

QUAND FAUT IL CONSULTER

SON MEDECIN?

***SEXUALITE** : Même si vous n'avez aucun symptôme, que votre charge virale est indétectable et que votre traitement est équilibré, **VOUS POUVEZ TRANSMETTRE LA MALADIE**. Prévenez votre partenaire. Protégez vous, vous et les autres en utilisant des **préservatifs**.



***N'OUBLIEZ PAS DE VOUS RENDRE DANS LES CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES PRESCRITES PAR VOTRE MÉDECIN (CARDIOLOGUE, GYNÉCOLOGUE...)**.

***FAITES RÉGULIÈREMENT VOS BILANS SANGUINS** comme le médecin vous l'a demandé.

***SIGNES LIÉS AU TRAITEMENT : CONSULTER** si vous percevez des troubles digestifs (diarrhée persistant plus de 5 jours), des céphalées, des signes d'infection (fièvre, frissons, maux de gorge, ulcérations buccales), des éruptions cutanées, des lipodystrophies (anomalies du développement des tissus gras). En cas d'ictère scléral (yeux jaunes) mal supporté, consulter votre infectiologue pour une modification éventuelle de votre traitement.

***VACCINS** : EN RAISON DE VOTRE PATHOLOGIE, VOTRE MÉDECIN PEUT ÊTRE AMENÉ À VOUS PRESCRIRE PLUS DE VACCINS QUE POUR LES AUTRES PATIENTS.

*Les vaccins vivants atténués sont en principe contre-indiqués.



VOYAGER

AVEC SON TRAITEMENT



***CONSULTATION MEDICALE** :

AVANT DE PARTIR, faites un examen de santé afin de vérifier que votre état clinique autorise votre voyage et que votre traitement antiviral soit stabilisé.

PARTEZ avec la totalité de votre traitement nécessaire à la durée de votre séjour.

EMMENEZ un duplicata de l'ordonnance rédigée en DC (Dénomination Commune Internationale) et conservez les coordonnées de votre médecin traitant ou votre spécialiste sur vous.



ANTICIPEZ avec votre médecin les éventuelles interactions impliquant les médicaments nécessaires au voyage (antipaludiques notamment).

H.I.A. Legouest

27 avenue de Plantières
57 077 METZ Cedex 03 - BP90001

Téléphone : 03.87.56.46.46
Télécopie : 03.87.74.69.95
Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr

Information des Usagers n° 20

- **Création** : Février 2018/PUI-Médecin Infectiologue
- **Validation** : Mars 2023/COMEDIMS
- **Date de validité** : 2025



H.I.A. Legouest

**BIEN VIVRE AVEC
SON TRAITEMENT**

V.I.H



COMMENT PRENDRE

SES ANTIRETROVIRAUX ?

LE VIH EST COMME UNE MAUVAISE HERBE AUX RACINES PROFONDES ;

LE TRAITEMENT ANTIRETROVIRAL EMPÊCHE LA MAUVAISE HERBE DE POUSSER MAIS IL EST INCAPABLE D'EN TUER LES RACINES.

SI VOUS NE PRENEZ PAS VOS MÉDICAMENTS TOUS LES JOURS, LA MAUVAISE HERBE PEUT RECOMMENCER A POUSSER.

LES MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ RISQUENT ALORS DE NE PLUS ÊTRE EFFICACES (ECHAPPEMENT AU TRAITEMENT)



PRENEZ TOUS LES JOURS VOS MÉDICAMENTS À LA MÊME HEURE.

N'INTERROMPEZ JAMAIS VOTRE TRAITEMENT SANS L'AVIS DE VOTRE MÉDECIN

EN FONCTION DU MÉDICAMENT, LA PRISE PEUT VARIER PAR RAPPORT AU REPAS :

***ATRIPLA® et SUSTIVA® doivent être pris A JEUN**

*Les spécialités suivantes se prennent **OBLIGATOIREMENT** avec de la nourriture :

GENVOYA®, STRIBILD®, EDURANT®, INTELENCE®, REYATAZ®, NORVIR®, PREZISTA®, TRUVADA®,



*Pour les spécialités suivantes, la prise du médicament est **INDIFFÉRENTE**.

Aussi, certaines personnes supportent mieux de prendre le traitement en mangeant :

TRIUMEQ®, KIVEXA®, ISENTRESS®, TIVICAY®, VIRAMUNE®, ZIAGEN®, KALETRA®,

*Les capsules molles et les comprimés **NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE ÉCRASÉS NI MÂCHÉS** avant l'ingestion

*Les comprimés de **PREZISTA®** doivent être avalés avec de l'eau ou du lait et au repas

*Le comprimé de **TRUVADA®** peut être dissout dans de l'eau, du jus d'orange ou de raisin chez les patients ayant des difficultés à avaler.

A prendre **TOUJOURS AU REPAS.**



CONSEILS

HYGIENO-DIETÉTIQUES

*Attention à l'**AUTOMÉDICATION** : demandez **toujours** conseil à votre **médecin** ou **pharmacien** car les antirétroviraux ont beaucoup d'interactions médicamenteuses.

Par exemple, les médicaments suivants sont déconseillés :

- * le millepertuis, certains anxiolytiques
- * **VIAGRA®** et **CIALIS®** (surtout avec **NORVIR®**)
- * Les médicaments contre l'acidité gastrique :

EVIPLERA® est contre indiqué avec les IPP (inhibiteurs de la pompe à protons) type OMEPRAZOLE.

*Pratiquer un exercice physique régulier



*Arrêter le tabac

*Réduire la consommation d'alcool

*Avoir une alimentation équilibrée car les antirétroviraux augmentent le risque d'avoir du diabète et du cholestérol :

Limiter la consommation de charcuteries, fromages, viandes.

A privilégier les poissons gras, huile de colza, de noix, d'olive..

*Pas de complément alimentaire ni de complexe vitaminique avec les **ANTIRÉTROVIRAUX**

*Si période de diarrhées, limiter les apports en fibres comme céréales complètes, fruits crus, légumes crus. Opter pour les fruits et légumes cuits, compotes et potages

*Le poids, le tour de taille, de hanche et de poitrine doivent être mesurés avant l'introduction de toute thérapie anti-VIH, puis à intervalles réguliers afin de lutter contre les lipodystrophies (anomalies du développement des tissus gras) qui sont des effets indésirables fréquents des thérapies antivi-
rales