

# Conseils pratiques

pour les patients séropositifs  
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



## Effets sur le SNC



### Quels sont ces effets et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

SNC signifie système nerveux central. Ce système comprend le cerveau et la moelle épinière, soit le principal centre de contrôle du corps et de ses fonctions. Le VIH peut exercer différents effets sur le système nerveux central. Les effets sur le SNC peuvent être causés par le VIH même, par les médicaments que vous prenez ou par des infections opportunistes causées par la maladie.

#### Exemples d'effets sur le SNC :

- ◆ somnolence, sensation d'être drogué
- ◆ étourdissements, confusion, maux de tête
- ◆ perte de concentration
- ◆ insomnie
- ◆ rêves frappants ou inhabituels
- ◆ anxiété, nervosité, troubles de l'humeur ou dépression
- ◆ délire
- ◆ comportement agressif ou inhabituel
- ◆ démence

#### Pourquoi est-ce important de traiter ces effets?

Les effets sur le SNC peuvent être une source d'inconfort. Ils peuvent perturber le sommeil et les activités de la vie quotidienne. La dépression est un effet courant du SNC observé chez les personnes séropositives. Les personnes déprimées ont parfois de la difficulté à continuer de prendre leurs médicaments tels que prescrits. La dépression devrait être traitée immédiatement.

Si vous commencez à prendre un médicament antirétroviral reconnu pour causer des effets sur le SNC, il vous serait peut-être utile d'apporter des modifications à votre mode de vie pendant quelques jours, pendant que votre organisme s'adapte. Par exemple, votre médecin pourrait vous conseiller :

- ◆ de diminuer vos activités au travail ou à la maison pendant quelques jours.
- ◆ de commencer le traitement durant le week-end ou prendre quelques jours de congé.
- ◆ d'éviter de conduire ou de faire fonctionner de la machinerie, du moins jusqu'à ce que les effets du médicament s'estompent.

#### Conseil pratique :

*Avant de commencer à prendre un nouveau médicament, avisez votre médecin si vous avez déjà souffert de troubles psychologiques tels que dépression, anxiété, toxicomanie ou psychose. Ainsi, votre médecin pourra mieux surveiller votre réaction aux médicaments.*



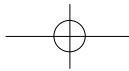
### Traiter les effets sur le SNC

Consultez votre médecin si vous avez un ou l'autre des effets sur le SNC susmentionnés. Il est important d'identifier la cause de ces effets pour trouver une solution appropriée.

Si les effets sur le SNC sont causés par un nouvel agent antirétroviral, votre médecin pourrait vous recommander ce qui suit :

- ◆ de prendre vos médicaments au coucher pour ne pas en ressentir les effets durant la journée.
- ◆ d'éviter de consommer de l'alcool et de la drogue à usage récréatif, lesquels peuvent aggraver les effets sur le SNC.
- ◆ de passer en revue les médicaments que vous prenez.

Il est important pour vous de continuer à prendre vos médicaments. La plupart des effets sur le SNC finissent par disparaître à mesure que votre organisme s'habitue aux nouveaux médicaments.



### Autres suggestions pour gérer les effets sur le SNC :

- ◆ Assurez-vous d'avoir une bonne nuit de sommeil pour éviter d'être fatigué(e).
- ◆ Pratiquez des techniques de relaxation (méditation, visualisation) pour réduire l'anxiété.
- ◆ Prenez des notes sur des papiers autocollants ou des calendriers si vous avez de la difficulté à vous concentrer.
- ◆ Vous pouvez prendre des analgésiques en vente libre comme l'acétaminophène (Tylenol\*) ou l'ibuprofène (Advil\*, Motrin\*) si vous avez des maux de tête, mais veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout médicament.
- ◆ Demandez à votre réseau d'entraide, membres de votre famille ou amis, de vous aider durant la première semaine de traitement.

**Il peut y avoir des interactions entre certains médicaments et vos antirétroviraux. Ces interactions pourraient affecter l'efficacité des médicaments à combattre le VIH.** Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre tout médicament ou supplément, y compris ceux remis sans ordonnance.



### À quel moment devrais-je appeler mon médecin?

Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous au service d'urgence le plus près de chez vous dans les cas suivants :

- ◆ les effets sur le SNC ne s'estompent pas et perturbent vos activités de la vie quotidienne et votre jugement; ou
- ◆ vos symptômes s'aggravent. Par exemple, votre comportement devient violent ou vous avez des idées de suicide.

Avisez toujours votre médecin si vous ressentez des effets relatifs au SNC. L'anxiété ou la dépression devraient être traités le plus tôt possible. Votre médecin pourrait vous demander de consulter un psychologue ou un psychiatre pour que vous puissiez recevoir le traitement approprié.

*Les effets sur le SNC peuvent être causés par le VIH ou les médicaments anti-VIH.*

*Discutez de tout effet sur le SNC que vous ressentez avec les membres de votre équipe de soins. Ils pourront vous aider.*

\*Les marques de commerce sont la propriété de leur fabricant respectif.

Rendu possible grâce à une subvention à l'éducation de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée.

N75047 GLGZ

