

MODE D'EMPLOI DE LA



PrEP



NYC[™]
Health



PrEP

Une inquiétude en moins pour savourer votre sexualité. La PrEP peut vous permettre de rester séronégatif(ive).

PrEP

Présentation de la PrEP

- La PrEP est un **comprimé quotidien** sans danger qui réduit considérablement le risque d'infection par le VIH.
- Votre médicament de PrEP se nomme Truvada®. Chaque comprimé contient deux médicaments : 300 milligrammes de ténofovir (TDF) et 200 milligrammes d'emtricitabine (FTC).
- La PrEP peut prévenir l'infection par le VIH en empêchant le virus de se propager dans le corps en cas d'exposition.
- La PrEP ne stoppe le VIH que si elle est présente en quantité suffisante dans le corps. C'est pourquoi vous devez la prendre **tous les jours**.

PrEP = Prophylaxie pré-exposition

Prophylaxie = Prévention

Prenez la PrEP tous les jours.

- Prenez la PrEP **tous les jours**.
- Vous pouvez prendre la PrEP à tout moment de la journée, pendant les repas ou en dehors.
- La PrEP est plus efficace si elle est prise chaque jour à la même heure.
 - Il est conseillé de prendre la PrEP avant ou après une activité quotidienne régulière, par exemple au moment du petit déjeuner ou lors du brossage des dents avant de se coucher.
 - Pour vous aider à vous rappeler de prendre le comprimé, gardez la boîte de médicaments dans un endroit bien en vue.
- Programmez des rappels quotidiens pour prendre la PrEP sur votre téléphone ou votre montre. Pour recevoir des messages qui vous rappellent de prendre votre traitement, envoyez « **MEDS** » (MÉDICAMENTS) par SMS au **877877**.

Conservez vos comprimés à température ambiante. Ne les mettez pas au réfrigérateur ni dans un endroit chaud.

Si vous oubliez de prendre un comprimé, prenez-le dès que vous vous en souvenez.

- Si vous avez l'habitude de prendre le comprimé le matin et que vous vous rendez compte la nuit venue que vous l'avez oublié, prenez-le immédiatement et reprenez-le le lendemain matin comme d'habitude.
- Si vous avez oublié de prendre votre comprimé, prenez-le immédiatement et reprenez votre rythme habituel le lendemain. **Ne doublez pas la dose pour compenser.**
- Si vous oubliez à nouveau certaines doses, demandez à votre médecin ou à un(e) infirmier(ière) comment respecter votre traitement.

Gardez toujours un comprimé sur vous

Ayez toujours sur vous un comprimé dans une petite boîte à pilules ou enveloppé dans du papier d'aluminium. Ainsi, si vous changez vos habitudes, vous aurez toujours la PrEP sous la main. Changez le comprimé après quelques mois pour éviter qu'il ne dépasse sa date d'expiration.



Connaissez les effets secondaires.

- Dans la plupart des cas, la PrEP ne provoque pas d'effets secondaires. Dans le cas contraire, les effets secondaires les plus fréquents sont des nausées, des maux d'estomac, de la fatigue et des maux de tête. Souvent, ces symptômes s'atténuent ou disparaissent au cours du premier mois d'administration de la PrEP.
- Pour prévenir les nausées et les rendre moins importantes, prenez la PrEP avec un en-cas ou avant d'aller vous coucher.
- Pour soulager les nausées, essayez les bonbons au gingembre ou le thé à la menthe poivrée.
- Pour les gaz et les ballonnements, essayez un médicament en vente libre destiné à soulager les gaz intestinaux.
- Si des selles molles vous incommode, essayez un complément de fibres alimentaires.
- Si vous continuez à présenter des effets secondaires qui vous incommode, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.
- Votre prestataire surveillera les résultats de vos analyses pour déceler d'autres effets secondaires de la prise de la PrEP.

PrEP et santé génésique

- La PrEP n'aura aucune incidence sur une méthode contraceptive hormonale, y compris la contraception d'urgence.
- La PrEP peut être une option si vous essayez de tomber enceinte, pendant votre grossesse ou l'allaitement maternel. Pour plus d'informations, contactez votre médecin.
- La prise de PrEP ne présente aucun danger pendant la ménopause.





Consultez un médecin.

- Consultez votre prestataire de soins de santé tous les trois mois pour renouveler une prescription et faire une visite de contrôle qui comprend un dépistage du VIH.
- Votre prestataire de soins de santé vous demandera :
 - si des effets secondaires vous incommode ;
 - si vous prenez bien la PrEP tous les jours ;
 - des informations sur votre vie sexuelle, votre santé sexuelle et votre risque relatif au VIH.
- Votre prestataire de soins mènera également des tests pour déceler la présence d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) à une fréquence adaptée à votre cas.
- En cas de symptômes de fièvre, de ganglions enflés ou d'éruption cutanée, consultez immédiatement votre prestataire de soins de santé ; il peut s'agir de signes des premières étapes d'une infection par le VIH.



**La PrEP est une option de
prévention efficace pour
les femmes transgenres
et elle n'a pas d'incidence
sur la thérapie hormonale.**

N'arrêtez et ne reprenez pas le traitement à votre guise.

- Si vous voulez arrêter de prendre la PrEP pour quelque raison que ce soit, **parlez-en à votre prestataire de soins de santé.**
- Si vous avez arrêté de prendre la PrEP et que vous souhaitez recommencer le traitement, consultez d'abord votre prestataire de soins de santé et faites un dépistage du VIH.
- Arrêter et reprendre la PrEP peut présenter des risques. Si vous contractez une infection par le VIH et que vous recommencez à prendre la PrEP, le VIH présent dans votre corps peut développer une résistance au médicament. Cela peut rendre le traitement du VIH plus difficile.

PrEP, préservatifs et santé sexuelle

- La PrEP vous aide à rester séronégatif(ive) même si vous n'utilisez pas toujours des préservatifs ou des méthodes barrières.
- Les préservatifs, en revanche, **vous protègent** d'autres IST et d'une grossesse, ce qui n'est pas le cas de la PrEP. Les préservatifs vous offrent également une protection supplémentaire contre le VIH, même lorsque vous prenez la PrEP. **Pour rester en bonne santé, utilisez des préservatifs autant que possible, si possible à chaque rapport sexuel.**



La PrEP en cinq étapes

1. Prenez la PrEP une fois par jour.
2. En cas d'oubli, prenez le comprimé dès que vous vous en souvenez.
3. Consultez votre médecin en cas d'effets secondaires.
4. Consultez votre médecin tous les trois mois pour renouveler une prescription et faire une visite de contrôle.
5. N'arrêtez pas, ne reprenez pas ou ne changez pas votre rythme de prise de la PrEP sans en parler à votre médecin.

Avez-vous des questions sur la PrEP ?

Pour plus d'informations, consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **HIV PrEP** » (VIH PrEP).

Texte adapté du projet SPARK et de Hunter HIV/AIDS

Research Team (équipe de recherche

Hunter sur le VIH/SIDA).

