

ni sans en parler préalablement à votre médecin ou votre pharmacien.

- Les études menées sur les comprimés de fibres d'avoine pour les personnes ayant des problèmes de diarrhée et utilisant les antiprotéases se sont révélées efficaces et sont basées sur le même principe. La dose était de deux comprimés avant les repas ou après chaque prise d'antiprotéases.

### **Et en dernier recours...**

---

La morphine sulfate à libération prolongée (pms-Morphine Sulfate SR, Ratio-Morphine SR et MS Contin) ou les injections d'octréotide (Sandostatine) peuvent être utilisées si tous les médicaments habituels ont échoué. La formulation à action lente signifie que de faibles doses du médicament sont diffusées tout au long de la journée. Elle est présentée sous des doses très différentes, ayant chacun sa couleur - et vous devez être très attentif à seulement prendre la dose nécessaire. La formulation aqueuse de la morphine sulfate peut être utilisée contre les diarrhées apparaissant à des moments déterminés - par exemple dans les heures suivant la prise de médicaments. La morphine sulfate est efficace car l'un des effets secondaires des opioïdes est la constipation, par leur action ralentissante sur les intestins. Parce qu'il s'agit d'un opioïde toutefois, plusieurs médecins ne proposent pas d'emblée la morphine sulfate, mais pour certaines personnes, c'est le seul produit efficace permettant de ne pas changer de traitement - et même avec des dosages très bas, vous pouvez retrouver une vie quotidienne relativement normale. Cependant, une telle décision doit être prise après une analyse très rigoureuse des effets potentiels de la prise éventuelle de la morphine sur l'ensemble de votre traitement, avec votre médecin et votre pharmacien.

## **Nausées & vomissements**

---



### **Médicaments concernés: la plupart des antirétroviraux peuvent causer des nausées.**

Les nausées, et occasionnellement les vomissements, sont assez courants en début de traitement. Cependant, dans la plupart des cas, il y a une amélioration après quelques semaines lorsque le corps s'est adapté à la nouvelle thérapie. Il suffit souvent de prendre régulièrement des comprimés contre les nausées pendant les premières semaines. Si un produit ne marche pas, on peut en essayer un autre, puisque certains fonctionnent en vidant votre estomac plus rapidement et d'autres agissent en bloquant les signaux envoyés au cerveau qui provoquent les spasmes. Pour certaines personnes, la nausée ne s'améliore pas et il peut être nécessaire d'envisager le passage vers une autre thérapie antirétrovirale. Il peut également y avoir une autre cause sous-jacente sans rapport avec le VIH et qui doit faire l'objet d'examen plus détaillés.

Si vous avez des nausées et des vomissements avec l'abacavir, contactez rapidement votre médecin afin que celui-ci puisse vérifier s'il s'agit d'une allergie. Comment décrire une nausée à votre médecin :

- Combien de fois par jour vous sentez-vous mal ou êtes-vous malade ?
- Combien de fois par semaine cela arrive-t-il ?
- Combien de temps dure les sensations nauséuses ?
- Est-ce que ça vous empêche de manger ou de boire ?
- Vous sentez-vous plus fatigué ou plus faible ?

### **Traitements utilisés contre les nausées**

---

Domperidone (Motilium) 10 à 20mg toutes les 4 à 8 heures. Des suppositoires de 30 à 60mg toutes les 4 à 8 heures sont également disponibles et constituent une bonne alternative aux comprimés lors des nausées. Métoprocloramide (Apo-Metoclop, Maxeran, PMS-Metoclopramide et Reglan) - habituellement 10mg trois fois par jour. Il existe également des versions à diffusion lente, pouvant être utilisées deux fois par jour; cependant ils ne doivent pas être utilisés par les personnes de moins de 20 ans. Attention aux symptômes musculaires (comme l'apparition de tics nerveux) à des doses plus élevées. Prochlorpérazine (Stémétil et autres) – habituellement 5 à 10mg, deux à trois fois par jour. Halopéridol (Halopéridol, Haldol et autres) – 1,5mg une fois ou deux fois par jour lorsque la nausée est grave. Ce médicament est particulièrement utile car on peut le prendre la nuit afin d'éviter la nausée du matin. Il faudra discuter avec le médecin des effets secondaires que ces médicaments peuvent eux-mêmes produire. Lorsque les autres traitements et changements du mode de vie ont échoué et que les nausées persistent, alors les médicaments normalement réservés aux patients sous chimiothérapie peuvent être prescrits. Ces médicaments sont Granisetron (Kytril) et Ondansetron (Zofran), et ils sont très efficaces.

### **Autres suggestions**

---

Si le changement de traitement n'est pas indiqué et que les nausées se poursuivent, alors vous pouvez tenter les suggestions suivantes:

- Manger des repas plus légers et plus rapprochés, plutôt que de prendre seulement quelques gros repas.
- Manger des aliments non épicés, et éviter les piments, les matières grasses et les saveurs fortes.
- Garder des biscuits secs près de votre lit, à manger avant de vous lever le matin.
- Le gingembre est très efficace et peut être pris en gélule sous forme de poudre de racine ou de racine fraîche pelée et passée à l'eau bouillante.
- Si les odeurs de cuisines vous gênent, ouvrez les fenêtres en cuisinant pour aérer. Le four à micro-ondes permet de préparer les repas plus rapidement et avec un minimum d'odeurs – vous pouvez ainsi prendre un repas dès que vous avez faim. Il peut être souhaitable de demander à quelqu'un de vous préparer les repas, si c'est possible.
- Ne mangez pas dans une pièce renfermée ou qui retient les odeurs de cuisine.
- Prenez vos repas à table plutôt qu'allongé et ne vous couchez pas immédiatement après manger.
- Essayez de ne pas boire pendant votre repas ou tout de suite après: il vaut mieux attendre une heure et boire lentement à petites gorgées.
- Essayez de manger froid plutôt que chaud ou laissez le plat chaud refroidir avant de le manger.
- La menthe est aussi efficace et peut être prise avec le thé ou sous forme de chewing-gum.
- Éviter les produits qui irritent l'estomac comme l'alcool, l'aspirine et la cigarette.



## **Fatigue & sensations de fatigue**

---

**Médicaments concernés: la plupart des antirétroviraux peuvent causer une fatigue.**

La fatigue est un sentiment général de lassitude qui subsiste même après un bon repos. La fatigue physique empêche une activité normale même pour les tâches simples comme monter les escaliers. La fatigue psychologique empêche de se concentrer normalement et démotive.