

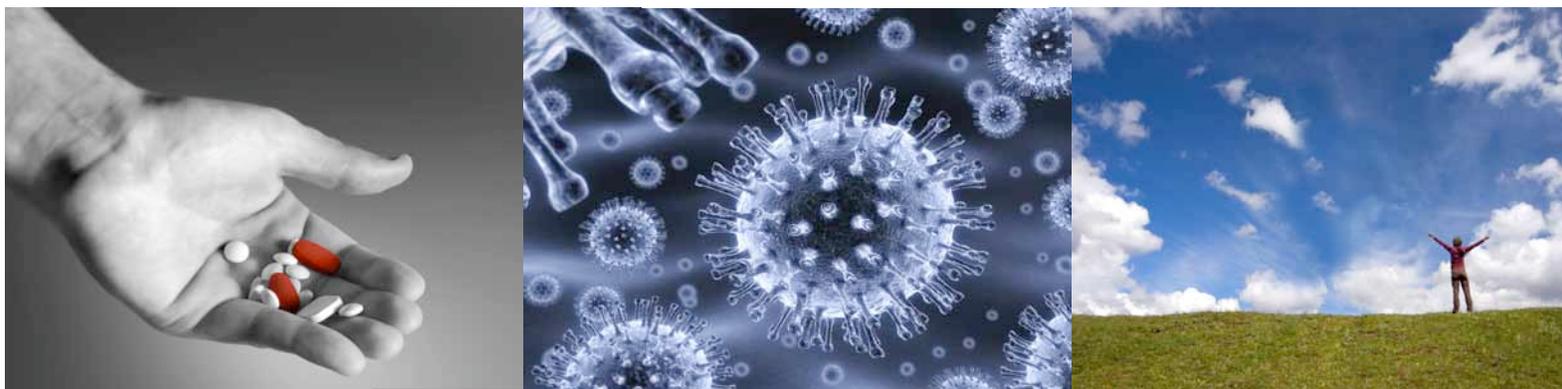


Fondation des personnes de Toronto atteintes du sida

## Bulletin traitement

### L'Adhésion aux régimes de traitement : comment y réussir

Novembre 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.

## Le traitement du VIH

L'arrivée des régimes de traitement pour le VIH a permis aux personnes vivant avec le VIH/sida (PVA VIH/sida) à vivre plus longtemps et en meilleure santé que jamais. Mais malgré son efficacité, le traitement du VIH représente toujours des difficultés.

Les médicaments qu'on emploie pour combattre le VIH appartiennent à de différentes classes, dont chacune cible un aspect particulier du virus et de sa propagation dans le corps. Grand nombre de ces médicaments aurait des effets secondaires désagréables; d'autres exigent quotidiennement une posologie multiple. Pour ces raisons, entre autres, le régime médicamenteux du VIH met un défi aux personnes infectées.

Afin de comprendre pourquoi la prise des médicaments prescrits est si importante, il faut d'abord s'informer sur la manière dont ces médicaments combattent le VIH.

## Le traitement du VIH : comment ça marche

### *Les bases du cycle de vie du virus d'immunodéficience humaine*

Lorsque le VIH pénètre le corps, il cible des cellules particulières, les CD4, qui sont constituantes de votre système immunitaire. Le virus pénètre ces cellules, y intégrant les éléments de son propre ADN. Mais l'ADN du VIH ne correspond pas à celui de la cellule CD4, alors le virus doit procéder à une réplication de son matériel génétique afin d'imiter l'ADN du CD4. Il est une particularité du VIH qu'il arrive à s'intégrer dans l'ADN de la cellule CD4, programmant ainsi la cellule à répliquer des copies du virus.

En même temps, la cellule CD4 a sa propre modalité de reproduction. Lorsque la cellule se multiplie, elle produit simultanément d'autres copies du matériel génétique composant le VIH, ainsi que les acides aminés viraux. Ceux-ci permettent l'assemblage des particules virales qui émergent de la cellule infectée. Dès que le virus s'extériorise et atteint une phase de maturité, il peut aller chercher d'autres cellules CD4 à infecter.

### *Les médicaments anti- VIH*

Les médicaments employés dans le traitement du VIH sont disposés à empêcher la reproduction du virus dans ses différentes phases de formation et de son « cycle de vie ». Les régimes de traitement sont composés de trois éléments, la fonction desquels est d'arrêter le cycle de vie du VIH à au moins deux instants, que ce soit la phase de la formation, de la reproduction, ou de l'infection d'une nouvelle cellule.

### *Les médicaments et ses différentes classes*

*Les anti CCR5:* Lors de sa fixation sur la membrane cellulaire, le VIH se lie au récepteur CD4 et à l'un des deux co-récepteurs (soit, le CCR5) présents à la surface des cellules blanches. Ces médicaments essaient de contrer l'entrée du virus par le développement de molécules bloquant le CCR5. En anglais : entry inhibitors.

*Les Inhibiteurs nucléosidiques et non-nucléosidiques de transcriptase inverse* désigne l'une des deux familles de médicaments qui agissent sur le VIH en bloquant une de ses enzymes, la transcriptase inverse, essentielle à sa réplication car elle permet la copie de son ARN en ADN qui sera intégré à la cellule; abréviation anglaise : NRTI (les Nukes), NNRTI (les non-Nukes)

*Les anti-intégrases :* Ces médicaments agissent sur une enzyme du VIH, l'intégrase, qui permet d'intégrer l'ADN venant du virus dans les chromosomes de la cellule infectée.

*Les Anti-Protéases ou Inhibiteurs de Protéase :* Les protéines internes du VIH prennent la forme d'une longue chaîne qui doit être segmentée pour permettre l'activation et la reproduction du virus. Ces médicaments agissent sur le VIH en bloquant la protéase du virus, une enzyme qui permet la synthèse des segments de protéines virales à l'intérieur de la cellule. Abréviations anglaises : PI.

## Que signifie l'adhésion?

Lorsqu'on dit « adhésion au régime de traitement, » il s'agit de suivre l'ordonnance de votre médecin, et de prendre le médicament tel que prescrit. Ceci implique aussi :

- Respecter la posologie et prendre le médicament lorsqu'il faut
- Faire attention à la quantité de comprimés prescrite
- Respecter la posologie avec ou sans nourriture, tel que prescrit
- Éviter de consommer des produits contraindiqués par l'ordonnance des médicaments

Certaines études indiquent qu'une adhésion d'au moins 95% est nécessaire pour assurer l'efficacité des médicaments. Ça pour dire, il est possible d'oublier une dose ou de ne pas respecter la posologie d'un médicament jusqu'à une fois par mois sans avoir à se préoccuper. En même temps, il faut toujours assurer que vous respectiez la posologie le plus possible.

### Pourquoi l'adhésion est-elle importante?

L'adhésion au régime de traitement est importante parce que les médicaments contre le VIH doivent être présents continuellement dans le système sanguin afin d'obstruer la réplication du virus. Si on manque une dose, il se peut que le niveau requis pour combattre la propagation du virus ne soit pas atteint. Lorsqu'on rate des doses à plusieurs reprises, le niveau de présence sanguine du médicament diminue, permettant ainsi une plus forte réplication du virus. Ceci peut provoquer l'augmentation de la charge virale et la diminution du taux sanguin des CD4.

Un autre facteur qui suscite des inquiétudes lorsqu'on rate des doses, c'est que la propagation élevée du virus le rend susceptible aux mutations et à la résistance. Le fait de rater des doses implique un niveau médicamenteux inférieur à la normale, ce qui peut permettre la propagation du virus et l'adaptation génétique du virus. La résistance aux médicaments signifie que l'ADN du virus se serait modifié et serait devenu réfractaire aux produits pharmaceutiques autrefois efficaces. Lorsqu'un tel médicament contre le VIH n'arrive plus à supprimer la réplication virale au niveau nécessaire, on constate un « échec au traitement, » ce qui exige souvent un changement de la drogue d'ordonnance.

Le VIH peut éprouver une résistance même aux médicaments que vous n'avez jamais pris. Ceci s'appelle la résistance croisée : elle est problématique parce qu'elle limite ainsi les choix de régimes de traitement qui vous sont offerts.

### Le test de résistance

Votre médecin peut vous offrir un test sanguin qui permettra de déterminer si la souche du VIH avec laquelle vous êtes infectée éprouve ou non une résistance aux médicaments que l'on considère ordonner pour votre régime. Il y a plusieurs manières de vérifier une possible résistance au traitement, dont celle la plus souvent employée s'appelle le test du génotype. La résistance à un tel médicament survient d'une adaptation génétique du VIH, c'est-à-dire à cause des mutations. Les mutations s'agissent « d'erreurs » dans la réplication du virus faisant en sorte qu'une modification de son ADN le rende réfractaire aux effets des médicaments. C'est ainsi qu'une résistance peut se créer. Le test du génotype est une manière de déterminer si le VIH dont vous êtes porteur ait subi déjà des mutations qui le permettrait d'avoir une résistance à certains médicaments.

Le test de résistance s'effectue d'habitude lorsque la personne infectée entame un traitement, ou lorsque le médecin constate que le régime de traitement prescrit a cessé de fonctionner; dans ce cas, le médecin peut considérer un changement d'ordonnance. Il est important de faire un test de résistance avant d'entamer un traitement pour assurer que le virus présent dans votre système ne soit pas déjà résistant, et ce, même si vous n'avez jamais pris de tels médicaments. Le test de résistance permet à votre médecin de choisir un régime de traitement qui sera le plus efficace pour vous.

### Pourquoi les gens ont-elles de la difficulté avec l'adhésion au régime?

Il peut avoir de multiples raisons pour lesquelles une personne éprouve la difficulté à prendre leurs médicaments, et chaque personne peut avoir des raisons propres à elle. Voici quelques raisons pour lesquelles les gens ont du mal à suivre leurs régimes de traitement.

- Les effets secondaires : Pour beaucoup de gens, les effets secondaires des médicaments contre le VIH présentent des difficultés à la prise régulière des médicaments. Certaines personnes suivant un traitement ont du mal à tolérer la nausée et les vomissements qui nuisent à leur capacité physique de prendre les comprimés. D'ailleurs, la fatigue peut faire en sorte que vous vous endormiez, oubliant ainsi votre

prochaine dose prévue. D'autres gens se montreront réfractaire à l'idée d'ingérer une substance qui provoque des dérangements gastro-intestinaux, etc.

- L'étourderie : Il est difficile d'approprier une nouvelle routine de la prise de médicaments et de normaliser celle-ci au quotidien. Pour certaines personnes, des altérations au niveau psychologique— qu'elles soient reliées au VIH ou non—peuvent provoquer l'étourderie et empêcher la prise des médicaments à l'heure prévue. Il y a plusieurs facteurs qui peuvent empêcher la prise de médicaments; alors s'il vous arrive d'oublier des doses, il est important de vous demander pourquoi.
- L'acharnement : Le style de vie contemporain a une tendance vers l'acharnement : au travail, à la vie social ou familiale, les rendez-vous chez le médecin. Bref, notre quotidien est occupé. Gérer une prise de médicaments sur une base régulière peut représenter des difficultés dans le contexte d'un horaire déjà trop chargé.
- L'anxiété du dévoilement : La prise des médicaments dans un endroit public ou lorsqu'on est entouré de monde peut nous rendre mal à l'aise, surtout si on n'est pas à l'aise à dévoiler notre statu aux autres. Se trouver dans une situation sociale lorsque c'est le temps de prendre les médicaments peut être un empêchement à l'adhésion si on craint des questions indiscrettes.
- L'usage de substances et d'autres drogues : L'usage de stupéfiants peut avoir un impact sur l'adhésion au régime médicamenteux. Lorsqu'on est sous les effets des drogues ou de l'alcool on peut facilement oublier une dose. Grand nombre de gens s'inquiète aussi des interactions chimiques nocives des médicaments thérapeutiques avec l'alcool ou avec les drogues récréatives qu'ils utilisent—elles décideront de sauter une dose lorsqu'elles prévoient utiliser un tel stupéfiant.

### *Quelques stratégies pour améliorer l'adhésion au régime de traitement :*

- Informez-vous d'avance sur les possibles effets secondaires des médicaments avant d'entamer un traitement. Parlez-en avec votre médecin, votre pharmacien, votre infirmier ou avec un intervenant d'un organisme de services aux PVA VIH/sida dans votre communauté. Ils peuvent vous aider à gérer les effets secondaires éventuels. Bien s'informer est une excellente manière d'assurer la prise des médicaments et de suivre les directives de l'ordonnance.
- Si les effets secondaires ne terminent plus, n'hésitez pas d'en parler avec votre médecin.
- Vous pouvez faire un essayage avant même de commencer le traitement en utilisant des bonbons ou des menthes. Ceci peut pour préparer d'avance à identifier les défis de l'adhésion à la posologie; parlez-en avec votre médecin.
- Utilisez une alarme ou un horloge qui sonne lorsque c'est l'heure de prendre votre dose. Vous pouvez aussi demander à un ami intime de vous appeler ou vous texter des petits rappels jusqu'à ce que vous vous habituez au traitement et la posologie se normalise au quotidien.
- Tenez un journal de la prise de vos médicaments et cochez ceux que vous avez pris dans la journée. Vous verrez ainsi si vous aurez déjà pris la dose ou si vous l'aurez raté: vous diminuerez les chances de faire une erreur.
- Prenez les comprimés nécessaires à la même heure chaque jour, idéalement lorsque vous êtes dans un même endroit quotidiennement. L'endroit le plus facile c'est certes chez vous. Si vous avez un horaire varié, pensez à prendre les médicaments avec vous.
- Si vous travaillez et vous devez prendre les médicaments le jour, pensez à laisser quelques comprimés dans un endroit sécuritaire du bureau, dans votre sacoche ou dans votre valise.

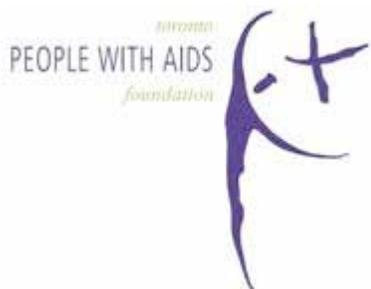
- Les boîtes à pilules avec des contenants séparés pour chaque jour sont une manière idéale d'assurer la prise des médicaments au bon moment chaque jour. Mettez-y tous les comprimés nécessaires pour la semaine dans la boîte pour vous aider à y faire bien attention.
- Si l'idée de prendre les médicaments dans un endroit public vous préoccupe, essayer de vous éloigner brièvement afin de les prendre au privé, comme dans les toilettes. Selon votre régime de traitement, vous aurez peut-être le choix de prendre la dose le matin chez vous, évitant ainsi l'anxiété sociale que vous y associez.
- Planifiez d'avance si vous prévoyez un changement dans votre routine, tel que durant les vacances.
- Soyez toujours au courant de combien de comprimés vous restent afin de bien prévoir tout renouvellement de votre ordonnance. Informez votre médecin si vous voyez que votre prescription s'expire avant votre prochain rendez-vous. Vous éviterez ainsi de ne plus en avoir durant la fin de semaine lorsque les cliniques et les pharmacies seront généralement fermées.
- Soyez franc lorsque vous discutez avec votre médecin au sujet de votre usage de substances. Informez-vous s'il y a des possibles conflits avec les médicaments et les substances que vous prenez, même s'il ne s'agit que de l'alcool. S'il y a des contrindications, demandez à votre médecin quelles options vous sont offertes.
- Finalement, si vous éprouvez de la difficulté à suivre la posologie d'un régime de traitement particulier, demandez à votre médecin s'il n'y a pas d'autres régimes qui vous feront moins de problèmes. Vous y avez des choix!

## 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 Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en partenariat avec Shire Canada, Merck, et Tibotec pour leur soutien des bulletins info-traitement.



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](mailto: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