

Prêt pour la thérapie?

Informations sur le traitement anti-VIH



L'arrivée de thérapies efficaces contre le VIH au milieu des années 90 a représenté une percée dans le traitement de l'infection au VIH. Depuis, la qualité de vie et l'espérance de vie des personnes séropositives se sont nettement améliorées. Ces traitements offrent une réelle chance de conserver ou de retrouver des perspectives de vie à moyen et long terme.

Malgré ces progrès, il ne faut pas oublier le côté sombre de l'infection au VIH et les limites des traitements disponibles. On continue aujourd'hui à mourir du sida. Les médicaments actuellement disponibles sont cependant les seuls moyens permettant de lutter efficacement contre l'infection au VIH. C'est pourquoi il est important pour les personnes touchées par le VIH d'apprendre à connaître ces traitements.

La brochure «Prêt pour la thérapie?» a pour but d'encourager toutes les personnes séropositives à s'interroger sur ce sujet complexe. Il n'y a pas de doute: décider pour ou contre un traitement est difficile. Et puis, le traitement n'est pas simple, il exige de l'engagement. Mais il est possible d'apprendre à vivre avec les contraintes et à intégrer la thérapie de manière individuelle dans la vie de tous les jours. Dans la plupart des cas, un traitement médicamenteux contre le VIH, s'il est bien adapté, permet de vivre bien et longtemps malgré l'infection.

Cette brochure s'adresse principalement aux personnes séropositives qui se posent la question du traitement, à celles qui commencent un traitement ou qui souhaitent juste se renseigner. Cette brochure ne répondra pas à toutes les interrogations, mais elle offre un aperçu des questions relatives au traitement et propose des outils pour faciliter la décision.

Afin que vous puissiez prendre clairement la décision: «Oui, je commence un traitement», ou «Non, j'attends».

L'équipe de rédaction

Table des matières

- 4 Etre séropositif et vivre bien quand même**
- 5 Le traitement du VIH**
- 6 Le traitement – tout de suite?**
- 9 Les classes de substances des médicaments**
- 11 L'offre de la médecine alternative**
- 12 Prêt pour la thérapie?**
- 14 Vous n'êtes pas tout seul!**
- 18 Traitement – oui ou non?**
- 22 L'adhésion au traitement**
- 24 Mon mode de vie: liste de contrôle**
- 26 Définir le premier traitement**
- 28 Et les effets secondaires?**
- 32 Le début du traitement: victoire ou défaite?**
- 34 Conseils et astuces pour la prise des médicaments**
- 37 Le traitement et ma vie**
- 40 Première thérapie – saisissez votre chance! / De nouvelles chances!**
- 44 Pour plus d'informations**
- 46 Adresses utiles**

Editeur: Aide Suisse contre le Sida, Office fédéral de la santé publique

Auteurs: Harry Witzthum, Aide Suisse contre le Sida, avec la collaboration d'Andreas Loh, psychologue; de Brigitta Javurek, journaliste RP et de Lukas Meyer, collaborateurs de l'ASS

Rédaction: Harry Witzthum, Aide Suisse contre le Sida

Collaboration scientifique: P^r Rebecca Spirig et Dunja Nicca, Master of Nutritional Science, Division des sciences des soins infirmiers cliniques, Hôpital universitaire de Bâle; D^r Jan Fehr, Consultations VIH, Hôpital universitaire de Bâle; P^r D^r P. Vernazza, Hôpital cantonal de Saint-Gall

Traduction/relecture et adaptation: Sophie Neuberger/Pierre Biner; Vincent Jobin, Dialogai

Copyright: 2006, les éditeurs

Tirage: 20 000 A/F/I/Angl.

Graphisme: Martina Ott, Zurich

Photos: Thomas Schuppisser, Zurich

Impression: abächerli druck ag, Sarnen

Nous remercions tout particulièrement les personnes vivant avec le VIH et le sida qui, par leurs récits, leurs suggestions et leurs critiques, ont grandement contribué à l'élaboration de cette brochure, ainsi que les médecins que nous avons interrogés.

Nous ignorons si les personnes photographiées pour cette brochure sont séropositives ou séronégatives.

Cette brochure a été financée par: Office fédéral de la santé publique ainsi que: Abbott SA, Boehringer Ingelheim (Suisse) GmbH, Bristol-Myers Squibb GmbH, GlaxoSmithKline SA, Merck Sharp & Dohme Chibret SA, Roche Pharma (Suisse) SA, TRB Chemedica under licence from Gilead

Etre séropositif et vivre bien quand même

J'ai pris ma maladie en main, j'ai commencé à la gérer. A ne pas me laisser aller. A ne pas abandonner.

*Le principal pour ma santé, ce n'est pas le diagnostic, c'est la question de savoir comment, avec d'autres, je peux changer ma situation. Dans la mesure du possible, je veux prendre mon destin en main.**

** Toutes les citations proviennent d'entretiens avec des personnes séropositives.*

Pour de nombreuses personnes touchées par le VIH, le diagnostic révélant la séropositivité est tout d'abord un choc et représente une coupure dans leur vie. Après le diagnostic, ces personnes commencent généralement à se poser de nombreuses questions sur l'infection. Par exemple: Comment vivre avec ce diagnostic? Qu'est-ce que je peux faire? Que signifie l'infection pour moi?

L'expérience montre que les personnes séropositives découvrent peu à peu une manière bien à elles et créative de vivre avec l'infection. Certaines personnes séropositives changent leur mode de vie après le diagnostic, que ce soit dans leur entourage, au travail ou dans la société. **Elles apprennent à vivre avec l'infection au VIH.**

En clair, cela implique de voir les choses en face, mais aussi de ne pas se précipiter. C'est sûr, l'infection au VIH demeure aujourd'hui encore incurable et la santé des personnes séropositives est gravement menacée. Mais cela ne veut pas dire que les personnes séropositives sont entièrement livrées au virus. Au contraire, elles peuvent prendre leur santé en main et agir pour la conserver et l'améliorer. Ce qui est important pour une personne séropositive, c'est surtout comment elle réagit à l'infection et envisage son avenir.



Le traitement du VIH

Avec le traitement, ça va très bien depuis six ans. Et maintenant, je pense que la vie vaut à nouveau la peine d'être vécue. Un beau jour, j'ai remarqué que oui, je reprenais des forces.

Il y a des années, quand j'ai appris que j'étais séropositif, j'ai fait mes adieux à la vie. Les nouveaux médicaments ont changé ça. J'ai à nouveau des buts. J'ai à nouveau confiance en moi. J'ai plus d'assurance.

Pour lutter contre le VIH, la médecine propose un traitement dont il est prouvé qu'il contribue à maintenir la santé à long terme et à prolonger nettement l'espérance de vie. En prenant correctement les médicaments, on empêche le virus de se multiplier. De sorte que les défenses de l'organisme parviennent à se rétablir, en partie du moins, permettant ainsi d'améliorer l'état général et de diminuer la vulnérabilité aux maladies. Il est possible de retrouver des perspectives de vie que l'on croyait perdues à jamais et une réelle qualité de vie. En d'autres termes, il est possible de bien vivre avec et malgré le virus.

Les traitements actuels sont beaucoup plus simples qu'autrefois. La quantité de médicaments à prendre tous les jours a considérablement diminué. Au lieu de plus de 20 comprimés répartis sur la journée, les traitements actuels se composent généralement de 2 à 6 comprimés à prendre en une ou deux fois. Pour ce qui est des effets secondaires, la situation s'est aussi nettement améliorée.

Mais les traitements actuels ne font pas non plus disparaître définitivement le virus. Même si le traitement est un succès et que les virus ne peuvent plus se multiplier, l'information qui permet au virus de se reproduire demeure incrustée au cœur des cellules sanguines sans qu'on puisse l'extirper. C'est pourquoi le traitement n'est efficace qu'aussi longtemps qu'on prend les médicaments. La thérapie anti-VIH est un traitement à long terme.

Important: en cas de succès thérapeutique, le risque de transmission du virus VIH à un ou une partenaire lors de rapports sexuels non protégés (ou de rupture de préservatif) est beaucoup moins grand que sans traitement. Mais on ne dispose pas de données suffisantes pour dire avec certitude qu'il n'y a pas de risque de transmission. Par conséquent, il est recommandé aux personnes séropositives de pratiquer le sexe à moindre risque (safer sex), même si elles sont sous traitement.



Le traitement – tout de suite?

Je n'ai pas tout de suite commencé quand les médecins m'ont dit qu'il était temps. Il a fallu que j'en parle calmement avec ma copine et aussi avec les médecins, plusieurs fois. Et une fois que j'ai été vraiment convaincu que c'était nécessaire, j'ai commencé le traitement.

À l'heure actuelle, il n'est pas possible de guérir l'infection au VIH. Et rien ne dit que cette guérison est pour demain. Ce qui est sûr, c'est que, sans traitement, l'infection au VIH progresse, en général. C'est pourquoi la plupart des personnes séropositives doivent tôt ou tard affronter la question du traitement, car celui-ci peut stopper l'évolution de la maladie. Le refus du traitement, aussi justifié soit-il dans certains cas, est généralement d'une pertinence limitée dans le temps et doit être régulièrement remis en question. Ce qui est décisif, c'est le développement de l'infection.

Le déroulement de l'infection au VIH

En principe, l'infection au VIH se déroule en trois phases:

- une phase juste après l'infection, pendant laquelle le virus se multiplie rapidement dans le sang pendant une courte durée;
- une phase pendant laquelle il n'y a presque pas de symptômes et qui dure en moyenne huit à dix ans;
- une phase avec des symptômes et des maladies graves. Lorsque certaines maladies apparaissent, on parle de **sida déclaré**.

On mesure régulièrement l'évolution de l'infection au VIH à l'aide de deux valeurs déterminées en laboratoire: le **taux de CD4** et la **charge virale**.

Qu'est ce que le taux de CD4?

Il s'agit du nombre de cellules CD4 par microlitre de sang. Les cellules CD4, également appelées T auxiliaires, jouent un rôle important dans la lutte du corps contre les maladies.

Pour se multiplier, le virus VIH choisit principalement ces cellules et, ce faisant, il les détruit. Par conséquent, le nombre de cellules CD4 indique dans quelle mesure le système immunitaire est dégradé. Le nombre moyen de cellules CD4 chez les personnes en bonne santé est de 500 à 1500 par microlitre de sang. Chez les personnes atteintes du VIH, ce nombre peut considérablement baisser. Sous traitement, le taux de CD4 remonte et peut revenir à la normale.

Qu'est-ce que la charge virale?

La charge virale (en anglais: *viral load*) ou virémie est la concentration de virus VIH dans le sang, exprimée en nombre de virus par millilitre de plasma sanguin (la partie liquide du sang, sans les cellules). Cette valeur reflète le nombre de virus qui sont produits quotidiennement et qui détruisent donc les cellules CD4. Plus il y a de virus dans le plasma sanguin, plus le taux de CD4 baisse et plus le risque de développer des symptômes ou des maladies définissant le sida est grand. Si l'infection n'est pas traitée, la charge virale peut atteindre plusieurs dizaines, ou même plusieurs centaines de milliers de virus par millilitre de plasma sanguin. En cas de succès thérapeutique, elle descend presque à zéro.

Pour plus de détails sur le déroulement de l'infection au VIH, veuillez vous reporter à la brochure «Séropositif – et maintenant?». Adresse pour la commande, voir page 44.

Du point de vue médical, il est clairement recommandé de commencer un traitement:

- si des symptômes dus à l'infection apparaissent ou si le sida se déclare;
- si le taux de CD4 se situe entre 200 et 300 par microlitre de sang.

Les médecins sont unanimes au sujet de ces valeurs. Un taux de CD4 inférieur à 200 signifie que le système immunitaire est déjà très affaibli et que l'apparition de maladies graves est à craindre.

Lorsque le taux de CD4 se situe entre 300 et 500, les opinions divergent, en ce qui concerne l'urgence d'un traitement ou la possibilité d'attendre un peu. Commencer précocement ou attendre? La médecine ne tranche pas: l'une et l'autre option peuvent être soutenues et argumentées.

Raisons en faveur d'un traitement précoce (avec un taux de CD4 supérieur à 300)

- Si le traitement commence précocement, il peut soutenir et renforcer plus rapidement les défenses immunitaires de l'organisme. Il y a donc moins de risques de développer des maladies.
- Si la charge virale est encore faible au début du traitement, les médicaments disponibles actuellement ont probablement de meilleures chances de la réduire et de la contrôler.
- Il se peut qu'un traitement précoce empêche, au moins en partie, le virus de s'incruster dans des cellules et des tissus difficiles à atteindre par le biais de médicaments.
- Les effets secondaires sont plus rares lorsque le début du traitement est précoce.



Raisons en faveur d'un début de traitement plus tardif (avec un taux de CD4 inférieur à 300)

- A long terme, le bénéfice des traitements précoces n'est pas clairement prouvé. On ne dispose, en effet, pas encore de données sur le long terme.
- On est en droit de se demander ce qu'il en sera, à long terme, des effets secondaires des traitements. On sait par exemple que certaines substances peuvent favoriser l'apparition de troubles du métabolisme lipidique (des graisses), de maladies cardio-vasculaires et du diabète. Si le traitement n'est pas encore indispensable, il semble judicieux d'attendre, pour ne pas risquer d'effets secondaires.
- Un traitement commencé plus tard est, lui aussi, efficace.

En général, on ne commence pas tout de suite le traitement, à moins que des maladies graves ou un mauvais état du système immunitaire ne l'imposent.

Traitement juste après l'infection

Si l'infection est constatée dès les premières semaines qui suivent la transmission, la question de la thérapie se pose autrement. Certains experts conseillent dans ce cas de commencer un traitement lorsque se manifestent des signes aigus d'infection. Par cette intervention précoce, on essaye de protéger contre le VIH les cellules immunitaires actives. Cependant, on ne dispose pas d'études probantes permettant de démontrer l'avantage de cette approche. (Voir également à ce sujet nos explications dans «Séropositif – et maintenant?», page 30. Adresse pour la commande, voir page 44.)

D'une manière ou d'une autre, il s'agit de trouver le meilleur moment qui convient à chacun pour commencer le traitement. Pour réussir, il importe, quelle que soit la décision prise pour ou contre le traitement, de faire surveiller médicalement et avec rigueur l'évolution de l'infection au VIH, et de discuter du début de la thérapie avec un/une spécialiste du VIH.

Les classes de substances des médicaments

Les séropositifs disposent de tout un éventail de médicaments contre le virus. Les différentes substances (ou classes de substances) de ces médicaments s'attaquent en différents points à la multiplication ou à l'activité du virus. Elles empêchent ainsi le virus soit de se fixer sur la cellule, soit d'y pénétrer, soit de s'y multiplier. Généralement, les médicaments se composent d'une combinaison de différentes classes de substances.

Si vous souhaitez vous informer en détail sur les effets du traitement, vous trouverez plus d'informations dans le classeur «Vivre avec le VIH et le sida», un ouvrage de référence sur les bases de l'infection, la promotion de la santé et le traitement au quotidien. Adresse pour la commande, voir page 44, ou à lire en ligne sous www.aids.ch, Vivre avec le VIH/sida.

Vous pouvez bien entendu aussi interroger votre médecin.

Nous ne donnons ici qu'un bref aperçu des classes de substances, afin de vous familiariser avec les principaux termes.

Inhibiteurs de la transcriptase inverse (abréviations: INTI/INNTI, en anglais: NRTI/NNRTI)

De quoi s'agit-il? Pour obliger les cellules infectées à reproduire le virus, le VIH copie son information héréditaire. Il y parvient grâce à un enzyme – une protéine qui accélère les réactions chimiques à l'intérieur des cellules. Cette enzyme est appelée *transcriptase inverse*. Pour contrecarrer le travail de cette enzyme, on met en œuvre des inhibiteurs spécifiques, qui s'attaquent au VIH de deux façons différentes. Sans entrer dans les détails, disons qu'il existe, de ce fait, deux classes d'inhibiteurs interrompant le processus: les inhibiteurs nucléosidiques de la transcriptase inverse (abréviation: INTI ou NRTI) et les inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse (abréviation: INNTI ou NNRTI).

Inhibiteurs de la protéase (abréviation: IP)

Différentes protéines sont produites lors de la duplication et de la multiplication du virus. De nouveaux virus se forment à partir de ces protéines. Ce processus nécessite une enzyme appelée *protéase*. Les inhibiteurs de la protéase (abréviation: IP) bloquent l'activité de cette enzyme.

Inhibiteurs d'entrée (IE)

Ces médicaments empêchent le virus d'entrer dans la cellule et la protègent ainsi de l'infection.

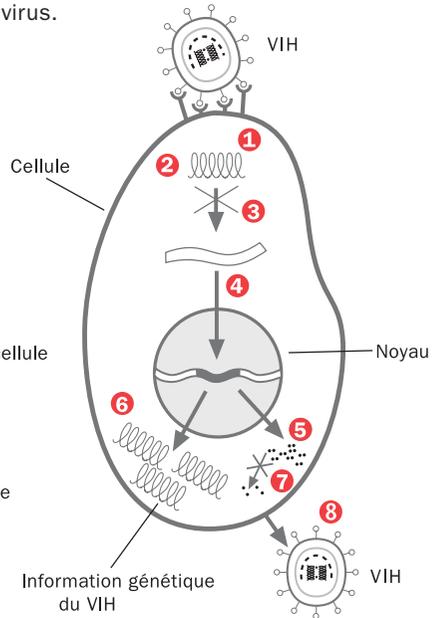


Avec les deux types d'inhibiteurs de la transcriptase inverse, les inhibiteurs de la protéase et les inhibiteurs d'entrée, on dispose donc de quatre types ou classes de médicaments pour le traitement.

Il existe actuellement une vingtaine de médicaments différents contre le VIH. Mais tous fonctionnent suivant l'un de ces quatre mécanismes. Pour le traitement, on combine généralement trois médicaments appartenant à deux classes de substances différentes: par exemple deux INTI et un IP, ou deux INTI et un INNTI, etc. Normalement, ceci permet, dans un délai de quelques mois, d'empêcher durablement la multiplication du virus.

Cycle de multiplication et points d'attaque

- 1 Fixation (peut être bloqué par des inhibiteurs d'entrée)
- 2 Lorsqu'une cellule a absorbé le virus, celui-ci doit se défaire de son enveloppe (uncoating)
- 3 Transcription de l'information génétique du virus du ARN en ADN (peut être bloqué par des inhibiteurs de la transcriptase inverse)
- 4 Intégration de l'ADN des virus dans le patrimoine de la cellule
- 5 Production des protéines
- 6 Production de l'ARN des virus
- 7 Assemblage des protéines sous forme correcte (peut être bloqué par des inhibiteurs de la protéase)
- 8 Construction de virus à partir de fragment et expulsion hors de la cellule



L'offre de la médecine alternative

Je trouve important de se pencher sur tous les types de traitements possibles. Pas seulement une fois qu'on a commencé le traitement et qu'on est déjà en plein dedans. C'est avant qu'il faut y réfléchir. Et surtout réfléchir à la médecine alternative.

Des enquêtes indiquent que de nombreuses personnes séropositives en Suisse font appel aux médecines alternatives. Le changement des habitudes alimentaires, l'homéopathie et la phytothérapie figurent au premier plan. Environ la moitié des séropositifs font une psychothérapie et font appel à des techniques de développement personnel.

La médecine alternative offre aux séropositifs un large éventail de méthodes. Cependant, il faut rappeler qu'aucune d'entre elles n'est en mesure de freiner l'évolution de l'infection au VIH. Ni la médecine par les plantes, ni les régimes alimentaires, ni l'homéopathie, ni la médecine traditionnelle chinoise n'ont démontré leur efficacité dans la lutte contre le virus. Ces méthodes n'offrent un bénéfice qu'en qualité de complément au traitement médical classique. Cela signifie que les offres de la médecine alternative peuvent renforcer le mental, conserver la qualité de vie et diminuer les éventuels effets secondaires du traitement.

Important: certaines substances de la médecine alternative (p. ex. le millepertuis) ne doivent pas être prises en combinaison avec un traitement anti-VIH en raison des interactions qui peuvent apparaître. C'est pourquoi il faut impérativement informer le médecin de tous les médicaments que vous prenez.

Dans le classeur «Vivre avec le VIH et le sida», vous trouverez des informations détaillées sur dix méthodes de médecine alternative ou complémentaire ainsi qu'un chapitre sur les psychothérapies. Adresse pour la commande, voir page 44, ou à lire en ligne sous www.aids.ch, Vivre avec le VIH/sida.

Important: les caisses-maladie ne prennent en charge quasiment plus aucun traitement de médecine alternative si vous n'avez pas souscrit une assurance complémentaire.



Prêt pour la thérapie?

Ce qui est important, c'est de s'interroger sur ses propres sentiments, par exemple sur sa peur. De quoi est-ce qu'on a peur et de quoi on n'a pas peur? Parfois, la peur diminue si on la regarde en face.

Qu'on commence un traitement ou pas, on ne peut jamais être sûr à 100% d'avoir pris la bonne décision. Mais la vraie erreur, c'est de ne pas prendre de décision. Nous, mon copain et moi, nous en avons discuté pendant des heures.

Décider pour ou contre le traitement est souvent difficile. En effet, il n'y a pas que les faits scientifiques et médicaux qui entrent en ligne de compte. La décision vous concerne dans tout votre être, dans votre vie concrète, et elle fait naître des questions, des angoisses, des espoirs et des sentiments.

Il se peut que des questions plus pressantes se superposent à la décision concernant la thérapie. Par exemple des questions de culpabilité: «J'ai été bête, j'ai honte, c'est ma faute.» Un grand nombre de séropositifs connaissent ces sentiments à la suite de leur infection. Mais la plupart du temps, ces personnes finissent par trouver une réponse.

D'autres en veulent au destin et se demandent: «Pourquoi moi?» Ou alors elles cherchent un sens caché à cette menace qui pèse sur leur santé.

Il est préférable de tenir compte de ces sentiments et de les prendre au sérieux plutôt que de les ignorer, car ils ont leur importance dans la recherche:



toute personne séropositive doit trouver sa propre voie, sa manière bien à elle d'accepter l'infection et de l'intégrer à sa vie et à son image d'elle-même. Il n'y a ni panacée ni réponse toute faite. Mais clarifier les questions qu'on vient d'évoquer permet une meilleure approche de la problématique du traitement. Ce processus aide la personne séropositive à se situer et à s'accommoder petit à petit de l'infection.

Mais il se peut aussi que le moment ne soit pas encore venu pour vous de vous lancer dans la thérapie. Ce qui est important, c'est que vous n'attendiez pas que l'infection ait tellement progressé faute de traitement pour que des problèmes de santé graves apparaissent. N'oubliez pas dès à présent de procéder à des examens de contrôle réguliers.

Certains séropositifs sont tellement bouleversés par la menace qui pèse sur leur santé qu'ils n'ont plus la force de s'occuper d'eux-mêmes et n'en voient pas le sens. «L'infection au VIH est incurable – alors à quoi bon faire quoi que ce soit?» Il faut se souvenir qu'il y a différentes possibilités de traiter l'infection et que l'espérance de vie des personnes séropositives s'est nettement améliorée grâce aux traitements. Pour les personnes infectées, il y a désormais, grâce aux thérapies actuelles, un avenir qui vaut la peine d'être vécu, comme peuvent en témoigner quantité de personnes séropositives tous les jours!

L'attitude face au traitement dépend souvent aussi de l'image que l'on a de l'infection. Si on voit le virus comme un ennemi hyperpuissant qui domine tout, on abandonne vite la lutte. On risque du même coup de perdre toute confiance en soi. Ne donnez pas au virus tant de place et tant de pouvoir. C'est vous – et non le virus – qui décidez de votre vie.

L'image que l'on a des médicaments et les sentiments qu'ils évoquent en nous comptent aussi pour beaucoup. Qui voudrait avaler régulièrement quelque chose en étant persuadé que cela lui fait du mal? Il importe d'arriver à adopter une attitude positive vis-à-vis des médicaments. Ce qui n'exclut pas la lucidité et une attitude critique.



Vous n'êtes pas tout seul!

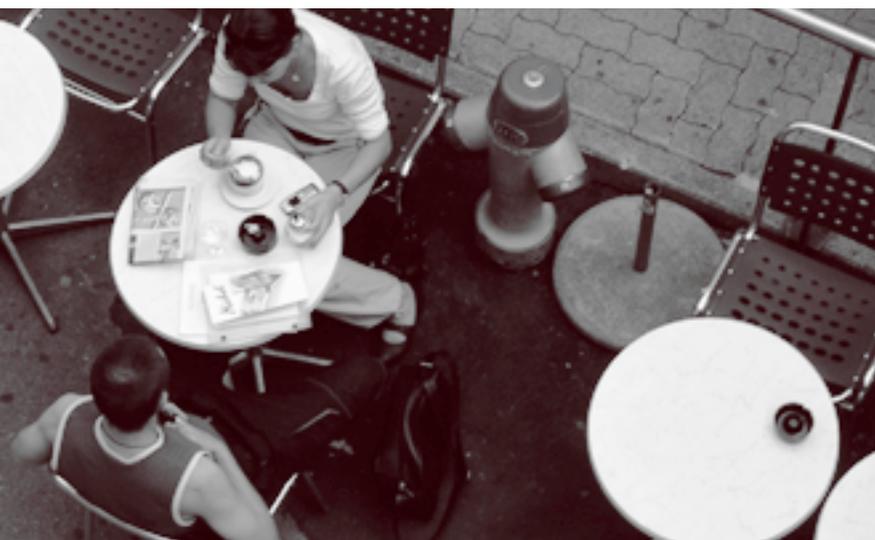
Avec les copains qui savaient que je consommais de la drogue, ce n'était pas un problème de parler de l'infection. Et c'était aussi quelque part un bon sentiment, une liberté, de sentir que je peux leur faire confiance, qu'ils ne me laisseront pas tomber.

Ce qui m'a aidé, c'est de parler avec le médecin.

C'était très important pour moi de trouver quelqu'un avec qui je puisse communiquer. Nous nous soutenons mutuellement, nous discutons de tout ce qui a à voir avec le VIH et les médicaments.

Pour moi, les vrais spécialistes, ce sont les personnes touchées. Quand il s'agit vraiment de prendre la décision, je trouve que ce qui est très utile, c'est de parler avec des gens qui ont déjà fait cette expérience.

Au début de leur infection, les personnes séropositives se sentent souvent très seules. Dans cette situation, il peut être utile de se confier à des proches ou à des spécialistes (auprès d'une antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida ou lors d'une consultation VIH à l'hôpital). Beaucoup de personnes touchées apprécient d'entrer en contact avec d'autres séropositifs (p. ex. dans un groupe d'entraide) et d'entendre comment d'autres gèrent leur situation. Les antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida communiquent volontiers des contacts de ce type.



D'autres personnes peuvent vous soutenir dans votre démarche face à l'infection et à un éventuel traitement.

L'important est que vous vous sentiez prêt à chercher de vous-même le contact avec un spécialiste ou une autre personne. N'hésitez pas à poser des questions. Une fois bien informé(e) et soutenu(e) par d'autres, vous pourrez plus facilement décider de ce qui vous convient le mieux.

Si vous vous demandez s'il vous faut, ou non, commencer un traitement, il est aussi utile de vous demander comment vous voulez prendre votre décision. Vous pouvez collaborer avec votre médecin de la manière qui convient à vos besoins personnels. Certaines personnes veulent des informations détaillées sur l'infection et sur le traitement avant de prendre leur décision. D'autres préfèrent que ce soit le médecin qui décide: à lui ou elle de dire quand entreprendre quoi. Il est également possible de discuter franchement avec le personnel soignant de l'hôpital, non seulement au cours du traitement, mais en amont, dès que se pose la question du traitement.

Il n'y a pas que le point de vue médical qui joue un rôle déterminant dans la décision. Vos raisons personnelles, vos conditions de vie et vos angoisses doivent être prises en compte au même titre. C'est vous l'expert ou l'experte capable de juger de votre mode de vie et d'évaluer ce que vous voulez et ce que vous pouvez faire.

Prenez le temps qu'il vous faut. Evitez une décision précipitée. Profitez de l'aide et du soutien qui vous sont offerts par votre entourage et par les professionnels. Et n'oubliez pas: c'est vous qui avez le dernier mot. Il s'agit de votre corps et de votre vie.



A l'aide des migrantes et des migrants

En Afrique, l'image du VIH, c'est que tu es soit un homosexuel, soit une prostituée, ou que tu dois être alcoolique. Mais moi, je n'étais rien de tout cela! Je croyais que les gens comme moi n'attrapent pas ça.

Je croyais que j'étais la seule Africaine qui avait ça. Ça a duré longtemps avant que je m'aperçoive que je n'étais pas toute seule.

En Suisse, plusieurs milliers d'étrangers vivent avec le VIH. Selon leur origine, des problèmes supplémentaires peuvent se poser à eux.

Ils doivent essayer de s'accommoder d'une existence marquée par le VIH, et dans un pays étranger, dans une langue étrangère. Nombre d'entre eux n'ont pas l'habitude de parler du VIH ou de la sexualité, ces sujets sont parfois des tabous. Ou encore, ils s'inquiètent pour leurs proches au pays, qui sont peut-être aussi séropositifs, mais n'ont pas accès à des médicaments. Ils sont séparés de leur famille, le regroupement familial est très difficile. Certains ont fait l'expérience du racisme et de la discrimination au quotidien et ont donc d'autant plus peur de parler du VIH.

Si vous vivez ce genre de problèmes en tant que migrante ou migrant, sachez que des soutiens existent à votre intention! Si vous avez des questions ou des doutes, adressez-vous à une antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida, aux consultations VIH d'un hôpital, ou encore, indépendamment de votre religion, à une Eglise (adresses, voir pages 46/47).

Les collaborateurs de ces institutions ont l'expérience de personnes qui vivent dans des conditions similaires aux vôtres et qui sont aussi séropositives.



Vous trouverez dans ces institutions des spécialistes qui s'engagent à maintenir confidentielles les informations sur le VIH. **Ceci est toujours valable: personne n'a le droit de divulguer votre diagnostic sans votre accord.** Peu importe ce que vous dites à une antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida, au médecin ou à l'Eglise, cela restera confidentiel.

Ceci est valable également vis-à-vis de votre partenaire, de la police des étrangers, des employés des foyers de requérants d'asile ainsi que de l'employeur. Seule exception: si vous donnez votre consentement à ce que d'autres personnes soient mises au courant.

En tant que migrante ou migrant, vous avez donc aussi des droits qui vous protègent.

Si vous décidez de rechercher un conseil, vous avez déjà franchi un obstacle important.

Il se peut que d'autres difficultés apparaissent alors. Peut-être comprenez-vous mal la langue? Demandez dans quelles langues il est possible de se faire conseiller. Dans les grands hôpitaux disposant de centres de traitement du VIH et dans les antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida, des interprètes internes ou externes peuvent intervenir. Ou alors, vous pouvez chercher une personne de confiance qui traduise pour vous. Quelqu'un que vous connaissez, un membre d'une organisation d'aide ou un interprète professionnel indépendant. Il est décisif que vous puissiez exprimer ce qui vous préoccupe. Et il est tout aussi important que vous compreniez bien ce qu'on vous explique. Ne partez pas du principe qu'il y aura bien quelqu'un sur place pour traduire. Prenez l'initiative, posez la question.

Peut-être ne connaissez-vous pas notre système de santé et cela vous intimide-t-il? La brochure «Guide de santé pour la Suisse» explique en 19 langues les principaux points concernant le système de santé (adresse pour la commande, page 46). Mais n'hésitez pas non plus à interroger directement la personne qui vous conseille.

Important: chacun peut et doit souscrire, en Suisse, une assurance-maladie, les sans-papiers aussi! Les organisations en faveur des migrant(e)s peuvent vous expliquer comment faire.

N'attendez pas de tomber malade. Faites-vous aider rapidement. **De nombreux séropositifs de langue étrangère vivant en Suisse prennent avec succès une thérapie combinée.** Saisissez votre chance.



Traitement – oui ou non?

Pendant 30 ans, j'ai eu une position de rejet vis-à-vis des substances chimiques et, par conséquent, j'ai longtemps été contre le traitement. J'étais d'avis que je n'en avais pas besoin. Et puis l'infection a évolué si rapidement que j'ai commencé un traitement.

*Je le vau**x** bien. Ma vie le vaut bien. Un jour, je pourrai à nouveau apporter quelque chose à la société.*

Ce qui me pèse, c'est de dépendre des médicaments.

Je ne me suis jamais laissé décourager par les effets secondaires.

Je ne veux pas peindre tout en noir, mais ce n'est pas aussi simple qu'on nous le fait croire quand on nous dit qu'à long terme, on peut oublier les effets secondaires. Ce n'est pas le cas pour tout le monde.

Je suis un être humain et je ne veux pas être réduit à mes valeurs de laboratoire, même si elles sont importantes. Je suis plus que des cellules CD4 et une charge virale.

Je n'aime pas souffrir. Ça suffit à me motiver.

Si on attend trop longtemps pour commencer le traitement, on risque d'attraper d'autres infections qu'il faut faire soigner par des médicaments. Alors, on n'y gagne rien.

Il s'agissait vraiment de décider pour la vie ou pour la mort. Et au bout d'un mois, je me suis clairement décidé pour la vie.

Je coûte vraiment très cher à la caisse-maladie. Ça ne m'est pas égal, cet argent.

Ça aussi, ça m'a motivé pour commencer le traitement: de savoir que si c'est vraiment comme ça que je le ressens, je peux arrêter.

Que l'on dise oui, ou non, à la thérapie, il est judicieux de s'interroger sur les avantages et les inconvénients du traitement. Une méthode éprouvée consiste à noter les avantages et les inconvénients, ou vos sentiments à ce sujet, et – si vous le souhaitez – d'en parler avec une personne de confiance de votre choix. Le tableau suivant peut vous fournir un point de départ:

Quels sont les avantages du traitement?

Quels sont les inconvénients du traitement?

Quels sont les avantages de ne pas prendre de médicaments?

Quels sont les inconvénients de ne pas prendre de médicaments?

Il n'y a pas de réponses indiscutablement correctes ou fausses à ces questions.

Cette méthode peut vous servir de base pour aboutir à une décision. Pensez cependant au fait qu'en cas de défenses immunitaires très affaiblies, il convient de faire quelque chose rapidement, c'est-à-dire dans un délai de quelques semaines, pour protéger votre santé. Dans tous les autres cas, il reste généralement suffisamment de temps pour poser le pour et le contre.

Si vous ou votre partenaire avez d'autres questions, ajoutez-les à la liste. Prenez votre temps pour écrire les réponses. Parfois, il est utile de laisser passer quelques jours et de vérifier alors ses réponses.



En plus des faits médicaux, tenez compte de la situation émotionnelle dans laquelle vous vous trouvez actuellement. Celle-ci peut influencer votre décision.

Vous venez peut-être de tomber amoureux ou amoureuse et vous profitez de ces moments avec votre nouveau partenaire. Enfin un rayon de soleil après une période pleine d'incertitudes. Pourquoi se gâcher ce bonheur tout frais en pensant aux médicaments et à l'infection? – Il se peut que ceci soit en effet une raison d'attendre encore un peu. Mais ne serait-il pas aussi rassurant de savoir que votre santé demeurera stable à long terme grâce au traitement? Et que le risque de transmission du VIH, par exemple en cas de rupture de préservatif, est nettement moins grand avec un traitement?

Ou encore, une relation de longue durée, dont vous étiez sûr(e), s'est terminée. Lorsqu'un lien émotionnel profond se brise, la séparation est douloureusement ressentie pour les personnes concernées. Souvent, on se pose à nouveau la question du sens. Si rien ne va plus, pourquoi prendre des médicaments? – Pensez au fait qu'une interruption de traitement met votre santé en danger et peut ainsi entraver la suite de votre parcours.

Faites-vous actuellement face à des défis particuliers dans votre travail? Votre emploi est-il sûr? Avez-vous le projet de partir à l'étranger pour une longue durée?

Il y a des **situations dans votre vie qui modifient ou influencent fortement la manière de voir le traitement**. Ce qui est important, en cas de difficultés de ce genre, c'est de garder tout de même la tête froide et de ne pas perdre de vue le but de vivre le mieux possible avec le VIH.



Si vous suivez déjà un traitement anti-VIH, de telles situations ou d'autres situations similaires représentent un nouveau défi. Le sens et la possibilité du traitement peuvent être éventuellement remis en question. Ne prenez pas de décision précipitée. Dans tous les cas, parlez de la situation avec votre médecin!

Vous vous décidez pour la thérapie: un traitement bien suivi et adapté à votre rythme de vie personnel est en mesure de nettement améliorer votre qualité de vie et de prolonger votre espérance de vie. Le virus perd son pouvoir de tout déterminer. Vous vous engagez activement pour votre santé, vous soutenez votre système immunitaire.

Vous décidez de refuser la thérapie: en fonction de la situation, il peut y avoir de bonnes raisons de se décider contre le traitement.

Il est toujours important de rester en contact avec votre médecin. Faites faire des bilans de laboratoire à intervalles réguliers et parlez avec le médecin de l'évolution prévisible de l'infection, de manière à ne pas rater le bon moment pour commencer un traitement plus tardif. En effet, la décision de refuser le traitement est le plus souvent une décision provisoire.



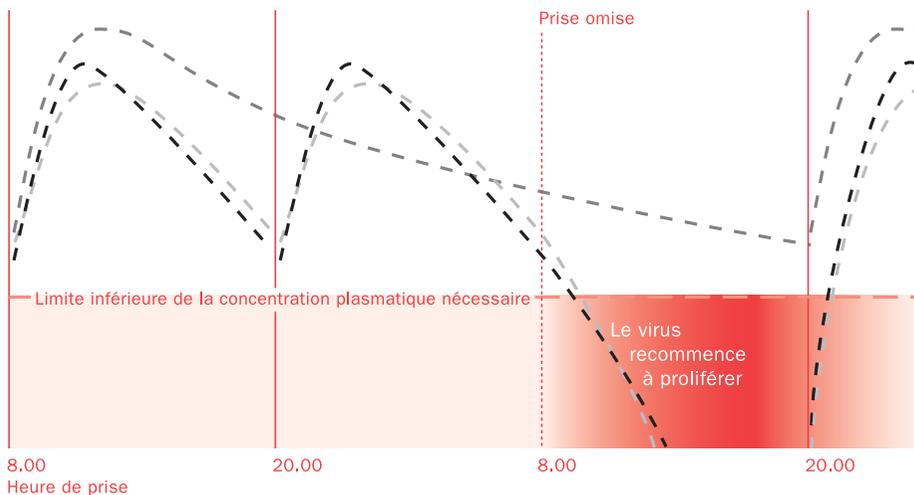
L'adhésion au traitement

Il faut être très discipliné, mais c'est mon cas. Je n'ai encore jamais oublié une dose.

Je suis très bien le traitement. Ce qui est important, c'est de savoir que le traitement est bon, qu'il fonctionne. Ça remonte le moral, ça motive.

Le fait de suivre exactement le schéma thérapeutique convenu, ce qu'on appelle l'adhésion au traitement, est la clé de l'efficacité du traitement du VIH. Ce facteur est décisif, en particulier pendant les premières semaines du traitement. Les médicaments ne déploient l'effet escompté que s'ils sont présents en permanence et en concentration suffisante dans le sang. Ce qu'on appelle la concentration plasmatique ne doit pas descendre sous un certain seuil.

C'est pourquoi les médicaments doivent être pris à intervalles réguliers et à la bonne dose, et – selon le médicament – à jeun ou non. Tous les jours, sans exception. Vous trouverez à la page 34 des conseils et des astuces pour maîtriser ces contraintes.



Evolution de la concentration plasmatique sous trithérapie: deux des médicaments sont pris deux fois par jour, un est pris une fois par jour. L'exemple montre que la concentration plasmatique de deux des médicaments descend en dessous de la concentration thérapeutique efficace lorsqu'on manque une prise. De ce fait, l'ensemble du traitement n'est plus suffisamment efficace.

Contrairement à ce qui est possible avec d'autres maladies, il ne suffit pas, pour traiter le VIH, de prendre les médicaments «à peu près». Si on prend la moitié des médicaments, on n'obtient pas la moitié de l'effet – on fait plus de mal que de bien.

Pourquoi? Parce que, si la concentration plasmatique des médicaments est trop basse, les virus recommencent à proliférer. Lors de la multiplication, le virus fait sans arrêt de petites erreurs, de sorte que d'innombrables variantes (mutations) sont créées. Et tout à coup, une de ces variantes se révèle insensible (= résistante) à certaines substances. Cette variante peut alors se multiplier sans entraves, même si vous suivez maintenant parfaitement votre traitement. Le traitement peut alors tenir en échec tous les autres virus, mais pas cette variante résistante, entraînant pour vous de graves conséquences.

Les résistances sont problématiques, parce que parfois elles ne se limitent pas à un seul médicament, mais peuvent s'étendre à toute une classe de médicaments (voir page 9). C'est ce que l'on appelle une résistance croisée. Cela signifie qu'une résistance peut vous faire perdre une classe entière de médicaments, un phénomène qui limite nettement les possibilités de composer un deuxième traitement efficace.

Dans les faits, un fort pourcentage de patients développe des résistances au cours du traitement et celui-ci doit parfois être modifié.

La seule manière de prévenir les résistances est d'empêcher constamment le virus de se multiplier fortement. Et cela signifie de ne pas laisser descendre la concentration plasmatique des substances en dessous d'un certain seuil. C'est l'adhésion au traitement qui en est la garantie.

Pour se faire à l'avance une idée des difficultés qui peuvent apparaître avec la prise des médicaments, on peut utiliser une liste de contrôle (voir les deux pages suivantes). Elle vous aidera à obtenir rapidement et facilement un aperçu de votre mode de vie.



Mon mode de vie: liste de contrôle

Il faut apprendre à connaître son propre rythme de vie. Je crois que c'est très important. Chacun doit voir quand c'est l'heure pour prendre ses médicaments. On a moins peur si on sait qu'on peut adapter le traitement à son propre rythme de vie.

Répondez pour vous-même aux questions ci-dessous. Prenez des notes pour ne rien oublier et apportez-les à votre médecin lors de la prochaine consultation. Cela vous aidera à tenir compte au mieux de votre vie quotidienne lors de la décision relative au traitement. **Vous avez probablement d'autres questions qui ne sont pas contenues dans la liste de contrôle. Cette liste est seulement censée vous aider. Utilisez-la comme base pour établir votre propre liste.**

- Mes journées se déroulent-elles de manière régulière ou plutôt irrégulière?
- Est-ce que je vis selon des horaires stricts ou plutôt spontanément?
- Est-ce que j'ai au quotidien des pauses régulières, éventuellement à des heures déterminées? Ou bien est-ce que je fais une pause quand je veux?
- Est-ce que c'est pareil le week-end?
- Est-ce que je respecte les rendez-vous facilement ou plutôt difficilement?
- Est-ce qu'il y a des périodes de la journée difficiles, où j'ai parfois «le coup de barre»? Est-ce que ça m'arrive le matin, à midi, le soir ou plutôt la nuit?
- Est-ce que je me rends facilement si j'ai été réveillé, ou est-ce que j'ai alors du mal à me rendormir?

- Est-ce que je peux prendre mon petit déjeuner au saut du lit ou est-ce qu'il me faut un peu de temps avant de pouvoir avaler quelque chose?
- Est-ce que je prends mes repas à des heures régulières ou est-ce que j'attends d'avoir faim?
- Est-ce que je prends déjà d'autres médicaments? Si oui, quelles sont mes expériences avec ces médicaments?
- Est-ce que je prends des drogues, telles que l'alcool, l'ecstasy, le LSD, le THC (haschisch ou cannabis) ou l'héroïne ou d'autres produits? Si oui, est-ce que je les prends rarement, de temps en temps ou souvent?
Est-ce que j'arrive à décider moi-même si j'en prends ou est-ce que je me sens plutôt dépendant?
- Est-ce que j'arrive facilement à dire à un médecin ou à d'autres spécialistes ce que j'ai au fond du cœur ou est-ce que j'ai plutôt du mal à le faire?
- Quand je parle avec un médecin ou un autre spécialiste, est-ce que j'ai l'impression qu'on me comprend, ou plutôt l'impression que mon avis et mes sentiments ne sont pas vraiment acceptés?
- Est-ce qu'il y a dans mon entourage suffisamment de personnes avec lesquelles je peux parler de ma situation et de ma décision concernant le traitement, ou est-ce que je manque de personnes de confiance?
- Est-ce que je veux connaître précisément les avantages et les inconvénients d'un traitement médicamenteux? Si oui, est-ce que j'en sais déjà suffisamment ou est-ce que j'ai besoin de plus d'informations?
- Est-ce que je connais les éventuels effets indésirables des différents traitements entrant en ligne de compte ou est-ce qu'il me manque des informations à ce sujet? Est-ce que je veux connaître à l'avance tous les éventuels effets indésirables?



Définir le premier traitement

Un traitement optimal associe une efficacité maximale et une bonne tolérance. Le traitement atteindra cet objectif s'il est bien adapté à votre organisme et à votre rythme de vie.

Rythme de vie

A l'aide de la liste de contrôle, vous avez déjà pris conscience d'un certain nombre de caractéristiques de votre rythme de vie: régularité de votre existence, fréquence de vos sorties, habitudes alimentaires et préférences personnelles.

En fonction de la manière dont votre vie est organisée, certains médicaments seront plus ou moins bien adaptés à votre cas.

Par exemple, si vous sortez beaucoup, il peut être important d'avoir un traitement pour lequel il suffit de prendre des médicaments une fois par jour. Vous pourrez alors prendre vos médicaments à une heure précise et ne plus y penser ensuite. Si vous menez une vie régulière, vous aurez plus de facilité à intégrer dans votre quotidien des médicaments devant être pris en deux fois, ce qui présente d'autres avantages.

Si vous avez du mal à respecter les rendez-vous, il est peut-être préférable de choisir des médicaments ayant une «demi-vie» plus longue. Ces médicaments sont dégradés plus lentement par l'organisme, de sorte que leur concentration plasmatique reste suffisante plus longtemps. Si jamais vous oubliez de prendre vos médicaments à l'heure habituelle, c'est alors moins grave qu'avec des médicaments qui ont une «demi-vie» plus courte et dont les effets ne durent donc pas aussi longtemps.



Il existe des options lors du choix du premier traitement, même si celles-ci peuvent être plus ou moins limitées dans certains cas (voir résistances, page 23).

Poids corporel

La posologie standard des médicaments se base sur une personne pesant environ 70 kilos. Si quelqu'un est beaucoup plus lourd ou beaucoup plus léger, il faudra adapter la posologie en conséquence. Pour certains médicaments, il convient de contrôler leur concentration plasmatique au début du traitement. N'oubliez pas d'en parler à votre médecin lorsqu'il ou elle n'en parle pas lui-même/elle-même.

Sexe

Bien qu'il y ait des (petites) différences entre les hommes et les femmes pour ce qui est du taux de CD4 et de la charge virale, des études ont montré que les traitements ont à peu près la même efficacité pour les deux sexes.

Il y a parfois des différences au niveau des effets secondaires: par exemple, il existe un médicament qui provoque plus souvent des réactions cutanées chez les femmes que chez les hommes.

Grossesse

Le désir d'enfant est réalisable pour les parents séropositifs, dans la mesure où certaines conditions sont remplies. Les femmes séropositives doivent être conscientes du fait que seuls certains médicaments anti-VIH sont autorisés dans le cas d'une grossesse, et ce pour protéger l'embryon.

Si vous avez des questions spécifiques à ce sujet, adressez-vous de préférence à un centre de traitement du VIH.

Alimentation

Certains médicaments doivent impérativement être pris avec de la nourriture, d'autres à jeun, ou encore avec un grand verre d'eau. En fonction du médicament, il convient d'élaborer un planning d'alimentation.

Il est important que votre médecin se familiarise avec vos habitudes de vie et vos plans. C'est la seule chose qui lui permet de vous proposer un traitement adapté au mieux à votre cas. Parlez-lui de votre rythme de vie, d'une éventuelle consommation de drogues (voir page 39), de votre désir d'enfant ou de tout autre facteur qui peut avoir une influence sur le traitement.

De son côté, votre médecin fera peut-être un test de résistance pour déterminer si vous êtes éventuellement infecté par un virus insensible à certaines substances. Ce résultat peut influencer le choix du traitement.



Et les effets secondaires?

J'avais peur de me sentir vraiment malade à cause des effets secondaires. Mais après avoir commencé le traitement, ça s'est passé tout autrement.

J'ai fait exprès de ne pas lire tous les effets secondaires. Et puis, les statistiques sont les statistiques. Je fais peut-être partie de ceux qui n'auront pas tel ou tel effet secondaire.

Ce qui est important, c'est de savoir comment vivre avec les traitements, mais il faut aussi bien expliquer les effets secondaires.

Des enquêtes montrent que la peur des effets secondaires est la raison la plus fréquente invoquée par les personnes séropositives pour ne pas commencer un traitement. Ces effets indésirables sont un problème qu'il faut prendre au sérieux: dans certains cas, ces effets exigent d'interrompre immédiatement le traitement et de le modifier.

Les enquêtes montrent que la peur des effets secondaires est parfois plus grande que ces effets eux-mêmes.

Bien souvent, les effets secondaires sont tolérables, même s'ils sont quelquefois pénibles au cours des premières semaines. A long terme, personne ne peut opter pour un traitement qui entraîne de graves effets secondaires indésirables.



Les effets secondaires ne sont jamais identiques pour tout le monde. Un même médicament, très bien toléré par l'un, entraîne chez l'autre des effets secondaires très pénibles au quotidien. En cas d'effets indésirables, les patients et patientes peuvent apprendre des «trucs» pour les maîtriser. Les effets secondaires étant très individuels, parfois aussi inexistant pendant des années, nous ne pouvons pas fournir de réponses définitives. Nous donnons uniquement quelques indications.

Dans la première phase du traitement, il y a souvent ce que l'on appelle des effets secondaires aigus, c'est-à-dire des symptômes qui apparaissent directement et disparaissent généralement d'eux-mêmes au bout de quatre à six semaines de traitement, une fois que l'organisme s'est habitué aux médicaments. C'est principalement l'appareil digestif qui est touché. Les symptômes les plus fréquents sont la nausée, les douleurs abdominales et la diarrhée.

Troubles digestifs, nausée, perte d'appétit

Une alimentation saine et équilibrée peut grandement contribuer au bien-être général. En revanche, l'expérience montre que les régimes soi-disant miracle, mais en fait déséquilibrés, sont plutôt néfastes. Certains régimes présentent un risque de carences alimentaires. Il est important d'apporter à l'organisme toutes les substances dont il a besoin et en quantité suffisante.

En cas de troubles digestifs, les remèdes traditionnels fonctionnent souvent bien: contre la diarrhée, par exemple, les bananes écrasées, les pommes râpées, le thé noir, la crème d'avoine ou les sticks salés. En revanche, il est préférable d'éviter l'alcool, le café et la nicotine, ainsi que les aliments riches en fibres. Buvez beaucoup! En cas de diarrhée prolongée, il peut être judicieux de prendre des compléments nutritionnels pour compenser la perte de nutriments, de sels minéraux et de vitamines.

En cas de constipation, une alimentation riche en fibres alimentaires (muesli, pain complet, etc.) est utile, ainsi que la salade et les légumes. Le chocolat est contre-indiqué. En cas de nausées, les aliments secs sont mieux tolérés que les autres. La tisane de menthe ou les bonbons à la menthe après les repas peuvent soulager.

Il ne s'agit là que de quelques astuces. Vous en connaissez sans doute d'autres, ou vous pouvez en demander à votre médecin.



Des méthodes de médecine alternative sont parfois utiles en cas de troubles des voies gastro-intestinales. Mais il est extrêmement important de bien tenir au courant votre médecin. En effet, les produits de la médecine alternative ou disponibles sans ordonnance peuvent avoir des interactions indésirables avec le traitement anti-VIH!

Enfin, il existe aussi des médicaments spécifiques pour lutter contre la nausée ou la diarrhée.

Ne vous laissez pas décourager par ces difficultés initiales. Parlez-en avec votre médecin et rappelez-vous que ce ne sont que des symptômes passagers. S'ils ne disparaissent pas, un changement de médicaments est généralement préconisé.

Par contre, il faut prendre plus au sérieux d'éventuels effets indésirables à long terme, par exemple des troubles cardiaques, un taux de cholestérol élevé, une répartition anormale des masses graisseuses (lipodystrophie) et du diabète. *Important*: il y a des moyens d'atténuer les effets secondaires et le choix des bons médicaments permet de les éviter largement!

Complications cardio-vasculaires et tabagisme

Le risque de complications cardio-vasculaires peut parfois augmenter en raison du traitement, mais pas dans des proportions dramatiques. Les effets du tabac sont à cet égard beaucoup plus graves. Même si ce n'est pas facile, il peut vraiment valoir la peine d'essayer d'arrêter. Recherchez une aide qui vous convienne (conseil par exemple au 0848 000 181, la ligne stop-tabac).



Bien évidemment, pour ce qui est des maladies cardio-vasculaires, une alimentation saine et une activité physique – sports et jeux – jouent un rôle décisif.

En cas d'augmentation durable du **taux de cholestérol ou de glycémie**, et si l'activité physique et l'alimentation saine ne suffisent pas à les faire baisser, il existe aussi des médicaments spécifiques.

Pour d'autres effets indésirables, il peut être utile de planifier les horaires de prise des médicaments de telle sorte que ces effets apparaissent pendant le sommeil et n'interviennent pas dans la journée.

Parfois, la meilleure solution est de changer de traitement et de passer à d'autres substances. La décision de changer ou non de traitement, et si oui, à quel moment, doit être prise au cas par cas. *Important*: il ne faut jamais changer ou stopper le traitement de votre propre chef – discutez-en toujours avec votre médecin.

Cette énumération vous montre que vous n'êtes pas sans défense face aux effets secondaires. Il existe différentes approches permettant de gérer ces problèmes. En cas d'effets secondaires, n'attendez pas trop longtemps. Demandez aide et conseil à un professionnel. C'est vous qui savez le mieux quels effets secondaires indésirables doivent être impérativement corrigés et lesquels sont encore tolérables pour vous.

L'objectif de base est de trouver un traitement anti-VIH qui soit efficace, dont vous puissiez accepter le schéma thérapeutique et que vous supportiez bien! Les traitements actuels ont fait beaucoup de progrès par rapport aux précédents pour ce qui est des effets indésirables.

Si vous vous inquiétez des effets indésirables du traitement, retenez ceci: sans traitement, une infection au VIH progresse et entraîne une multitude de maladies dangereuses – pneumonies, lésions cérébrales, cancers de la peau, etc. Un traitement efficace contre le VIH permet d'éviter ces maladies. En bref: **la maladie grave, ce n'est pas le traitement, c'est l'infection au VIH non soignée.**



Le début du traitement: victoire ou défaite?

Au début, je pensais, une fois qu'on prend les comprimés, on se sent malade. Mais ce n'est pas vrai. On a plutôt l'impression qu'on fait tous les jours quelque chose pour aller mieux.

Chaque comprimé renforce mon système immunitaire. C'est comme si j'allais tous les jours à l'entraînement pour améliorer ma force musculaire. Parfois, j'ai l'impression que je vis aujourd'hui plus sainement qu'avant.

Je me dis: j'ai un avantage par rapport à mes amies en Afrique. J'ai des médicaments et je peux en parler avec le médecin. Peut-être qu'il y a des différences avec la manière dont les Suissesses sont traitées. Mais moi, je ne le ressens pas.

J'ai longtemps été contre le traitement. Mais j'ai fini par remarquer que la combinaison entre la nature et la chimie n'est finalement pas si mauvaise.



Beaucoup de personnes sont réticentes à prendre des médicaments. C'est particulièrement le cas pour un traitement qui, dans l'état actuel des connaissances, doit être pris toute la vie. On se pose des questions: «Est-ce que les médicaments ne vont pas me faire plus de mal que de bien?» «Quels sont les risques?»

Certains patients ou patientes ressentent comme une défaite le fait d'avoir recours aux médicaments: «Maintenant, je suis contraint de m'avouer que mon corps a perdu la bataille contre le virus.»

Le fait de prendre des médicaments peut conduire à se sentir dépendant d'autres personnes et «commandé» de l'extérieur. Les médicaments sont un rappel permanent qu'on ne peut plus vivre de manière aussi insouciant qu'avant l'infection.

Mais, malgré ces réserves, le traitement est une grande chance et c'est le seul moyen dont il est démontré qu'il aide à rester en bonne santé! Il donne aux séropositifs la possibilité d'apporter activement une contribution précieuse et déterminante à leur santé.

Une attitude d'ouverture face à la thérapie, les enquêtes le prouvent, est favorable au succès du traitement et peut avoir un effet positif sur l'évolution de l'infection. L'énergie retrouvée grâce au traitement, lorsque les symptômes diminuent et les premiers signes physiques que les médicaments sont efficaces, facilitent bien sûr une attitude confiante face à la thérapie.

Si on prend les médicaments à contrecœur, il est probable qu'on ne pourra pas continuer longtemps. Dire oui au traitement, c'est aussi dire oui à une prise de médicaments à vie. Ce n'est pas forcément une défaite, cela peut au contraire être une victoire.

J'agis, je fais quelque chose contre mon infection au VIH.
J'ai pris cette décision consciemment.
Je connais les avantages et aussi les éventuels inconvénients.

Une attitude positive face au traitement a également un effet positif sur l'adhésion au traitement.



Conseils et astuces pour la prise des médicaments

Toujours prendre les médicaments aussitôt après m'être habillé: c'est un rituel important pour moi, pour ne rien oublier.

Mon truc, c'est que je mange toujours un carré de chocolat après avoir pris les médicaments. En les prenant, je me concentre déjà sur le goût du chocolat. Ça m'aide beaucoup, c'est une récompense.

De nombreux conseils et astuces facilitent la prise des médicaments. Certains s'inspirent de l'expérience de séropositifs qui suivent avec succès un traitement depuis longtemps.

Quand on débute la thérapie, on a parfois du mal à s'imaginer quelles seront les difficultés concrètes liées à la prise régulière des médicaments. Une bonne solution consiste à simuler le schéma thérapeutique pendant une semaine en avalant des vitamines ou des bonbons, c'est-à-dire en «faisant comme si». Cette phase d'essai révèle les problèmes et les blocages au quotidien. Mais aussi l'inverse: elle montre dans quels cas la prise régulière des médicaments ne pose pas de problèmes.

Beaucoup de personnes séropositives lient les heures de prise des médicaments à des activités régulières. Par exemple le brossage des dents matin et soir. Ou encore la lecture du journal au petit déjeuner, le verrouillage de la porte de la maison tard le soir, le démarrage de l'ordinateur, la fin de la journée de travail, etc. Dans la vie, il y a toujours des activités récurrentes de ce



genre. Ce qui est important, c'est de les repérer et de les identifier, et de bien réfléchir pour savoir si ces activités sont identiques sept jours sur sept. Ainsi, on peut adapter la prise des médicaments aux habitudes quotidiennes, ce qui facilite l'adhésion au schéma thérapeutique.

Une autre stratégie consiste à déposer les médicaments à des endroits où il est facile et commode de les prendre. Par exemple, la première dose de la journée à côté du réveil, de la cafetière ou de la brosse à dents.

Il peut éventuellement être utile d'avoir des réserves de médicaments à son poste de travail.

Une autre manière consiste à compter les comprimés une fois par semaine pour chaque jour de la semaine et à préparer à l'avance un pilulier ou une petite boîte pour les différentes heures de prise. Ainsi, vous pourrez toujours voir si vous avez déjà pris une dose ou non.

Un calendrier sur papier ou électronique vous permet de tenir un journal des médicaments et de vérifier leur prise. Certains utilisent des pense-bêtes placés à différents endroits.

En outre, de nombreuses cliniques, pharmacies et caisses-maladie offrent à leurs patients et patientes des services particuliers. Par exemple un service d'alerte par SMS, qui vous rappelle de prendre les médicaments. Renseignez-vous sur les types d'aide proposés par des spécialistes pour vous faciliter la vie.

Utilisez des «trucs». Soyez créatif. Il n'existe pas de méthode valable pour tout le monde, mais il y en a sûrement une qui fonctionne pour vous.

Il n'est pas toujours facile de suivre le schéma thérapeutique exactement et correctement. Des effets indésirables peuvent vous rendre la vie dure et le quotidien est toujours plein de surprises. Si votre entourage ne fournit pas de soutien, il se peut que la motivation diminue, ce qui peut nuire à l'adhésion au traitement.

La relation médecin-patient a également un rôle important à jouer. Recherchez un médecin qui vous inspire confiance. En concertation avec lui ou elle, vous pourrez élaborer un schéma thérapeutique qui convienne mieux à vos habitudes de vie.

De nombreux séropositifs qui suivent avec succès leur thérapie sont la preuve qu'il est possible de remplir les exigences d'adhésion au traitement. Vous y arriverez vous aussi.



Vous avez oublié de prendre les médicaments?

La vie est tellement intéressante, on ne peut pas penser tout le temps aux médicaments.

Parfois, je suis à la porte et je m'aperçois que, zut, j'ai oublié les médicaments! Des fois, c'est pénible, ce traitement! Mais jusqu'à présent, je me suis toujours décidé pour le traitement.

Même en ayant une excellente adhésion au traitement, il se peut qu'on oublie une fois de prendre les médicaments – c'est humain et c'est compréhensible. En particulier le week-end, si vous partez en vacances ou en voyage d'affaires, si vous changez d'emploi ou si une relation se termine ou commence, un oubli est vite arrivé.

Si vous avez oublié de prendre les médicaments, respectez les règles suivantes:

Lorsqu'il s'agit d'un médicament qui doit être pris une fois par jour – par exemple le matin –, vous pouvez rattraper votre oubli en cours de journée.

Que faire si vous vous apercevez que vous avez oublié la dose du matin d'un médicament qui doit être pris deux fois par jour? Essayez de rattraper aussitôt votre oubli, en reculant si possible un petit peu la prise de la dose suivante. Cependant, si c'est un médicament qui doit être pris avec le repas, prenez la dose suivante avec le repas et ne la décalez pas.

Que faire si vous vomissez après avoir pris les médicaments? Si cela vous arrive dans l'heure qui suit la prise des médicaments, il faut les prendre à nouveau, parce que l'organisme n'a pas eu le temps de les absorber complètement. Par contre, si cela vous arrive plus d'une heure après la prise, ce n'est pas la peine de reprendre les médicaments.

Dans le doute, demandez impérativement conseil à votre médecin ou à votre pharmacien ou pharmacienne, car les effets peuvent être différents d'un médicament à l'autre.

Le traitement et ma vie

Heureusement qu'il y a les traitements. C'est une chance dans notre malheur et ça nous permet de vivre. Ça nous permet de travailler et d'avoir une vie de famille équilibrée.

Au cours des dernières années, les traitements disponibles ont considérablement amélioré la qualité de vie et prolongé l'espérance de vie des séropositifs. Des perspectives de vie à moyen et à long terme sont possibles. Il y a non seulement une vie, mais aussi un avenir, avec le VIH.

Traitement et planning familial

Je ne savais pas qu'on peut avoir un enfant en bonne santé. Mais ils m'ont expliqué qu'avec le traitement et une césarienne, c'est possible. Mon fils est en parfaite santé.

Le désir d'enfant n'est plus impossible pour les couples vivant avec le VIH, que soient séropositifs la femme, l'homme ou les deux. Des techniques particulières de procréation aident les couples vivant avec le VIH à réaliser leur désir d'enfant sans mettre en danger la santé du ou de la partenaire et de l'enfant. Ces techniques sont utilisées avec succès depuis des années. Si un couple vivant avec le VIH se décide à avoir un enfant, il obtiendra les conseils adéquats dans une clinique spécialisée. La clinique fournira également un soutien et un suivi pendant la grossesse et l'accouchement. *Important:* demandez à votre caisse-maladie quelles prestations elle prend en charge.

Traitement et sexualité

Un traitement efficace fait considérablement baisser la charge virale. Une charge virale basse non seulement indique que le traitement fonctionne et que votre système immunitaire peut se rétablir, mais elle diminue aussi votre capacité d'infecter, de transmettre le virus à votre partenaire – par exemple en cas de rupture du préservatif. Lorsque la charge virale est inférieure au seuil de détection (voir page 40), le risque est beaucoup moins grand que lorsque la charge virale est forte.

Cependant, il est tout de même hautement recommandé de continuer à utiliser des préservatifs, en particulier en cas de rapports occasionnels (voir également «Rapports amoureux & sexualité», adresse pour la commande, page 44).



Traitement et voyages

Pour de nombreuses personnes, les voyages font partie des plaisirs de la vie. Faire des connaissances, rendre visite à des amis, entretenir des relations, autant de valeurs qui peuvent être importantes dans l'existence. Avec un traitement efficace, les voyages ne sont plus un problème pour les séropositifs dont la santé est bonne.

Mais il faut faire attention aux conditions d'entrée dans certains pays. Avant le voyage, assurez-vous que les personnes séropositives ont le droit d'entrer dans le pays. Ce n'est, officiellement, par exemple pas le cas aux Etats-Unis. Le plus simple est de demander à l'ambassade ou au consulat du pays en question quelles sont les conditions actuelles d'entrée. Vous pouvez aussi vous renseigner sur Internet auprès des ambassades.

Tout voyage doit être bien préparé, en concertation avec votre médecin, en particulier si des vaccinations sont nécessaires pour votre destination (voir à ce sujet www.safetravel.ch). En outre, vous devez vous assurer que vous emportez des réserves suffisantes de médicaments pour toute la durée du voyage. Prévoyez la manière dont vous pourrez prendre vos médicaments régulièrement pendant le voyage. (Le dépliant «VIH et voyage», disponible auprès de l'Aide Suisse contre le Sida, peut également vous aider, adresse pour la commande, page 44.)



Traitement anti-VIH et autres médicaments

Les personnes qui suivent un traitement anti-VIH peuvent, comme tout le monde, tomber malades et doivent alors prendre d'autres médicaments en plus de ceux contre le VIH. Quand on prend différents médicaments, il y a toujours un risque d'interactions entre les médicaments et, de ce fait, d'effets positifs ou négatifs sur la concentration de l'un d'eux. C'est pourquoi il est important d'en parler avec votre médecin. Il est recommandé de bien conserver les notices de tous les médicaments et de les apporter à la consultation. Comme mentionné plus haut, ceci est également valable pour les médicaments «inoffensifs», délivrés sans ordonnance, comme par exemple le millepertuis, utilisé contre les dépressions légères, ou pour d'autres médicaments comme les antihistaminiques (utilisés en cas d'asthme ou d'allergies) ou les antiacides utilisés contre les maux d'estomac.

Traitement et drogues/produits de substitution

Plusieurs milliers de séropositifs en Suisse se sont infectés en consommant des drogues par voie intraveineuse. Bon nombre d'entre eux continuent à consommer des drogues ou suivent un traitement de substitution (méthadone). En outre, de nombreux consommateurs (ou anciens consommateurs) de drogues devenus séropositifs ont en plus une infection chronique au virus de l'hépatite C.

Si vous prenez des drogues, que ce soit régulièrement ou de temps en temps, il est très important de le dire à votre médecin. La consommation de drogues ou de produits de substitution et l'infection à l'hépatite ou son traitement sont des facteurs qui doivent impérativement être pris en compte pour choisir la thérapie anti-VIH. Certains médicaments anti-VIH, par exemple, ont une influence sur l'effet de la méthadone. Il faut donc modifier la dose de méthadone, généralement l'augmenter, en fonction du traitement choisi. De plus, un traitement parallèle de l'infection à l'hépatite et de l'infection au VIH signifie qu'il faut faire très attention aux interactions.

Les consommateurs de drogues et les personnes atteintes d'une hépatite peuvent aussi profiter d'un traitement anti-VIH efficace et sans effets secondaires insupportables. Mais ceci requiert des connaissances spécialisées. Il est donc judicieux de s'adresser à un ou une spécialiste.



Première thérapie – saisissez votre chance!

La première thérapie anti-VIH est votre meilleure chance d'empêcher durablement le virus de se multiplier et d'assurer un succès à long terme. En effet, lors de la première thérapie, toutes les substances sont à votre disposition – sauf si vous êtes infecté(e) par un virus résistant, et dans ce cas le traitement doit être adapté en conséquence. Un premier traitement efficace, bien toléré et suivi avec précision peut empêcher le virus de développer des résistances aux médicaments.

Comment savoir si le traitement est efficace? Le succès thérapeutique peut être vérifié en mesurant la charge virale. C'est pourquoi on effectue cette mesure un mois après le début du traitement, puis tous les trois mois pendant la durée du traitement. Si les médicaments sont efficaces, la charge virale doit déjà baisser nettement au bout de quatre à six semaines. En fonction de la valeur de départ, la charge virale baisse au bout de trois à six mois et passe sous le seuil de détection des tests les plus sensibles (actuellement environ 50 virus par millilitre de plasma sanguin), à condition que vous preniez bien les médicaments à la dose et aux heures prescrites et que ceux-ci fonctionnent comme prévu.

En contrepartie, le nombre de cellules CD4 augmente peu à peu. Ce taux sera lui aussi contrôlé régulièrement, à savoir tous les trois mois.



Même dans les conditions les meilleures, il peut arriver que des événements imprévus relâchent votre discipline. Ce ne sont pas toujours les effets secondaires qui sont en cause. Des situations stressantes peuvent déstabiliser n'importe qui, même une personne séropositive qui a commencé un traitement en étant très motivée.

Il est compréhensible que, dans de telles circonstances, on veuille parfois laisser tomber les médicaments, vivre sans se préoccuper du traitement, ou même juste réduire la dose.

Avant de franchir une telle étape, mettez impérativement votre médecin ou un autre spécialiste au courant. Essayez de parler aussi franchement que possible de votre attitude vis-à-vis du traitement ou de vos problèmes. En général, on arrive à trouver en commun des solutions qui fonctionnent. Saisissez votre chance!

Si vous insistez pour abandonner le traitement, votre médecin peut vous expliquer comment faire pour éviter autant que possible des conséquences négatives. Ce qui est important dans un tel cas, c'est d'arrêter tous les médicaments. Pour vérifier plus tard l'efficacité du traitement, il est en tout cas souhaitable, en cas d'abandon ou d'interruption du traitement, de contrôler la charge virale ou de faire congeler un échantillon sanguin pour analyse ultérieure.

Pourquoi cette prudence? Comme vous le savez, seul un traitement suivi sans failles est apte à maintenir constamment une concentration plasmatique suffisante de médicaments pour que les virus ne puissent plus se multiplier. C'est le seul moyen de protéger correctement votre système immunitaire et d'empêcher l'apparition de virus résistants.

Important: un traitement insuffisamment suivi est de ce point de vue plus dangereux que pas de traitement du tout! Le fait de diminuer la dose de son propre chef a des effets plus négatifs que d'interrompre le traitement.

Il se peut qu'après une pause vous retrouviez la motivation de reprendre un traitement. Mais, du point de vue médical, des arrêts thérapeutiques fréquents sont contre-indiqués, comme l'ont montré des études récentes.



De nouvelles chances!

Un jour, on m'a dit que ce médicament était la dernière possibilité. Mais en fait, d'autres «dernières possibilités» finissent toujours par se présenter.

Même le meilleur traitement échoue parfois. Pour environ un cinquième des patients et des patientes dont le traitement est efficace au début, la charge virale finit par remonter, ou alors, on n'arrive pas à la faire baisser sous le seuil de détection.

Beaucoup de séropositifs ont très peur de ne plus avoir aucune chance de réussite en cas d'échec thérapeutique du premier traitement. Mais tel n'est pas le cas, parce qu'il est possible de poursuivre le traitement avec d'autres médicaments.

Il y a plusieurs options:

- Il est possible de changer le traitement, par exemple à cause de résistances ou d'effets secondaires, et d'en prendre un autre qui soit plus efficace ou mieux toléré.
- Il est possible d'augmenter le nombre de médicaments pour tenir le virus en échec.
- Les personnes pour lesquelles ces deux stratégies ne sont plus possibles peuvent parfois profiter de nouveaux médicaments qui ne sont pas encore autorisés, mais qui peuvent être distribués dans le cadre d'études contrôlées.

Même en cas d'échec thérapeutique du premier traitement, tout n'est donc pas perdu. Mais il est important de gérer soigneusement chaque chance de traitement et de bien suivre chaque traitement avec précision et discipline. Car les chances qui vous sont offertes ne sont pas illimitées!

Conseil: il peut être judicieux de tenir un journal thérapeutique personnel, dans lequel vous inscrivez votre taux de CD4, votre charge virale, les résultats des tests de résistance, les médicaments déjà utilisés, les effets secondaires et les allergies. Bien sûr, votre médecin note également ces renseignements dans votre dossier médical. Mais si vous êtes vous-même bien informé, vous pouvez discuter avec votre médecin, de manière compétente et sur la base de votre expérience personnelle, de modifications éventuellement nécessaires de votre traitement.

En guise de conclusion

Nous espérons vous avoir fourni dans cette brochure un aperçu compréhensible des principaux sujets qui touchent à la décision pour ou contre un traitement anti-VIH. Cette brochure ne peut pas fournir de recommandations définitives, et ce n'est pas son but. Mais si elle vous permet de formuler des questions importantes et de trouver des réponses, elle aura rempli sa mission.

Cette brochure montre aussi que les séropositifs qui s'interrogent sur le traitement ont fort à faire. Décider pour ou contre la thérapie n'est pas facile. Il y a beaucoup de questions, d'informations et d'impressions à gérer et à soupeser. Au bout du compte, c'est à vous seul de décider. Personne ne peut le faire pour vous: ni votre médecin, ni le personnel soignant, ni votre famille, ni vos amis.

Mais cette décision produit en même temps un énorme bénéfice. En suivant un traitement, vous faites réellement quelque chose pour votre santé, parce que vous êtes vous-même arrivé à la conclusion que c'est une bonne chose. Et si, après en avoir discuté avec votre médecin, vous décidez qu'il n'est pas encore nécessaire de commencer un traitement, c'est aussi votre décision personnelle. En faisant contrôler régulièrement l'évolution de l'infection, vous assumez vos responsabilités pour vous maintenir en bonne santé.

Une gestion franche et déterminée de cette problématique est décisive. Même si ce n'est pas toujours facile.

Un tout dernier mot: si vous avez des suggestions à faire pour améliorer cette brochure, n'hésitez pas à nous le faire savoir, Nous accueillerons avec plaisir vos remarques.



Pour plus d'informations

En plus de cette brochure, il existe d'autres publications portant sur différents aspects de la vie avec le VIH.

Adresse pour la commande

Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich
téléphone 044 447 11 13, fax 044 447 11 14
shop@aids.ch; www.shop.aids.ch (vous trouverez également toutes
les publications en ligne à cette adresse)

Toutes les publications que vous commandez vous sont envoyées sous pli neutre. L'emballage ne révèle donc pas ce qu'il contient et l'expéditeur (Aide Suisse contre le Sida) n'est pas mentionné dessus.

Autres brochures de cette série pour les personnes vivant avec le VIH (disponibles en allemand, en français et en italien) – toutes gratuites

«**Séropositif – et maintenant?**» aborde toutes les questions relatives à l'infection au VIH – dans le domaine de la médecine, du droit, du travail, de l'amour, etc. – et donne quelques réponses. Cette brochure offre des premières pistes aux personnes qui viennent d'apprendre qu'elles sont infectées au VIH (48 pages, disponible également en anglais, en espagnol et en portugais).

«**Rapports amoureux & sexualité**» aborde diverses questions et divers problèmes qui se posent au sujet de l'amour et de la sexualité et donne des informations sérieuses permettant de prendre ses propres décisions (48 pages).

«**Protection des données – protection de la sphère privée**» indique les bases légales concernant la gestion des informations portant sur la personne et le diagnostic et explique les droits et les possibilités dont vous disposez pour protéger votre sphère privée (32 pages).

«**Etre dans son droit – faire valoir son droit**» explique quelles sont les étapes à franchir dans la jungle des procédures pour faire respecter effectivement vos droits (32 pages).

«**Emploi et VIH**» rassemble toutes les informations importantes dont vous avez besoin dans le monde du travail et lors de la recherche d'un emploi (48 pages).

Informations médicales et juridiques approfondies (disponibles en allemand et en français)

«**Vivre avec le VIH et le sida**» – classeur complet contenant les chapitres «Éléments de base», «Traitement contre le VIH», «Perspectives de la lutte contre le VIH», «Traitement des affections aiguës», «Questions particulières» (p. ex. le VIH chez les enfants, le VIH chez les femmes), «Méthodes de médecine complémentaire», «Traitement psychologique et psychothérapeutique», «VIH/sida et droit en Suisse».

Env. 300 pages, 80 francs – une réduction de prix peut être accordée sur demande.

«**Swiss Aids News**» – magazine bimestriel présentant les nouveautés dans le domaine médical, juridique et social. Abonnement annuel: 40 francs – une réduction de prix peut être accordée sur demande.

Guide du système de santé Suisse (disponible en 19 langues – albanais, allemand, anglais, arabe, bosnien, croate, espagnol, farsi, français, italien, ourdou, portugais, russe, serbe, somali, tamoul, thaï, turc, vietnamien)

«**Guide de santé pour la Suisse**», éditeurs: Office fédéral de la santé publique, Croix-Rouge suisse, Caritas Suisse.

Sites Internet utiles

www.aids.ch – site de l'Aide Suisse contre le Sida (allemand, français, italien, anglais). Vous y trouverez par exemple toutes les publications en ligne.

www.bag.admin.ch/aids – site de la Section Sida de l'Office fédéral de la santé publique. Vous y trouverez par exemple des chiffres relatifs à l'épidémiologie (allemand, français, italien, anglais).

www.workpositive.ch – bourse de l'emploi de l'Aide Suisse contre le Sida: Elle établit le contact entre les séropositifs à la recherche d'un emploi et les employeurs qui embauchent des séropositifs (allemand/français).

www.chat.aids.ch – forum et espace de discussion de l'Aide Suisse contre le Sida (allemand/français).

www.sida.ch – site de la Clinique de la Source, Lausanne, avec des informations médicales sur le traitement anti-VIH. Responsable: Dr J.-Ph. Chave.

www.infekt.ch – site de la Division des maladies infectieuses de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall avec des articles actuels intéressants sur le VIH (cliquez sur «Infekt-Infos», puis sur «HIV»). Responsable: Pr Dr P. Vernazza (allemand).



Adresses utiles

Les collaborateurs et collaboratrices de toutes les institutions et organisations mentionnées ci-dessous sont soumis au secret professionnel. Ils n'ont pas le droit de révéler des informations vous concernant, pas même aux autorités ou services officiels.

Informations sur les adresses ci-dessous et autres adresses

Aide Suisse contre le Sida, téléphone 044 447 11 11
aids@aids.ch, www.aids.ch

Service de secours par téléphone 24 heures sur 24

La Main Tendue, téléphone 143

Antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida

Presque tous les cantons suisses ont des antennes cantonales de l'Aide Suisse contre le Sida, lesquelles sont des services spécialisés reconnus. Elles proposent

- des informations sur les médecins de la région expérimentés dans l'accompagnement des séropositifs;
- un conseil individuel (p. ex. sur la décision relative au traitement, sur la sexualité, etc.);
- un accompagnement de longue durée (pour les personnes qui le souhaitent);
- des informations et conseils sur d'autres offres disponibles dans la région:
 - groupes de parole et rencontres pour séropositifs
 - psychothérapeutes compétents
 - organisations par/pour les migrant(e)s, etc.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, faire appel à ces services de manière anonyme, c'est-à-dire sans jamais révéler votre nom. Tout ce que vous dites est traité de manière confidentielle. Les antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida n'ont le droit de communiquer des informations à aucun service, qu'il soit gouvernemental ou non. Vous trouverez les adresses dans l'annuaire téléphonique, sur Internet sous www.aids.ch ou par téléphone auprès de l'Aide Suisse contre le Sida au 044 447 11 11.

Centres de traitement du VIH en Suisse

Aarau: HIV-Sprechstunde (Consultations VIH), Ambulatorium Medizin, Haus 7, Kantonsspital, 5000 Aarau	Tél. 062 838 68 12
Baden: Sprechstunde für Infektionskrankheiten (Consultations pour les maladies infectieuses), Kantonsspital, 5404 Baden	Tél. 056 486 25 84
Bâle: Medizinische Poliklinik, Universitätsspital, 4031 Bâle	Tél. 061 265 50 05
Berne: HIV-Sprechstunde (Consultations VIH), Klinik + Poliklinik für Infektiologie, Inselspital, 3010 Berne	Tél. 031 632 25 25

Genève: Division des maladies infectieuses, HCUg, 1211 Genève	Tél. 022 372 96 17
Lausanne: Division des maladies infectieuses, CHUV, 1011 Lausanne	Tél. 021 314 10 23
Lugano: Servizio malattie infettive, Ospedale Civico, 6900 Lugano	Tel. 091 811 60 21
Sion: Institut central des hôpitaux valaisans, Consultation de maladies infectieuses, 1950 Sion	Tél. 027 603 47 80
Saint-Gall: Infektiologische Sprechstunde (Consultation de maladies infectieuses), Kantonsspital, 9007 Saint-Gall	Tél. 071 494 10 28
Zurich: Abteilung Infektionskrankheiten und Spitalhygiene (Division des maladies infectieuses et d'hygiène hospitalière), Universitätsspital, 8091 Zurich	Tél. 044 255 33 22
Zurich: Zentrum für Infektionskrankheiten (Centre des maladies infectieuses), Klinik im Park, 8038 Zurich	Tél. 044 209 20 60

Conseil juridique

Aide Suisse contre le Sida, lundi matin, mardi et jeudi – téléphone 044 447 11 11. Conseil par des juristes et autres experts pour les questions de droit relatives au VIH et au sida.

Organisations pour les migrant(e)s des régions subsahariennes

Canton de Berne – Projet Multicolore de l'Aide Sida Berne, téléphone 031 390 36 36

Cantons de Genève, Vaud et Zurich – Projet Afrimedia, en étroite collaboration avec les antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida dans ces cantons. Coordination: 044 447 11 11.

Dans tous les autres cantons, veuillez vous adresser pour plus d'informations à l'antenne locale de l'Aide Suisse contre le Sida.

Organisation pour les Africaines séropositives

ASFAG Association Solidarité Femmes Africaines de Genève
20, rue du Clos, 1207 Genève, téléphone 022 786 00 76; www.asfag.org
Sur demande, les femmes de l'ASFAG conseillent aussi les hommes séropositifs originaires d'Afrique.

Interprètes compétent(e)s

Vous trouverez des interprètes compétent(e)s sur Internet, à l'adresse www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf. Vous pouvez aussi interroger l'Aide Suisse contre le Sida.

En plus des offres indiquées ici, il en existe encore beaucoup d'autres: amûneries sida, services de conseil sur le sida chez les enfants, organisations dans le domaine de la drogue, organisations pour les homosexuels et les bisexuels, pour les travailleurs du sexe, etc. L'antenne de l'Aide Suisse contre le Sida de votre région ou l'Aide Suisse contre le Sida à Zurich (voir téléphone plus haut) peuvent vous donner toutes les adresses utiles. Vous trouverez également certaines d'entre elles à la rubrique «Adresses» sous www.aids.ch.



Aujourd'hui, ce n'est plus comme il y a 12 ans. A l'époque, je pensais: pourvu que j'atteigne mes 50 ans. Ma priorité était de vivre aussi bien que possible les quelques années qui me restaient. Aujourd'hui, avec le traitement, c'est différent, fort heureusement.

Avant, toute ma vie était tournée vers les médicaments. Aujourd'hui, je me dis, c'est l'heure des Smarties! Ils sont de toutes les couleurs, non? J'essaye de prendre ça avec humour.

Aide Suisse contre le Sida, Konradstrasse 20, case postale 1118, 8031 Zurich
Pour commander des brochures: téléphone 044 447 11 13, fax 044 447 11 14
shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Pour plus d'informations: téléphone 044 447 11 11, fax 044 447 11 12
aids@aids.ch, www.aids.ch

Numéro de compte pour les dons:

Aide Suisse contre le Sida, Zurich, 80-23678-6



ZEW, label de qualité délivré aux institutions d'utilité publique



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIUTO AIDS SVIZZERO



www.lovelife.ch