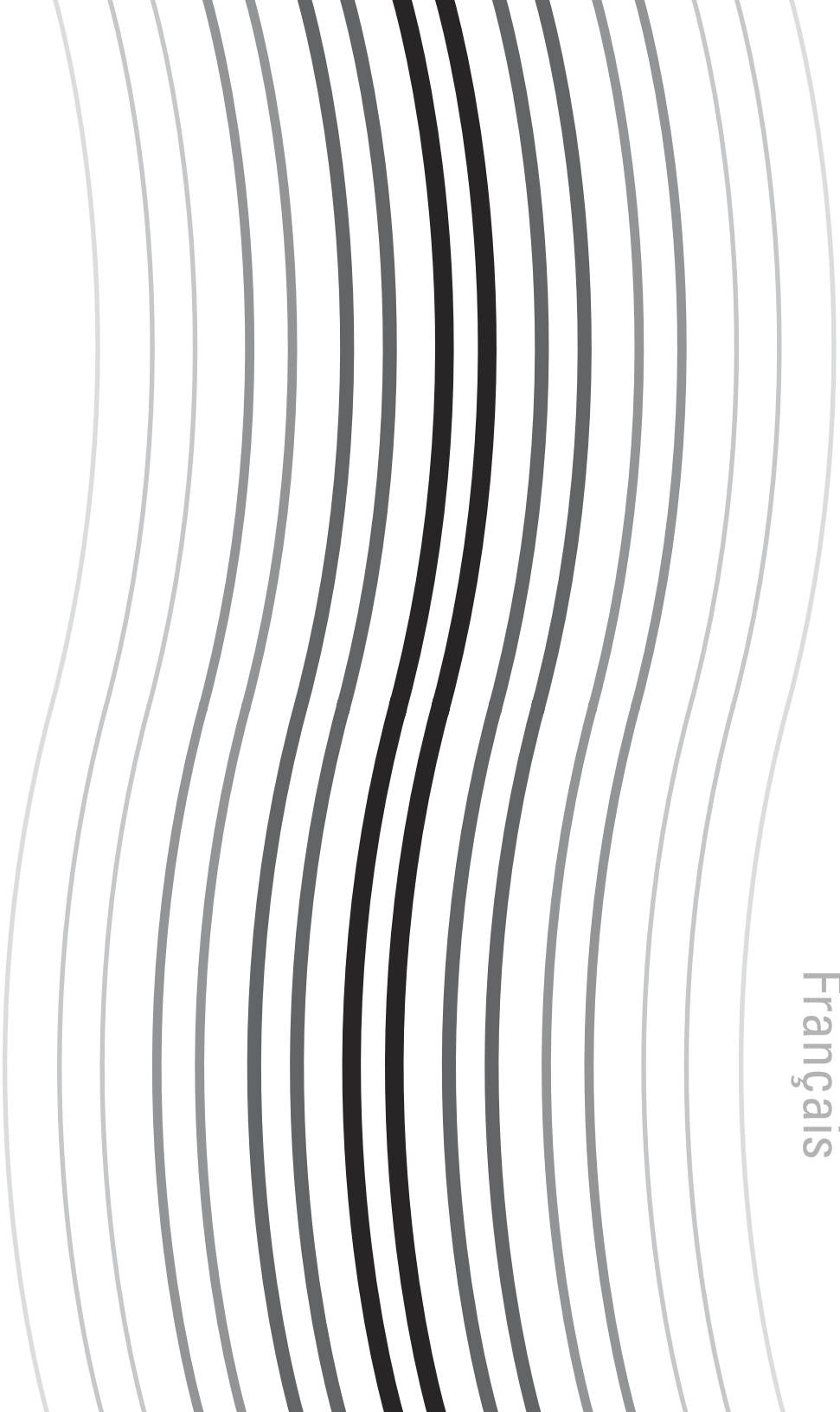


Français



Un guide pratique de la PPE-VIH



Visites de suivi

Vous avez décidé de suivre la prophylaxie post-exposition au VIH (PPE-VIH). Nous travaillerons avec vous pour vous aider à prendre les médicaments. Voici ce qui se passera à chacune des visites.



Visite initiale (aujourd'hui)

Date :

- ☐ Vous recevrez une dose de chacun des médicaments de la PPE-VIH que vous prendrez à l'hôpital en tant que mesure de prévention précoce (3 comprimés en tout).
- ☐ Vous recevrez des médicaments pour une période de 5 jours.
- ☐ Vous subirez des analyses de sang.
- ☐ Il se peut qu'on prélève un échantillon de sang pour un test de dépistage du VIH ou pour entreposage et analyse ultérieure.

1re visite de suivi (en personne)

Date :

dans les 2 à 4 jours qui suivent

- ☐ Nous discuterons du risque de transmission du VIH, dans quelle mesure vous croyez être à risque et de votre décision de poursuivre ou non le traitement.
- ☐ Nous passerons en revue la façon de prendre les médicaments et l'importance de les prendre selon l'horaire fourni.
- ☐ Nous discuterons des effets secondaires que vous avez éprouvés et de la façon de les soulager.
- ☐ Nous discuterons de tout autre médicament/drogue que vous prenez qui pourrait interagir avec les médicaments du traitement.
- ☐ Vous recevrez des médicaments pour une période de 10 jours.
- ☐ Si cela n'a pas été fait à la première visite, il se peut qu'on prélève un échantillon de sang pour un test de dépistage du VIH ou pour entreposage et analyse ultérieure.

2e visite de suivi

Date :

(en personne ou par téléphone) – 1 semaine après la visite initiale

- ☐ Nous discuterons des effets secondaires que vous avez éprouvés et de la façon de les soulager.

- ☐ Nous discuterons de tout problème que pourrait vous poser l'horaire de prise des médicaments.
- ☐ Nous discuterons de tout autre médicament/drogue que vous prenez qui pourrait interagir avec les médicaments du traitement.

3e visite de suivi

Date :

(en personne) – 2 semaines après la visite initiale

- ☐ Vous recevrez des médicaments pour une période de 7 jours.
- ☐ Vous subirez des analyses de sang pour évaluer les effets secondaires des médicaments.
- ☐ Nous discuterons des effets secondaires que vous avez éprouvés et de la façon de les soulager.
- ☐ Nous discuterons de tout problème que pourrait vous poser l'horaire de prise des médicaments.
- ☐ Nous discuterons de tout autre médicament/drogue que vous prenez qui pourrait interagir avec les médicaments du traitement.

4e visite de suivi

Date :

(en personne) – 3 semaines après la visite initiale

- ☐ Vous recevrez des médicaments pour une période de 6 jours.
- ☐ Nous discuterons des effets secondaires que vous avez éprouvés et de la façon de les soulager.
- ☐ Nous discuterons de tout problème que pourrait vous poser l'horaire de prise des médicaments.
- ☐ Nous discuterons de tout autre médicament/drogue que vous prenez qui pourrait interagir avec les médicaments du traitement.

5e visite de suivi

Date :

(en personne ou par téléphone) – 4 semaines après la visite initiale

- ☐ Nous ferons le point sur votre état et répondrons à vos questions.
- ☐ Nous vous recommanderons de subir un test de dépistage du VIH dans les deux semaines qui suivent (4 à 6 semaines après la visite initiale).
- ☐ Nous discuterons de tout problème que pourrait vous poser l'horaire de prise des médicaments.
- ☐ Nous discuterons de tout autre médicament/drogue que vous prenez qui pourrait interagir avec les médicaments du traitement.

Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction | 1 |
| Trois éléments essentiels au traitement | 2 |
| J'ai décidé de suivre le traitement. Que se passera-t-il maintenant? | 2 |
| Que se passera-t-il après ma visite initiale au Service des urgences/ Centre de traitement? | 3 |
| Visites de suivi | 4 |
| Pourquoi les visites de suivi sont-elles si nombreuses? | 4 |
| Pourquoi est-il si important de suivre l'horaire de prise des médicaments? | 5 |
| Et si j'oublie une dose? | 5 |
| Si je décide de suivre le traitement, qu'arrivera-t-il si je change d'avis? | 5 |
| Que se passera-t-il si je ne termine pas le traitement? | 5 |
| Effets secondaires possibles de la PPE-HIV | 6 |
| Soulager les effets secondaires de la PPE-VIH | 8 |
| Nausée (malaise ou gêne à l'estomac) et vomissements | 8 |
| Fatigue (sentiment d'être fatiguée ou de ne pas avoir d'énergie) | 11 |
| Diarrhée (selles liquides, molles) | 13 |
| Maux de tête (douleur continue ou qui élance) | 14 |
| Éruption cutanée (irritation de la peau) | 15 |
| Fièvre (augmentation anormale de la température du corps) | 16 |
| Quand appeler le médecin | 16 |
| Test de dépistage du VIH | 18 |
| Feuillelet de renseignements Info-médicaments : Combivir® | 19 |
| Feuillelet de renseignements Info-médicaments : Kaletra® | 22 |

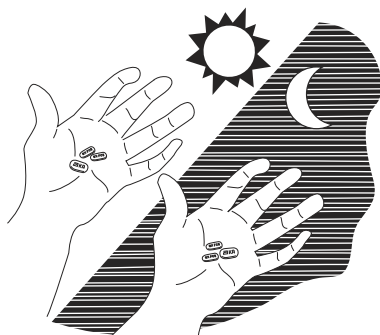
Pour faciliter la lecture de ce document, la forme féminine a été retenue.
Elle englobe, il va sans dire, la forme masculine.

Introduction

Après en avoir discuté avec votre fournisseur de soins, vous avez décidé de prendre les médicaments compris dans le traitement appelé prophylaxie post-exposition au VIH (PPE-VIH). Ces médicaments réduisent votre risque d'infection au VIH. Ce livret présente de l'information sur les médicaments que vous devrez prendre. Il décrit l'horaire de prise des médicaments et présente des conseils sur la façon de soulager les effets secondaires au besoin.

Trois éléments essentiels au traitement :

- 1 Suivez bien l'horaire de prise des médicaments (prenez un comprimé de Combivir® et 2 comprimés de Kaletra® deux fois par jour).
- 2 Ne manquez aucun des rendez-vous de suivi avec votre fournisseur de soins.
- 3 Essayez de nous donner tous les renseignements possibles au sujet des autres médicaments/drogues que vous prenez. Dites-nous s'il est possible que vous soyez enceinte ou si vous avez d'autres préoccupations à l'égard de votre santé.



Ce livret vous aidera à suivre la PPE-VIH destinée à prévenir l'infection au VIH. Il vous aidera à suivre le traitement tout en réduisant le plus possible la gravité de vos effets secondaires. Souvenez-vous que nous sommes ici pour vous aider à suivre le traitement de 28 jours et pour répondre à vos questions.

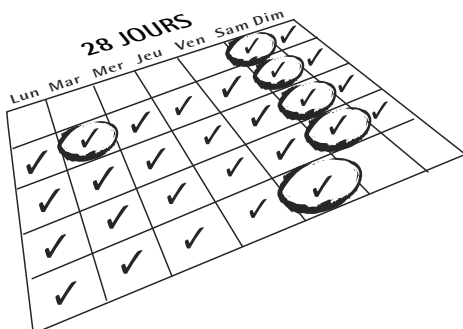
J'ai décidé de suivre le traitement. Que se passera-t-il maintenant?

Pendant que vous vous trouvez au Service des urgences ou au Centre de traitement :

- 1 Vous recevrez des médicaments pour une période de 5 jours.
- 2 Vous passerez en revue ce livret d'information avec l'infirmière ou le médecin.
- 3 Nous vous donnerons la première dose de chaque médicament (3 comprimés au total). Plus le traitement est commencé tôt, plus il y a de chances de succès.
- 4 Nous vous donnerons des instructions à suivre après votre départ du Service des urgences/Centre de traitement.
- 5 Nous fixerons avec vous une date pour votre première visite de suivi.

Que se passera-t-il après ma visite initiale au Service des urgences/ Centre de traitement?

- 1 Vous verrez votre fournisseur de soins chaque semaine pendant 4 semaines (28 jours). Au cours de cette période, vous prendrez vos médicaments deux fois par jour, chaque jour. Vos visites nous permettront de suivre vos progrès. Elles nous permettront également de vous donner une autre réserve de médicaments et de déterminer si vous avez des effets secondaires.
- 2 N'ayez pas peur de poser vos questions. Écrivez-les sur un bout de papier pour ne pas oublier de les poser à votre infirmière, médecin ou pharmacien à votre prochaine visite.
- 3 Songez à subir un test de dépistage du VIH tout de suite. Nous pouvons effectuer le test ici ou, si vous préférez subir un test anonyme, nous pouvons vous indiquer où aller (si ce service est fourni dans votre région). Vous et votre fournisseur de soins voudrez savoir si vous étiez séropositive (infectée par le VIH) avant l'agression sexuelle. De nombreuses personnes infectées ne savent pas qu'elles le sont. Si vous étiez déjà séropositive, il faudra avoir recours à un autre plan de traitement.
- 4 Nous recommandons que vous subissiez une analyse sanguine un mois après l'agression pour déterminer si vous êtes infectée par le VIH. Certaines personnes réagissent au virus plus lentement. C'est pourquoi vous devriez subir le test 3, 6 et 12 mois après l'agression. Votre fournisseur de soins effectuera le test ou vous dirigera vers un centre de dépistage anonyme.
- 5 Vous trouverez des renseignements détaillés sur chacun des médicaments compris dans le traitement à la fin du livret. Veuillez lire les renseignements sur Combivir® et Kaletra® et poser des questions si certains renseignements ne sont pas clairs. Ces médicaments auront des répercussions importantes sur votre vie au cours des 28 prochains jours. Vous devriez obtenir tous les renseignements possibles sur la façon dont les médicaments agissent sur votre corps et sur les effets secondaires que vous pourriez avoir.



Visites de suivi

Pourquoi les visites de suivi sont-elles si nombreuses? Ne pouvez-vous pas me donner tous les comprimés d'un coup?

Cela peut vous sembler comme un grand nombre de visites, mais elles sont vraiment très importantes. Elles nous permettent de déterminer si vous avez eu une mauvaise réaction à l'un des médicaments. Elles vous donnent également l'occasion de poser les questions qui vous seront venues après une visite. Si vous avez des effets secondaires, nous pouvons vous donner des conseils sur la façon de les soulager. Nous pouvons faire des analyses de sang pour déterminer si tout va bien. La majorité des personnes nous ont indiqué que les visites de suivi les ont aidées.

Le fait de vous donner les comprimés en petites quantités nous permet de vous voir régulièrement. Cela nous donne l'occasion de vérifier le dosage et de modifier les médicaments au besoin. Cela nous permet aussi de réduire le gaspillage si vous décidez d'arrêter le traitement, car nous pourrions donner les médicaments non utilisés à quelqu'un d'autre.

Pourquoi est-il si important de suivre l'horaire de prise des médicaments?

Le fait de prendre les médicaments selon l'horaire prescrit permet aux médicaments de combattre le virus. Cela permet de garder une concentration élevée des médicaments dans le sang pendant les 28 jours du traitement. Si vous ne prenez les médicaments qu'à l'occasion ou sautez des doses, le virus pourrait survivre. Vous pourriez devenir infectée. Pendant les périodes où la concentration de médicaments dans votre sang est faible, le virus pourrait devenir résistant aux médicaments. Le virus « résistant » a « appris » à se défendre contre le traitement. Si le virus dans votre corps est devenu résistant, vous ne pourrez pas prendre ces médicaments plus tard pour lutter contre le VIH.

C'est pour ces raisons qu'il est important de prendre les médicaments tels qu'ils sont prescrits et de ne pas sauter ou réduire vos doses.

Et si j'oublie une dose?

Si vous oubliez une dose, prenez-la dès que vous vous en apercevez. Puis continuez à suivre votre horaire régulier. Ne prenez pas deux doses en même temps. Ne prenez pas la dose oubliée s'il reste moins de quatre heures avant l'heure de la prochaine dose. Continuez simplement à suivre l'horaire habituel et essayez de prendre vos médicaments à l'heure.

À votre prochaine visite, n'oubliez pas de nous le dire si vous avez oublié des doses.

Si je décide de suivre le traitement, qu'arrivera-t-il si je change d'avis? Que se passera-t-il si je ne termine pas le traitement?

Cela ne pose pas de problème. Vous pouvez décider de mettre fin au traitement. Certaines personnes commencent le traitement et arrêtent après plusieurs jours, après avoir eu le temps de réfléchir davantage à leur risque d'avoir été exposées au VIH. D'autres personnes trouvent que le traitement est difficile à suivre ou que ses effets secondaires sont trop pénibles. L'infirmière ou le médecin vous aidera à poursuivre le traitement, mais personne ne vous y obligera.

Il est important de prendre ces médicaments selon un horaire régulier qui vous sera expliqué par votre fournisseur de soins. Si vous ne pouvez pas le faire, il vaut mieux mettre fin au traitement que de prendre les médicaments moins souvent. Si vous avez été infectée, le fait de prendre les médicaments à l'occasion peut rendre le virus plus résistant. Il est peu probable que vous ayez été infectée, mais si vous l'avez été, vous aurez moins d'options en matière de traitement.

Si les médicaments entraînent des effets secondaires, n'hésitez pas à nous le mentionner. Nous pourrions vous donner des conseils pour rendre ces effets moins pénibles. Si vous décidez d'arrêter le traitement, il vaut mieux venir nous voir avant de le faire.

Effets secondaires possibles de la PPE-HIV

Vous pourriez avoir des effets secondaires. Les plus courants sont les maux de tête, la nausée, une sensation de malaise à l'estomac et la diarrhée. Il se peut également que vous vous sentiez fatiguée. Certaines personnes trouvent ces symptômes assez pénibles. Environ la moitié des personnes qui suivent ce traitement doivent s'absenter du travail ou de l'école.

Un nombre très faible de personnes doivent cesser de prendre les médicaments en raison d'une réaction grave ou de résultats anormaux aux analyses de sang. Les effets secondaires devraient disparaître lorsque vous arrêterez de prendre les médicaments.

Une étude a été effectuée en Ontario auprès de personnes suivant le traitement PPE VIH après une agression sexuelle. Elle a révélé que parmi les 275 personnes prenant les médicaments :

- 96 % ont signalé au moins un effet secondaire
- En moyenne, chaque personne avait 3 effets secondaires. Voici les plus courants :
 - Nausée (90 %)
 - Fatigue (86,5 %)
 - Diarrhée (77 %)
- Environ la moitié des participants ont signalé avoir eu des vomissements (53 %), des maux de tête (48 %) et des changements d'humeur (53 %).

Parmi les autres effets secondaires observés, signalons les suivants :

- Faiblesse musculaire (38,5 %)
- Toux (30 %)
- Neuropathie (douleur, engourdissement ou fourmillement dans les doigts, les orteils, les mains ou les pieds) (21 %)
- Essoufflement (19 %)

- Fièvre (15 %)
- Constipation (14 %)
- Éruption cutanée (12 %)
- Réaction allergique (8 %)

La majorité des effets secondaires allaient de légers à modérés. Seulement 4 personnes (1 %) ont eu des réactions graves et ont dû mettre fin au traitement.

Les professionnels de la santé travaillant aux centres de traitement ou de soins en cas d'agression sexuelle ou de violence familiale peuvent vous proposer des façons de soulager ces effets secondaires, notamment la prise de médicaments en vente libre comme TUMS®, Gravol®, Aspirin®, Tylenol® ou Advil®. Des modifications temporaires à votre alimentation ou à vos habitudes pourraient également aider.

Vous pourriez avoir des effets secondaires plus graves. Les personnes vivant avec le VIH qui prennent ces médicaments les prennent pendant longtemps. À la longue, certaines d'entre elles subissent des effets secondaires graves. Cependant, pour un traitement de 28 jours, le risque d'effets secondaires graves est minime. Toutefois, pendant que vous prenez Combivir® et/ou Kaletra® (PPE-VIH), nous vous surveillerons de près.

L'agression sexuelle comme telle peut entraîner des effets secondaires. Certains de ces effets sont identiques à ceux causés par la PPE-VIH. Les maux de tête, la fatigue, une perte d'appétit et la nausée, ainsi que des troubles du sommeil sont des symptômes qui ont été signalés par des personnes ayant été agressées sexuellement. D'autres se sont senties confuses, avaient de la difficulté à prendre des décisions ou avaient des changements d'humeur importants. Ces réactions ne sont pas associées au traitement, mais si vous ressentez ces effets après votre agression sexuelle, il est possible que les effets secondaires du traitement soient plus prononcés.

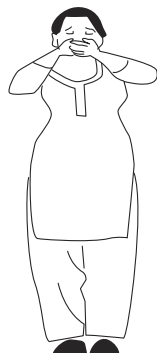
Soulager les effets secondaires de la PPE-VIH

Voici quelques suggestions pour soulager certains des symptômes associés à la PPE-VIH. Si vous avez certains de ces symptômes ou d'autres problèmes, nous pouvons vous aider à trouver des moyens de les soulager.

Nausée (malaise ou gêne à l'estomac) et **vomissements**

Prenez vos médicaments au moment des repas pour réduire ces problèmes. Essayez également de manger lentement. La nausée est souvent plus prononcée lorsque vous avez l'estomac vide, alors essayez de prendre de petits repas plus souvent. Parfois, les odeurs de cuisson peuvent vous donner des nausées. Mangez donc des aliments secs (p. ex. craquelins ou granola), des aliments froids ou des aliments réchauffés ou préparés au four à micro-ondes.

Buvez beaucoup de liquides entre les repas. Si vous devez vous reposer, essayez de garder la tête plus élevée que les pieds. Évitez de faire de l'activité physique immédiatement après les repas. Au besoin, prenez un comprimé anti-nausée (p. ex. Gravol®) de 30 à 60 minutes avant de manger. Discutez-en avec nous avant de prendre des médicaments autres que ceux faisant partie du traitement.



Aliments à éviter :

Essayez d'éviter le lait et les produits laitiers pendant trois jours; évitez également les aliments frits, gras et épicés; le porc, le veau, le saumon et les sardines; les légumes crus comme le panais, les betteraves, la choucroute, le maïs, les légumes de la famille du chou et les oignons; les agrumes : ananas, oranges, pamplemousses; les tomates; les cerises, les raisins, les figues, les raisins de Corinthe, les raisins secs, la rhubarbe, les petits fruits contenant des graines; les boissons très froides ou très chaudes; l'alcool; le café et les boissons gazeuses caféinées.



Vous voudrez peut-être également suivre le régime antidiarrhéique (bananes, riz, pommes, rôties) pour contrôler vos vomissements et votre diarrhée.

Que faire si vous vomissez

Au cours des six premières heures :

Ne mangez rien pendant les six heures qui suivent. Donnez le temps à votre estomac de se reposer. Après une ou deux heures, vous pouvez sucer un bonbon dur (ne le mâchez pas) ou une sucette glacée. Essayez des copeaux de glace ou des gorgées d'eau si vous avez la nausée.

Premières 24 heures :

Commencez lentement à prendre des liquides clairs si vous ne vomissez plus. Commencez par prendre une ou deux petites gorgées toutes les dix minutes. L'eau, le jus de pommes, les boissons gazeuses plates, le thé faible, le Jell-O (sous forme de liquide ou de gélatine), le bouillon (fait à base de soupe sans gras) sont des liquides que vous pourriez essayer. Si la nausée et les vomissements réapparaissent, recommencez ce processus en ne prenant rien par la bouche pendant environ une heure.

Le deuxième jour :

Vous pouvez ajouter des aliments comme des bananes, du riz, de la compote de pommes, des craquelins, des céréales chaudes (Farina, crème de blé), des rôties et de la confiture.

Le troisième jour :

Commencez à adopter un régime alimentaire « ordinaire » en ajoutant des aliments comme des œufs à la coque, du sorbet, des compotes de fruits, des légumes cuits, de la viande blanche (poulet ou dinde).

Si vous vomissez, buvez beaucoup d'eau ou d'autres liquides pour éviter la déshydratation. Reposez-vous et évitez de vous surmener pour donner la chance à votre corps de récupérer. Appelez-nous avant de prendre un médicament pour prévenir la nausée.

Appelez votre fournisseur de soins dans les 48 heures si vous ne pouvez pas manger d'aliments solides du tout, si la nausée dure plus de deux ou trois jours ou si vous avez les symptômes suivants : fièvre, perte de poids, étourdissements (faiblesse), saignement rectal.

Que faire si je vomis après avoir pris les médicaments du traitement?

Si vous vomissez dans les 30 minutes qui suivent la prise des médicaments
OU si vous apercevez les médicaments dans les vomissures :

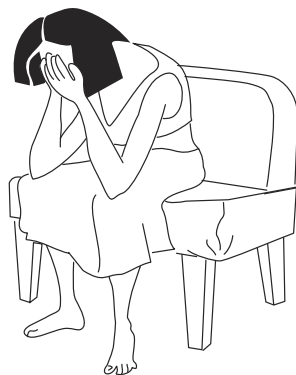
- répétez la dose.

Si vous vomissez plus de 30 minutes après une dose :

- continuez à prendre vos médicaments selon l'horaire prévu.

Fatigue (sentiment d'être fatiguée ou de ne pas avoir d'énergie)

Les personnes qui suivent la PPE-VIH se sentent souvent fatiguées. Cela n'est pas nécessairement dû au traitement. Il se peut que vous mangiez moins et que votre apport en vitamines ou en minéraux soit insuffisant. Les effets secondaires comme la diarrhée, le manque de sommeil, les douleurs ou la fatigue musculaire peuvent entraîner la fatigue. L'anxiété et la dépression en raison de l'agression sexuelle peuvent également être une source de fatigue.



Soyez à l'écoute de votre corps. Essayez d'adapter votre mode de vie pour vous reposer suffisamment. Voici quelques conseils :

Ne vous surmenez pas

n'essayez pas de tout faire, déterminez chaque jour les activités que vous devez absolument accomplir et reconnaissez vos limites; arrangez-vous pour accomplir vos activités aux moments de la journée où vous avez le plus d'énergie; demandez de l'aide (pour faire vos courses et vos tâches ménagères); faites des pauses fréquentes; essayez d'avoir une bonne nuit de sommeil.

Essayez de bien manger

essayez le plus possible d'avoir une alimentation saine; préparez des repas faciles; préparez des portions supplémentaires que vous pourrez congeler.

Restez active

certaines personnes trouvent que l'activité physique soulage le stress et leur donne de l'énergie; assurez-vous toutefois de réduire l'intensité de vos activités physiques (marchez au lieu de courir); essayez des exercices de relaxation, comme le yoga et le tai-chi, et les techniques de médecine douce, comme le massage et l'acupuncture.

Adaptez votre milieu

changez ou réduisez votre horaire de travail au besoin; assurez-vous que les choses dont vous avez besoin sont à portée de la main à la maison comme au travail.

Prenez soin de votre santé émotionnelle

accordez-vous le temps dont vous avez besoin pour déterminer ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin; profitez de vos systèmes de soutien – il peut même s'agir de cercles informels d'amis ou de membres de votre famille; nous pouvons également vous diriger vers des services de counseling ou des groupes de soutien.

Il y a également des médicaments qui peuvent accroître votre niveau d'énergie et améliorer votre santé émotionnelle. Parlez à votre fournisseur de soins avant de prendre un médicament pour atténuer la fatigue physique ou mentale.

Diarrhée (selles liquides, molles)

Si vous allez à la selle plus souvent que d'habitude ou si vos selles sont liquides ou molles, vous éliminez beaucoup d'eau. Essayez de manger du pain et des céréales, des légumes et des fruits pelés. Buvez de 8 à 10 tasses d'eau par jour. Le mieux, c'est de boire entre les repas. Essayez d'éviter les aliments ou liquides qui contiennent de la caféine, de l'alcool ou beaucoup de gras (consultez la liste ci-dessous).



Essayez de manger ou de boire

- ✓ Des aliments contenant peu de fibres et des aliments riches en pectine comme les céréales raffinées; le pain blanc; les petits pains ou les bagels; le riz blanc ou les pâtes.
- ✓ Des aliments contenant peu de gras comme la viande dégraissée; les poitrines de poulet sans peau; les aliments cuits au four, au BBQ, à la vapeur ou au four à micro-ondes et les aliments rôtis avec peu de gras ajouté; les œufs; les fromages moins gras; le poisson en conserve dans l'eau; les aliments et les boissons contenant beaucoup de sodium et de potassium comme le bouillon, les boissons pour sportifs, les bananes et les melons.
- ✓ De 8 à 10 tasses de liquides par jour – entre les repas plutôt que pendant les repas.

Évitez

- ✗ Les aliments qui stimulent les intestins, comme le café (y compris le café décaféiné), le thé fort, les boissons gazeuses, le chocolat et le cacao; l'alcool, les pruneaux et le jus de pruneaux; certains produits à base d'herbes médicinales; les aliments contenant beaucoup de sucre (comme les bonbons, les jus de fruits et les boissons aux fruits).
High-fibre foods such as: bran and bran cereals; whole grain breads; beans, lentils; corn, peas, berries and grapes; popcorn,
- ✗ Les aliments riches en fibres comme le son et les céréales au son; les pains de grains entiers; les haricots, les lentilles, le maïs, les pois, les petits fruits et les raisins; le maïs soufflé, les noix, les graines, les fruits séchés (comme les raisins secs et les pruneaux); les légumes et les fruits avec leurs graines et leur peau.

- ✗ Les aliments riches en gras comme le bacon, le pepperoni, les viandes froides et les aliments frits ou cuits à grande friture.

Les produits laitiers peuvent aggraver la diarrhée. Évitez les produits laitiers pendant un certain temps. Une fois que la diarrhée aura cessé, essayez de consommer de petites quantités de Lactaid ou de lait Lacteeze.

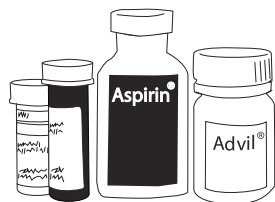
Si vous avez les symptômes suivants, votre corps élimine trop d'eau :

- Bouche très sèche
- Étourdissements ou faiblesse
- Urine plus foncée que d'habitude
- Perte de poids (plus de 2 livres/1 kg en une semaine)

Appelez-nous si vous remarquez l'un ou l'autre de ces symptômes ou si vous remarquez du sang dans vos selles.

Maux de tête (douleur continue ou qui élance)

Essayez de vous reposer. Évitez la lecture et l'activité physique. Mettez une compresse froide sur votre front. Les médicaments en vente libre comme l'AAS (p. ex. Aspirin®), l'acétaminophène (Tylenol®) et l'ibuprofène (Motrin® ou Advil®) peuvent vous aider. Parlez à votre fournisseur de soins qui décidera lequel de ces médicaments vous devez prendre, s'il y a lieu. Suivez les directives sur l'étiquette et prenez ces médicaments contre la douleur régulièrement. N'attendez pas que le mal de tête devienne insupportable. Les techniques de médecine douce comme l'acupuncture, l'acupression, le yoga, la méditation, la rétroaction biologique (biofeedback) et les cassettes de relaxation aident souvent à soulager les maux de tête.



Lors de vos visites, dites-nous-le si vous avez des maux de tête. Dites-nous-le également si vous remarquez des changements dans la nature ou la localisation des maux de tête.

Éruption cutanée (irritation de la peau)

Si une éruption cutanée apparaît, assurez-vous d'en aviser votre fournisseur de soins. Il vous demandera les renseignements suivants : Où et quand l'éruption cutanée est-elle apparue? À quoi ressemble-t-elle? Est-elle accompagnée de démangeaisons? Avez-vous des antécédents d'allergie? Qu'avez-vous fait jusqu'à présent pour soulager l'éruption? Il pourrait également demander une liste des médicaments que vous prenez.

Voici quelques conseils qui vous aideront à soulager l'éruption cutanée et le malaise :

- ✓ Buvez beaucoup d'eau.
- ✓ Mangez sainement.
- ✓ Prenez des douches ou des bains moins souvent et utilisez de l'eau tiède (pas chaude);
- ✓ Utilisez un savon à base de lanoline (plutôt qu'un savon détergent ou antibactérien), par exemple, les savons Jergens Naturals, et puis appliquez une crème hydratante.
- ✓ Utilisez un humidificateur dans la chambre à coucher pour soulager la peau sèche.



Évitez :

- ✗ de vous frotter ou de vous gratter;
- ✗ de vous habiller trop chaudement (cela vous fera transpirer);
- ✗ les milieux où l'air est sec et climatisé.

L'utilisation d'un antihistaminique ou de Tylenol® (acétaminophène) peut fournir un certain soulagement. Parlez à votre fournisseur de soins avant de prendre un médicament. Si vous avez une éruption cutanée grave, il faudra peut-être modifier les médicaments de votre traitement PPE-HIV.

Une éruption cutanée accompagnée de fièvre, de cloques ou de lésions peut être très grave. Consultez immédiatement un médecin.

Fièvre (augmentation anormale de la température du corps)

Habituellement, on ne traite une fièvre que si elle dépasse 100,4 oF (38 oC). Combattez votre fièvre en buvant des liquides tièdes. Évitez tout ce qui pourrait vous faire frissonner (comme les courants d'air, les bains à l'éponge, les sacs réfrigérants). Si vous prenez du Tylenol® (acétaminophène), ne dépassez pas la limite recommandée sur l'emballage, soit un total de 4 g par 24 heures (2 Tylenol® réguliers toutes les 4 heures). Appelez votre fournisseur de soins avant de prendre un médicament ou si votre fièvre dure plus de 2 jours.

QUAND APPELER LE MÉDECIN :

Lors de vos visites, votre fournisseur de soins vous demandera si vous avez eu des problèmes. Ces visites vous donnent l'occasion de nous informer de vos symptômes et de discuter avec nous de la possibilité de prendre un médicament pour soulager un symptôme.

Si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants, n'attendez pas votre prochaine visite – communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins. Si vous ne pouvez pas le joindre, communiquez avec votre médecin de famille ou avec le service des urgences le plus près. Vous pouvez également appeler Télésanté Ontario (1 866 797-0000; ATS : 1 866 797-0007) pour obtenir immédiatement des conseils médicaux confidentiels.

Nausée et vomissements : Si vous n'avez pu manger aucun aliment solide pendant 48 heures (2 jours), si votre nausée dure plus de 2 ou 3 jours, si vous vomissez pendant plus de 24 heures, si vos vomissements contiennent du sang ou si les vomissements sont accompagnés d'un mal de tête grave, de vertige ou d'étourdissements ou de douleurs abdominales.

Fatigue : Vous vous sentez confuse ou étourdie, vous avez la vision trouble ou vous pensez être déshydratée.

Diarrhée : S'il y a du sang dans les selles ou si la diarrhée est accompagnée d'une perte de poids soudaine (plus de 2 livres/1 kg en une semaine) ou de symptômes de déshydratation, y compris :

- des étourdissements ou de la faiblesse;
- une urine plus foncée que d'habitude;
- une perte de poids (de plus de 2 lb/1 kg) en une semaine)

Un mal de tête :

- dont la nature ou la localisation ont changé;
- accompagné d'un essoufflement, de fièvre, de symptômes inattendus qui affectent vos yeux, vos oreilles, votre nez ou votre gorge;
- accompagné d'étourdissements et d'instabilité, d'un trouble de l'élocution (parole empâtée), de faiblesse, d'engourdissement ou de fourmillement;
- accompagné d'un sentiment de confusion ou de somnolence;
- accompagné de vomissements graves et persistants.

Une éruption accompagnée de fièvre, de cloques ou de lésions.

Une fièvre qui dure plus de 2 jours ou est supérieure à 104 oF (40 oC).

Lorsqu'une personne devient infectée par le VIH, elle éprouve habituellement des symptômes semblables à ceux de la grippe. Ce phénomène s'appelle séroconversion. Les symptômes associés à ce phénomène sont la fièvre, les douleurs musculaires, l'enflure des ganglions lymphatiques et parfois une éruption cutanée. **Si vous avez l'un ou l'autre de ces symptômes, communiquez avec votre fournisseur de soins.**

Test de dépistage du VIH

Les tests de dépistage du VIH sont volontaires. Vous n’êtes pas obligée de vous faire tester. Comme pour tous les soins médicaux, les tests de dépistage sont confidentiels. Toutefois, si vous voulez vous assurer que personne ne connaisse le résultat de votre test, vous pouvez obtenir un test de façon anonyme. Dans un test anonyme, un numéro ou code identifie vos résultats plutôt que votre nom. Si vous choisissez de subir le test au cabinet du médecin ou à une clinique, vous devrez donner votre nom et votre numéro de carte Santé. Si vos résultats sont positifs, le médecin est tenu par la loi de divulguer votre nom, votre adresse, votre date de naissance et d’autres renseignements personnels aux autorités de santé publique. Si vous voulez subir un test de dépistage anonyme, demandez à l’infirmière chargée de votre suivi si ce service est offert dans votre région et de vous indiquer où vous pouvez vous faire tester.

Vous devriez subir un test de dépistage du VIH 3 fois au cours de l’année :

| | | |
|--------------------------|---|--------|
| <input type="checkbox"/> | de 4 à 6 semaines après votre visite initiale | Date : |
| <input type="checkbox"/> | 3 mois après la visite initiale | Date : |
| <input type="checkbox"/> | 6 mois après la visite initiale | Date : |

Cela peut vous sembler comme un grand nombre de tests de suivi. Toutefois, on ne peut pas toujours détecter le VIH tout de suite. Si vous avez été exposée au VIH et que la PPE-VIH ne prévient pas l’infection, il se peut tout de même qu’elle ait réduit la quantité du virus dans votre sang. Si c’est le cas, le test ne pourra peut-être pas révéler la présence du virus tout de suite même si vous avez été infectée. Un test négatif ne signifie pas nécessairement que vous n’avez pas été infectée par le VIH. Il vaut mieux répéter le test pour avoir la certitude que vous n’avez pas été infectée – le test six mois après la visite initiale peut le garantir.

Feuillelet de renseignements Info-médicaments : Combivir®

Qu'est-ce que Combivir®?

Combivir est une association de deux médicaments dans un seul comprimé – 300 milligrammes (mg) de zidovudine et 150 mg de lamivudine (3TC®). Ils appartiennent à une classe de médicaments anti-VIH appelée « inhibiteurs de la transcriptase inverse » (ITI). Les ITI attaquent le virus en bloquant une protéine appelée « transcriptase inverse » dont a besoin le virus pour se reproduire.

Comment prend-on Combivir®?

La dose adulte habituelle est de 1 comprimé deux fois par jour. Il peut se prendre avec de l'eau ou un autre liquide non alcoolisé. Si vous avez de la difficulté à avaler le comprimé, vous pouvez le briser; il existe également une version liquide de la zidovudine et de 3TC®. Si vous avez 12 ans ou moins et que vous pesez moins de 50 kg (110 lb), votre fournisseur de soins vous prescrira une dose différente.

Le médicament doit être conservé dans un endroit frais et sec, hors de la portée des enfants. Évitez de le ranger dans la salle de bain ou la cuisine, car la chaleur et l'humidité peuvent en réduire l'efficacité.

Effets secondaires de Combivir®

Les deux médicaments qui entrent dans la composition de Combivir® entraînent rarement des effets secondaires graves lorsqu'ils ne sont pris que pendant 28 jours. Les réactions possibles peuvent être répartis en deux catégories : les effets « directs » qui apparaissent peu de temps après le début de la prise de médicaments et qui peuvent être soulagés par des médicaments en vente libre au besoin; et les effets secondaires rares mais plus graves pour lesquels on vous surveillera de près. Si vous avez des effets secondaires graves, vous devrez soit changer vos médicaments ou arrêter de les prendre.

Effets secondaires courants

Les effets secondaires les plus courants de Combivir® sont les maux de tête, la nausée (malaise à l'estomac) et les vomissements, et la fatigue (être fatiguée, faible et manquer d'énergie). Autres effets secondaires directs mais moins courants : étourdissements, symptômes semblables à ceux de la grippe comme la fièvre ou les douleurs musculaires et une éruption cutanée.

Consultez la page 8 pour obtenir des conseils sur la façon de soulager ces symptômes et savoir quand communiquer avec votre médecin.

Effets secondaires plus graves

Ces effets secondaires sont rares, surtout au cours d'un traitement à court terme (28 jours), mais comme ils peuvent se manifester, il vaut mieux les connaître. Pendant vos visites de suivi, nous surveillerons de près l'apparition de ces effets secondaires. Si vous remarquez l'un ou l'autre de ces symptômes, communiquez avec votre fournisseur de soins.

Anémie (baisse du nombre de globules rouges transportant l'oxygène dans le sang) : L'anémie se caractérise par une grande fatigue, un manque d'énergie, un essoufflement et une pâleur. L'anémie disparaît une fois que vous arrêtez de prendre Combivir®. Environ 2 % des patients suivant ce traitement à long terme deviennent anémiques.

Perte de globules blancs : Une légère baisse du nombre de globules blancs n'est pas dangereuse, mais une baisse plus importante peut vous rendre plus vulnérable aux infections. Informez votre infirmière ou médecin si vous avez de la fièvre, des frissons, un mal de gorge, des lésions à la bouche, une sensation de brûlure ou un malaise lorsque vous urinez. De 4 à 8 % des patients qui suivent ce traitement à long terme auront une baisse importante du nombre de globules blancs dans leur sang.

Atrophie musculaire (perte de tissu musculaire) : Ce problème apparaît habituellement après un traitement à long terme (plus d'un an), mais informez-en votre infirmière ou médecin si vous remarquez une baisse marquée de votre force musculaire. Environ 10 % des patients qui suivent ce traitement à long terme ont ce problème.

Neuropathie périphérique (engourdissement ou fourmillement dans les mains et les pieds) : Il est peu probable que vous en soyez atteinte pendant un traitement à court terme, mais informez-en votre fournisseur de soins si vous éprouvez ce symptôme. Environ 12 % des patients suivant ce traitement à long terme ont un engourdissement ou des fourmillements dans les mains ou les pieds.

Est-ce que Combivir® peut interagir avec d'autres médicaments?

La zidovudine peut interagir avec les autres médicaments que vous prenez, diminuant leur efficacité. Les effets secondaires de la zidovudine peuvent également être plus prononcés si vous prenez plusieurs autres médicaments.

Informez votre fournisseur de soins de tous les médicaments que vous prenez et consultez-le avant de prendre d'autres médicaments (y compris tout médicament que vous prenez pour soulager vos effets secondaires). Cela comprend les médicaments prescrits, les médicaments en vente libre, les drogues de la rue et les produits à base d'herbes médicinales.

Et si j'ai d'autres problèmes de santé?

Avant de commencer à prendre Combivir®, informez l'infirmière ou le médecin de tout autre trouble médical ou maladie dont vous êtes ou pensez être atteinte, surtout s'il s'agit d'hépatite ou d'un trouble renal (reins), hépatique (foie) ou sanguin. Il pourrait être nécessaire d'ajuster la dose ou de surveiller votre état de plus près pendant le traitement.

Et si je suis enceinte ou que j'allaité mon bébé?

On ne sait pas si vous pouvez prendre Combivir® sans risques au cours de la grossesse ou pendant l'allaitement. Si vous êtes enceinte ou s'il est possible que vous le soyez, dites-le à l'infirmière ou au médecin. On pourrait alors vous diriger vers une personne qui se spécialise dans le VIH chez les femmes enceintes. On recommande également de cesser l'allaitement pendant la PPE-VIH.

Pour obtenir plus de renseignements sur Combivir®, consultez le site www.combivir.com.

Feuillet de renseignements Info-médicaments : Kaletra®

Qu'est-ce que Kaletra®?

Kaletra® est un comprimé contenant 200 mg de lopinavir et 50 mg de ritonavir. Les médicaments lopinavir/ritonavir appartiennent à la classe de médicaments appelée « inhibiteurs de la protéase ». Le lopinavir est l'ingrédient actif anti-VIH qui ralentit la capacité du VIH de se reproduire. Le ritonavir est ajouté pour accroître la quantité de lopinavir dans le sang.

Comment prend-on Kaletra®?

La dose adulte habituelle est de deux comprimés 2 fois par jour (pour un total de 4 comprimés par jour). Il peut se prendre avec de l'eau ou une autre boisson non alcoolisée. Si vous avez 12 ans ou moins et que vous pesez moins de 50 kg (110 lb), votre fournisseur de soins vous prescrira une dose différente.

Kaletra® peut se prendre avec ou sans nourriture. Certaines personnes trouvent que la prise de Kaletra® avec de la nourriture réduit le risque de malaise à l'estomac.

Si vous avez de la difficulté à avaler le comprimé, demandez à votre fournisseur de soins si vous pouvez prendre la forme liquide de Kaletra®.

Le médicament doit être conservé dans un endroit frais et sec, hors de la portée des enfants. Évitez de le ranger dans la salle de bain ou la cuisine, car la chaleur et l'humidité peuvent en réduire l'efficacité.

Effets secondaires de Kaletra®

Effets secondaires courants

Les effets secondaires les plus courants associés à Kaletra® sont la **diarrhée** et la **nausée** (malaise à l'estomac avec ou sans **vomissements**).

Parmi les autres effets secondaires moins courants, mentionnons **l'éruption cutanée**, les **gaz**, les **ballonnements** et les **maux de tête**.

Consultez la page 8 pour obtenir des conseils sur la façon de soulager ces effets secondaires.

La lipodystrophie (distribution anormale de la graisse dans le corps) est un

autre effet secondaire qui apparaît rarement au cours d'un traitement à court terme, mais qui peut tout de même se manifester. Il peut s'agir d'une augmentation de graisse (normalement au niveau du ventre et des seins) ou d'une perte de graisse (le plus souvent sous la peau du visage, des bras, des jambes ou des fesses). Cette situation disparaît lorsque vous arrêtez de prendre Kaletra®.

Effets secondaires plus graves

Ces effets secondaires sont rares, mais possibles. Pendant vos visites de suivi, nous surveillerons de près l'apparition de ces effets secondaires. ***Si vous remarquez des symptômes associés à l'un ou l'autre de ces effets secondaires, communiquez avec votre fournisseur de soins.***

Pancréatite (inflammation/enflure du pancréas) : La pancréatite peut être associée à une augmentation importante du taux de gras (triglycérides) dans le sang. Le pancréas est l'organe du corps qui produit l'insuline et les enzymes qui vous aident à digérer les aliments. Si la pancréatite n'est pas traitée, elle peut être mortelle. Même si nous surveillerons de près l'apparition de ces symptômes pendant vos visites, appelez immédiatement votre médecin si vous remarquez l'un ou l'autre de ces symptômes entre vos visites : nausée grave, douleur qui se propage à votre dos ou vomissements.

Hépatite (inflammation du foie) : Ce problème est plus fréquent chez les personnes qui ont déjà un trouble au niveau du foie (hépatite C), mais possible chez les autres également. Les symptômes comprennent une perte d'appétit, la nausée et des vomissements, une urine plus foncée, la jaunisse et des selles plus pâles.

Est-ce que Kaletra® peut interagir avec d'autres médicaments?

Kaletra® est métabolisé par le foie et peut réagir avec d'autres médicaments/drogues métabolisés par le foie. Les médicaments à surveiller de près sont les médicaments anti-allergie (antihistaminiques), les sédatifs, les médicaments qui réduisent le taux de cholestérol, certains antibiotiques et médicaments antifongiques (qui détruisent les champignons).

Informez votre fournisseur de soins de tous les médicaments que vous prenez et consultez-le avant de prendre d'autres médicaments (y compris

tout médicament que vous prenez pour soulager vos effets secondaires). Cela comprend les médicaments prescrits, les médicaments en vente libre, les drogues de la rue et les produits à base d'herbes médicinales.

Certains médicaments doivent être évités pendant que vous suivez un traitement au Kaletra®. D'autres devront être pris sous surveillance étroite. Votre fournisseur de soins passera en revue la liste de ces médicaments pour s'assurer qu'il n'y a pas de problème. Vous pouvez arrêter de prendre certains médicaments pendant le traitement mais d'autres sont nécessaires à votre santé et vous devrez continuer à les prendre. S'il y a un risque d'interaction, votre fournisseur de soins pourrait recommander que vous preniez seulement Combivir®.

Et si je prends la pilule?

Kaletra® réduit l'efficacité de la pilule. Si vous prenez la pilule anticonceptionnelle, continuez à la prendre mais utilisez également une autre méthode contraceptive comme des condoms et une mousse contraceptive ou un diaphragme et une gelée contraceptive pour éviter de tomber enceinte pendant votre traitement au Kaletra®. Continuez à utiliser cette méthode contraceptive supplémentaire pendant la durée du traitement et les deux mois qui suivent.

Kaletra® ne modifie pas l'efficacité de la pilule contraceptive d'urgence (p. ex. Plan B® ou Ovral®).

Et si je suis enceinte ou que j'allaité mon bébé?

On ne sait pas si vous pouvez prendre Kaletra® sans risques au cours de la grossesse ou pendant l'allaitement. Si vous êtes enceinte ou s'il est possible que vous le soyez, dites-le à l'infirmière ou au médecin. On pourrait alors vous diriger vers une personne qui se spécialise dans le VIH chez les femmes enceintes. On recommande également de cesser l'allaitement pendant le traitement au Kaletra®.

Et si j'ai d'autres troubles de santé?

Avant de commencer à prendre Kaletra®, informez l'infirmière ou le médecin de tout autre trouble médical ou maladie que vous avez ou que vous pensez avoir, surtout s'il s'agit du diabète, d'un problème de foie ou d'hémophilie. Il pourrait être nécessaire d'ajuster la dose ou de surveiller votre état de plus près pendant le traitement.

Pour obtenir plus de renseignements sur Kaletra®, consultez le site www.kaletra.com.

Ces renseignements ont été adaptés de documents conçus pour l'étude Ontario HIV PEP Study (2003-2005) financée par le Conseil ontarien des services de santé pour les femmes. La révision des documents sur le programme de traitement PPE-VIH a été rendue possible grâce à une subvention du Programme de création des connaissances des Instituts de recherche en santé du Canada. Les centres de traitement ou de soins en cas d'agression sexuelle ou de violence familiale tiennent à remercier le Women's College Research Institute, le KTA Project Advisory Committee et chaque centre régional ayant contribué à mettre la dernière main aux documents sur le programme de traitement PPE-VIH.

Notes

Français

