

# Amorcer le traitement

Planifier d'avance pour réduire le risque de non-observance

par Rachel Therrien



**Le médecin vient de vous informer que vous devez entreprendre une thérapie antirétrovirale (ARV) et vous prescrit un régime médicamenteux qui ramènera sans doute votre charge virale à un niveau indétectable. Contrairement à un bref traitement aux antibiotiques, l'amorce d'une thérapie ARV marque le début d'une longue relation. Désormais, votre état de santé dépendra en bonne partie de votre capacité à prendre régulièrement vos médicaments et à trouver des moyens de tolérer les effets secondaires éventuels. Les premières semaines seront difficiles, mais avec un peu de planification, de connaissances et de patience, vous réussirez à incorporer les ARV à votre quotidien avec un minimum de perturbation.**

Aucun traitement anti-VIH n'aura de succès si vous ne le suivez pas à la lettre. La résistance aux médicaments et l'échec thérapeutique s'expliquent le plus souvent par la non-observance du traitement. Or, l'observance sous-optimale est répandue, et ce, malgré l'importance de l'enjeu. Elle est parfois attribuable à des facteurs personnels, notamment une situation financière précaire, des problèmes d'assurance, la détresse psychologique ou la dépression. De même, la consommation d'alcool et de drogue complique la prise régulière des médicaments. Dans certains cas, des problèmes liés au traitement en soi peuvent nuire à l'observance, par exemple des conditions ou des horaires stricts pour la prise des médicaments, les effets indésirables du traitement ou une mauvaise communication avec le personnel soignant.

## Pour réussir

Selon la recherche et les observations cliniques, il existe des moyens efficaces pour aider les gens à mieux respecter la pharmacothérapie prescrite. Il s'agit, par exemple, de stratégies éducatives mises en œuvre par le personnel soignant pour expliquer la thérapie ARV, ses objectifs et ses effets secondaires potentiels. Également utiles sont les stratégies liées au comportement et à la planification, qui favorisent l'observance et la prise en charge des effets secondaires. Il y a aussi les groupes de soutien qui aident à surmonter la solitude et l'anxiété, et qui donnent aux gens vivant la même expérience l'occasion d'apprendre les uns des autres et d'échanger des stratégies efficaces.

Acquérir les compétences indispensables pour entreprendre et gérer la thérapie anti-VIH réduira le risque de non-observance. Prenez le temps voulu pour déterminer ce dont vous avez besoin, puis parlez avec votre équipe de soins et avec d'autres personnes vivant avec le VIH (PVVIH) de ce que l'avenir vous réserve. Au début du traitement, vous devrez voir à toutes sortes de choses : les questions d'argent, les critères d'assurabilité, les effets secondaires, le respect de la posologie, le renouvellement des ordonnances, les rendez-vous médicaux, etc.

**Rachel Therrien** est pharmacienne clinique à l'Unité hospitalière de recherche, d'enseignement et de soins sur le sida (UHRESS) du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.



### La couleur de l'argent

Le médecin vous remet une ordonnance que vous apportez à la pharmacie. Le pharmacien vous demande de régler la facture immédiatement, une somme de 1 200 \$, que votre régime d'assurance médicaments remboursera à 80 %. Les sommes initiales varient selon les provinces. Dans certaines, les ARV sont gratuits ; dans d'autres, leur coût annuel est plafonné. Incapables de réunir la somme nécessaire, des PVVIH décident parfois de se procurer certains médicaments seulement. D'autres achètent tous les médicaments, mais ne les renouvellent pas le mois suivant.

Souvent, il est possible de conclure un arrangement avec la compagnie d'assurance pour ne payer que le pourcentage du coût que vous devez assumer et l'assureur fait parvenir le reste du paiement à la pharmacie. Malheureusement, certaines compagnies refusent de le faire.

Certains pharmaciens acceptent de répartir le montant dû sur une année. Cet arrangement a de meilleures chances de fonctionner si le pharmacien connaît la personne et la juge digne de confiance. Le pharmacien s'attendra à un engagement ferme de la part du patient et les deux parties devront signer un contrat. La plupart des organismes de services pour PVVIH offrent de l'aide pour ces situations. Vous en trouverez une liste aux pages 10 et 11.

### Adapter son horaire

Lorsque vous entreprenez un traitement ou changez de médicaments, prenez le temps de vous

asseoir avec le pharmacien ou l'infirmière pour discuter de votre pharmacothérapie. Les médicaments doivent être pris tous les jours, aux mêmes heures, pendant longtemps. Il est donc important de choisir un régime qui convient à votre mode de vie et à vos activités. Essayez d'incorporer la prise de médicaments à votre routine quotidienne, plutôt que d'organiser votre vie en fonction des médicaments. Moins vous aurez d'effort à faire pour prendre vos médicaments, meilleures seront vos chances de respecter le traitement à long terme.

Comment votre journée se déroule-t-elle ? Quand êtes-vous à la maison ? En prenant vos médicaments chez vous, il y a moins de risques de les oublier. Si vous devez les prendre en mangeant, faites-le au repas le plus important de la journée. Prenez en considération plusieurs facteurs avant de choisir votre régime, par exemple un horaire de travail irrégulier, de fréquents voyages, un horaire différent le week-end, etc. Examinez toutes les possibilités, puis choisissez le ou les meilleurs moments pour la prise des médicaments. Vous oublierez moins souvent vos médicaments si vous les prenez, par exemple, au souper, au coucher ou en vous brossant les dents.

### Les effets secondaires

Les premières semaines de traitement peuvent être éprouvantes si des effets secondaires se manifestent en réponse au traitement. Tenez-en compte et renseignez-vous sur des stratégies qui les atténueront. Il est important de savoir à quel moment un symptôme devient grave et requiert une attention médicale.

Les principaux effets secondaires qui apparaissent au début d'une thérapie ARV se classent en quatre groupes : les effets généralisés, les problèmes gastrointestinaux, les éruptions cutanées et des troubles du système nerveux central.

### Effets généralisés

La fatigue, les maux de tête, les crampes et les douleurs musculaires sont les plus répandus. Ces effets apparaissent habituellement dès le début du traitement et leur intensité diminue après une semaine environ. Chez certains, ils peuvent persister de quatre à six semaines, le temps que le corps s'adapte aux médicaments. Il faut de la patience et surtout, du repos. L'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) peut soulager les maux de tête.

### Problèmes gastrointestinaux

Au début du traitement, il est assez fréquent d'avoir des diarrhées, une perte d'appétit et des nausées

parfois accompagnées de vomissements, surtout si on prend des inhibiteurs de la protéase. Ces effets indésirables, aussi, tendent à disparaître peu à peu. Dans les débuts, on peut prendre des antinauséux, dont du dimenhydrinate (Gravol<sup>MD</sup>) ou des antidiarrhéiques comme le loperamide (Imodium<sup>MD</sup>). La nausée et la diarrhée s'atténueront probablement avec le temps, mais si elles persistent, il faut faire attention à la déshydratation. Ne tardez pas à consulter le médecin si nécessaire.

## Éruptions cutanées

Certains ARV peuvent causer des éruptions cutanées au cours des deux premières semaines du traitement. Le médecin évaluera la gravité de la réaction et déterminera s'il faut interrompre le traitement. En règle générale, la rougeur n'est pas grave et le médecin vous conseillera de poursuivre le traitement en prenant un antihistaminique, par exemple de l'Atarax<sup>MD</sup> ou du Benadryl<sup>MD</sup>, pour soulager la démangeaison. Dans les rares cas où la réaction est grave, il faut cesser le médicament (mais pas avant d'avoir consulté votre médecin).

Certains ARV provoquent le jaunissement de la peau et des yeux : ce symptôme, appelé hyperbilirubinémie, peut aussi être causé par un problème au foie tel l'hépatite, mais devrait s'atténuer petit à petit si les ARV en sont responsables. Parlez-en toutefois à votre médecin si cela vous incommode.

## Troubles du système nerveux central

Certains ARV, notamment l'éfavirenz (Sustiva<sup>MD</sup>), peuvent provoquer de l'insomnie, de la confusion au réveil, des rêves étranges, des changements d'humeur, etc. Pour la plupart des gens, ces symptômes disparaissent au bout de deux semaines, mais ils peuvent parfois persister à divers degrés. Des effets secondaires plus graves, dont la dépression et la psychose, ont été associés au Sustiva. Si vous souffrez d'effets secondaires persistants qui nuisent à vos activités ou à vos relations, parlez-en au médecin.

## Le renouvellement des ordonnances

Il vous reste des médicaments pour une semaine seulement, votre ordonnance ne sera pas renouvelée et votre prochain rendez-vous chez le médecin n'est que dans un mois... Que faire ? Demandez au pharmacien de vous dépanner pendant un mois et dites-lui, à l'avenir, de vous avertir lorsque vos renouvellements sont terminés. À votre prochaine consultation médicale, assurez-vous que vos ordonnances dureront jusqu'au prochain rendez-vous. Sinon, faites-le savoir au médecin. Si le pharmacien ne peut vous dépanner, appelez le médecin ou un membre de l'équipe soignante pour obtenir une ordonnance jusqu'au prochain rendez-vous. **R**



## Appelez le médecin ou le pharmacien si...

La plupart des effets secondaires sont passagers ou gérables. D'autres sont signe d'un problème plus grave qui exige des soins. N'hésitez pas à communiquer avec le médecin ou le pharmacien en cas de doute. Voici quelques signaux d'alarme pour chaque type d'effets secondaires.

### Effets d'ordre général

- Fièvre ou éruption cutanée
- Souffle court, pâleur
- Grande fatigue
- Autres effets inhabituels et persistants

### Problèmes gastrointestinaux

- Perte d'appétit ou douleur abdominale accompagnée de nausées ou de vomissements
- Vomissements quotidiens
- Plus de trois accès de diarrhée par jour

- Fièvre
- Symptômes persistants qui s'aggravent au fil du temps

### Éruptions cutanées

Lorsqu'accompagnées des symptômes ci-dessous, celles-ci nécessitent une attention médicale immédiate:

- Fièvre
- Fatigue prononcée
- Problèmes gastrointestinaux
- Ulcères buccaux
- Respiration difficile

### Système nerveux central

- Dépressions ou changements d'humeur persistants qui nuisent aux activités et aux relations