

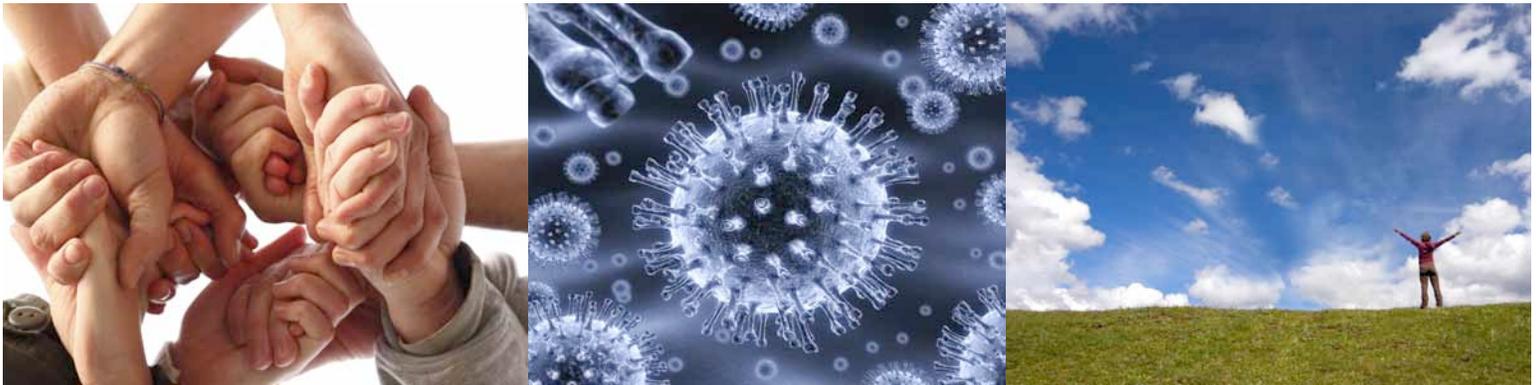


Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

Bulletin traitement

Nouvellement diagnostiqué? Voici un guide pour bien vivre avec le VIH

Numéro 2, mars 2010.



Avis aux lecteurs

Le programme de ressources et de traitements de la Fondation PWA offre des ressources et de l'information pour promouvoir la prise en main et la santé chez les personnes vivant avec le VIH, toujours en avisant la consultation avec leurs prestataires de services de santé. Nous ne faisons aucune recommandation de traitement. Nous encourageons ceux qui s'intéressent à un tel traitement de consulter le plus grand nombre de ressources possibles, y compris un/des prestataire(s) de services de santé qualifié qui connaît les enjeux de la santé des personnes séropositives.

Permission du droit d'auteur

Ce document peut être reproduit en version intégrale pour toute instance sans but lucratif. Pour toute altération ou changement du contenu, la permission de l'auteur est requise. L'avis suivant doit être indiqué sur toute copie du bulletin "Traitement":

Ces informations sont fournies par la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA). Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la Fondation au: 416.506.1400.

Recevoir un diagnostic positif d'infection à VIH est un moment marquant qui nous change la vie. Ça peut être un moment effrayant, même accablant. Vous aurez sûrement beaucoup de questions à poser, et il y aura beaucoup d'information qu'il semble qu'il faut absorber tout d'un coup. Prenez un long moment. Respirez. Ça va être correct. Le résultat positif pour le VIH n'entraîne plus le pronostic fatal qu'il avait auparavant. Il est possible de bien vivre et d'être en santé malgré le VIH.

Dans ce bulletin d'info-traitements nous vous sensibiliserons aux mythes et à la réalité pour vous aider à mieux vivre avec le VIH.

Le soutien

Que vous ayez reçu votre diagnostic dernièrement, ou que vous en soyez au courant depuis des années, il est toujours important d'avoir un réseau de soutien qui vous entoure. Un réseau de soutien est un groupe d'amis ou de membres de famille avec qui vous vous sentez suffisamment proche pour parler de vos difficultés ou pour partager vos joies. Entourez-vous de gens qui vous amélioreront l'humeur, et non pas de gens qui vous dépriment.

Ne vous sentez pas obligé à dévoiler votre statut VIH à tout le monde en même temps. Commencez par une ou deux personnes qui seront là pour vous à 100 % pendant que vous apprivoisez la nouvelle. Si vous connaissez d'autres personnes séropositives, allez leur en parler : elles ont déjà vécu ce choc, et elles pourront comprendre les émotions que vous ressentez.

Si vous n'avez pas un réseau de soutien, ou si vous ressentez le besoin d'un soutien supplémentaire, une autre option c'est d'aller consulter un thérapeute ou un travailleur social. Ces professionnels sont formés pour vous aider à gérer une variété de problèmes. Essayez de trouver un conseiller ou une conseillère qui a de l'expérience avec les gens nouvellement diagnostiqué séropositif. À la fin du bulletin, vous trouverez une liste de ressources qui vous seront utiles.

L'acceptation et la communauté

Il est essentiel de trouver l'acceptation et un sens d'appartenance à une communauté si on veut bien vivre avec le VIH. Assumer le diagnostic de votre statut est une démarche qui ne se fait pas du jour au lendemain : ça peut vous prendre des années, et c'est correct comme ça. À la base, on veut faire évoluer notre sens d'acceptation pour favoriser une vie séropositive saine.

Lorsqu'on s'engage dans notre communauté, on se sent à la fois impliqué et valorisé. S'entourer de gens qui sont aussi séropositifs est une manière de se sentir moins seul, et de développer notre réseau de soutien. Il y a beaucoup de Canadiens qui sont séropositifs. Le nombre le plus récent est près de 70 000 qui vivent actuellement avec un sérodiagnostic positif pour le VIH.

Il y a plusieurs endroits où vous pouvez rencontrer d'autres personnes séropositives. Il existe plusieurs groupes de soutien qui vous permettent de discuter avec d'autres personnes séropositives. Toutes ces interactions ne doivent pas nécessairement avoir le VIH comme son sujet : plusieurs organismes de service aux personnes atteintes du VIH/sida font des activités sociales où les gens se réunissent sans nécessairement discuter du VIH. Vous choisirez peut-être de faire du bénévolat dans un de ces organismes, de faire des levées de fonds pour eux, ou encore, de vous impliquer dans la communauté d'une autre manière.

La sensibilisation

Se sensibiliser sur le VIH est une étape importante pour chacun. On peut facilement se perdre dans toute information qui circule, alors il faut commencer avec les bases. Il y a certains concepts et certains termes avec lesquels vous devriez vous familiariser afin de comprendre ce que dit votre médecin. Voici la terminologie de base, pour commencer :

Charge virale : Une mesure de la « quantité » d'exemples du VIH dans votre corps, la charge virale c'est le nombre de copies du virus dans un millilitre de sang. Un test de dépistage sanguin pour vérifier votre charge virale indiquera à votre médecin comment votre corps gère l'infection; si vous prenez des médicaments, le test déterminera jusqu'à quel point le traitement est efficace. Le meilleur résultat possible est une charge virale indétectable, ce qui ne veut pas dire pour autant que vous êtes guéri. « Indétectable » signifie plutôt que le

nombre d'exemples du virus dans votre sang est inférieur à ce que peut détecter le test en laboratoire. On considère comme une haute charge virale tout résultat supérieur à 100 000 copies par millilitre, tandis qu'une charge inférieure à 10 000 est considérée comme basse.

Taux des CD4 : Le taux des CD4 est une mesure du nombre d'un type particulier des cellules immunitaires. Cette cellule est un globule blanc identifié comme un lymphocyte T CD4+. On peut imaginer le CD4 comme une étiquette qui est attachée au globule blanc pour l'identifier. Ce sont les lymphocytes T qui arborent « l'étiquette » CD4 qui sont ciblés par le VIH, alors en surveillant le taux de présence des CD4 on obtient une idée de la progression de la maladie du VIH. Un taux de CD4 normal varie entre 800 et 1 500. Lorsqu'il est inférieur à 200, on est vulnérable aux infections opportunistes qui caractérisent un diagnostic du sida. On appelle ces infections « opportunistes » parce que l'affaiblissement du système immunitaire est une opportunité pour le virus ou la bactérie de s'introduire et provoquer une maladie. Idéalement, on commence un traitement pour restaurer le taux des CD4 à un niveau normal avant que cela diminue à 350.

Le traitement HAART : « HAART », signifiant *highly active anti-retroviral therapy*, ou la thérapie antirétrovirale hautement active, est connue partout par l'acronyme anglais. C'est le nom du régime médicamenteux qui est prescrit à grand nombre de personnes vivant avec le VIH/sida. Ce traitement est une combinaison de plusieurs médicaments pharmaceutiques qui ciblent le VIH aux différents instants de son cycle de réplication. Il est primordialement important de suivre soigneusement les indications d'un traitement HAART, et de ne pas sauter des doses, parce qu'autrement le virus peut développer une résistance qui vous obligera à changer de médicament.

Prendre soin de soi-même

Prendre soin de soi-même est un des meilleurs cadeaux qu'on peut s'offrir. Ça veut dire se soigner, évidemment, mais aussi de répondre à vos besoins. Lorsque vous êtes anxieux, ou vous vous sentez débordé, il est important de prendre du recul. Le stress peut nuire à notre système immunitaire et diminuer notre capacité de combattre l'infection au VIH. Prendre le temps de profiter de la vie, d'avoir du plaisir avec les amis, en famille, ou même tout seul, occupe une place centrale dans la lutte contre le VIH. Sortez et essayez de faire les activités qui vous font plaisir le plus souvent possible.

Prendre soin de soi-même entraîne aussi l'idée de prendre soin de son corps. Bien manger et faire de l'activité physique en sont des éléments clés. Essayez de manger des repas nutritifs qui sont riches en vitamines et en minéraux et qui sont bons pour la santé. Si vous ignorez comment bien manger, il y a beaucoup de guides et de ressources sur le sujet, ou encore mieux, vous pouvez faire rendez-vous avec une nutritionniste pour vous orienter.

Songez à réduire la fréquence ou au moins la combinaison des substances que vous consommez, telles que l'alcool, le tabac et les drogues récréatives. À part de leurs effets nuisibles sur le corps, plusieurs de ces substances ont la capacité d'aggraver l'anxiété ou la dépression, et peuvent encourager les comportements à risque.

Essayez le plus possible de tenir vos rendez-vous. Qu'il s'agisse d'un rendez-vous chez le médecin, avec un thérapeute, chez le dentiste ou pour un massage, le fait même de tenir les rendez-vous favorise une meilleure concentration sur votre santé. Même une affaire aussi simple que d'aller chez le coiffeur peut favoriser l'estime de soi, nous donnant envie de rester actifs.

Le traitement

Une des grandes préoccupations des personnes atteintes du VIH/sida, c'est l'idée de commencer les médicaments. Un diagnostic séropositif pour le VIH ne vous oblige pas à commencer les médicaments tout de suite. Il y a de nombreux régimes de médicaments offerts qui sont plus faciles à prendre que les anciennes versions.

Votre médecin décidera selon votre taux de CD4 et votre charge virale quand il serait le temps de commencer les médicaments. Si vous décidez avec votre médecin que le temps est venu d'entamer un régime de médicaments, informez-vous sur les médicaments qui vous seront prescrits. Les gens craignent souvent les effets secondaires, alors renseignez-vous sur les médicaments à l'avance afin de vous y adapter plus facilement.

Les thérapies complémentaires et alternatives, telles que la supplémentation, les herbes médicinales, l'homéopathie et l'acupuncture sont aussi des options valides. Plusieurs de ces thérapies alternatives se sont avérées efficaces dans le maintien de la santé des personnes séropositives, et dans la gestion des effets secondaires des médicaments. Il faut être prudent en même temps, puisqu'il existe des thérapies naturelles qui sont contre-indiquées par rapport aux médicaments pharmaceutiques, et qui peuvent nuire à votre santé si vous les prenez sans précautions. Avant de combiner des traitements naturels avec les médicaments prescrits pour combattre le VIH/sida, consultez un praticien de la santé qui connaît les enjeux du VIH, qu'il soit un médecin naturopathique, un herboriste ou un médecin traditionnel chinois.

L'infection au VIH : conseils et précautions

Posez des questions sur le VIH et sur tous les aspects de la santé qui vous concernent. Si vous êtes bien informé, vous êtes mieux en mesure de prendre de bonnes décisions à propos de votre santé.

Protégez-vous lors des relations sexuelles afin d'éviter la transmission du VIH à vos partenaires; il est aussi important de vous protéger pour défendre contre les autres infections transmises sexuellement et contre d'autres souches du VIH. Les méthodes barrière, telles que les condoms, sont les seules méthodes connues pour prévenir la transmission.

Ne pas paniquer! Le VIH n'est plus une condamnation à mort. Le stress n'aide en rien! Respirez profondément et décidez sur un plan d'action. Sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il y a toute une communauté de gens qui vivent avec le VIH, une maladie qui affecte de moins en moins la longévité et la productivité de la vie.

Permettez de vous fâcher et de vous contrarier. La colère est une réaction normale à un tel changement dans la vie. Avec le temps, l'acceptation et le fait d'assumer votre statut séropositif vous feront vivre de moins en moins les sentiments négatifs.

Bâtir un réseau de soutien et s'en servir. Pensez à ceux et celles de vos proches en qui vous avez confiance, à qui vous pourriez dévoiler votre statut, afin de chercher du soutien durant la période du choc initial du diagnostic.

N'ayez pas peur de demander de l'aide. Qu'il soit votre médecin, votre organisme de soutien, vos amis, ou vos membres de famille, il y a des gens dans notre vie qui sont là pour vous aider, ou qui peuvent vous recommander quelqu'un d'autre si nécessaire.

Prenez votre santé en main! Apprenez le plus possible sur le VIH sans vous sentir débordé, et essayez de l'intégrer dans votre vie. Le simple fait d'être séropositif ne vous empêche pas de vivre en santé. Plusieurs organismes de services aux personnes atteintes du VIH/sida offrent des ateliers ou des ressources écrites qui vous feront part des conseils et des stratégies employés pour mener une vie saine.

Ne pas ignorer les conditions de santé et les autres troubles que vous pourriez avoir. Vous connaissez mieux que tous lorsque vous avez des malaises, alors n'hésitez pas de consulter votre médecin si vous ne vous sentez pas bien.

Tenir vos rendez-vous chez le médecin. Il est important que votre médecin puisse surveiller régulièrement votre état de santé afin d'assurer le meilleur traitement possible. Pour promouvoir cela, il est important d'avoir un médecin avec qui vous avez un rapport confortable, et qui écoute vos questions. N'hésitez pas à changer de médecin si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le soutien de l'équipe de santé que vous fréquentez actuellement.

Sortez et amusez-vous! Maintenez une vie sociale. Faites les activités qui vous font plaisir et assurez-vous d'avoir le temps pour vous détendre. Un mode de vie équilibré est un des éléments clés de la santé à long terme.

Les ressources communautaires

Voici une liste d'organismes et de ressources communautaires torontois qui pourront vous aider à mieux vivre avec le VIH.

Poz Social

C'est quoi? Un site web ayant un babillard pour les événements destinés à la communauté séropositive hétérosexuelle partout au Canada.

Le site : www.pozsocial.ca

OutNPoz Toronto

C'est quoi? OutNPoz est un groupe social qui organise des sortis pour les gens séropositifs, toujours dans une ambiance sécuritaire et amicale. Leur site vous donnera une idée des événements « poz » et « poz-friendly » qui se passent à Toronto.

Le site : www.outnpoztoronto.bravehost.com

AIDS Committee of Toronto (ACT)

C'est quoi? ACT est un organisme de service aux personnes atteintes du VIH/sida. Sa mission est de promouvoir la prévention de la transmission du VIH par moyen de l'éducation, de la sensibilisation et du soutien à la communauté. Leurs services, gratuits et confidentiels, sont offerts aux hommes, aux femmes et aux jeunes vivants avec le VIH/sida. La liste des services offerts est disponible sur leur site web.

Le site : www.actoronto.org

La fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA)

C'est quoi? PWA est un organisme de service aux personnes atteintes du VIH/sida qui existe pour promouvoir la santé et le bien-être des personnes séropositives par moyen des services de soutien accessibles, directs et pratiques. Une liste complète de leurs services et d'autres bulletins de traitement sont disponibles sur leur site.

Le site : www.pwatoronto.org/french/main.php

Le réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE)

C'est quoi? Le *Canadian AIDS Treatment Exchange* est un organisme de partage d'information et d'éducation sur le VIH dont les services sont destinés tant aux personnes atteintes du VIH/sida et aux travailleurs de proximité qu'aux autres organismes de soutien et de services pour les personnes atteintes du VIH/sida.

Le site : www.catie.ca/fre/Home.shtml

Remerciements

Ce bulletin d'info-traitements a été écrit et mis en page par Jennifer Grochocinski, ND, Coordinatrice des ressources traitements à la Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida (PWA).

La Fondation PWA aimerait remercier Melissa Egan et le Réseau canadien d'échange info-traitements (CATIE) pour la révision très appréciée qui assure sa précision et son exactitude, à Jordan Arseneault pour la traduction.

PWA remercie également les entreprises Abbot Virology, Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en partenariat avec Shire Canada, Merck Frosst, et Tibotec pour leur soutien des bulletins info-traitement et du programme d'ateliers "Lounge and Learn" de la Fondation PWA.



Toronto People With AIDS Foundation
200 Gerrard Street East, 2nd Floor
Toronto, Ontario M5A 2E6
Telephone: 416.506.8606
Fax: 416.506.1404
General Inquiries: info@pwatoronto.org
Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

Mission

La Fondation Toronto People With AIDS a pour but de promouvoir la santé et le bien-être de toutes les personnes atteintes du VIH/sida en leur fournissant des services de soutien accessibles, directs, et pratiques