

pour usage à long terme. Ces comprimés doivent être utilisés sur de courtes périodes et à très faibles doses. Tous les somnifères fonctionnent de la même façon, en réduisant l'activité du cerveau, mais la qualité de sommeil qui en résulte varie selon le type de médicament. Ils peuvent vous aider à vous endormir, cependant la baisse de l'activité cérébrale signifie que vous ne dormez pas aussi bien que d'habitude et que vous pouvez vous sentir fatigué au cours de la journée. Les somnifères réduisent la période de rêve habituelle qui est une composante essentielle d'un sommeil de qualité. Parfois vous pouvez vous sentir somnolent le jour suivant. Ils peuvent aussi devenir moins efficaces même après quelques jours d'utilisation, et il y a un risque de dépendance physique ou psychologique après une ou deux semaines d'utilisation. Bien que les benzodiazépines (Ativan, Dalmane et autres) aient relativement peu d'effets secondaires, ils peuvent interagir avec les antiprotéases. D'autres médicaments sont parfois préférables lorsque l'anxiété n'est pas considérée comme un facteur associé.

## Les troubles du système nerveux liés à l'éfavirenz



Certains effets secondaires associés à l'éfavirenz qui agissent sur le système nerveux n'ont pas été répertoriés avec les autres médicaments. Il y a plusieurs éléments complexes concernant ces effets secondaires. Pratiquement chaque personne rencontrera certains de ces effets, mais pour la plupart ils restent bénins et faciles à gérer. Cela peut se traduire en des rêves étranges ou des rêves éveillés, de l'anxiété ou des changements d'humeur. Si on vous a donné ces indications avant de commencer le traitement, il sera plus facile d'y faire face avec sérénité. Il est donc essentiel d'obtenir un maximum d'informations avant de prendre l'éfavirenz. Les effets secondaires neurologiques liés à l'éfavirenz peuvent survenir après quelques heures ou quelques jours, et ils sont courants pendant les premières semaines et les premiers mois de traitement. Ils deviennent plus faciles à supporter au fur et à mesure que vous vous y habituez. Au cours des premières études sur l'éfavirenz, environ un quart des personnes ont noté des symptômes graves affectant le système nerveux. Cette définition inclut le fait d'avoir du mal à assurer son travail quotidien. Bien que peu de gens aient arrêté le médicament en raison de ces effets pendant les recherches, il y a environ 25% de risque d'avoir des difficultés à travailler normalement pendant la période d'accoutumance. Vous devrez donc commencer l'éfavirenz au cours d'un week-end ou pendant une période de congés, lorsque vous vous sentez plus détendu, moins anxieux et moins stressé.

Beaucoup de symptômes décrits ici peuvent aussi être ceux de certaines maladies opportunistes liées au VIH, et que l'on rencontre moins fréquemment comme la démence, la tuberculose ou la méningite bactérienne. Ces infections peuvent se développer lentement, et il est très important de décrire tout symptôme à votre médecin de façon à diagnostiquer au mieux ces maladies.

### Les effets secondaires graves

Certaines personnes ressentent ces effets de manière plus intense et il est essentiel de demander de l'aide dès que vous en avez besoin. Si vous vous trouvez dans cette situation, il vaut probablement mieux passer à un autre traitement. Dans les études officielles, 2 à 3% des personnes ont arrêté l'éfavirenz parce qu'ils ne pouvaient pas supporter les effets secondaires, bien que des recherches sur de plus larges groupes suggèrent que le taux s'élève de 10 à 20 % ou même plus avec le temps. Beaucoup de personnes choisissent simplement de changer de traitement après avoir pris l'éfavirenz pendant plusieurs mois, mais dès que vous vous rendez compte que ce médicament ne vous convient pas, changez-le au plus tôt. Bien que la plupart des personnes s'habituent aux effets secondaires, une étude menée au cours de l'année dernière montre que, en général, ceux-ci peuvent se poursuivre à un degré moindre au-delà des premiers mois.

Des effets secondaires graves peuvent conduire à une dépression sévère, allant jusqu'aux idées suicidaires ou à la paranoïa. Il est donc très important que vous soyez conscient que de tels changements d'humeur peuvent être directement liés à l'éfavirenz et que vous n'êtes pas en train de «devenir fou». Si vous vous sentez devenir paranoïaque ou vous avez peur de sortir, ou si vous avez l'impression de vous replier sur vous-mêmes, les effets secondaires de l'éfavirenz pourraient être en cause. On ne sait pas pourquoi ces symptômes sont associés à ce médicament. Il n'est pas non plus possible de prévoir qui d'entre les patients sera le plus touché par les symptômes. Certaines études ont mis en garde contre l'utilisation de l'éfavirenz dans les situations de dépression ou d'antécédents de maladies psychiatriques, mais des personnes non concernées par ces problèmes ont malgré tout rencontré des symptômes graves. On a récemment enregistré en Europe trois cas de grande réaction après dix jours, un mois et deux mois de traitement chez des personnes n'ayant jamais eu de symptômes ou de maladies psychiatriques. Dans certains de ces cas, plus particulièrement chez des personnes de poids léger, une modification du dosage du médicament a permis de réduire l'effet secondaire sans diminuer l'effet anti-VIH de la thérapie et sans risque de résistances.

### **Alléger les effets secondaires neurologiques**

---

L'éfavirenz peut se prendre avec ou sans nourriture, mais il semble qu'un repas très gras puisse accroître les taux du médicament dans le sang, les effets secondaires pouvant alors devenir plus importants.

La prise de l'éfavirenz deux heures avant le coucher vous aidera vraisemblablement à être endormi quand l'effet du médicament atteint son maximum, c'est-à-dire quatre heures après la prise. Halopéridol (Haldol, Apo-Haloperidol, Peridol et autres) permettant de réduire l'anxiété, et les tranquillisants pour aider à trouver le sommeil, peuvent également être utiles, bien qu'il n'y ait pas eu d'études officielles. Si vous rencontrez des effets secondaires graves avec l'éfavirenz, ou si vous vous sentez mal, le meilleur conseil est alors d'envisager avec votre médecin de le remplacer par l'autre non-nucléoside (névirapine) ou par une antiprotéase. Vous ne devez pas poursuivre l'éfavirenz par défi personnel ou pour faire plaisir à votre médecin. Si vous vous rendez compte que cela ne va pas, n'hésitez pas à demander à votre médecin d'entrevoir un changement de traitement, puisque, encore une fois, certains produits ne conviennent pas à tout le monde.

### **Comment noter vos symptômes ?**

---

Certains effets secondaires liés à l'éfavirenz sont plus faciles à décrire que d'autres. Le fait d'écrire sur papier tous les effets que vous ressentez va vous aider à évaluer s'il y a ou non une diminution au cours des premières semaines ou des premiers mois.

### **Troubles du sommeil**

---

- Notez par écrit chaque fois que votre sommeil est dérangé.
- Essayez de décrire ces moments de façon précise.
- Cela arrive-t-il chaque nuit ou plusieurs nuits par semaine ?
- Pouvez-vous estimer vos heures de sommeil chaque nuit, et combien d'heures vous dormiez au cours d'une nuit normale avant de commencer votre traitement ?

Notez également que d'autres médicaments antirétroviraux ont aussi été liés aux problèmes d'insomnie.

### **Concentration et mémoire**

---

- Avez-vous plus de problèmes de concentration ?
- Avez-vous eu récemment des pertes de mémoire ?

### **Rêves et cauchemars**

---

- Faites-vous souvent des rêves et des cauchemars ?
- Cela vous perturbe-t-il tellement que vous vous sentez mal le jour suivant ?

### **Changements d'humeur**

---

- Si vous notez des changements d'humeur au cours de la journée, essayez de les décrire précisément par écrit afin de montrer au médecin.
- Parfois si vous n'êtes pas conscient des changements, votre famille ou vos amis ont peut-être noté un changement dans votre comportement.
- Des exemples de vos changements d'humeur peuvent donner à votre médecin une idée plus claire de vos difficultés.

### **Dépression et idées suicidaires**

---

- Un faible pourcentage de personnes qui rencontrent des effets secondaires graves ont enregistré des sentiments dépressifs inexpliqués et inhabituels, y compris des idées suicidaires.
- Des symptômes de ce type doivent vous amener à en parler avec votre médecin de façon à changer de traitement.
- Si vous prenez actuellement l'éfavirenz, vous pouvez trouver plus facile de parler de vos difficultés à un ami proche et de lui demander de vous accompagner chez le médecin. Cela ne pose aucun problème d'amener un proche en consultation.

## **Les neuropathies périphériques**

---

### **Médicaments concernés: ddC (Hivid), d4T (Zérit), ddl (Videx), 3TC (Épivir)**

Les neuropathies périphériques constituent un des effets secondaires relativement courants liés aux médicaments antirétroviraux. Elles peuvent également être causées par le VIH lui-même. Il est difficile, sinon impossible, d'en connaître l'origine avec certitude, mais si la perte de sensibilité ou les douleurs sont ressenties de façon symétrique dans les deux mains ou pieds, c'est plus sûrement un effet secondaire lié au traitement. On compte parmi les symptômes une sensation de brûlure, une sensibilité accrue, des engourdissements ou encore des fourmillements dans les mains et/ou les pieds. Souvent, cela se remarque à peine ou bien ça va et ça vient.

Toutefois, en cas d'aggravation, cela peut devenir très douloureux. Il s'agit d'un effet secondaire à prendre très au sérieux. On a enregistré ces troubles dans des études avec ddC (ce dernier étant maintenant rarement utilisé), ddl, d4T et moins fréquemment 3TC. La prise de plusieurs de ces médicaments en même temps peut augmenter le risque, tout comme l'utilisation d'autres produits comme l'hydroxyurée. La prise d'alcool, la cigarette, les amphétamines, une carence de vitamines B12 et E, certaines maladies telles que le diabète et la syphilis peuvent aussi causer ou aggraver les neuropathies.

