

Conseils pratiques

pour les patients séropositifs
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Résistance et observance



Qu'est-ce que la résistance et l'observance et pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Le VIH est un virus très instable, ce qui signifie que lorsqu'il se reproduit, des erreurs ou **mutations** peuvent parfois survenir durant ce processus. Ces mutations modifient le virus, et certaines peuvent rendre le virus **résistant** aux médicaments utilisés pour le contrôler. Si c'est le cas, les médicaments ne réussiront plus à combattre le virus de façon efficace. Le virus continuera alors de se reproduire et la charge virale augmentera.

Conseil pratique :
Veillez prendre chaque dose de vos médicaments conformément à ce qui vous a été prescrit pour aider à supprimer le virus et prévenir les mutations qui favorisent la résistance du virus à votre traitement médicamenteux.

Pourquoi faut-il s'en préoccuper?

Une fois que le VIH est devenu résistant à un médicament, il le sera toujours, et ce, même si de nouveaux médicaments réussissent à abaisser la charge virale à des niveaux indétectables. Donc, si le VIH devient résistant à plusieurs médicaments, les options thérapeutiques seront de moins en moins nombreuses. Certaines mutations peuvent causer une résistance à plus d'un médicament, ce qui réduit davantage le nombre d'options thérapeutiques.



Gérer la résistance

Le meilleur moyen de prévenir la résistance est de prendre chaque dose de médicament conformément à ce qui a été prescrit. C'est ce qu'on appelle l'**observance thérapeutique**. Bien que l'observance ne soit pas toujours facile, c'est le meilleur moyen de supprimer le virus, et de prévenir les mutations qui favorisent la résistance du virus au traitement.

N'oubliez pas : vos médicaments vous ont été prescrits pour agir ensemble. Sauter ou diminuer une dose d'un médicament peut également affecter l'efficacité des autres médicaments. Vous pourriez développer une résistance à *tous* les médicaments que vous prenez - pas juste à celui que vous avez oublié.

Il est également important de savoir *comment* prendre vos médicaments, pas seulement *quand* les prendre. Par exemple, vous devriez savoir :

- ◆ quels médicaments doivent être pris avec de la nourriture ou non.
- ◆ quels médicaments doivent être pris ensemble ou non.
- ◆ quelles sont les interactions possibles avec d'autres médicaments qui pourraient rendre votre traitement moins efficace. Cela comprend les médicaments que vous pouvez vous procurer sans ordonnance, comme les suppléments alimentaires et les herbes médicinales.
- ◆ comment entreposer vos médicaments pour qu'ils restent efficaces.

Il est recommandé d'aller chercher vos prescriptions toujours à la même pharmacie pour que le pharmacien ait la liste complète de tous les médicaments que vous prenez. Ainsi, il pourra vous aider à identifier les interactions possibles.



Conseils pour vous aider à prendre chaque dose

- ◆ Prenez votre médicament à la même heure tous les jours. La prise de vos médicaments devrait faire partie de votre routine quotidienne, comme vous brossez les dents ou souper.
- ◆ Vérifiez votre stock de médicaments. Si vous pensez en manquer bientôt, allez renouveler votre prescription chez le médecin ou à la pharmacie.
- ◆ Séparez vos médicaments dans un pilulier pour une semaine et remplissez de nouveau le pilulier au même moment la semaine suivante.
- ◆ Utilisez un chronomètre, un réveil, la sonnerie d'une montre, un téléavertisseur, un ordinateur ou un assistant numérique (PDA) pour vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.
- ◆ Gardez vos médicaments à la même place où vous les prenez. Vous pourriez en garder une certaine quantité au travail, dans votre porte-documents ou votre sac à main.
- ◆ Gardez un journal de médicaments - écrivez le nom de vos médicaments dans un calepin ou un agenda, puis cochez chaque dose à mesure que vous la prenez.
- ◆ Prévoyez d'avance tout changement de routine, comme la fin de semaine et les voyages.
- ◆ Utilisez votre réseau d'entraide (amis, famille) pour vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.
- ◆ Il est essentiel de se renseigner au sujet de la maladie, de son traitement, des buts du traitement et de la manière de soulager les effets secondaires. Restez en contact avec votre médecin, votre pharmacien et vos groupes communautaires pour continuer à jouer un rôle actif dans votre traitement.



À quel moment devrais-je appeler mon médecin?

La résistance aux médicaments se manifeste sans signe apparent. Toutefois, si vous sautez une dose, vous pourriez favoriser la résistance du virus à votre traitement. La prise de médicaments anti-VIH peut parfois être problématique. **Communiquez avec votre équipe de soins qui pourra vous donner des conseils pour vous aider à vous rappeler** de prendre vos médicaments.

N'oubliez pas : vous pouvez aider à prévenir la résistance.

*Prenez toutes les doses de vos médicaments,
exactement comme ils vous ont été prescrits.*

*Si vous avez de la difficulté, veuillez communiquer
avec votre équipe de soins.*

