

Vous venez de découvrir votre séropositivité ?

Faire le test de dépistage du VIH et découvrir sa séropositivité peut être une expérience particulièrement déroutante. Mais s'il est difficile de ne pas s'inquiéter au moment du test, il ne faut pas oublier que découvrir sa séropositivité à temps peut permettre de prolonger la vie.

Vous avez désormais la possibilité de bénéficier d'un suivi médical régulier et des découvertes les plus récentes. N'oubliez pas que tant que l'infection à VIH n'est pas détectée, le virus peut endommager votre système immunitaire. Pour beaucoup, cela a amené à de graves maladies qui pouvaient être évitées.

Les premiers jours

Dans certains centres où l'on effectue les tests de dépistage du VIH, des services de soutien sont à votre disposition avant et après avoir passé le test. Si toutefois vous ressentez le besoin de bénéficier d'une attention continue, vous pouvez demander conseil à votre médecin. Plusieurs moyens de trouver le soutien dont vous avez besoin sont mis à votre disposition. En appelant GTT au (+34) 93 302 04 11 ou le CAP Drassanes au (+34) 93 441 29 97, on vous fournira la liste d'organisations qui peuvent éclaircir vos doutes sur la question. En outre, beaucoup de centres de soutien pour les personnes VIH+ offrent des services d'attention directe, personnelle et gratuite.

La prise de décisions

L'annonce d'un résultat séropositif n'est sans doute pas le moment idéal pour prendre des décisions importantes concernant l'avenir. En effet, il faut penser que tôt ou tard vous devrez commencer un traitement antirétroviral et parler de votre séropositivité à votre famille et à vos ami(e)s.

Si après le diagnostic la grande majorité de personnes doivent attendre avant de commencer un traitement antirétroviral, cela peut ne pas être le cas pour ceux dont le VIH est détecté au stade de primo-infection. Dans tous les cas, vous devrez sans doute entreprendre le suivi régulier de votre santé afin de mieux comprendre comment votre corps réagit face au VIH.

Les soins médicaux

Il est primordial de trouver un hôpital capable de satisfaire vos besoins et un médecin avec qui vous vous entendiez bien. Rien ne vous oblige à être médicalement suivi là où vous avez effectué le test de dépistage. Vous pouvez décider de recevoir vos soins médicaux dans un autre centre de soins du VIH du pays sans vous limiter à la zone où vous vivez.

Si certains préfèrent des centres de grande taille, d'autres penchent pour ceux de taille plus réduite. Sans aucun doute, il est préférable de choisir un médecin avec une certaine expérience dans le traitement des maladies opportunistes de l'infection à VIH.

Après avoir choisi votre centre de soins, vous devrez sans doute vous y rendre tous les trois mois pour effectuer un examen médical. Profitez-en pour parler de votre santé avec votre médecin et réaliser des tests de suivi, par ex. le calcul des taux de CD4 et de charge virale. Il s'agit de tests permettant de déterminer le risque de développer des maladies à l'avenir et de vous aider à choisir le moment idéal pour commencer un traitement antirétroviral.

À ceux qui commencent un traitement, ceux qui souffrent de maladies très avancées liées au VIH ou encore ceux qui participent à un essai clinique, nous recommandons de se rendre plus fréquemment chez leur médecin.

En savoir plus sur le VIH

Au début, vous aurez sans doute des difficultés à comprendre une terminologie à laquelle vous êtes peu familier. Ne vous inquiétez pas, nombreuses sont les sources d'informations de qualité dans un langage plus accessible.

En savoir plus sur le VIH vous permettra de prendre votre santé en main et de poser les bonnes questions à votre médecin. La connaissance des informations les plus récentes est primordiale. Vous pouvez demander conseil auprès d'une myriade de professionnels de la santé, par ex. médecins, infirmières, pharmaciens et services du VIH. Pour répondre à de plus amples questions, vous pouvez toujours demander des informations par écrit.

Le Web peut être une source d'information utile. Si vous ne savez pas trop par où commencer, si vous vous inquiétez de la qualité des informations que vous pouvez y trouver, nous vous recommandons de commencer avec la page de GTT à www.gtt-vih.org qui est très complète, ainsi que les liens avec d'autres pages sur le Web (bien que la plupart soient en anglais).

Annoncer sa séropositivité

Prenez le temps de choisir les personnes à qui vous annoncerez votre séropositivité et préparez-vous bien avant de leur en parler. Qu'attendez-vous de ces personnes ? Préparez-vous à une réaction des meilleures comme des pires. Commencez à en parler avec ceux qui vous seront sans doute d'un grand soutien. Il est parfois préférable d'attendre avant d'en parler avec d'autres personnes, par ex. un(e) collègue de travail, afin d'éviter des réactions souvent inutiles.

Rencontrer d'autres personnes

Rencontrer d'autres personnes VIH+ peut être une expérience quelque peu tranquillissante. S'il existe une association près de chez vous, vous aurez sans doute la chance d'y trouver un groupe de soutien dirigé aux personnes qui viennent de découvrir leur séropositivité et qui désirent partager leurs expériences. Vous vous rendrez très vite compte qu'ils ont dû passer par des situations similaires à la vôtre au moment d'affronter le résultat du test.

Les cellules du système immunitaire

Le système immunitaire de l'homme protège l'organisme contre les agents étrangers, tels que les micro-organismes. Pour cela, il mobilise de nombreuses catégories de cellules réparties à travers l'organisme ; chacune d'elles a un rôle différent et se déplace en fonction des besoins de l'organisme.

Cellules sanguines

Il existe deux grandes catégories de cellules dans le sang. Les plus communes sont les globules rouges ou érythrocytes, dont la fonction est d'apporter l'oxygène aux tissus du corps et d'en tirer le dioxyde de carbone. L'autre groupe est celui des globules blancs ou leucocytes. Ce sont les cellules du système immunitaire.

Certains globules blancs spécifiques sont capables d'identifier les agents extérieurs entrés dans l'organisme et de s'en souvenir. Ces cellules spécifiques sont les lymphocytes. D'autres globules blancs sont dits non spécifiques, et peuvent attaquer les agents étrangers à une échelle différente. Il s'agit entre autres des neutrophiles, éosinophiles et cellules tueuses naturelles.

Lymphocytes

Il existe deux catégories de lymphocytes :

○ Les lymphocytes B qui produisent les anticorps. Un anticorps est une protéine qui s'unit à une partie spécifique de l'agent étranger puis envoie des signaux à d'autres cellules du système immunitaire pour qu'elles attaquent l'agent.

○ Les lymphocytes T qui portent des noms différents en fonction de leurs molécules de surface. Les lymphocytes T CD4+ ou auxiliaires jouent le rôle de coordinateurs dans le système immunitaire. Ils aident les lymphocytes B à identifier les agents étrangers et synthétiser les anticorps nécessaires pour attaquer ces agents. En outre, ils produisent une substance qui permet aux cellules CD8+ de les reproduire. Les lymphocytes CD4+ peuvent également activer les macrophages (voir ci-dessous) permettant d'éliminer certains agents

extérieurs, notamment ceux qui sont à l'origine des pathologies liées au sida. Quand les lymphocytes CD4+ sont détruits par le VIH, toute cette partie du système immunitaire se désintègre. Les lymphocytes CD8+, appelés aussi lymphocytes T CD8+ ou T cytotoxiques, s'unissent aux cellules qui ont des anomalies, spécialement celles qui sont infectées par le virus, et les suppriment.

Autres cellules du système immunitaire

Les cellules tueuses naturelles attaquent les cellules tumorales et les cellules infectées de façon similaire aux lymphocytes. Si chaque lymphocyte se limite à reconnaître et attaquer les cellules infectées par un virus spécifique, les lymphocytes tueurs naturels peuvent attaquer plus d'agents.

Les éosinophiles, sorte de « vers de terre », attaquent les agents de taille trop volumineuse pour être « dévorés » par un simple phagocyte.

Les phagocytes sont des cellules qui attaquent et détruisent les cellules extérieures en les absorbant. Il existe essentiellement deux catégories de phagocytes :

○ Les macrophages, qui circulent dans le sang et les tissus de l'organisme et suppriment les agents à l'origine des maladies liées au sida ainsi que les cellules infectées par le virus.

○ Les neutrophiles, qui vont du sang aux tissus de l'organisme où se développe l'infection ou l'inflammation. Ils s'attaquent essentiellement aux bactéries et aux champignons.

Traitements Anti-VIH

Le traitement antirétroviral se compose de médicaments capables de lutter contre l'infection à VIH. Les antirétroviraux inhibent les protéines que le virus utilise pour se reproduire de lui-même dans les cellules de l'homme. Ces médicaments ne permettent pas d'éliminer l'infection mais de la contrôler. Ils réduisent le pouvoir de réplication des cellules infectées qui reproduisent de nouvelles particules du VIH capables d'infecter encore plus de cellules dans l'organisme.

Les médicaments contre le VIH actuellement disponibles sont classés en deux catégories :

- Les inhibiteurs de la transcriptase inverse
- Les inhibiteurs de la protéase

À l'apparition des antirétroviraux, les médecins prescrivaient les médicaments anti-VIH en monothérapie (traitement composé d'un seul antirétroviral). Depuis, on a découvert qu'il était plus efficace d'associer deux ou trois antirétroviraux à la fois. Il s'agit des multithérapies ou HAART (traitement antirétroviral puissant). On ne sait pourtant pas encore laquelle de ses associations est la plus efficace.

On ne connaît pas non plus le meilleur moment pour commencer à prendre les antirétroviraux. En Espagne, la plupart des médecins se basent toutefois sur des critères bien définis pour recommander la prise d'un traitement : apparition de symptômes liés au VIH, nombre de T4 en deçà de 350 ou en chute, taux de charge virale élevés.

En général, les traitements antirétroviraux puissants (HAART) associent deux analogues de nucléoside et un autre produit. Dans certains cas ce sont quatre médicaments ou plus qui sont associés, particulièrement lorsque l'infection à VIH est à un stade avancé, lorsque la charge virale est élevée ou lorsque les patients ont déjà pris plusieurs antirétroviraux.

Les inhibiteurs de la transcriptase inverse

Après s'être introduite dans l'organisme, l'infection à VIH envahit la cellule humaine et utilise une substance nommée transcriptase inverse (TI) pour convertir son code génétique en un code similaire à celui de la cellule humaine (ADN). L'ADN viral s'unit ensuite à l'ADN humain et convertit la cellule en une machine qui produit de nouvelles particules virales qui seront libérées dans l'organisme.

Il existe deux catégories d'antirétroviraux dont l'objectif est d'inhiber la transcriptase inverse (TI). Les premiers sont l'AZT (zidovudine, Rétrovir), la ddI (didanosine, Videx), le 3TC (lamivudine, Épivir), le d4T (stavudine, Zérit), l'abacavir (Ziagen) et le ddC (zaalcitabine, Hivid) ; tous appartiennent à la famille des analogues de nucléoside.

L'autre famille est celle des inhibiteurs de la transcriptase inverse non nucléosidiques (INNTI). Comme les analogues de nucléoside, ils s'attaquent aussi à la transcriptase inverse, mais d'une manière différente. Nombreux sont les INNTI actuellement utilisés, entre autres la névirapine (Viramune) et l'éfavirenz (Sustiva).

Les inhibiteurs de protéase

La protéase est une enzyme différente du VIH. Après l'intégration de l'ADN viral dans l'ADN de la cellule hôte, cette dernière produit une chaîne de protéines. La protéase divise cette chaîne de protéines en de petites protéines utilisées dans la construction de nouvelles particules de VIH. Le blocage de la protéase permet aux inhibiteurs d'empêcher la production de nouvelles particules de virus infectieux à partir d'une cellule infectée.

Les inhibiteurs de protéase actuellement disponibles sont : indinavir (Crixivan), ritonavir (Norvir), nelfinavir (Viracept) et saquinavir (Invirase, Fortovase). L'amprénavir (Agénérase) et le lopinavir (Kalétra) sont les tout nouveaux inhibiteurs de protéase. Ils ne sont toujours pas commercialisés en Espagne.

Autres options de traitement

On étudie actuellement les autres options de traitement, entre autres les analogues de nucléosides, l'hydroxyurée (inhibiteur ribonucléique), le T-20 (inhibiteur de fusion), et un certain nombre d'immunothérapies telles que l'interleukine 2 et le Rémune dont l'objectif est d'augmenter la réponse immunitaire face au VIH.

Effets indésirables

À l'instar de tout autre médicament, les antirétroviraux peuvent être à l'origine d'effets indésirables. Assurez-vous que votre médecin vous présente les possibles effets secondaires en fonction de chaque médicament que vous déciderez de prendre, qu'ils soient de modérés (et selon le cas temporaires) à sévères. En cas d'apparition d'effets secondaires sévères, il convient d'informer votre médecin dans les plus brefs délais.

Résistances

Les résistances peuvent se développer lorsque le VIH continue à se reproduire concomitamment à la prise d'antirétroviraux. On peut toutefois retarder leur apparition par la prise d'associations de produits anti-VIH plus puissants qui suppriment la charge virale à des niveaux indécélables. Si le VIH devient résistant à une certaine famille d'antirétroviraux, il y a de grandes chances qu'il soit encore sensible à d'autres produits anti-VIH.

Le manque d'observance peut augmenter le développement de résistances. Il est fortement conseillé de respecter la fréquence et les heures de prises des antirétroviraux, ainsi que certaines restrictions alimentaires. En d'autres mots, il est préférable de ne pas commencer de traitement antirétroviral si vous n'êtes pas réellement certain de respecter l'observance du traitement.

Conseils d'observance

Le plus souvent, l'oubli d'une ou plusieurs prises d'antirétroviraux se doit à une négligence et conduisent dans certains cas à la perte d'efficacité du traitement. Si vous sautez une prise, ne soyez pas trop dur envers vous-même et essayez de tirer profit de vos expériences. Si vous souffrez de graves problèmes d'observance, parlez-en avec votre médecin. Il saura sans doute améliorer la prise du traitement en simplifiant les horaires de prise ou l'association d'antirétroviraux.

Tenir le journal des prises

Commencer un nouveau traitement suppose un certain nombre de questions. Quels médicaments pourra-t-on prendre, quel régime alimentaire devra-t-on suivre ?, etc. Autant de questions auxquelles votre médecin ou votre pharmacien peuvent répondre en mettant au point le calendrier des prises quotidiennes. Ce calendrier montrera la posologie de chaque médicament de l'association et vous permettra de marquer chaque prise d'une croix. En outre, certains pharmaciens proposent un système d'étiquetage afin de reconnaître l'emballage des médicaments et les identifier facilement.

Pour n'oublier aucune prise

Le respect d'une routine est fortement conseillé. Cela vous permettra de vous habituer à prendre le traitement de façon correcte.

Pour cela, on peut mettre au point une table affichant les prises quotidiennes et marquer d'une croix chaque dose après l'avoir absorbée. En regroupant les médicaments par dose, on pourra s'assurer chaque soir de n'avoir sauté aucune prise.

Si c'est d'un « aide-mémoire » que vous avez besoin, vous pouvez vous procurer une montre disposant d'un système d'alarme.

Certains modèles de piluliers incorporant un memento ou un système d'alarme sont également disponibles sur le marché. Il sont fortement recommandés à ceux qui doivent absorber des doses différentes à des heures distinctes.

Pour conserver les médicaments

Assurez-vous que votre pilulier est suffisamment grand et consultez votre pharmacien pour vérifier qu'il respecte les

conditions de conservation des médicaments en dehors de leur emballage d'origine.

Certains médicaments risquent de ne pas se conserver si les conditions ne sont pas respectées. L'emballage de l'indinavir (Crixivan) par ex., contient un dessiccateur permettant de maximiser les conditions de conservation des comprimés. Vous pouvez en outre avoir recours à tout type de boîtiers hermétiques.

Certaines personnes laissent des doses de médicaments là où elles se rendent très fréquemment ou là où leur visite pourrait coïncider avec une prise (chez des ami(e)s, chez un parent, dans leur sac, dans leur voiture, etc.). Assurez-vous de ne pas laisser les antirétroviraux à la portée des enfants et souvenez-vous que les températures élevées risquent de supprimer leur efficacité.

Surmonter les difficultés

Pour certains, prendre des comprimés peut être un problème. Tout dépend de la taille du médicament, de sa forme et de sa texture. Vous pouvez toujours parler de vos problèmes d'observance à certains de vos soignants ou à votre médecin. Ils pourront vous prescrire le médicament sous une autre forme disponible, par ex. en solution buvable ou en poudre, ce qui est plus facile à absorber que des comprimés.

Les dispositifs permettant de transformer les comprimés en poudre peuvent aussi faciliter la prise de médicaments. Ils sont disponibles chez votre pharmacien spécialisé dans les soins du VIH qui pourra vous conseiller et vous indiquer si le processus convient au médicament que vous utilisez. Ces dispositifs se présentent sous forme de flacons et fonctionnent de la façon suivante : on met le comprimé dans le flacon puis on tourne le bouchon afin de broyer le médicament qui tombera sous forme de poudre à l'intérieur du flacon.

Cette fiche vous aidera à contrôler la prise des antirétroviraux qui composent votre multithérapie. Vous pouvez en outre l'utiliser pour tout autre traitement, qu'il s'agisse de médicaments pris sous ordonnance ou de produits que vous choisissez vous-même de prendre. En montrant cette fiche à votre pharmacien et à votre médecin à chaque visite vous éviterez des interactions médicamenteuses parfois nuisibles.

Médicaments Anti-VIH :

Cochez les antirétroviraux associés dans votre multithérapie actuelle

Combivir (lamivudine + zidovudine)		Rétrovir (zidovudine, AZT)	
Crixivan (indinavir)		Sustiva (éfavirenz)	
Epivir (lamivudine, 3TC)		Videx (didanosine, ddl)	
Fortovase (saquinavir gélule souple)		Viracept (nelfinavir)	
Hivid (zalcitabine, ddC)		Viramune (névirapine)	
Invirase (saquinavir gélule dure)		Zérit (stavudine, d4T)	
Norvir (ritonavir)		Ziagen (abacavir)	

Autres médicaments prescrits régulièrement

Indiquez les autres médicaments que vous prenez de façon régulière, par ex. : **Septin, méthadone, pilules anticonceptionnelles.**

Nom du médicament	Fréquence	Quantité

Médicaments sans ordonnance médicale

Note ceux que vous prenez sans ordonnance

Nom du médicament	Fréquence	Quantité

Vitamines, minéraux, herbes et suppléments

Indiquez les suppléments ou traitements alternatifs, par ex. : **L-carnitine, stéroïdes anabolisants.**

Nom du produit	Fréquence	Quantité

Autres :

Indiquez ici la liste de produits que vous avez déjà pris, par ex.

Attention : la prise de Hipérique (Herbe de St-Jean) est fortement déconseillée si vous suivez un traitement antirétroviral.

les drogues récréationnelles ou produits similaires. Vous pouvez employer un code que seuls votre médecin et vous partagerez.

Nom du produit	Fréquence	Quantité

