

Les effets secondaires



Ce livret offre des informations sur les effets secondaires possibles des traitements du VIH. Tous les médicaments, y compris ceux qui sont utilisés pour traiter le VIH, peuvent avoir des effets indésirables/non-voulus, et, si vous lisez ce livret parce que vous en souffrez ou parce que vous les craignez, vous trouverez ici des informations qui vous aideront à les comprendre, à les éviter et à y faire face.

Les effets secondaires ne sont pas inévitables et le fait qu'on en parle dans ce livret ne veut pas dire que vous en souffrirez. Même si certains effets secondaires apparaissent, en général, ils sont légers, provisoires ou soignables.

Après avoir lu ce livret, vous pourrez parler si vous le désirez des effets secondaires du traitement anti-VIH avec votre médecin traitant ou avec un autre membre de l'équipe médicale responsable de vos soins.

Protections contre les effets secondaires

Pour empêcher le VIH de se reproduire, il faut prendre une association de médicaments anti-VIH dont chaque élément vise le virus de façon légèrement différente. Ces

médicaments agissent contre le VIH de façon très puissante, mais ils peuvent également avoir des effets secondaires indésirables.

Il n'y a pas que les médicaments anti-VIH qui ont des effets secondaires: tous les médicaments (y compris les médicaments de la médecine douce ou parallèle, qui comprennent les médicaments dit naturels ou à base de plantes) peuvent avoir des effets secondaires indésirables.

Tous les médicaments anti-VIH utilisés aujourd'hui ont été étudiés pendant des années. Ils ont par exemple fait l'objet d'essais cliniques auxquels ont participé des centaines, et quelque fois même des milliers de personnes séropositives. Ces essais sont là pour garantir que les médicaments utilisés contre le VIH sont efficaces et sans danger. Pour qu'un médicament soit homologué, il faut qu'il ait démontré que les avantages de son utilisation surpassent de beaucoup les effets secondaires qu'il peut avoir.

La plupart des effets secondaires identifiés pendant les essais cliniques ont tendance à être légers, comme par exemple des diarrhées, des nausées ou des maux de tête, et sont souvent provisoires. Cependant, même des effets secondaires légers peuvent avoir des conséquences sur votre qualité de vie et il faut donc en connaître les risques.

Quelquefois, des effets secondaires plus graves sont identifiés pendant les essais cliniques et les études, comme par exemple les réactions allergiques à un médicament qui sont particulièrement graves et même dangereuses. Cependant, celles-ci sont rares.

Réactions allergiques

Les trois médicaments anti-VIH les plus susceptibles de provoquer une allergie sont l'abacavir (Ziagen[®], également présent dans les pilules combinées du Kivexa[®] et du Trizivir[®]), la névirapine (Viramune[®]) et l'étravirine (Intelence[®]).

L'hypersensibilité à l'abacavir

On pense qu'environ 8% des personnes qui commencent un traitement à base d'abacavir auront une réaction allergique à ce médicament (c'est ce qu'on appelle souvent une réaction d'hypersensibilité à l'abacavir). Cette réaction est liée à un gène appelé HLA-B*5701 et on vous fera une prise de sang pour voir si vous avez ce gène avant de commencer votre traitement à l'abacavir.

Si les résultats de votre test sont positifs, vous ne devez pas prendre d'abacavir ou de pilules contenant de l'abacavir. Si les résultats de votre test sont négatifs, vous pouvez commencer le traitement, mais vous devez prévenir votre médecin immédiatement si vous développez certains symptômes, comme une éruption cutanée, de la fièvre, des nausées, des vomissements ou des douleurs abdominales car vous pouvez toujours avoir une réaction allergique, bien que ce risque soit très petit.

Si vous arrêtez l'abacavir à cause d'une réaction allergique, vous ne devez jamais en reprendre car ce serait très dangereux, voir même fatal.

La toxicité hépatique de la névirapine

Un tout petit nombre d'individus commençant le traitement à la névirapine développent des troubles hépatiques. Cette réaction semble aussi être liée à un gène particulier. Pour réduire les risques de réaction allergique à la névirapine, les hommes dont le taux de cellules CD4 est supérieur à 400 ou les femmes dont le taux de CD4 est supérieur à 250 ne devraient pas commencer le traitement à la névirapine.

Il est possible, mais rare, que d'autres médicaments, y compris les médicaments anti-VIH, puissent également provoquer des réactions allergiques. Vous devez donc prévenir votre médecin dès que possible si une éruption cutanée apparaît, ou si vous vous sentez patraque peu de temps après avoir commencer le traitement avec un nouveau médicament.

Hypersensibilité à l'étravirine (Intelence®)

Un petit nombre de personnes prenant de l'étravirine (Intelence®), un INNTI, ont développé une éruption cutanée sévère trois à six semaines après avoir commencé ce médicament. Dans les cas les plus graves, les patients ont eu une réaction allergique cutanée sévère, caractérisée par une peau qui pèle et la formation de cloques sous la peau. C'est une réaction allergique rare mais très grave, qui peut être fatale.

En cas d'hypersensibilité, cette éruption cutanée sévère sera probablement accompagnée d'autres symptômes, tels que: fièvre, fatigue intense, conjonctivite, gonflement du visage, douleurs musculaires ou articulaires, ou de symptômes indicateurs de troubles hépatiques, tels que jaunissement des yeux, urine foncée, nausées, vomissements, ou sensibilité sous les côtes. Si vous développez ces symptômes, vous devez immédiatement obtenir un avis médical.

L'étravirine peut également provoquer une éruption cutanée légère pendant les premières semaines de traitement. En cas de toute éruption cutanée, il vaut mieux contacter votre clinique pour qu'ils puissent vous surveiller. Si une réaction d'hypersensibilité est diagnostiquée, le traitement à l'étravirine doit être immédiatement arrêté et vous ne devez jamais le reprendre par la suite.

L'apparition des effets secondaires

Certains effets secondaires apparaissent peu de temps après le début du traitement avec un nouveau médicament parce que l'organisme s'adapte au traitement avec ce médicament. Souvent, ces types d'effets secondaires diminuent ou deviennent faciles à gérer ou disparaissent même complètement après plusieurs jours, plusieurs semaines ou plusieurs mois. On les appelle effets secondaires à court terme.

D'autres effets secondaires peuvent seulement apparaître après plusieurs mois, ou même plusieurs années de traitement, et on les appelle effets secondaires à long terme.

Quelquefois, les médicaments ont des effets secondaires qui n'ont pas été identifiés au cours des études menées pendant leur développement. Ces effets secondaires ne deviennent clairs qu'une fois le médicament est pris par de nombreuses personnes sur une longue période. La logique serait de parler à votre médecin de tout symptôme inhabituel pour en examiner la cause et pour agir de la façon la plus appropriée.

Qui souffre d'effets secondaires?

N'importe quel médicament anti-VIH peut avoir des effets secondaires sur toute personne. Le type et la gravité des effets secondaires peuvent varier selon les personnes.

Ceci ne veut pas dire que les effets secondaires sont inévitables, en fait, beaucoup de personnes sous traitement contre le VIH ne souffrent d'aucun effet secondaire.

D'autres personnes trouvent que bien qu'elles soient victimes d'effets secondaires, ceux-ci sont légers et elles peuvent vivre avec sans trop de détresse ou de désagrément.

Certaines personnes souffrent d'effets secondaires au début, puis ceux-ci diminuent en sévérité ou disparaissent complètement.

Cependant, un petit nombre d'individus trouvent que les effets secondaires sont une des caractéristiques permanentes de certains médicaments et qu'ils ont des conséquences

néfastes sur leur qualité de vie, pouvant même parfois provoquer des maladies mentales ou physiques.

Plusieurs facteurs, liés à votre personne, peuvent avoir des répercussions sur le développement potentiel des effets secondaires.

Un des ces facteurs est la race. Par exemple, on sait que les personnes originaires du nord de l'Europe ont beaucoup plus de chances d'avoir le gène responsable de l'allergie à l'abacavir.

Votre sexe peut également avoir des conséquences sur les risques d'effets secondaires. Comme on l'a noté ci-dessus, les femmes ne devraient pas commencer le traitement à la névirapine si leur taux de CD4 est supérieur à 250, alors que les hommes ne devraient pas le commencer si leur taux de CD4 est supérieur à 400. Il se peut également que la redistribution des graisses corporelles (lipodystrophie), développée par certaines personnes qui ont pris des médicaments plus anciens, soit plus sévère chez les femmes que chez les hommes.

La façon dont vous vivez peut également affecter vos risques d'effets secondaires. Certains médicaments anti-VIH par exemple peuvent provoquer une augmentation des graisses sanguines, ce qui peut être pire si vous mangez beaucoup d'aliments gras. On s'inquiète du fait que le traitement anti-VIH peut augmenter les risques de maladies cardiovasculaires, ce qui peut être très inquiétant pour les personnes qui ont des risques additionnels de maladies cardiovasculaires comme le tabagisme.

D'autres médicaments anti-VIH ont été associés à des troubles hépatiques, et ceux-ci peuvent également être causés par la consommation excessive d'alcool ou de drogue. Une infection à l'hépatite B ou C peut également indiquer un risque accru de troubles hépatiques si vous prenez certains médicaments anti-VIH.

Il y a donc des actions à suivre, qui seront également bénéficiaires à votre santé, pour diminuer les risques d'effets secondaires. Par exemple, vous pouvez avoir une alimentation équilibrée, avec beaucoup de fruits et de légumes et sans manger trop de matières grasses, vous pouvez faire de l'exercice, ne pas fumer et ne pas trop boire d'alcool.

Parlez à votre médecin ou à un membre de votre équipe soignante si vous désirez des conseils sur les changements d'alimentation ou sur les méthodes pour arrêter de fumer.

Si vous avez d'autres facteurs de risques, par exemple des antécédents familiaux de maladies cardiaques, ou une infection à l'hépatite B ou C, il est très important que votre médecin le sache. Ceci vous permettra de trouver avec votre docteur les médicaments anti-VIH qui vous seront les plus appropriés.

Prendre charge des effets secondaires

Les effets secondaires peuvent être gênants, problématiques, pénibles et parfois même effrayants. C'est donc utile de savoir qu'ils ne sont pas inévitables et de vous souvenir que vous pouvez agir pour diminuer les risques d'effets secondaires en premier lieu. De plus, si vous souffrez d'effets secondaires, il y a presque toujours une solution.

Comment aborder les effets secondaires

Aborder les effets secondaires de façon réaliste est un bon début. Bien que ce soit important de reconnaître que le traitement anti-VIH peut avoir des effets secondaires, c'est tout aussi important de reconnaître que:

- Le traitement anti-VIH est sensé vous soulager. Vous n'êtes pas obligé de tolérer les effets secondaires. Si vous ne supportez pas un des effets secondaires, vous pouvez probablement faire quelque chose à ce sujet.
- Le traitement anti-VIH peut vous offrir la chance d'une durée de vie pratiquement normale. Repousser le traitement parce que vous avez peur des effets secondaires peut augmenter les risques de maladies.
- Commencer le traitement lorsque votre système immunitaire est affaibli peut même augmenter les risques d'effets secondaires.
- La plupart des effets secondaires sont légers et diminuent souvent, ou disparaissent même complètement. Ils peuvent également être contrôlés avec un autre traitement.
- Les médicaments anti-VIH utilisés aujourd'hui n'ont pas les effets secondaires graves des anciens médicaments.
- Certains effets secondaires peuvent être contrôlés sans danger avec un autre traitement.
- Il y a désormais un grand choix de traitements et vous pourrez peut-être changer vos médicaments et prendre un traitement qui n'a pas les effets secondaires dont vous souffrez.

En apprendre plus sur les effets secondaires

Si vous êtes sur le point de commencer ou de changer de traitement anti-VIH, vous renseigner sur les effets secondaires des médicaments peut vous aider à choisir une association de médicaments qui vous convienne.

Plus loin dans ce livret, vous trouverez des détails sur les associations de médicaments les plus fréquemment utilisées dans le traitement du VIH et sur les effets secondaires possibles. Vous trouverez également des informations sur ce que vous pouvez faire contre ces effets secondaires.

Parler des effets secondaires

C'est important de parler avec votre médecin ou avec un autre membre de l'équipe soignante des risques d'effets secondaires et de la façon dont ils peuvent vous affecter. Pendant cette discussion, ce serait une bonne idée de mentionner vos antécédents médicaux et ceux de votre famille, et tout aspect de mode de vie qui pourrait avoir des conséquences sur les effets secondaires. Indiquez également à votre médecin généraliste quels sont les médicaments anti-VIH que vous prenez pour qu'il/elle ne vous prescrive pas un médicament susceptible d'avoir des interactions nocives avec ceux-ci.

Les choses à mentionner à votre médecin sont:

- Vos allergies à d'autres médicaments.
- D'autres conditions médicales importantes comme par exemple: les maladies cardiaques, les troubles hépatiques ou rénaux, ou les troubles de la santé mentale telle que la dépression.
- L'utilisation d'autres médicaments, qu'ils soient prescrits, en vente libre ou alternatifs, et la consommation de drogue.

Si vous vous inquiétez d'un effet secondaire en particulier, parlez-en à un membre de votre équipe de soins. Ils devraient pouvoir vous donner des informations supplémentaires sur cet effet secondaire et parler de vos inquiétudes avec vous. Ils pourront également peut-être vous recommander un traitement alternatif ou suggérer des méthodes pour réduire le risque ou l'impact de cet effet secondaire. Il doit vous prévenir si les médicaments qu'on vous a prescrits peuvent avoir des effets secondaires potentiellement dangereux et quels sont les symptômes à surveiller. Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez des informations supplémentaires. On doit vous donner les coordonnées des personnes à contacter si vous pensez avoir un des effets secondaires potentiellement dangereux.

L'initiation d'un traitement anti-VIH ou son changement sont rarement effectués en urgence et c'est peu probable d'avoir à prendre une décision instantanée sur le traitement anti-VIH. Si c'est possible, cela peut s'avérer utile de commencer le traitement lorsque vous avez peu d'autres pressions dans votre vie, et lorsque vous pouvez prendre le temps de faire face aux effets secondaires précoces dont vous pourriez souffrir.

Votre vie et les effets secondaires

La façon dont vous conduisez votre vie peut aider à réduire les risques d'effets secondaires ou les rendre moins sévères lorsqu'ils apparaissent.

Commencer ou changer de traitement anti-VIH sera probablement un des éléments majeurs de votre vie. Soyez donc réaliste sur votre aptitude à faire face aux effets secondaires potentiels. Ne prévoyez pas d'autres changements majeurs dans votre vie au même moment. Se souvenir de certains conseils généraux sur la santé peut s'avérer utile.

- Assurez-vous de manger! Et réfléchissez à ce que vous mangez. Un régime équilibré est essentiel à la santé générale. Votre médecin devrait pouvoir vous orienter vers un(e) diététicien(ne) qui pourra vous donner des conseils et des informations sur votre alimentation.
- Le sommeil est essentiel à une bonne santé physique et mentale. Si vous avez du mal à dormir, vous pouvez obtenir de l'aide. Votre médecin VIH ou votre médecin de famille pourront peut être vous aider.
- Se sentir capable de faire face aux hauts et aux bas de la vie quotidienne est tout aussi important qu'une bonne santé physique.
- Une activité physique régulière est importante. Vous vous sentirez mieux et les risques de contracter certaines maladies graves diminueront.
- Le tabagisme est responsable de nombreux troubles de la santé, comme par exemple les cancers du poumon, les maladies cardiaques et les accidents cérébraux. Ne vous mettez pas à fumer. Essayez d'arrêter si vous fumez déjà.
- Faites attention à votre consommation d'alcool. Boire régulièrement en dessus de la quantité recommandée peut provoquer des problèmes de santé comme par exemple des troubles hépatiques, des maladies cardiaques ou des accidents cérébraux.
- Soyez prudent vis à vis de la drogue. Si votre consommation d'alcool ou de drogue vous inquiète, vous pouvez obtenir de l'aide. Votre médecin VIH ou votre médecin de famille pourront peut être vous aider.

Changer l'expérience des effets secondaires

De nombreux individus sous traitement anti-VIH souffriront d'effets secondaires à un moment ou à un autre. Mais la plupart de ces effets secondaires sont légers, provisoires ou traitables.

Il s'avère donc utile de se souvenir que si vous avez eu une expérience difficile à cause d'un effet secondaire, ou que vous vous sentez patraque à cause d'eux, il est très peu probable que ce sera toujours le cas.

Souvenez-vous également que vous n'êtes pas obligé(e) de tolérer les effets secondaires, ou d'y faire face seul(e). Le traitement anti-VIH est là pour vous soulager. Si vous ne supportez pas un des effets secondaires, parlez-en à votre médecin, au pharmacien ou au personnel infirmier. De l'aide sera disponible.

Les effets secondaires fréquents

Cette section vous donne des informations supplémentaires sur les effets secondaires fréquents des médicaments anti-VIH qui sont disponibles actuellement.

Son intention est de vous donner suffisamment d'informations pour pouvoir reconnaître les effets secondaires si vous en développez. Il y a également des informations sur ce que vous pouvez faire pour les contrôler.

Il faut également se rappeler plusieurs choses en ce qui concerne les effets secondaires :

- De nombreux symptômes, comme par exemple les maux de tête, les diarrhées, les nausées, les vomissements et les éruptions cutanées peuvent être dus à d'autres conditions que les effets secondaires. Si vous souffrez d'un de ces symptômes, le traitement contre le VIH n'en est pas forcément la cause.
- Mentionnez les effets secondaires soupçonnés à votre médecin. C'est important de trouver la cause de vos symptômes.
- Vous n'êtes pas obligé(e) de tolérer les effets secondaires, il y a presque toujours quelque chose à faire à ce sujet.

Les diarrhées

La diarrhée est un des effets secondaires possibles pour la plupart des médicaments anti-VIH.

Avec certains médicaments, elle disparaît après les premières semaines de traitement ; cependant, pour certaines personnes c'est une des caractéristiques permanentes de certains médicaments.

Les changements dans votre régime alimentaire ont peu d'effet sur les diarrhées dues aux inhibiteurs de protéase ou à d'autres médicaments. Cependant, plusieurs traitements sont disponibles pour contrôler les diarrhées, en particulier le médicament anti-diarrhée, le loperamide (nom commercial: Imodium®). Votre médecin vous en prescrira lorsque vous commencez un traitement qui peut provoquer des diarrhées.

C'est important de continuer de manger et de boire même si vous avez des diarrhées dues aux médicaments. Si la diarrhée représente un problème pour vous, examinez vos options avec votre docteur.

Souvenez-vous que la diarrhée peut avoir d'autres origines. Parlez donc à votre médecin des diarrhées qui persistent pour pouvoir en rechercher la cause.

Les nausées ou les vomissements

Les nausées ou les vomissements font partie des effets secondaires possibles pour la plupart des médicaments anti-VIH. Votre médecin devrait vous donner des pilules pour ne plus être malade si vous commencez un médicament anti-VIH qui a comme effets secondaires possibles des nausées et des vomissements.

Comme avec beaucoup d'autres effets secondaires possibles, les nausées et les vomissements ont tendance à être pires au cours des premières semaines du traitement puis elles diminuent en intensité ou disparaissent complètement.

Les nausées et les vomissements peuvent avoir d'autres origines et votre traitement n'en est donc pas forcément la cause. Parlez-en à votre docteur si vous vous sentez malade ou si vous êtes malade, surtout si vous avez d'autres symptômes, comme par exemple de la fièvre.

Quel qu'en soit la cause, ne vous sentez pas obligé(e) de le tolérer. Les nausées et les vomissements peuvent vous empêcher de manger suffisamment et d'absorber les nutriments ou de rester fidèle à votre traitement. En plus de demander à votre docteur des médicaments contre les nausées, les conseils suivants peuvent être utiles et peuvent être considérés avec votre docteur, votre pharmacien ou un(e) diététicien(ne) :

- Prenez des petits repas fréquents sur l'ensemble de la journée plutôt que deux ou trois gros repas.
- Ne mangez pas d'aliments solides et liquides au même repas. Espacez-les d'au moins une heure.
- Evitez les aliments gras, huileux, fris ou épicés. Mangez plutôt des aliments fades.
- Essayez de manger des aliments secs comme des toasts, des crackers, des céréales et des fruits et légumes fades ou tendres.
- Les aliments salés comme les crackers, les bretzels et du pop-corn peuvent aider à réduire les nausées. Emportez un paquet avec vous lorsque vous sortez.
- Ne vous allongez pas pendant au moins une heure après avoir mangé.
- Mangez froid ou à la température ambiante. Les aliments chauds peuvent faire empirer les nausées.
- Les tisanes (par exemple menthe ou camomille) ou le gingembre peuvent soulager les maux d'estomac.

Les maux de tête

Les maux de tête sont un des effets secondaires possibles des médicaments contre le VIH. Dans la plupart des cas, ils sont légers et diminuent ou disparaissent complètement après plusieurs semaines de traitement avec le médicament. Les analgésiques comme le paracétamol peuvent soulager.

Parlez à votre docteur de vos maux de tête, surtout s'ils sont sévères et durent plusieurs jours.

Les troubles du sommeil ou les changements d'humeur

L'efavirenz (Sustiva[®] ou Stocrin[®]), le FTC (emtricitabine, Emtriva[®]) et le tenofovir (Viread[®]) sont des médicaments combinés dans une pilule à prendre une fois par jour, l'Atripla[®], qui peut provoquer plusieurs troubles du sommeil et de l'humeur.

Lorsque ces effets secondaires se produisent, ils sont en général légers et diminuent ou disparaissent après plusieurs semaines de traitement. Cependant, pour certaines personnes ils ne sont pas tolérables et elles doivent changer de traitement pour cette raison. Prévenez votre docteur si vous avez des effets secondaires.

Certaines personnes trouvent que la prise de médicaments avant d'aller au lit peut aider. Prendre des somnifères pendant quelque temps peut aussi aider à rétablir le rythme du sommeil.

Les éruptions cutanées

Les éruptions cutanées peuvent être un des effets secondaires de plusieurs médicaments contre le VIH.

Ces éruptions diminuent ou disparaissent souvent après plusieurs semaines de traitement, mais il vaut mieux les rapporter à votre docteur car certaines éruptions cutanées peuvent indiquer la présence d'effets secondaires graves (surtout si vous prenez de l'abacavir, de l'étravirine ou de la névirapine), ou d'infections.

Les troubles sexuels

Les troubles sexuels (parfois appelés dysfonctionnements sexuels) sont fréquents chez les personnes séropositives. Ils sont souvent le résultat du traitement anti-VIH mais ils peuvent aussi avoir d'autres origines et il est donc souvent difficile de dire si le traitement anti-VIH en est à l'origine.

Les troubles sexuels peuvent comprendre une baisse de la libido ou une performance sexuelle réduite (par exemple un orgasme retardé ou l'incapacité à avoir ou à maintenir une érection).

En plus des effets secondaires du traitement (pas seulement des médicaments anti-VIH mais également des médicaments souvent utilisés comme par exemple des antidépresseurs), d'autres causes possibles sont l'anxiété et le stress, des troubles de la santé mentale comme la dépression, la consommation de drogue ou d'alcool, la maladie et l'âge.

On en sait plus sur les troubles d'ordre sexuel des hommes séropositifs que sur les femmes. Les inhibiteurs de la protéase sont les médicaments anti-VIH les plus souvent associés aux troubles d'ordre sexuel chez les hommes, concernant en général l'obtention et le maintien des érections.

Le niveau des problèmes érectiles dus aux inhibiteurs de la protéase n'est pas certain et l'apparition de ces problèmes si vous commencez un traitement avec un inhibiteur de protéase n'est pas inévitable.

Si vous développez des troubles sexuels, beaucoup peut être fait pour y remédier. Parlez-en à un des membres de l'équipe responsable de vos soins.

Il est important de considérer s'il existe des problèmes psychologiques qui pourraient contribuer à vos problèmes sexuels.

Il peut y avoir des raisons médicales pour les troubles d'ordre sexuel et votre docteur fera peut être des examens pour vérifier votre taux de testostérone ou vérifier l'état de votre coeur et de vos artères.

Des médicaments sont disponibles pour traiter le dysfonctionnement érectile chez les hommes. Ce sont le Cialis®, le Levitra® et le Viagra®. Ils marchent en améliorant la circulation du sang au pénis.

Ces trois médicaments peuvent avoir des interactions avec les médicaments anti-VIH, particulièrement avec les inhibiteurs de protéase et les INNTI. Si vous prenez un traitement contre le VIH, la dose du médicament prescrit pour le dysfonctionnement érectile sera réduite de moitié.

Prévenez votre médecin si vous prenez d'autres médicaments car ils peuvent avoir des interactions avec les médicaments prescrits pour le dysfonctionnement érectile.

Vous devez aussi savoir qu'il ne faut pas utiliser de poppers si vous prenez des médicaments pour le dysfonctionnement érectile car cette combinaison peut conduire à une chute potentiellement dangereuse de la pression artérielle.

La fatigue

La fatigue est un des effets secondaires possibles de la plupart des médicaments anti-VIH.

Comme pour la plupart des autres effets secondaires, le risque de fatigue est le plus élevé pendant les premières semaines du traitement, puis celle-ci diminue ou disparaît entièrement.

Parlez-en à votre docteur si la fatigue est problématique pour vous. Si son origine est le traitement anti-VIH, il est fort possible de pouvoir faire quelque chose pour y remédier. La fatigue peut aussi avoir d'autres raisons, donc mentionnez-la à votre docteur pour qu'il ou elle puisse en rechercher la cause.

Dormir suffisamment, avoir une alimentation saine et équilibrée et faire de l'exercice régulièrement peuvent aussi aider à soulager la fatigue.

Les effets secondaires à long terme

Les troubles rénaux

Le tenofovir (Viread[®], également présent dans le Truvada[®] et l'Atripla[®]) est métabolisé par les reins, et certains indices laissent penser que les personnes ayant d'autres facteurs de risque de maladies rénales (par exemple de l'hypertension et du diabète) peuvent avoir un risque accru de troubles rénaux lorsqu'elles prennent ce médicament.

L'indinavir (Crivixan[®]), un inhibiteur de protéase désormais rarement utilisé, peut provoquer des calculs rénaux et leur traitement peut nécessiter un séjour hospitalier de courte durée ou un traitement en patient externe.

Vos soins routiniers du VIH doivent comprendre des examens réguliers pour vérifier l'état de vos reins. Si vous développez des troubles rénaux, il faudra peut-être que vous changiez de traitement ou que vous receviez un traitement spécial pour vos reins.

La lipodystrophie

La lipodystrophie est le terme utilisé pour décrire les changements de forme corporelle. On a tout d'abord cru que l'origine en était les inhibiteurs de protéase mais il semble désormais que certains médicaments de la classe des INTI en sont la raison principale. L'utilisation des médicaments les plus associés à la lipodystrophie, l'AZT et la d4T, est désormais évitée le plus possible.

Les redistributions des graisses corporelles observées chez les personnes prenant des médicaments contre le VIH peuvent comprendre une perte des graisses, un gain de graisses ou un mélange des deux. Ceci peut se traduire par: un plus gros tour de taille (sans bourrelets de graisse); une augmentation du tour de poitrine; un gain de graisses derrière le cou et en haut du dos ; un gain de graisses autour du cou et sur les mâchoires; un amaigrissement du visage, surtout au niveau des joues; un amaigrissement des fesses; des veines saillantes sur les bras et les jambes (dues à la perte des graisses). Certaines personnes ont développé de petits nodules graisseux, appelés lipomes, souvent situés sur les membres ou sur le tronc.

Les graisses abdominales accumulées dans la lipodystrophie sont constituées de graisses dures qui s'accumulent autour des organes internes, ce qui rend le ventre tendu et rebondi. Ces graisses sont différentes des graisses plus souples qui sont caractéristiques des personnes qui ont grossi parce qu'elles ont trop mangé ou qu'elles ne font pas d'exercice.

Comme on l'a noté si dessus, l'utilisation des médicaments les plus associées à la lipodystrophie est désormais évitée tant que possible. Les personnes qui prenaient de l'AZT ou de la d4T et qui ont changé pour du tenofovir (Viread®) ont observé un retour très lent des graisses sur les membres du corps.

La perte des graisses sur le visage peut être réparée de plusieurs façons. La technique la plus utilisée consiste en injections d'une substance appelée New Fill® aux endroits affectés. Demandez donc à votre docteur ou à un autre membre de votre équipe de soins si ce traitement vous est disponible.

Une opération peut être considérée pour enlever l'accumulation des graisses autour du cou et les lipomes peuvent également être enlevés par opération chirurgicale si nécessaire.

L'hormone de croissance humaine et les stéroïdes anabolisants sont d'autres traitements possibles. De nouveau, parlez-en à votre docteur.

Des exercices cardiovasculaires réguliers et la musculation se sont montrés efficaces contre le gain de graisses.

Les personnes qui ont souffert de changements au niveau des graisses corporelles l'ont quelquefois trouvé stigmatisant, un signe visible de leur traitement contre le VIH. Les changements corporels peuvent également avoir un effet sur la confiance en soi des individus. Si vous avez une lipodystrophie et que vous avez ces problèmes, reconnaître vos sentiments à ce sujet et en parler à quelqu'un peut s'avérer utile. Parlez à un membre de votre équipe soignante de l'accès aux thérapies par la parole, ou des traitements contre la dépression si vous pensez que cela vous serait utile.

Les changements métaboliques

Les médicaments anti-VIH peuvent également perturber votre métabolisme, c'est à dire la façon dont votre organisme traite les substances dont il a besoin pour fonctionner correctement.

En particulier, les médicaments anti-VIH peuvent conduire à des taux anormaux de lipides sanguins, de cholestérol, de triglycérides et de sucres sanguins.

Le cholestérol

Il y a deux types de cholestérol, le cholestérol-HDL, dit bon cholestérol, et le cholestérol-LDL, dit mauvais cholestérol.

Le taux de cholestérol-HDL est souvent réduit chez les séropositifs ou chez les personnes souffrant d'une maladie chronique. Un taux élevé de cholestérol-LDL indique un risque accru de maladie cardiaque et une augmentation du cholestérol-LDL est souvent observée chez les personnes qui prennent des médicaments contre le VIH.

Si vous avez un taux élevé de cholestérol-LDL, les facteurs suivants empirent vos risques de maladie cardiaque:

- Le tabagisme
- L'hypertension
- Des antécédents familiaux de maladies cardiaques
- Un manque de forme physique
- Avoir plus de 45ans pour les hommes ou plus de 55ans pour les femmes
- Une résistance à l'insuline ou du diabète
- Un taux de sucres sanguins élevé
- Un surpoids, particulièrement trop de graisses autour de l'abdomen
- La consommation de drogues appartenant aux stimulants comme la cocaïne et les amphétamines

C'est particulièrement important de contrôler votre taux de cholestérol-LDL si vous prenez un inhibiteur de protéase.

Les triglycérides

Les triglycérides sont des acides gras dérivés du gras, du sucre et de l'amidon présents dans les aliments. Ceux-ci sont transportés dans le sang et sont emmagasinés dans les tissus ou dans le foie. Certains médicaments anti-VIH peuvent faire augmenter le taux de triglycérides.

Le glucose

Le glucose est un type de sucre qui l'on trouve dans le sang. Un taux élevé de glucose peut accroître les risques de maladies cardiaques. Certains médicaments anti-VIH peuvent faire augmenter le taux de glucose.

L'insuline

L'insuline est une substance produite par l'organisme pour contrôler la concentration du glucose dans le sang. Certaines personnes sous traitement anti-VIH doivent produire davantage d'insuline pour maintenir leur taux de glucose sanguin à un niveau normal. C'est

ce qu'on appelle la résistance à l'insuline. Il sera peut-être nécessaire de mesurer votre taux d'insuline.

Les symptômes des changements métaboliques

Les taux anormaux de graisses ou de sucres dans le sang peuvent parfois conduire aux symptômes suivants:

- La fatigue
- Des vertiges (dus à l'hypertension)
- Des difficultés de concentration
- Des urines plus fréquentes
- La soif

Cependant, certaines personnes ne souffrent d'aucun symptôme, même si leur taux de graisses et de sucres sont anormaux depuis longtemps et si elles ont un risque plus élevé de maladies cardiaques.

Les maladies cardiaques et les médicaments anti-VIH

La concentration des graisses sanguines peut augmenter lorsque vous prenez un traitement anti-VIH, surtout si vous prenez certains inhibiteurs de protéase. Quelque fois, cette augmentation est tellement élevée qu'il devient nécessaire de changer votre régime alimentaire, de commencer à faire de l'exercice ou de prendre des médicaments pour la maintenir sous contrôle.

Des études conduites sur les personnes prenant des inhibiteurs de protéase ont montré qu'elles avaient une petite, mais significative, augmentation du risque de maladie cardiaque. Certaines études (mais pas toutes) ont également suggéré que l'abacavir (Ziagen®, également présent dans le Kivexa® et le Trizivir®) peut augmenter les risques de maladies cardiaques, particulièrement s'il y a déjà d'autres facteurs de risques cardiaques chez ces personnes.

Si d'autres facteurs de risques de maladie cardiaque sont présents, votre traitement anti-VIH doit être choisi avec prudence pour assurer de ne pas accroître ces risques. Un « risque » de maladies cardiaques ne signifie pas forcément que des troubles cardiaques suivront. On peut faire beaucoup de choses pour empêcher ce développement.

Tout d'abord, vos taux de cholestérol, de triglycérides et de doivent être régulièrement contrôlés. Votre docteur pourra donc repérer de bonne heure tout signe inquiétant.

Soigner votre coeur

Vous pouvez également faire beaucoup pour maintenir les lipides sanguins à un niveau sans danger. Par exemple vous pouvez avoir une alimentation saine, avec beaucoup de fruits et de légumes et sans trop de gras, vous pouvez faire de l'exercice régulièrement et ne pas fumer.

Les médicaments pour réduire le taux de lipides

Dans certains cas, votre docteur peut prescrire des médicaments pour réduire votre taux de lipides. Ils sont utilisés pour soigner les maladies cardiaques et le durcissement des artères et comprennent les statines (pour réduire le taux de cholestérol) et les fibrates (pour réduire le taux de triglycérides et de cholestérol). Certaines statines peuvent avoir des interactions avec les inhibiteurs de protéase et les statines et les fibrates ont leurs propres effets secondaires. Votre docteur vous surveillera à cet effet.

Certains médicaments sont en cours d'étude pour vérifier leur efficacité à contrôler les niveaux de glucose et d'insuline chez les séropositifs.

Les troubles hépatiques

La plupart des médicaments sont métabolisés dans l'organisme par le foie et un petit nombre d'individus ont souffert de troubles hépatiques en prenant leur traitement anti-VIH. Dans de nombreux cas, ces personnes avaient d'autres facteurs de risques comme par exemple une hépatite B ou C, un traitement avec d'autres médicaments mauvais pour le foie ou des problèmes ayant trait à leur style de vie, comme la consommation d'alcool ou de drogue.

Vos soins routiniers contre le VIH comprendront des analyses sanguines pour contrôler l'état de votre foie. Si vous développez des troubles hépatiques, vous aurez peut-être la possibilité de changer de traitement ou de prendre un traitement supplémentaire pour vos troubles hépatiques.

Un changement d'alimentation peut aussi aider. Essayez donc de manger beaucoup de fruits et de légumes frais et d'éviter les aliments gras. La consommation d'alcool et la prise de drogues peuvent également endommager votre foie ou empirer vos troubles hépatiques. Votre équipe soignante devrait pouvoir vous offrir des conseils et de l'aide si votre consommation d'alcool ou de drogues vous inquiète.

La neuropathie périphérique

Les maladies des nerfs peuvent être un des effets secondaires très douloureux de certains médicaments anti-VIH. Le VIH lui-même peut être à l'origine de ces troubles nerveux.

La neuropathie est une maladie des nerfs, et les nerfs qui peuvent être atteints par certains médicaments anti-VIH se trouvent dans les membres du corps (et très rarement dans les organes sexuels masculins). Par conséquent, cet effet secondaire s'appelle neuropathie périphérique.

En général, la neuropathie périphérique implique des atteintes aux nerfs des jambes et des pieds, et moins souvent des mains. Les symptômes peuvent aller de fourmillements ou de l'engourdissement aux douleurs insoutenables qui rendent même impossibles le port des chaussettes. En général, les deux côtés du corps sont touchés.

La neuropathie peut aussi provoquer des vertiges, des diarrhées et un dysfonctionnement sexuel chez les hommes (difficultés à avoir ou à maintenir une érection).

Les deux médicaments principaux responsables des neuropathies sont la d4T et la ddI. Ces médicaments ne sont désormais utilisés que si aucun autre traitement n'est possible. Il y a quelques indications que le 3TC peut aussi être impliqué dans la neuropathie périphérique.

D'autres médicaments prescrits pour les personnes séropositives peuvent également être à l'origine des neuropathies, comme par exemple certains antibiotiques, des médicaments antituberculeux et les traitements contre le sarcome de Kaposi.

Si vous développez une neuropathie liée aux médicaments, il est très important de changer votre traitement immédiatement (mais obtenez les conseils de votre médecin avant de changer votre traitement médical). Une fois que le médicament a été arrêté, la neuropathie peut continuer à empirer pendant une ou deux semaines mais elle finira presque toujours par disparaître au fil du temps.

En attendant, votre docteur peut vous prescrire un traitement pour soulager la douleur. Les essais ont montré que l'acétyl-L-carnitine peut aider à soulager les symptômes de la neuropathie. Les indices suggèrent également que le cannabis peut aider. Mais il est important de savoir que l'usage du cannabis est illégal et qu'il pourrait avoir d'autres conséquences sur la santé.

Les troubles nerveux ont des origines différentes parmi les séropositifs, par exemple le VIH lui-même, d'autres infections ou des problèmes d'alimentation. Il est donc très important de prévenir votre médecin si vous avez des fourmillements, des engourdissements ou des douleurs aux pieds pour que l'origine puisse en être recherchée.

Les effets secondaires rares

Les troubles osseux

Un très petit nombre d'individus prenant le médicament anti-VIH tenofovir (Viread[®], également présent dans le Truvada[®] et l'Atripla[®]) et peut-être des inhibiteurs de protéase ont développé des troubles osseux.

Presque toujours cependant, il y avait d'autres facteurs de risques présents. Votre docteur fera des analyses de sang pour vérifier l'état de vos os. Ces examens sont particulièrement importants si d'autres facteurs de risques sont présents, tels que des antécédents familiaux, l'alimentation, l'âge, le sexe, le tabagisme et l'absence d'activités physiques.

L'acidose lactique

L'acidose lactique est un effet secondaire grave de certains médicaments appartenant à la classe des INTI. L'utilisation des médicaments qui sont associés à cette condition est désormais évitée autant que possible. Très rarement, c'est un effet secondaire du 3TC, de l'abacavir ou du FTC.

Le terme acidose lactique est utilisé pour décrire une très haute concentration de lactate dans le sang. Le lactate est une substance dérivée de la métabolisation du sucre dans l'organisme.

Les signes et symptômes initiaux de l'acidose lactique comprennent des symptômes gastro-intestinaux d'ordre général comme des nausées, des vomissements, des ballonnements, des douleurs abdominales et un manque d'appétit, un sentiment général de malaise et des difficultés pour respirer. Bien sûr ces symptômes peuvent avoir beaucoup d'autres raisons, mais parlez-en dès que possible à votre docteur si vous en souffrez.

La pancréatite

La pancréatite est une inflammation du pancréas et est un effet secondaire très rare des médicaments appartenant à la classe des INTI. L'INTI le plus associé à la pancréatite est la ddl et l'utilisation de ce médicament est désormais le plus possible évitée.

Lorsqu'il existe d'autres facteurs de risques de pancréatite comme par exemple l'alcoolisme lourd et un taux de cellules CD4 bas, le risque de pancréatite est accru si l'individu prend également de la ddl. De plus, les personnes qui suivent un traitement contre le VIH comprenant de la ddl, et un traitement contre l'hépatite C en même temps, courent davantage de risques de pancréatite.

Les symptômes comprennent: des nausées, des vomissements, des douleurs qui peuvent être très sévères à l'endroit où les côtes se rejoignent au milieu de la poitrine. L'estomac peut également être très sensible et douloureux au toucher. Si le pancréas s'arrête de fonctionner correctement, les aliments peuvent ne pas être digérés correctement, ce qui entraîne une perte de poids et des diarrhées qui sont pales et sentent très mauvais car les graisses ne sont pas digérées.

Votre docteur vous fera des analyses de sang régulières pour vérifier si vous courez un risque de pancréatite.

Résumé

- Le traitement contre le VIH est très efficace et peut signifier une vie plus longue et une meilleure santé mais les médicaments anti-VIH ont des effets secondaires indésirables.
- Le traitement est sensé vous soulager; vous n'êtes pas obligé(e) de supporter les effets secondaires en silence.
- Les effets secondaires ne sont pas inévitables et si les effets secondaires apparaissent, il est souvent possible d'y remédier.
- Certains médicaments anti-VIH peuvent provoquer des réactions allergiques et on vous avisera des symptômes à surveiller et de ce que vous devez faire si vous les avez.
- Vous êtes plus susceptible de remarquer les effets secondaires au cours des premières semaines de traitement et ils diminueront ou disparaîtront avec le temps.

- Il s'avère toujours utile de parler à votre médecin des effets secondaires dont vous souffrez.
- Les effets secondaires de la plupart des médicaments anti-VIH les plus utilisés ont tendance à être légers.
- Les effets secondaires les plus fréquents sont la diarrhée, les nausées et les vomissements, les maux de tête, les éruptions cutanées et la fatigue. En général il est possible de prendre des médicaments pour les contrôler.
- Certains effets secondaires apparaissent après avoir pris le médicament pendant des mois ou même des années. On vous fera des examens pour les contrôler et il s'avère toujours très utile de consulter votre médecin si vous avez des symptômes inhabituels.

Glossaire

CD4 Une molécule à la surface de certaines cellules à laquelle s'attache le VIH. Le taux de CD4 reflète en gros l'état du système immunitaire.

Effet secondaire L'effet indésirable d'un traitement.

Essai clinique Une étude de recherche parmi une certaine population pour découvrir si un nouveau médicament est efficace ou si le traitement marche et quels en sont les risques.

Hypersensibilité Un autre mot signifiant une allergie.

Inhibiteur d'entrée Une classe de médicaments antirétroviraux comprenant le maraviroc.

Inhibiteur de fusion Une classe de médicaments antirétroviraux comprenant le T-20.

Inhibiteur d'intégrase Une classe de médicaments antirétroviraux comprenant le raltegravir.

Inhibiteur non nucléosidique de la transcriptase inverse (INNTI) Une classe de médicaments antirétroviraux comprenant l'efavirenz, l'etravirine et la névirapine.

Inhibiteur nucléosidique de la transcriptase inverse (INTI) Une classe de médicaments antirétroviraux comprenant le 3TC, l'abacavir, l'AZT, la d4T, la ddl et le FTC.

Inhibiteur de protéase Une classe de médicaments antirétroviraux comprenant l'atazanavir, le darunavir, le fosamprenavir, l'indinavir, le lopinavir/ritonavir, le nelfinavir, le ritonavir, le saquinavir et le tipranavir.

Réaction allergique Une réaction du système immunitaire à une substance tel qu'un médicament, qui normalement ne provoque aucun symptôme chez la plupart des individus.

Résistance Une souche de VIH résistant à un médicament est une souche qui est moins sensible aux effets d'un ou de plusieurs médicaments à cause des changements dans sa structure.

Ecrit 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.

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