenir à temps pour prendre votre prochaine dose, prenez suffisamment de pilules avec vous pour couvrir cette période. Ayez conscience

## Quelques astuces susceptibles de vous aider à suivre votre traitement correctement

---

que les portiers dans les boîtes de nuit ne reconnaîtront pas forcément vos médicaments et certaines personnes ont été questionnées au sujet de leurs médicaments anti-VIH ou ont vu leurs médicaments être confisqués. De plus, si vous sortez et que vous avez l'intention de boire de l'alcool ou de prendre des drogues qui peuvent affecter votre mémoire, essayez de prévoir comment surmonter ce problème. Vous pourriez par exemple faire sonner l'alarme de votre montre, ou demander à un ami de vous prévenir lorsque c'est l'heure de prendre vos médicaments.

Si les interactions possibles entre vos médicaments anti-VIH et les drogues récréatives vous inquiètent, parlez-en à

votre médecin ou à un des membres de l'équipe soignante. Ils devraient pouvoir vous conseiller sur les façons de minimiser les interactions. Ne sautez pas vos doses.

Si vous avez des difficultés à continuer de prendre vos médicaments ou si vous vous inquiétez, demandez immédiatement de l'aide. Le personnel de votre clinique, ou les associations locales de lutte contre le VIH, devraient pouvoir vous offrir aide et soutien.

### La résistance

Comme nous l'avons déjà mentionné ci-dessus, une des conséquences possibles, si le traitement n'est pas pris correctement, est que le VIH développe une résistance aux médicaments anti-VIH. Cette section explique comment la résistance peut se développer, comment réduire le risque de résistance, et vous renseigne sur la résistance croisée, les tests de résistance et la transmission d'un virus résistant.

#### **Comment la résistance se développe-t-elle?**

Le VIH se reproduit très rapidement, créant des milliards de virus tous les jours. Comme le virus commet des erreurs lorsqu'il se

reproduit, chaque génération de virus diffère légèrement de la précédente. Ces petites différences sont ce qu'on appelle des mutations.

Certaines mutations se produisent dans les sections du VIH qui sont visées par les médicaments anti-VIH. En conséquence, des souches de VIH se développent qui sont moins facilement contrôlées par les médicaments. Ces souches de VIH sont dites résistantes aux médicaments ou pharmacorésistantes.

Les souches de VIH pharmacorésistantes varient: certaines sont extrêmement résistantes aux médicaments anti-VIH, d'autres le sont moins. Lorsqu'un médicament anti-VIH est pris, le VIH qui est totalement

sensible à ce médicament disparaît, et le virus pharmacorésistant reste. Si la réplication du VIH n'est pas entièrement contenue, ces virus résistants peuvent continuer à se reproduire malgré la présence du médicament.

Le diagramme sur la page suivante montre comment ça marche.

L'échec du traitement anti-VIH est souvent dû à la résistance. La charge virale, qui devrait chuter lorsque vous commencez une nouvelle association thérapeutique, augmentera à nouveau si le VIH pharmacorésistant est en mesure d'émerger.

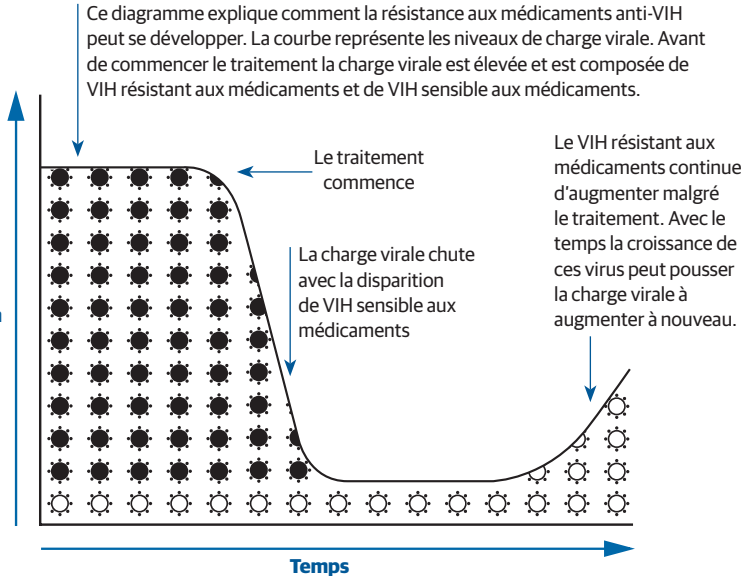
## La résistance

### Clefs des symboles

☉ VIH résistant aux médicaments

● VIH sensible aux médicaments

Augmentation  
de la charge  
virale



# Réduire les risques de résistance

### **Prendre votre traitement anti-VIH**

Prendre votre traitement du VIH correctement, c'est à dire prendre les bonnes doses, à la bonne heure, en observant les restrictions alimentaires et en évitant les interactions, réduira les risques de résistance.

### **Prendre les bons médicaments anti-VIH**

Avant de commencer le traitement anti-VIH pour la première fois, ou de changer de traitement parce que votre charge virale est détectable, on devrait vous faire un test de résistance. Vous trouverez des informations supplémentaires sur ces tests plus loin.

Les résultats du test de résistance vous aideront à choisir avec votre médecin une association de médicaments susceptible d'être la plus efficace contre le VIH.

### **Soyez honnête**

Soyez honnête avec vous-même et avec votre médecin sur votre style de vie. Si vous risquez peut-être ou probablement de ne pas prendre votre traitement correctement, c'est très important que votre médecin le sache. Cela lui permettra de prescrire une association de médicaments moins susceptible de faciliter l'apparition d'une résistance. Par exemple, les risques de résistance sont moins élevés avec un traitement anti-VIH à base d'inhibiteur de protéase potentialisé qu'avec un traitement à base d'INNTI.

## Réduire les risques de résistance

---

### Une charge virale indétectable

L'objectif du traitement contre le VIH est une charge virale indétectable. Si votre charge virale est indétectable, le VIH ne peut pas devenir résistant à vos médicaments. Cependant, la résistance peut se développer si votre charge virale devient détectable et si vous continuez à prendre les médicaments. Vous pouvez en apprendre plus sur la charge virale dans le livret de NAM, *le taux de cellules CD4, la charge virale et autres tests*, disponible sur [aidsmap.com](http://aidsmap.com).

### Changer de traitement

Si votre charge virale est toujours détectable après 6 mois de traitement, ou si elle chute à un niveau indétectable puis redevient détectable lors de deux tests consécutifs, il faudrait changer votre traitement.

Le risque de pharmacorésistance peut en effet être réduit par un rapide changement de traitement.

Cependant, avant de changer de traitement, on devrait vous faire un test de résistance pour vous aider à choisir l'association de médicaments anti-VIH la plus efficace. Si vous changez votre traitement à cause d'une résistance, vous aurez très probablement besoin de démarrer une autre association de médicaments.

Certains nouveaux médicaments importants sont devenus disponibles pour les personnes qui ont un VIH pharmacorésistant. L'étravirine (*Intence*®), un INNTI, marche bien chez la plupart des personnes qui sont résistantes aux

autres INNTI. Un autre médicament important est l'inhibiteur de protéase potentialisé, le darunavir (*Prezista*®).

De nouvelles classes importantes de médicaments anti-VIH ont été développées. Elles comprennent l'inhibiteur de l'intégrase, le raltégravir (*Isentress*®), l'inhibiteur de CCR5, le maraviroc (*Celsentri*®) et l'inhibiteur de fusion, le T-20 (enfuvirtide, *Fuzeon*®).

## La résistance croisée

Une fois qu'une résistance à un médicament anti-VIH s'est développée, votre VIH peut être résistant à d'autres médicaments anti-VIH similaires que vous n'avez pas encore pris. C'est ce qu'on appelle la résistance croisée.

Jusqu'à un certain point, la résistance croisée peut affecter tous les médicaments anti-VIH actuels. Cependant, elle n'est pas inévitable, et les tests de résistance vous aideront à choisir avec votre médecin les médicaments anti-VIH les plus susceptibles d'être efficaces contre le virus si une résistance apparaît.

### Les tests de résistance

Il existe des analyses sanguines qui peuvent détecter si le VIH dans votre organisme est résistant aux médicaments anti-VIH.

Un test de pharmacorésistance est utile lorsque un individu vient d'apprendre qu'il/elle est séropositif(ve) au cas où il/elle a été infecté(e) par un virus déjà résistant à un ou plusieurs médicaments. On recommande également à toutes les personnes qui sont sur le point de commencer le traitement anti-VIH d'avoir un test de résistance. Vous devriez également faire un test de résistance lorsque vous changez de traitement parce que votre charge virale est détectable.

Les tests de résistance sont également recommandés pour les femmes qui sont enceintes et pour les enfants, afin de les aider à choisir un traitement.

Les résultats doivent être interprétés par quelqu'un qui a l'habitude de les utiliser. Les résultats des tests doivent être considérés en association avec tous les antécédents médicaux, plutôt qu'en isolation. En effet, la pharmacorésistance n'est pas la seule raison pour laquelle le traitement peut échouer: des doses ratées, une mauvaise absorption et des interactions médicamenteuses sont d'autres raisons possibles à considérer.

Les tests de résistance peuvent désormais être faits si votre charge virale est supérieure

## Les tests de résistance

---

à 200. Auparavant, il fallait attendre jusqu'à ce que la charge virale atteigne 1000 ou plus pour avoir des résultats exacts.

Les tests de résistance seront également plus exacts s'ils sont faits au moment où votre association échoue plutôt qu'après l'avoir arrêtée. Une fois que vous arrêtez de prendre un médicament, les virus sensibles à ce médicament commencent à augmenter rapidement car ils sont en général plus costauds que les virus résistants. Le test peut donner une réponse erronée si le plus petit nombre de virus résistants ne sont pas détectables.

Il existe deux méthodes principales pour tester la pharmacorésistance:

- **Les tests génotypiques** qui recherchent des mutations particulières dans le génome du VIH, dont on sait qu'elles sont liées à la pharmacorésistance.
- **Les tests phénotypiques** qui mesurent la concentration nécessaire d'un médicament pour réduire d'une certaine quantité la réplication virale. Lorsque la résistance à un médicament commence à apparaître, la quantité de médicament nécessaire pour arrêter la croissance du VIH est plus élevée.

Il n'y a aucune indication qu'un type de test serait plus utile qu'un autre pour l'instant. Chaque test a ses avantages et ses inconvénients.

# La transmission d'un virus résistant aux médicaments

Une proportion significative des individus contracte un VIH qui est déjà résistant à un ou plusieurs médicaments. Cette transmission peut se faire par le biais des contacts sexuels, des contacts avec du sang infecté (par exemple en injectant de la drogue) ou d'une mère séropositive à son bébé.

Être infecté(e) par une souche pharmacorésistante peut limiter vos choix de traitement de la même façon que si vous développiez une résistance tout en prenant votre traitement. La variété de médicaments

dont vous pourriez bénéficier est restreinte.

Si vous avez une charge virale détectable et un virus pharmacorésistant, vous risquez de transmettre une souche de VIH pharmacorésistante à quelqu'un d'autre. Les préservatifs correctement utilisés sont efficaces pour empêcher la transmission sexuelle du VIH.

Il est de plus en plus clair qu'une personne qui est déjà séropositive peut être réinfectée par une autre souche de VIH qui pourrait être pharmacorésistante. C'est ce que l'on appelle la superinfection. On ne sait pas si c'est fréquent, mais jusqu'à présent ça paraît assez rare, et 40 cas seulement dans le monde entier ont été rapportés. Cependant, ce chiffre

## La transmission d'un virus résistant aux médicaments

---

augmente avec l'enregistrement de nouveaux cas. Si vous avez des inquiétudes à ce sujet, par exemple sur les conséquences pour vos rapports sexuels, vous trouverez peut-être utile de parler à quelqu'un dans votre clinique ou dans votre association locale de lutte contre le VIH.

### Résumé

- L'observance signifie prendre vos pilules à la dose prescrite, à la bonne heure et de la bonne façon.
- Sauter des doses ou ne pas les prendre correctement peut conduire à un VIH pharmacorésistant. Ceci provoquera l'échec de votre traitement et limitera votre choix de médicaments à l'avenir.
- Un niveau élevé d'observance est nécessaire pour que votre traitement anti-VIH soit efficace et votre objectif doit être de prendre toutes vos doses.
- Toutes les personnes suivant un traitement anti-VIH devraient être offertes de l'aide et des conseils sur l'observance.
- Vous trouverez peut-être l'observance plus facile à gérer si vous vous sentez prêt(e) à commencer le traitement et si votre traitement convient à votre style de vie.

## Résumé

---

- Tenir un journal, utiliser un pilulier ou utiliser une alarme sont des méthodes qui peuvent vous aider à observer votre traitement.
- La résistance est une raison importante derrière l'échec des traitements anti-VIH.
- Le développement d'une résistance est moins probable si votre charge virale est indétectable et si vous prenez votre traitement correctement. Plus vous ratez de doses, plus il est probable que votre association médicamenteuse échouera.
- Certaines personnes contractent une souche de VIH qui est déjà résistante aux médicaments.
- Les tests de résistance seront utilisés pour vous aider à choisir la meilleure association médicamenteuse dans votre cas.

# Glossaire

**Antirétroviral** Une substance qui agit contre les rétrovirus comme le VIH.

**Cellule CD4** Une molécule à la surface de certaines cellules sur laquelle le VIH peut se fixer. Le taux de cellules CD4 reflète plus ou moins l'état du système immunitaire.

**Charge virale** Mesure de la quantité de virus présent dans un échantillon. La charge virale du VIH indique l'étendue de la reproduction du virus dans l'organisme.

**Effet secondaire** Les effets indésirables d'un traitement.

**Génotype** La composition génétique d'un organisme.

**Mutation** Un changement unique dans la séquence du génome.

**Observance ou adhésion** La prise d'un traitement exactement comme il a été prescrit

**Phénotype** Trait ou comportement résultant d'un génotype particulier.

**Résistance** Une souche pharmacorésistante de VIH est une souche moins sensible aux effets d'un ou de plusieurs médicaments anti-VIH.

**Résistance croisée** Lorsque le VIH résistant à un médicament est également résistant à d'autres médicaments similaires.

**Test de résistance** Test sanguin qui détecte la résistance à certains médicaments anti-VIH.

**Superinfection** Lorsqu'une personne qui est déjà séropositive est de nouveau infectée par le VIH, avec par exemple une autre souche ou un sous-type différent.

NAM est une association communautaire de lutte contre le VIH située au Royaume-Uni. Nous travaillons étroitement avec des experts dans les domaines de la médecine, de la recherche et des soins sociaux ainsi qu'avec les séropositifs. Nous produisons des informations en anglais sous forme imprimée et sur l'Internet, avec des ressources pour les personnes séropositives et pour les professionnels qui travaillent dans le domaine du VIH.

Ce matériel se base sur une publication originale de NAM. NAM ne peut pas être tenu responsable de l'exactitude de la traduction ou de sa pertinence locale.



---

Nous regrettons qu'en tant qu'association anglaise, nous ne puissions pas correspondre en français. Cependant, vous pouvez consulter sur notre site Internet, [aidsmap.com](http://aidsmap.com), notre base de données contenant une liste d'associations et d'organismes travaillant dans tous les pays du monde. Vous pouvez l'utiliser pour chercher une association ou un service médical près de chez vous.

Vous pouvez également consulter [aidsmap.com](http://aidsmap.com) pour lire et télécharger d'autres ressources.

Chaque année, NAM offre gratuitement des ressources informatives, comme ce livret, à des milliers de personnes séropositives. Pour pouvoir le faire, nous dépendons entièrement de la générosité des personnes comme vous pour nous aider à continuer notre travail vital. Vous pouvez contribuer dès aujourd'hui.

Faites un don sur [www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate).

Association caritative du Royaume-Uni enregistrée sous le numéro 1011220.

**NAM**

Lincoln House  
1 Brixton Road  
London SW9 6DE  
UK

Téléphone: +44 (0) 20 7840 0050

Télécopie: +44 (0) 20 7735 5351

Site Internet: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

Courriel: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)

Copyright © NAM 2009

Tous droits réservés.

NAM est une association communautaire de lutte contre le VIH située au Royaume-Uni. Nous travaillons étroitement avec des experts dans les domaines de la médecine, de la recherche et des soins sociaux ainsi qu'avec les séropositifs.