

Les bases pour comprendre

On peut être porteur du VIH et l'ignorer. De nombreuses personnes ne découvriront leur séropositivité qu'au moment où elles développeront la maladie. N'attendez pas, faites-vous dépister : aujourd'hui de nouvelles thérapies ont bouleversé la prise en charge des personnes touchées. Les traitements actuels permettent de ralentir considérablement l'évolution de la maladie et de rester en bonne santé.



Illustration : Pierre OUN

Le virus responsable du sida s'appelle le **V**irus de l'**I**mmunodéficience **H**umaine (**VIH**). Il se transmet par voie sexuelle ou sanguine, et détruit les cellules du système immunitaire, système chargé de nous défendre contre les infections. La contamination passe généralement inaperçue. Parfois elle se traduit par certains signes (maux de tête, fièvre, diarrhées, état de fatigue, réactions cutanées...) qui disparaissent spontanément en quelques jours. L'infection par le VIH a la particularité de rester silencieuse de longues années. Pendant cette période, les personnes atteintes sont séropositives au VIH, peuvent transmettre le virus, mais ne présentent aucun signe apparent de la maladie.

QUELLES SONT LES CIBLES DU VIRUS ?

Lorsqu'il pénètre dans l'organisme, le VIH infecte les lymphocytes T4 (ou CD4), cellules qui organisent et activent nos défenses naturelles. Une fois contaminée, la cellule T4 est transformée en "usine" à fabriquer des nouveaux virus, ce qui va l'épuiser et la détruire. Sa destruction libère de nouveaux virus qui vont à leur tour attaquer d'autres T4.

OÙ ET COMMENT SE FAIRE DÉPISTER ?

- Dans un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CIDAG). Il en existe dans chaque département. Aucun papier d'identité, aucun document n'est demandé. Pour obtenir les adresses, appelez Sida Info Service au 0 800 840 800 (24h/24, 7J/7, appel anonyme et gratuit), ou bien le comité AIDES de votre région (voir p 48).
- Un laboratoire d'analyses médicales peut aussi pratiquer le dépistage sur ordonnance d'un médecin. Le test est pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale.

Le test est réalisé à partir d'une simple prise de sang. Il n'est pas nécessaire d'être à jeun. Les résultats sont délivrés quelques jours après la prise de sang.

- Si le test est positif, cela signifie que la personne est atteinte par le VIH. Une prise en charge médicale est alors proposée.
- Si le résultat est négatif et que le risque remonte à moins de 3 mois, vous devez refaire un test à la fin de cette période pour être sûr de n'avoir pas été infecté. Si 3 mois se sont déjà écoulés, le résultat est immédiatement certain, à condition qu'entre temps, il n'y ait pas eu d'autres prises de risques.

**DANS TOUS LES CAS VOUS DEVEZ
CONTINUER A VOUS PROTÉGER**

COMMENT RÉAGIT L'ORGANISME ?

Face à l'infection, le corps se défend en produisant davantage de lymphocytes T4. En général, l'organisme parvient à contrôler l'activité du virus pendant plusieurs années. Pourtant, au cours de cette période, le virus se multiplie très intensément (de l'ordre de 10 milliards par jour) et détruit un grand nombre de lymphocytes T4. Affaibli, le système immunitaire perd peu à peu sa capacité à lutter contre les microbes naturellement présents dans le corps et l'environnement. Cet affaiblissement se traduit par la survenue de maladies appelées "opportunistes" plus ou moins graves. Lorsque ces maladies apparaissent, on dit que la personne est malade du **sida** (Syndrome d'Immunodéficience Acquise).

La maladie sida est l'étape la plus avancée et la plus grave d'une infection par le VIH.

COMMENT EST SURVEILLÉE L'ÉVOLUTION DE LA MALADIE ?

Aujourd'hui, grâce à des examens réalisés à partir d'une simple prise de sang, il est possible de connaître l'état du système immunitaire et l'intensité de la multiplication du virus.

- **La mesure du nombre de T4** permet d'évaluer l'atteinte du système immunitaire. Plus il est affaibli, plus le nombre de T4 est bas. Une personne dont les défenses ne sont pas attaquées a habituellement un nombre de T4 supérieur à 500 par mm³ de sang.

- **La charge virale** mesure la quantité de virus présente dans le sang. Elle est exprimée en nombre de copies par millilitre de sang (exemple : 10 000 copies par ml). Plus le VIH se multiplie dans l'organisme, plus la charge virale est élevée. À l'inverse, plus l'activité du virus est faible, plus la charge virale est basse. Elle est dite "indétectable" lorsque les tests ne permettent plus de la mesurer

Attention, avoir une charge virale indétectable ne signifie pas qu'il n'y a plus de VIH dans l'organisme.



Illustration : Pierre OUIIN

MODES DE TRANSMISSION DU VIH

Le virus du sida se transmet par voie sexuelle, sanguine et de la mère à l'enfant durant la grossesse ou l'allaitement.

SEXE

- Les rapports sexuels non protégés avec pénétration anale ou vaginale sont les principaux modes de transmission du virus. Une seule relation sexuelle avec une personne atteinte peut suffire pour que la contamination ait lieu, mais elle n'est pas non plus systématique.
- En cas de fellation ou de contact de la bouche avec le sexe féminin, les risques sont moindres, mais ils existent : les muqueuses de la bouche peuvent être un passage au VIH, surtout s'il existe de petites lésions (aphtes, irritation des gencives...)
- Les accessoires érotiques servant aux pratiques sexuelles peuvent aussi transmettre le virus. Il faut les recouvrir d'un préservatif et changer celui-ci à chaque nouvelle utilisation.

SANG

- L'injection de drogues par voie intraveineuse constitue aussi un mode majeur de transmission du virus. Il est impératif de ne jamais partager seringues et matériel de préparation nécessaires au shoot.
- Le virus peut se transmettre en cas de blessure avec un objet souillé de sang contaminé.
- L'acupuncture, le tatouage ou le piercing comportent des risques si les règles d'hygiène et l'emploi de matériel à usage unique ne sont pas respectés.

MÈRE/ENFANT

- Lorsqu'une femme est atteinte par le VIH, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement maternel comportent des risques de transmission du virus à l'enfant. Les traitements ont considérablement réduit ces risques.

RISQUE ZÉRO

- Aucune contamination n'a eu lieu par la salive ou les larmes.
- On ne risque absolument rien en partageant un repas, la vaisselle, le linge, en buvant dans le verre d'une personne atteinte par le VIH, en utilisant ses toilettes ou sa baignoire, en l'embrassant ou en la touchant.
- On ne peut pas être contaminé par une piqûre de moustique.

Le virus du sida meurt très vite à l'air libre. Mais par mesure de sécurité, il faut éviter de partager des objets d'hygiène susceptibles d'être en contact avec le sang : rasoirs, brosses à dents...

Les traitements



Illustration : Pierre QUIN

QUAND DÉBUTER UN TRAITEMENT ?

Actuellement, le traitement est recommandé pour toutes les personnes qui ont des symptômes dus aux maladies opportunistes. Chez les personnes sans symptôme, un traitement n'est généralement proposé qu'en dessous de 350 T4. La charge virale, même élevée, n'est pas un critère pour débiter un traitement si le nombre de T4 est supérieur à cette norme et reste stable.

Lorsqu'un traitement est mis en place, son efficacité contre le virus est évaluée en contrôlant régulièrement la charge virale, ainsi que le nombre des T4 dans le sang.

Si le traitement anti-VIH n'est pas instauré, une mesure des T4 et de la charge virale tous les 4 à 6 mois permet de surveiller l'évolution de l'infection et de commencer le traitement au moment le plus approprié. Sa mise en route est rarement une urgence. Il est recommandé auparavant de bien s'informer auprès d'un médecin, d'associations, d'autres personnes en traitement et de se sentir prêt à en accepter les contraintes.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

La meilleure façon de combattre le virus, c'est de l'empêcher de se multiplier. Grâce à des associations de médicaments anti-VIH (appelées multithérapies), on parvient désormais à bloquer la production du VIH et à restaurer les défenses immunitaires.

Il existe actuellement deux grandes familles de médicaments antiviraux.

La première bloque le VIH peu après son entrée dans la cellule T4, la seconde empêche la fabrication de nouveaux virus par la cellule infectée.

Une troisième génération de médicaments, actuellement à l'étude, empêche la multiplication du virus en s'opposant à son entrée dans la cellule T4.

VIH ET CONTRACEPTION

Certains médicaments anti-VIH diminuent l'efficacité de la pilule contraceptive. En cas de contraception orale, demandez conseil à votre médecin.



POUR S'INFORMER

- La revue *Remaides* donne des informations sur les traitements contre le VIH.
 - La brochure *Mieux vivre avec son traitement* propose des fiches et des conseils sur tous les médicaments anti-VIH.
- Ces documents sont disponibles gratuitement auprès des comités AIDES ou de *Remaides* (AIDES, *Remaides*, Tour Essor, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN CEDEX) ou par internet www.aides.org

QUELLE EST L'EFFICACITÉ DES TRAITEMENTS ?

Les traitements actuels n'éliminent pas le virus de l'organisme, mais ralentissent considérablement l'évolution de la maladie. Ils permettent aux personnes séropositives de rester en bonne santé et d'améliorer celle des personnes déjà malades du sida.

Attention, leur efficacité dépend d'une prise régulière des médicaments et d'un strict respect des doses prescrites. Si les doses sont réduites ou oubliées, les quantités de médicaments dans le sang seront insuffisantes pour lutter efficacement contre la multiplication du virus.

COMMENT VIVRE AVEC SON TRAITEMENT ?

Il existe aujourd'hui des traitements anti-VIH bien supportés et faciles à prendre (par exemple, une prise le matin, une prise le soir). Toutefois, chaque personne réagit différemment, et des médicaments bien tolérés par certains, entraînent chez d'autres des effets secondaires. Ces effets peuvent être sans gravité et diminuer ou disparaître après les premières semaines du traitement. D'autres sont plus sévères ou plus gênants. Dans tous les cas, le médecin doit s'efforcer de les limiter le plus possible. Selon la situation, il pourra proposer différentes solutions : médicaments destinés à réduire l'inconfort, adaptation des doses, ou si nécessaire,

modification du traitement.

Ne laissez pas les désagréments s'accumuler, parlez rapidement de vos difficultés à votre médecin.

Ne modifiez jamais vous-même le traitement anti-VIH : cela peut lui faire perdre son efficacité.

TRAITEMENTS : MODE D'EMPLOI

La première prescription d'un traitement anti-VIH est obligatoirement faite par un médecin qui exerce dans un hôpital. Son renouvellement peut être effectué par un médecin de ville pendant une période maximale d'une année. Si un changement de traitement est nécessaire, seul le médecin hospitalier peut le prescrire.

Les médicaments anti-VIH sont délivrés par l'hôpital ou bien par un pharmacien de ville, et ceci dès la première prescription. Ils sont remis pour un mois de traitement, sauf si vous devez séjourner à l'étranger pendant une période plus longue (l'accord du médecin de votre Caisse d'assurance maladie est alors nécessaire).

Tous les soins en rapport avec le VIH sont pris en charge à 100 % par la Sécurité

sociale.

Partout en France, si vous vous déplacez, vous pouvez obtenir vos médicaments sans avancer les frais. Pour cela, vous devez présenter au pharmacien votre

TRAITEMENT : LA PREVENTION CONTINUE !

La prise d'un traitement anti-VIH n'évite pas la transmission du virus.

Les précautions d'usage : préservatif et non partage de tout le matériel d'injection sont toujours de rigueur.

VIH ET VACCINS

Pour les personnes séropositives, le BCG est en principe contre-indiqué. Les autres vaccins (tétanos, polio, grippe...) peuvent être indiqués ou non selon le degré de l'affaiblissement du système immunitaire. Si l'on n'est pas atteint par l'hépatite B, il est recommandé de se faire vacciner.



Lorsque le traitement est efficace et qu'on le prend régulièrement, la quantité de médicament est constamment suffisante pour "submerger" le VIH et l'empêcher de se multiplier.

VIH, drogues,

substitution

VIH ET CONSOMMATION DE DROGUES

La consommation de drogues n'a pas d'incidence sur la multiplication du virus du sida. En revanche, on sait que la consommation excessive et prolongée d'alcool affaiblit le système immunitaire, et les autres drogues semblent avoir cette même nocivité.

Par ailleurs, les symptômes liés à l'usage de drogues (perte de poids, fatigue, diarrhée) sont aussi ceux de l'infection par le VIH. Cette confusion peut fausser le diagnostic du médecin et l'empêcher de repérer de façon précoce d'éventuelles infections.

Enfin, certains médicaments anti-VIH modifient le fonctionnement du foie et ralentissent l'élimination de nombreux produits, dont les opiacés, les benzodiazépines (tranquillisants, somnifères), les amphétamines et l'alcool. En raison de cet effet, les risques d'overdose sont importants. Plusieurs personnes sous trithérapie avec antiprotéase sont décédées à la suite d'une faible prise d'ecstasy.

Dans tous les cas, il est indispensable que le médecin soit informé des différents produits consommés afin qu'il vérifie les interactions qu'ils pourraient avoir avec le traitement anti-VIH.

L'INTÉRÊT DE LA SUBSTITUTION

Chez les personnes usagères de drogues, le sevrage ne doit pas être exigé par les médecins pour accéder aux traitements anti-VIH. En revanche, une substitution (méthadone ou Subutex) est toujours proposée car elle améliore les conditions de vie et favorise ainsi la prise régulière des traitements anti-VIH. Le suivi médical nécessite une coordination entre les soignants du VIH et de la toxicomanie afin de réduire les risques d'interactions entre les traitements. Il s'effectue souvent dans le cadre d'un réseau ville-hôpital-toxicomanie (voir encadré : "Peut-on changer de médecin ? d'hôpital ?")

INTERACTIONS SUBSTITUTION ET MÉDICAMENTS ANTI-VIH

Les laboratoires pharmaceutiques ont peu étudié les interactions entre ces différents traitements. C'est surtout l'expérience des soignants qui a permis de faire avancer les connaissances et de répertorier les interactions entre la méthadone et les médicaments anti-VIH. Celles avec Subutex ont été encore moins étudiées, mais la pratique médicale montre que ce mode de substitution ne pose pas, à priori, de problèmes particuliers.

- Médicaments pouvant diminuer la concentration de la méthadone dans le sang (risques de manque) : Norvir, Viracept, Viramune, Sustiva, Agénérase.
- Médicaments pouvant augmenter la concentration de la méthadone dans le sang (risques de surdosage) : Crixivan, Ziagen.

L'utilisation de ces médicaments nécessite souvent une adaptation des doses de méthadone. Un dosage sanguin (métha-

donémie) permet d'ajuster sa posologie.

- Par contre, la méthadone pourrait diminuer l'efficacité de Zérit et Videx, et augmenter le risque d'effets indésirables avec Rétrovir.

Les interactions varient beaucoup d'une personne à l'autre. Seule la qualité du suivi médical et le dialogue avec le médecin permettent d'assurer le succès des traitements et la sécurité des personnes qui les prennent.

INTERACTIONS AVEC LES BENZODIAZÉPINES

Certains médicaments anti-VIH peuvent augmenter les concentrations de benzodiazépines dans le sang et entraîner un surdosage qui peut être grave. C'est surtout vrai pour Norvir et Kalétra, mais il faut aussi se montrer prudent avec les antiprotéases (Crixivan, Viracept, Invirase, Fortovase, Agénérase, atazanavir), ainsi qu'avec Viramune, Sustiva et Rescriptor.

PEUT-ON CHANGER DE MÉDECIN, D'HÔPITAL ?

Il est important d'avoir un médecin compétent, mais tout autant de pouvoir dialoguer avec lui. Il faut lui faire part de ses difficultés et parler ouvertement des produits consommés car ils peuvent avoir des interactions avec le traitement anti-VIH. Pour être efficace, le médecin a besoin de connaître ses patients et d'être informé de ce qu'ils vivent.

Cependant, certains d'entre eux sont parfois réticents à prendre en charge les usagers de drogues. En cas de manque d'écoute ou de désaccord grave, vous pouvez consulter un autre médecin ou prendre rendez-vous dans un autre hôpital. Vous êtes entièrement libre de le choisir près de votre domicile ou dans un tout autre secteur géographique. Si la relation établie vous semble plus satisfaisante, vous pourrez alors changer de médecin. Il se chargera de demander le transfert de votre dossier médical.

Vous pouvez aussi contacter les réseaux ville-hôpital qui regroupent des médecins spécialistes et des généralistes impliqués dans la prise en charge du VIH et de l'usage de drogues.

POUR OBTENIR LEURS COORDONNÉES, APPELÉZ :

Sida Info Service
0 800 840 800 (24h/24, 7J/7).

• **Drogues Alcool Tabac Info Service**
en composant le 113, (24h/24, 7J/7)

ou renseignez-vous auprès du comité AIDES de votre région (voir p 48).

“T’es malade toi ?”

TÉMOIGNAGES



Illustration : Pierre Oujin

PILE OU FACE

Il y a quinze ans, je me doutais que je l'avais. Je me disais : il y a deux solutions, soit je ne le sais pas, et j'ai une chance d'être séronégatif, soit je fais un test, et si je suis séropositif, ma vie est finie. C'était un drôle de dilemme. Et puis après, je me suis dit qu'il fallait que je le sache pour ne pas emboucaner quelqu'un. C'est ce qui m'a poussé à faire la démarche.

Jacques

CAPOTE D'UN SOIR, BONSOIR

Pour moi, le virus, le préservatif, c'est dur à gérer. En plus, dans le quartier où je vis, tout le monde se connaît. Pour les relations amoureuses, j'ai du mal à les gérer, j'ai du mal avec le préservatif. Ça casse

quand même, il n'y a plus la spontanéité. Il faut que la fille qui est avec toi soit ouverte. Des fois, suivant sur qui tu tombes, il n'est pas évident de faire passer le truc : un préservatif, pour quoi faire ? T'es malade toi ? Ça m'a rendu les choses plus difficiles.

Stéphane

CRIVAN : LES 3 HUIT

Depuis que je prends le Crixivan, j'ai une charge indétectable. Il est bon, mais il y a beaucoup de contraintes, à commencer par les horaires. J'en prends 3 à huit heures du matin, 3 à seize heures. Il faut huit heures entre les deux prises, et boire beaucoup d'eau. Je ne peux pas me balader avec mes 3 Crixivan et ma bouteille

d'eau. Ce n'est pas évident. Au départ tu te dis : oh là là, ce médicament ça va être dur. J'ai même dit au médecin que je n'en voulais pas, et puis finalement, je me suis habitué. De plus, après tu vois qu'il marche, alors tu te dis : ça va, il y a des contraintes, mais ça marche.

Jean Louis

AINSI VA LA VIE

Le traitement de l'hépatite C, c'est costaud. Quand tu prends interféron plus ribavirine, ça fatigue. Moi, j'ai la chance que mon traitement VIH fonctionne à merveille depuis quatre ans. Et en plus, ce n'est pas contraignant : deux cachets le matin, un à midi et deux le soir.

Pierre

RENAISSANCE

La maladie m'a changé, beaucoup changé. J'essaie de plus comprendre les gens. Ça m'a apporté une certaine sagesse que je n'avais pas avant. Il faut que tu luttas tous les jours. Je me rends compte qu'il y a des gens sympas, à l'écoute. C'est une deuxième vie. C'est une expérience dangereuse, mais en même temps je me découvre un petit peu, et ce n'est pas fini, je vais encore découvrir plein de choses en moi. Déjà, je ne pensais pas que j'avais autant de volonté. J'ai arrêté la défonce. Je me suis soigné, je me suis bien débrouillé, je ne pensais pas que j'allais m'en sortir, avoir la volonté de lutter. Et finalement quand tu y es, tu t'accroches.

David

COOL

Avec cette maladie, tu relativises plein de choses parce que tu es confronté à quelque chose de dur. Moi, ça m'a rendu plus cool. Avant, je m'énervais, je me mettais en colère. Maintenant, je m'en fous. L'essentiel, c'est que je me soigne. Moralement, je tiens le cap, j'essaie d'aller le mieux possible, et après le reste, c'est vraiment secondaire.

Eric