

Le guide d'utilisation de

# La PrEP

Consignes et conseils à l'intention des *futurs* utilisateurs et  *futures*  utilisatrices de  
la PrEP en Belgique

JUIN 2017

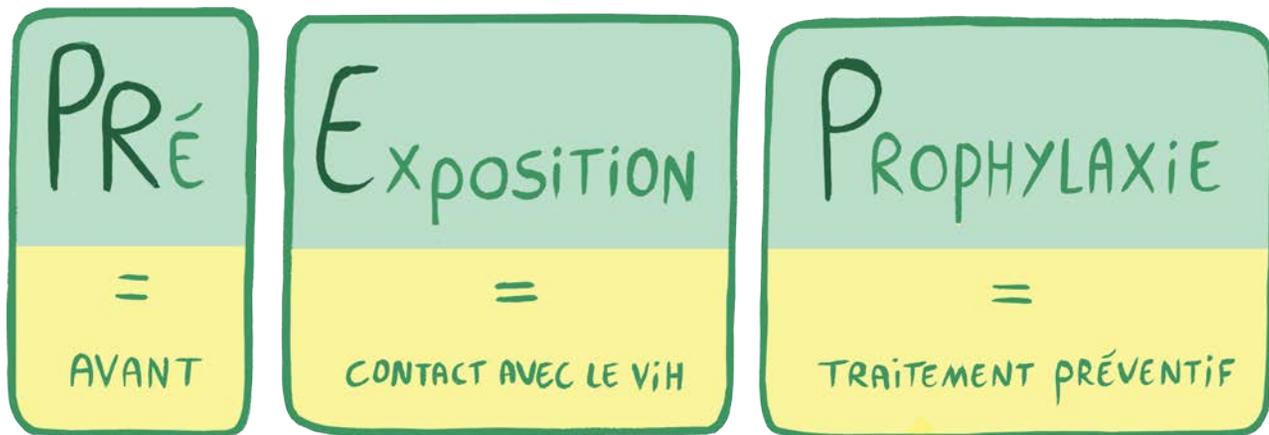
CE GUIDE A ÉTÉ RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC DES MÉDECINS INFECTIOLOGUES, GÉNÉRALISTES, INFIRMIERS, AUTRES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ, TRAVAILLEURS/EUSES D'ASSOCIATIONS COMMUNAUTAIRES CONCERNÉES ET UTILISATEURS DE LA PrEP.

CE DOCUMENT SE VEUT INFORMATIF ET NE SE SUBSTITUE PAS À UNE CONSULTATION MÉDICALE INDIVIDUALISÉE (OBLIGATOIRE POUR LA PRESCRIPTION ET LE REMBOURSEMENT DE LA PrEP EN BELGIQUE).

#### SOMMAIRE :

QU'EST-CE QUE LA PrEP ? .....	3	LES SCHÉMAS DE PRISE ACTUELS ET CRITÈRES POUR UNE PROTECTION OPTIMALE ...	10
PrEP/TPE .....	3	POUR LES HOMMES CISGENRES UNIQUEMENT, PLUSIEURS POSSIBILITÉS .....	11
LA PrEP PROTÈGE UNIQUEMENT DU VIH .....	3	POUR LES FEMMES CISGENRES UNIQUEMENT, UNE SEULE POSSIBILITÉ .....	14
A QUI S'ADRESSE LA PrEP ? .....	4	LA PrEP EN CONTINU .....	15
COMMENT LA PrEP FONCTIONNE-T-ELLE ? .....	5	LA PrEP À LA DEMANDE UNIQUEMENT POUR LES HOMMES CISGENRES .....	15
LA PrEP MARCHE BIEN SI ON LA PREND BIEN ! .....	5	UNE BONNE ADHÉRENCE .....	15
COMMENT OBTENIR LA PrEP ? .....	6	QUELLES PRÉCAUTIONS D'UTILISATION ? .....	16
A CHACUN SON TRAITEMENT .....	6	EFFETS SECONDAIRES .....	16
AVANT DE COMMENCER LA PrEP .....	7	INTERACTIONS .....	16
QUELS SONT LES RISQUES DE TRANSMISSION DU VIH ? .....	7	ET SUR LE LONG TERME ? .....	16
COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DE TRANSMISSION DU VIH ? .....	7	SITUATIONS PARTICULIÈRES .....	16
LES PRÉSÉRVAIFS .....	7	GROSSESSE ET ALLAITEMENT .....	16
SHOOT, INJECTION ET SLAM .....	7	INFECTION À L'HÉPATITE B .....	17
ET S'IL Y A EU UNE PRISE DE RISQUE ? .....	8	TRAITEMENT POST-EXPOSITION (TPE) .....	17
COMMENT REPÉRER LA PHASE DE PRIMO-INFECTION ? .....	8	QUELS EFFETS POSITIFS ? .....	17
POURQUOI ET QUAND DÉPISTER LES IST ? .....	8	ET LE PRÉSÉRVAIF DANS TOUT ÇA ? .....	17
QUEL SUIVI ? .....	9	OÙ TROUVER DES PRÉSÉRVAIFS ? .....	18
L'ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL : .....	9	PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UN SUIVI MÉDICAL ET COMMUNAUTAIRE PrEP .....	20
L'ACCOMPAGNEMENT COMMUNAUTAIRE : .....	10	VIA LES ASSOCIATIONS COMMUNAUTAIRES OU LOCALES .....	20
		VIA LES CENTRES DE RÉFÉRENCE SIDA .....	20

## PREP SIGNIFIE PROPHYLAXIE PRÉ-EXPOSITION



## QU'EST-CE QUE LA PrEP ?

Ce traitement préventif, médicament actif contre le virus du VIH, est proposé aux personnes séronégatives fortement exposées au risque d'infection au VIH afin d'éviter une contamination.

Le Truvada® en prise orale est actuellement le seul médicament dont la composition est reconnue pour la PrEP en Belgique.

La PrEP est une nouvelle stratégie qui complète la palette existante d'outils de prévention. Elle ne s'adresse cependant pas à tous les publics (voir 'A qui s'adresse la PrEP').

### PrEP/TPE

Il ne faut pas confondre la PrEP avec le TPE (= Traitement Post-Exposition). Ce dernier est prescrit à une personne séronégative juste après une prise de risque. Il doit être débuté au plus tard dans les 72 heures qui suivent la prise de risque et se prolonge durant 28 jours.

### La PrEP protège uniquement du VIH

La PrEP (comme le TPE) ne protège pas des autres IST (Infections Sexuellement Transmissibles : syphilis, chlamydia, gonorrhée, condylomes, hépatites...). D'autres précautions doivent être prises en complément de la PrEP pour se protéger des autres IST (préservatif). Il est recommandé de faire un dépistage régulier des IST.

La PrEP ne prévient pas non plus d'une grossesse, il est nécessaire de bien maîtriser sa contraception (plus d'infos sur [loveattitude.be](http://loveattitude.be)).

# A QUI S'ADRESSE LA PrEP ?

La PrEP est indiquée uniquement pour certaines personnes selon leur profil et leurs pratiques.

POUR AVOIR ACCÈS À LA PrEP DANS NOS CONSULTATIONS, IL FAUT:

ÊTRE SÉRONÉGATIF-VE AU VIH ET MAJEUR-E

ET

ÊTRE UNE PERSONNE À HAUT RISQUE INDIVIDUEL

OU

ÊTRE SÉRONÉGATIF-VE AU VIH ET MAJEUR-E

ET

ÊTRE UN HOMME CISGENRE (GAY/BI) OU UNE PERSONNE TRANSGENRE QUI A DES RAPPORTS SEXUELS AVEC D'AUTRES HOMMES CISGENRES

ET

AVOIR EU DES RELATIONS ANALES OU VAGINALES SANS PRÉSERVATIF AVEC AU MOINS 2 PARTENAIRE(S) DANS LES 6 DERNIERS MOIS	ET/OU	AVOIR PRÉSENTÉ PLUSIEURS ÉPISODES D'IST DURANT L'ANNÉE ÉCOULÉE	ET/OU	AVOIR EU UN OU PLUSIEURS TRAITEMENTS D'URGENCE (TPE) CONTRE LE VIH PLUSIEURS FOIS PAR AN	ET/OU	AVOIR CONSOMMÉ DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES DANS UN CONTEXTE SEXUEL
--	-------	--	-------	--	-------	---

Ainsi, outre les hommes cisgenres (gay/bi) ou les personnes transgenres qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes, les personnes à haut risque individuel sont notamment :

- ▶ les travailleurs/euses du sexe exposé-e-s à des rapports sexuels non protégés et leurs partenaires ;
- ▶ les usager-e-s de drogues par voie intraveineuse avec partage de seringue ;
- ▶ le/la partenaire séronégatif/ve dans un couple séro-différent dont le/la partenaire séropositif/ve n'est pas sous traitement ou n'est pas en charge virale indétectable depuis au moins 6 mois ;
- ▶ toutes les personnes exposées de manière générale à des pratiques sexuelles non protégées avec un haut risque d'infection pour le VIH comme :
  - les personnes originaires de régions à forte prévalence (Afrique subsaharienne, Europe de l'est, Caraïbes, etc.) et leur(s) partenaire(s) ;
  - toutes les personnes ayant des rapports sexuels sans préservatifs avec des facteurs physiques (des ulcères génitaux, une IST, des saignements, autres) ou autres augmentant le risque d'exposition au VIH.

**Transgenre** : personne dont l'identité/expression de genre ne correspond pas à celle habituellement associée au genre qui lui a été assigné à la naissance.

**Cisgenre** : personne dont l'identité/expression de genre correspond à celle habituellement associée au genre qui lui a été assigné à la naissance.

Si vous pensez rentrer dans les conditions d'accès à la PrEP ou si vous prenez déjà de la PrEP, n'hésitez pas à prendre rendez-vous. Cependant, sachez que c'est toujours le/la médecin spécialiste qui décide de prescrire ou non la PrEP après avoir analysé avec vous le risque d'acquisition du VIH.

## COMMENT LA PrEP FONCTIONNE-T-ELLE ?



Le principe de la PrEP repose sur la capacité des antirétroviraux de bloquer les mécanismes infectieux. Le Truvada® empêche le VIH d'infecter les cellules en stoppant sa réplication à un stade très précoce.

Pour plus d'infos sur le fonctionnement d'un traitement anti-rétroviral rendez-vous sur [preventionsida.org](http://preventionsida.org)

### La PrEP marche bien si on la prend bien !

La prise de Truvada® a montré une protection efficace à condition de bien respecter le schéma de prise.

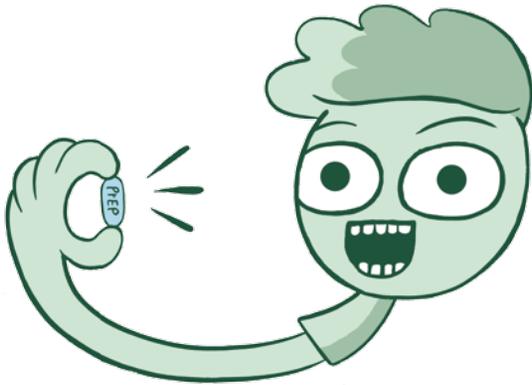
La PrEP n'est pas un traitement à vie (comme dans le cas de l'infection par le VIH) mais un traitement adapté à des périodes de vie où le risque d'exposition au VIH est élevé. Les options de protection peuvent changer en fonction du mode de vie.

Une bonne perception du risque et de son évolution au cours du temps permet d'adapter son observance en conséquence (régularité des rapports, planification des rapports à l'avance...).

Le mieux est de discuter de tous changements avec l'équipe de suivi.

# COMMENT OBTENIR LA PrEP ?

Actuellement le seul médicament évalué et validé par des études scientifiques pour la PrEP est un traitement antirétroviral qui combine deux molécules anti-VIH (l'Emtricitabine et le Ténofovir disoproxil fumarate). Le Truvada® est le nom commercial. Il existe aussi des équivalents portant d'autres noms.



A partir du 1er juin 2017, seul le Truvada® est remboursé en Belgique selon certaines conditions. Seul-e un-e médecin spécialiste rattaché-e à un Centre de Référence SIDA peut prescrire de la PrEP après évaluation. D'autres hôpitaux pourraient être susceptibles de réaliser également des suivis PrEP, renseignez-vous auprès de ceux-ci.

Si vous rentrez dans les critères de prescription, vous recevrez une demande de remboursement à remettre à votre mutuelle. Suite à l'accord du médecin-conseil et grâce à l'ordonnance délivrée par le spécialiste, vous pourrez obtenir le Truvada® en pharmacie au prix de 11,90€ pour une boîte de 30 comprimés (pour un-e assuré-e ordinaire). A ce coût viendront s'ajouter le prix des analyses médicales et le prix des consultations (qui varie selon le lieu de suivi médical). Renseignez-vous avant auprès du centre de suivi.

Voir les conditions précises de remboursement sur [INAMI.fgov.be](http://INAMI.fgov.be)

Le Truvada® pourrait aussi être fourni via l'AMU (Aide Médicale Urgente) si vous en êtes bénéficiaire. Renseignez-vous auprès de votre CPAS local.

Divers sites web vendent des génériques du Truvada®. La qualité de ces comprimés ne peut être garantie (notamment la composition, les conditions de transport et de conservation). Si vous êtes déjà dans le cas ou si vous pensez vous le fournir comme cela, parlez-en à un centre de suivi.

## A chacun son traitement

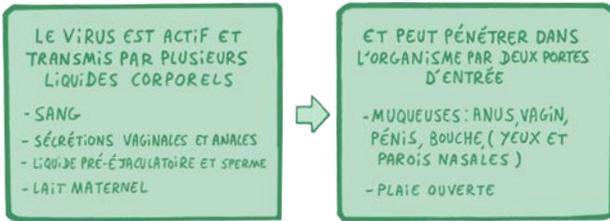
Il est préférable de ne pas utiliser les comprimés de quelqu'un d'autre, même pour un dépannage, et de consulter pour recevoir son propre schéma de prise et ses ordonnances.

# AVANT DE COMMENCER LA PrEP

Il existe certaines recommandations importantes à respecter pour un accès optimal à la prise de PrEP. En effet, le Truvada® dans la PrEP est contre-indiqué chez les personnes infectées par le VIH ou en cours de séroconversion ou chez les personnes dont le statut sérologique VIH n'est pas connu, ceci en raison du risque de développement de résistances médicamenteuses. Voici quelques informations afin de limiter au maximum ces situations.

La résistance médicamenteuse fait référence à la capacité du virus VIH qui développe une résistance au traitement et non à votre corps qui développe une résistance à la PrEP. Plus d'infos sur [preventionsida.org](http://preventionsida.org)

## Quels sont les risques de transmission du VIH ?



IL EXISTE ÉGALEMENT UNE TRANSMISSION DE LA MÈRE À L'ENFANT AU COURS DE LA GROSSESSE, DU TRAVAIL, DE L'ACCOUCHEMENT OU DE L'ALLAITEMENT.

LORS DE RAPPORTS SEXUELS SANS PROTECTION, LES PÉNÉTRATIONS (ANALES ET VAGINALES) AINSI QUE LA FELLATION ACTIVE (SUCER UN PÉNIS) SONT À RISQUE POUR LE VIH. SELON LE TYPE DE RAPPORT LE RISQUE VA EN AUGMENTANT (VOIR CI-CONTRE)



## Comment réduire les risques de transmission du VIH ?

Pour rappel, afin d'entamer la PrEP il faut impérativement être séro-négatif-ve. En sachant cela, il est très fortement recommandé d'utiliser un préservatif jusqu'à la mise sous PrEP voire au-delà jusqu'à une protection optimale (à voir avec le/la médecin).

### Les préservatifs

Il existe le préservatif externe à mettre sur le pénis et le préservatif interne à mettre dans le vagin ou l'anus. Ce sont tous deux des moyens efficaces et peu coûteux pour éviter la transmission du VIH lors des pénétrations. Pour éviter leur rupture ou glissement, il faut vérifier la date de péremption, ouvrir l'emballage avec les doigts (et non avec les dents ou une paire de ciseaux), le conserver à l'abri des frottements et de la chaleur intense, utiliser du lubrifiant à base d'eau ou de silicone lors de sécheresse vaginale ou de pénétration anale, choisir la bonne taille pour les externes et le poser en suivant les règles (voir emballage). S'il y a des rougeurs et démangeaisons lors de l'utilisation, privilégiez les préservatifs sans latex (le préservatif interne est sans latex). Fournissez-vous en préservatifs avec lubrifiants et demandez conseil à votre centre PrEP ou à votre pharmacie.

Vous pouvez également utiliser un préservatif externe pour sucer le pénis (il existe même des goûts spéciaux dans certains points de vente). Si vous n'utilisez pas de préservatif externe lors de la fellation, évitez de recevoir le sperme en bouche (ou dans les yeux), si c'est le cas ne l'avalez pas, recrachez le. Le risque de transmission du VIH au partenaire qui donne la fellation est augmenté s'il y a une lésion au niveau de ses muqueuses buccales (saignement d'une gencive, coupures, plaies, extraction dentaire récente). Contrairement à ce que l'on pense parfois, il est préférable de ne pas se brosser les dents directement avant ou après avoir fait une fellation.

NB : la fellation n'est à risque pour le VIH que lorsque l'on suce et non lorsque l'on se fait sucer !

### Shoot, injection et slam

Même si le risque de contamination est beaucoup plus important pour l'hépatite C, le partage de seringue est aussi à risque pour le VIH. Il faut donc toujours éviter de partager son matériel de shoot. Des kits

de seringue stérile (et des pailles de sniff) sont disponibles à l'accueil PrEP ou dans les centres spécialisés (Modus Vivendi et centres locaux).

La consommation de n'importe quelle drogue psychotrope (alcool, cocaïne, GHB, méphédrone, crystalmeth...) lors de rapports sexuels (chemsex) peut amener à un relâchement de la vigilance et des prises de risque.

### En résumé, lors de la période d'attente d'un mois pour accéder à la PrEP :

- ▶ Limitez le nombre de partenaires sexuels
- ▶ Utilisez des préservatifs (externes ou internes) et du lubrifiant
- ▶ Evitez d'avoir du sperme en bouche et de l'avaler
- ▶ Utilisez votre propre matériel d'injection et de sniff
- ▶ Evitez l'abus de drogues psychotropes, le chemsex ou le slamming afin de garder le contrôle sur vos pratiques

### Et s'il y a eu une prise de risque ?

Si vous avez couru un ou plusieurs risques pour le VIH ou d'autres IST pendant cette période d'attente, rendez-vous tout de même à la consultation prévue avec le/la médecin. Vous y discuterez des différentes options possibles afin d'accéder à la PrEP sans risque pour votre santé.

N'oubliez pas la possibilité d'avoir recours au TPE juste après un risque avéré pour le VIH !

### Comment repérer la phase de primo-infection ?

La primo-infection par le VIH correspond à la phase d'invasion du virus dans l'organisme, peu après la contamination. Des signes cliniques peuvent apparaître après une à huit semaines et disparaissant spontanément en quelques semaines. Ils sont très variables d'une personne à l'autre ; de nombreuses personnes ne présentent aucune manifestation.

Les symptômes sont semblables à ceux de beaucoup d'autres infections virales et peuvent apparaître ensemble ou séparément. Ils peuvent consister en :

- FIÈVRE PERSISTANTE	- MAL DE GORGE
- FATIGUE	- MANIFESTATIONS DIGESTIVES (DIARRHÉES, DOULEURS ABDOMINALES, NAUSÉES)
- SUEURS NOCTURNES	- ULCÉRATIONS BUCCALES OU GÉNITALES
- GANGLIONS DIFFUS	- MANIFESTATIONS NEUROLOGIQUES (MÉNINGITE, ENCÉPHALITE...)
- DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES	
- ÉRUPTION CUTANÉE (RASH) LOCALISÉE PRÉFÉRENTIELLEMENT SUR LE TRONC ET LE VISAGE	

La présence de tels symptômes après un risque d'exposition au VIH doit conduire à une consultation médicale !

NB: Il est à souligner que la séroconversion sous traitement antirétroviral pourrait avoir une présentation différente.

### Pourquoi et quand dépister les IST ?

Avant de débiter une PrEP, il faut veiller à confirmer l'absence du VIH mais aussi des autres infections sexuellement transmissibles. La majorité de ces infections est actuellement en augmentation en Belgique. Bien que certains symptômes peuvent parfois attirer l'attention (démangeaisons, brûlures, boutons, rougeur...), souvent les IST sont asymptomatiques (il n'y a aucune plainte et aucun signe visible).

Or, une IST non traitée peut favoriser une infection par le VIH et inversement. Par ailleurs, certaines IST peuvent avoir des conséquences graves (telles que stérilité, cancer...). Cependant une fois dépistées, la plupart des IST peuvent être traitées et guéries sans laisser de séquelles.

Il faut un certain délai après la prise de risque pour que les tests de dépistage puissent détecter la présence d'une infection. C'est ce qu'on appelle la période-fenêtre (qui est de 6 semaines pour le VIH et la plupart des autres IST).

Pour ces différentes raisons, des tests de dépistage vous sont proposés avant le démarrage de la PrEP et tout au long du suivi de manière régulière.

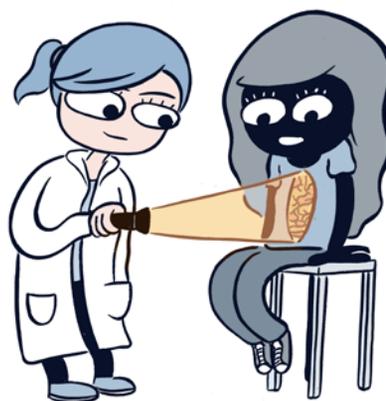
## QUEL SUIVI ?

Une surveillance médicale régulière afin de vérifier l'efficacité et la tolérance au traitement est nécessaire.

Un accompagnement par des bénévoles formé-e-s issus d'associations communautaires vous sera également proposé afin de faciliter le lien avec l'équipe de soins et de vous aider à mieux prendre en charge votre traitement et votre santé sexuelle. Ce suivi communautaire est proposé de manière systématique les 6 premiers mois gratuitement, n'hésitez pas à demander plus d'information à l'équipe de suivi.

De plus, dans cet objectif de bien-être sexuel, un suivi par d'autres collaborateurs de l'équipe pluridisciplinaire pourra vous être proposé (psychologue, sexologue ...).

D'autres outils de prévention seront également mis à votre disposition (préservatifs, gel, outils de réduction des risques liés à l'usage de drogues).



Le début du suivi peut varier selon les personnes et, pour rappel, la PrEP peut être arrêtée à tout moment (dans ce cas informez-en votre médecin et/ou votre accompagnateur/trice communautaire et utilisez si nécessaire d'autres moyens de protection contre le VIH).

Pour rappel, avant de commencer la PrEP, il faut impérativement être séronégatif afin de ne pas risquer une apparition de résistance médicamenteuse.

### L'accompagnement médical :

Lors du premier contact, il y aura des étapes importantes :

- ▶ le bilan médical (examen clinique, recherche de signes de primo-infection, inventaire des traitements éventuels, des pratiques sexuelles et mode de vie...)
- ▶ le dépistage (VIH, hépatites B et C, autres IST, fonctionnement des reins...)
- ▶ l'entretien incitant à se protéger (préservatif) en cas de rapports sexuels jusqu'à la prochaine consultation

Environ un mois plus tard, le/la médecin, après évaluation de votre balance risque/bénéfice, vous prescrira éventuellement le Truvada®. Des vaccinations (hépatite B) vous seront également recommandées.

Une surveillance (clinique et biologique) sera organisée et ensuite le suivi sera trimestriel. Il permettra de faire un dépistage régulier du VIH et des IST et de contrôler la fonction rénale.

Si vous avez eu un rapport sans PrEP et sans préservatif, ou dès le moindre doute, vous pouvez toujours demander un TPE. Le traitement d'urgence doit être débuté le plus tôt possible (idéalement dans les 4 premières heures et maximum 72 heures) après une prise de risque.

Il est disponible, en journée, dans les services hospitaliers spécialisés VIH et, la nuit, au service des urgences. Si un TPE est débuté, la PrEP sera interrompue jusqu'au résultat de contrôle VIH. Si ce délai de 72h est dépassé, contactez votre centre de suivi PrEP pour fixer un rendez-vous.

Pour rappel, si vous contractez le VIH, la PrEP sera interrompue et un traitement efficace contre le VIH sera débuté.

Dès qu'il y a des symptômes, un contrôle des IST devra être réalisé, dans ce cas contactez votre centre de suivi PrEP pour fixer un rendez-vous (en plus du suivi trimestriel systématique).

## L'accompagnement communautaire :



L'accompagnement communautaire vise principalement à améliorer l'observance au traitement ainsi que le bien-être global (c'est-à-dire l'épanouissement personnel psycho-socio-sexo).

C'est un accompagnement individualisé qui vous est proposé systématiquement, au moins durant les 6 premiers mois du suivi médical, mais qui n'est pas obligatoire. Ensuite, l'accompagnement communautaire s'effectuera uniquement sur demande de votre part.

L'accompagnement communautaire vous permet de discuter avec un-e bénévole formé-e. Lors de ces échanges vous pouvez aborder tous les sujets qui vous questionnent de manière très large : des interrogations sur le suivi médical aux conséquences pratiques dans la vie quotidienne, tout comme des astuces pour améliorer l'observance et les manières d'aborder son usage de PrEP avec les partenaires ou l'entourage, etc. Les discussions peuvent être téléphoniques, numériques ou physiques (à définir avec votre accompagnateur/trice) et sont toujours confidentielles.

Pour plus d'informations, adressez-vous à l'accueil ou à votre équipe de suivi. Vous pouvez aussi contacter directement votre organisme communautaire (voir Prendre un rendez-vous).

Un forum d'entraide communautaire belge francophone est disponible sous inscription sur la plateforme Facebook dans le groupe My Prep ([facebook.com/groups/myprepbe](https://facebook.com/groups/myprepbe)). N'hésitez pas à aller consulter les conseils d'utilisateurs ou y poser vos questions.

## LES SCHÉMAS DE PRISE ACTUELS ET CRITÈRES POUR UNE PROTECTION OPTIMALE

La sexualité est diverse et les schémas de prise de PrEP aussi. La manière de prendre la PrEP dépend de vous et de vos pratiques sexuelles (régularité des rapports, planification des rapports à l'avance, etc.).

Si la sexualité est régulière et aléatoire, plusieurs fois par semaine au gré des envies, un schéma continu pourrait être recommandé.

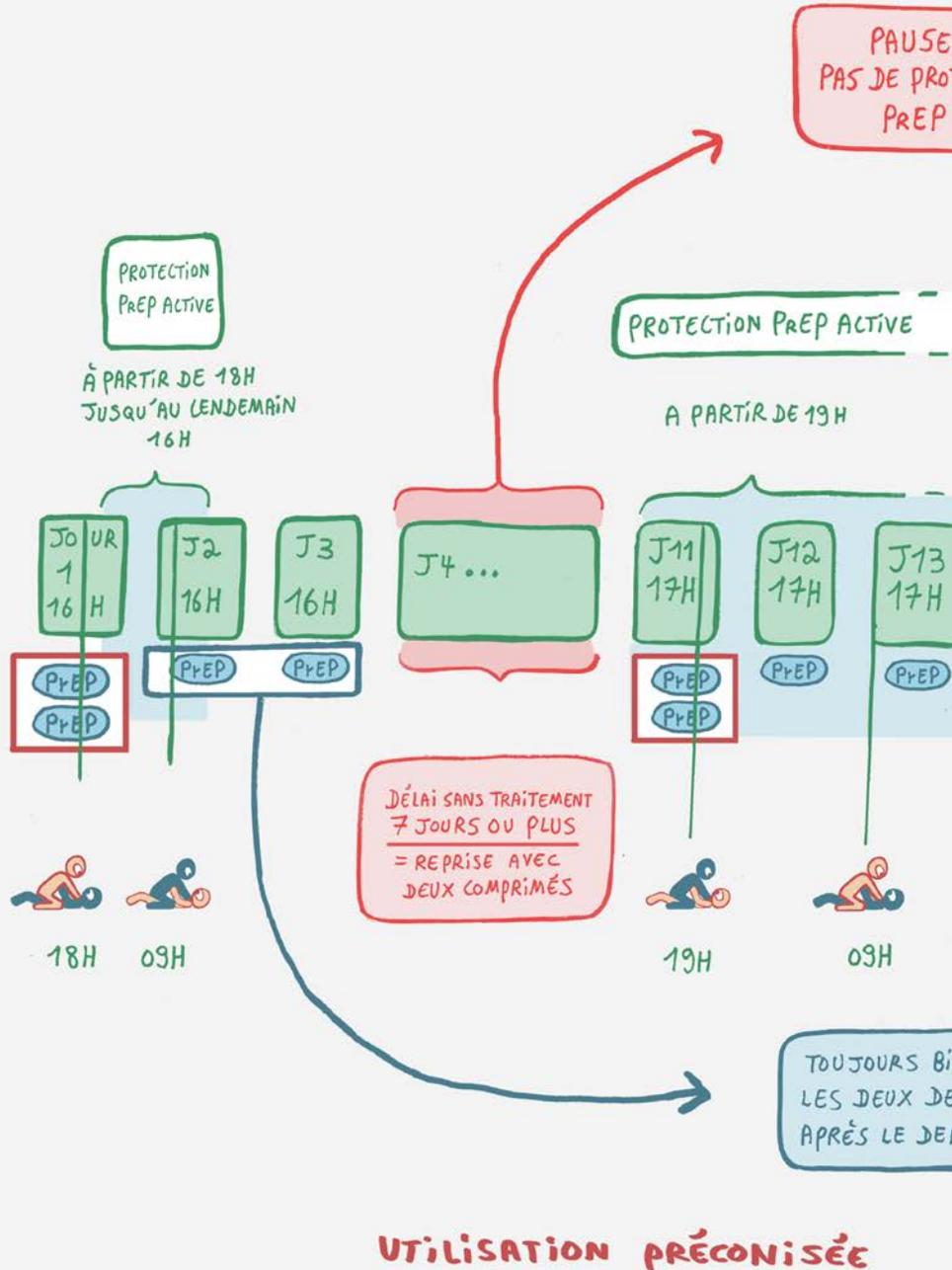
Si la sexualité est plus épisodique, en général sur une période courte, comme le week-end, la PrEP à la demande pourrait être envisagée pour les hommes cisgenres uniquement.

**Si vous êtes une personne transgenre, le schéma de prise sera décidé au cas par cas, référez-vous à votre médecin de suivi PrEP.**

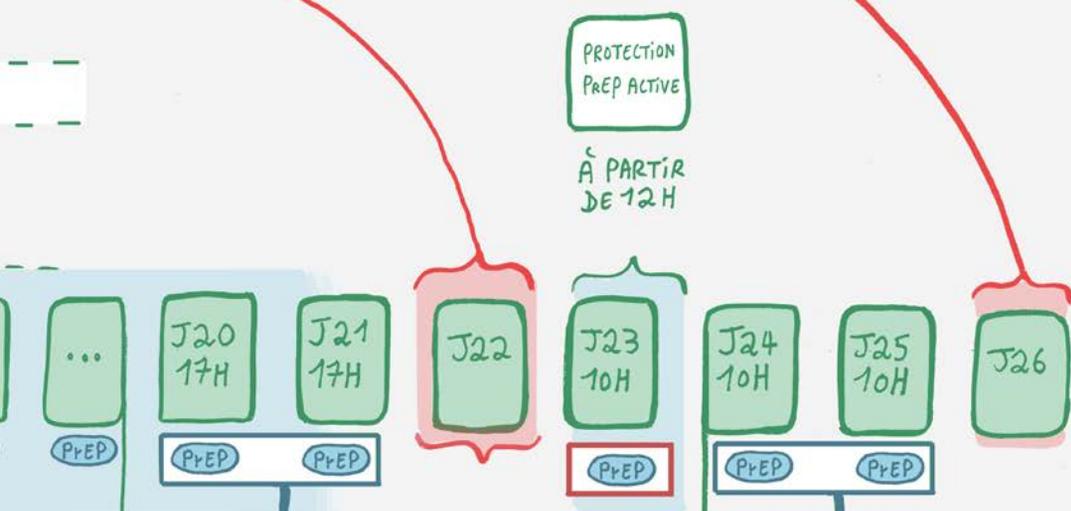
IL N'Y A PAS ENCORE DE CONSENSUS SCIENTIFIQUE ARRÊTÉ SUR LE DÉLAI D'ATTENTE POUR OBTENIR UNE PROTECTION OPTIMALE. CEPENDANT, LES SUGGESTIONS CI-DESSOUS SONT UN CHOIX DE NOS ASSOCIATIONS EN FONCTION D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES ET D'EXPÉRIENCES DE TERRAIN INTERNATIONALES SÉRIEUSES. IL EST DE TOUTE FAÇON RECOMMANDÉ DE CHOISIR SON SCHÉMA DE PRISE AVEC SON/SA MÉDECIN DE SUIVI PrEP.



# LA PREP À LA DEMANDE



TECTION



PROTECTION  
PREP ACTIVE  
À PARTIR  
DE 12H

DÉLAI SANS TRAITEMENT  
ENTRE UN ET SIX JOURS  
= REPRÉSE AVEC UN  
COMPRIMÉ

  
22H

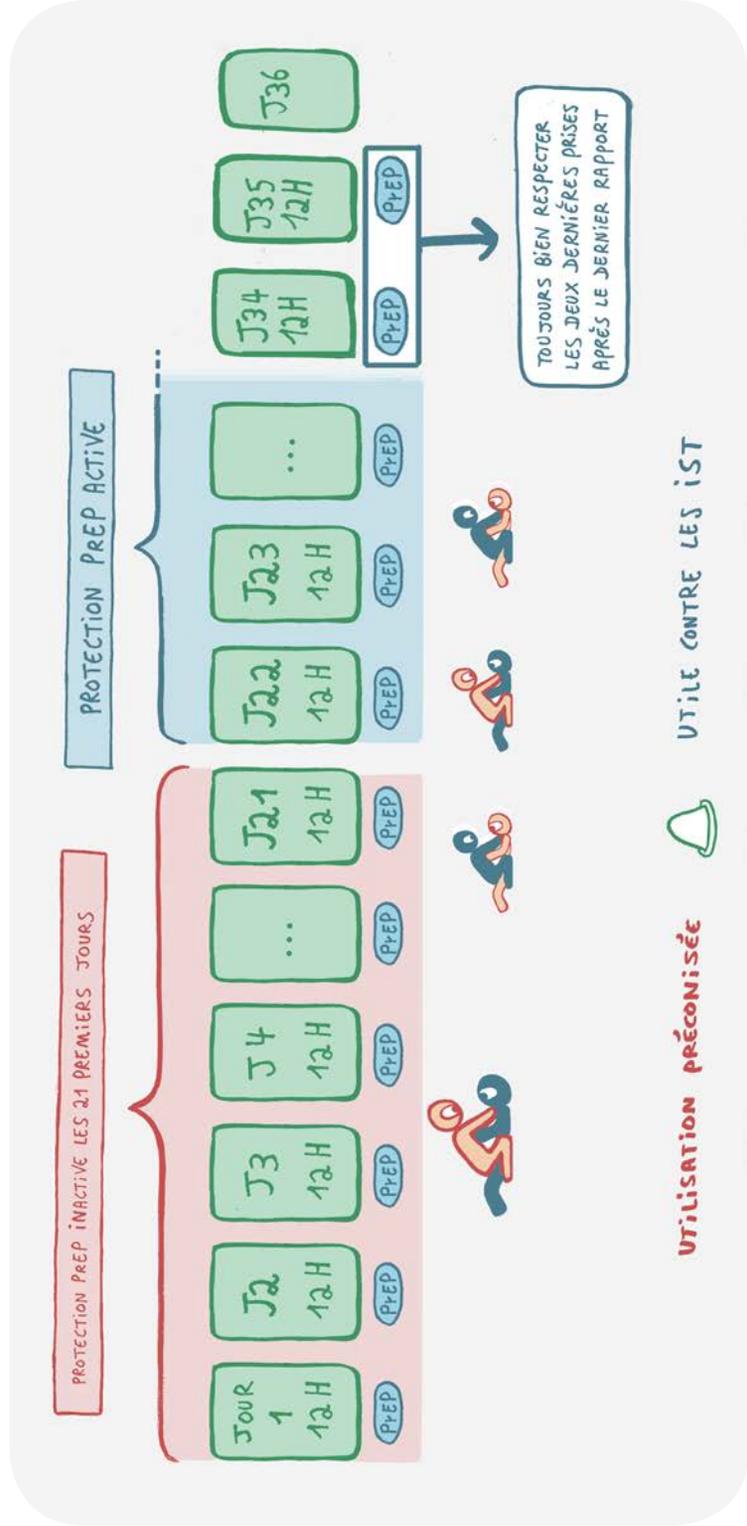
  
12H

EN RESPECTER  
DERNIÈRES PRISES  
DERNIER RAPPORT



UTILE CONTRE LES IST

# POUR LES FEMMES CISGENRES UNIQUEMENT, UNE SEULE POSSIBILITÉ



## La PrEP en continu

Elle consiste en la prise d'un comprimé de Truvada® par jour, avec ou sans repas (à heure fixe afin d'établir une routine).

Pour un homme cisgenre uniquement, la protection optimale serait obtenue après 7 jours de prise quotidienne.

Pour une femme cisgenre, seul le schéma de prise continue doit être envisagé. La protection optimale serait obtenue après 21 jours de prise quotidienne (étant donné une diffusion plus lente et une concentration moindre des antirétroviraux dans les tissus vaginaux).

## La PrEP à la demande uniquement pour les hommes cisgenres

Elle nécessite d'anticiper ses rapports sexuels quelques heures à l'avance. La prise de Truvada® pourrait alors être la suivante : 2 comprimés dans les 24 heures (et au plus tard dans les 2 heures) avant le rapport sexuel, puis 1 comprimé toutes les 24 heures suivant cette prise et ce jusqu'à 2 jours après le dernier rapport sexuel. Ce schéma à la demande permet d'arrêter de prendre des comprimés dans les périodes de moindre activité sexuelle, de rapports protégés par un préservatif...

Si votre dernière séquence de PrEP s'est terminée :

- ▶ il y a 6 jours ou moins : débutez votre nouvelle séquence de PrEP avec un seul comprimé
- ▶ il y a 7 jours ou plus : débutez votre nouvelle séquence de PrEP avec deux comprimés

Pour un suivi optimal, l'initiation de la PrEP ou les modifications de schémas devraient toujours être discutées avec le/la médecin.

## Une bonne adhérence

Le respect minutieux de votre schéma de prise est la clé essentielle pour une efficacité maximisée de la PrEP ! La bonne compréhension de votre schéma doit donc être assurée avant de commencer votre prise de PrEP.



Si une ou plusieurs prises de cachet ont été oubliées ou décalées, reprenez un comprimé dès que vous vous en rendez compte. Cependant l'efficacité de la PrEP pourrait ne plus être suffisante pendant une certaine période (en effet, le médicament doit avoir une concentration suffisante dans l'organisme pour protéger du virus).

Si un risque a été pris dans les quelques jours précédents ou suivants l'oubli, il est conseillé d'entamer les démarches pour un TPE éventuel, via les urgences d'un hôpital rattaché à un Centre de référence sida, et d'adopter d'autres mesures de protection comme le préservatif.

En cas de vomissements, il faudra reprendre le(s) comprimé(s) s'ils ont été pris moins de deux heures avant.

En cas d'autres problèmes de prise (oublis et prises de risque, prise excessive), contactez au plus vite l'équipe de suivi médical et/ou communautaire.

Par ailleurs, nous vous recommandons d'également prendre contact dans les situations suivantes :

- ▶ Apparition d'effets secondaires
- ▶ Prise de nouveaux traitements
- ▶ Décision de changement de votre schéma de prise
- ▶ Apparition de symptômes de séroconversion (voir 'Avant de commencer la PrEP')
- ▶ Arrêt de la PrEP
- ▶ Grossesse

# QUELLES PRÉCAUTIONS D'UTILISATION ?

## Effets secondaires

La PrEP est sécuritaire et bien tolérée. Cependant comme pour beaucoup de médicaments, certains effets indésirables peuvent survenir. C'est pourquoi une surveillance régulière est recommandée pendant toute la durée du traitement.

La plupart des gens qui prennent la PrEP ne rapportent pas d'effets secondaires.

Certaines personnes peuvent ressentir de légères nausées, des diarrhées, des douleurs abdominales, des maux de tête ou de la fatigue. Ces effets disparaissent après les premières semaines de traitement.

Des problèmes de reins liés au Ténofovir (une des deux molécules contenues dans les comprimés de Truvada®) peuvent aussi rarement survenir. Le suivi par prise de sang et analyse d'urine permet de surveiller le fonctionnement des reins et d'adapter éventuellement le traitement (les problèmes de reins régressent généralement une fois le médicament diminué ou arrêté).

Il peut également exister des réactions allergiques. Le Truvada® doit être évité en cas de sensibilité connue à un des composants (Ténofovir et Emtricitabine)

## Interactions

Le Truvada® n'a pas d'interaction connue avec l'alcool ou les drogues récréatives, ni avec la plupart des antidépresseurs, les traitements contraceptifs et autres traitements hormonaux. Cependant, la prise d'alcool ou d'autres substances pourrait favoriser l'oubli de la PrEP.

Il n'y a pas non plus d'effet connu sur le désir et la performance sexuels.

En revanche, il est déconseillé d'utiliser, en particulier de façon prolongée, d'autres médicaments toxiques pour les reins comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens. Il est important de savoir également

que certains régimes hyper-protéinés ou des compléments protéiques ainsi que la créatinine peuvent altérer le fonctionnement des reins.

Il peut aussi y avoir des interactions avec d'autres médicaments (dont certains antibiotiques, antifongiques, charbons actifs ou antiacides) qui risqueraient de perturber l'efficacité des traitements. Par contre, le pamplemousse ou le millepertuis n'influencent pas l'action du Truvada®.

L'équipe de suivi fera régulièrement le point avec vous et vous conseillera. N'hésitez pas à signaler tout événement indésirable lié au traitement ainsi que tout démarrage ou changement dans vos autres traitements médicamenteux.

## Et sur le long terme ?

Il existe de nombreuses données sur la sécurité à long terme de Truvada® car il est utilisé depuis plus de dix ans comme traitement chez les personnes vivant avec le VIH. La PrEP étant un nouvel outil de prévention, il n'existe pas encore de telles données pour les personnes séronégatives.

Dernièrement, une étude a publié des données rassurantes à propos de l'influence potentielle sur la densité osseuse. La minéralisation peut légèrement diminuer dans les 6 premiers mois puis se stabilise et récupère à l'arrêt de la PrEP (Mulligan et al. 2016). Aucune augmentation de fractures osseuses n'a été constatée.

# SITUATIONS PARTICULIÈRES

## Grossesse et allaitement

La grossesse et l'allaitement sont des périodes à haut risque de transmission du VIH à l'enfant. Bien que nous ne disposions pas d'études comparatives claires sur les risques liés au traitement pour l'enfant, la prise de PrEP lors de ces périodes pourrait être recommandée après évaluation au cas par cas de la balance bénéfiques/risques avec le/la médecin prescripteur.

## Infection à l'hépatite B

En cas d'hépatite B connue ou découverte lors du suivi, seul le schéma de prise en continu sera recommandé.

## Traitement Post-Exposition (TPE)

Si un traitement d'urgence est débuté, la prise de PrEP doit être suspendue. Nous vous recommandons d'en informer votre médecin de suivi PrEP afin de prévoir, si nécessaire, une reprise de la PrEP dès que possible.

## QUELS EFFETS POSITIFS ?

La PrEP est une très bonne protection pour ceux/celles qui sont séronégatifs/ves au VIH et qui ont des rapports sexuels dans différents contextes où les préservatifs ne sont pas facilement ou toujours utilisés lors de pénétrations (actives ou passives).



La PrEP peut avoir d'énormes bénéfices émotionnels pour les personnes séronégatives qui luttent pour maintenir leur statut négatif. Les utilisateurs de la PrEP rapportent une amélioration de leur qualité de vie grâce à une nette diminution de l'anxiété, leurs peurs d'attraper ou de transmettre le VIH avaient été fortement diminuées.

En se protégeant avec la PrEP, vous ne gardez pas seulement votre statut négatif pour le VIH, vous préservez tou-te-s vos partenaires sexuel-le-s négatifs/ves aussi.

Etre sous PrEP veut dire que vous ne devez plus vous soucier du statut de votre partenaire, à partir du moment où vous vous protégez vous-même.

Souvenez-vous aussi que les personnes qui se savent positives au VIH et qui prennent leur traitement anti-VIH (ARV) de manière régulière jusqu'à atteindre une charge virale indétectable depuis au moins 6 mois, et en l'absence d'autres IST, ne transmettent pas le VIH par voie sexuelle (plus d'infos sur [preventionsida.org](http://preventionsida.org)).

## ET LE PRÉSERVATIF DANS TOUT ÇA ?

Le préservatif est un outil efficace dans la prévention du VIH. Lorsqu'il est utilisé correctement et systématiquement, il est également le seul outil qui protège à la fois du VIH, de certaines IST et qui prévient d'une grossesse non désirée.

La PrEP n'est pas incompatible avec le préservatif, elle est même idéalement utilisée en complément, ou en alternance avec celui-ci. En effet, la PrEP s'adresse autant à des personnes qui ont des difficultés ponctuelles avec le préservatif qu'à des personnes qui n'en utilisent jamais. La PrEP permet aussi à une personne de se protéger quand son/sa partenaire ne veut/peut pas mettre de préservatif ou assurer la protection contre le VIH en cas de rupture ou de glissement.

Il est souvent rappelé que la PrEP vient s'ajouter à la boîte à outils de prévention parmi lesquels :

- ▶ l'usage de préservatifs et de gels lubrifiants ;
- ▶ le dépistage régulier du VIH et des autres IST (et leurs traitements) ;
- ▶ le recours au TPE en cas d'urgence ;
- ▶ le recours au traitement comme outil de prévention (TasP) chez le/la partenaire séropositif/ve : charge virale indétectable depuis plusieurs mois/années = risque nul de transmission à la personne séronégative.





# PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UN SUIVI MÉDICAL ET COMMUNAUTAIRE PrEP

## Via les associations communautaires ou locales

Certaines associations proposent l'accompagnement communautaire selon les disponibilités

### EX AEQUO

Rue des Pierres 29, 1000 Bruxelles  
+32 (0)2/736 28 61 – [prep@exaequo.be](mailto:prep@exaequo.be)

### SIDA SOL

Rue de Pitteurs 18, 4020 Liège  
+32 (0)4/366 96 10 – [info@sidasol.be](mailto:info@sidasol.be)

### SID'AIDS MIGRANTS

+32 (0)2/502 36 76 – [sidaids.migrants@gmail.com](mailto:sidaids.migrants@gmail.com)

### GENRES PLURIELS

[support@genrespluriels.be](mailto:support@genrespluriels.be)

### SIDA/IST CHARLEROI-MONS

+32 (0)71/92 54 10 – 065/82 27 55  
[sidamst@chu-charleroi.be](mailto:sidamst@chu-charleroi.be)

### SASER NAMUR

+32 (0)81/776 820

## Via les centres de référence SIDA

Certains centres sont en lien avec une association proposant un accompagnement communautaire

### CHU MARIE CURIE

Chaussée de Bruxelles 140, 6042 Lodelinsart  
+32 (0)71/92 23 07

### CHU DE LIÈGE - POLYCLINIQUE DU BRÜLL

Quai Godefroid Kurth 45, 4020 Liège  
+32 (0)4/270 31 90

### CHU DINANT GODINNE

Avenue Gaston Therasse 1, 5530 Yvoir  
+32 (0)81/42 30 19 - +32 (0)81/42 38 22 - +32 (0)81/42 20 81

### HÔPITAL ERASME

Route de Lennik 808, 1070 Bruxelles  
+32 (0)2/555 74 84

### CHU SAINT-PIERRE VIA LA S-CLINIQUE (SITE CÉSAR DE PAEPE)

Rue des Alexiens 11, 1000 Bruxelles  
+32 (0)2/535 37 32

### CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC

Avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles  
+32 (0)2/764 19 02 - +32 (0)2/764 21 22

### INSTITUUT VOOR TROPISCHE GENEESKUNDE

Kronenburgstraat 43/3, 2000 Antwerpen  
+32 (0)3/247 64 65

### UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS BRUSSEL

Laarbeeklaan 101, 1090 Jette  
+32 (0)2/477 60 01

### UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS GENT

De Pintelaan 185, 9000 Gent  
+32 (0)9/332 23 50

### UNIVERSITAIR ZIEKENHUIZEN LEUVEN (CAMPUS GASTHUIS-BERG)

Herestraat 49, 3000 Leuven  
+32 (0)16/34 42 75

### AZ SINT-JAN BRUGGE

Ruddershove 10, 8000 Brugge  
+32 (0)50/45 23 10

## MES ACCOMPAGNATEURS/TRICES COMMUNAUTAIRES

NOM : \_\_\_\_\_  
TEL : \_\_\_\_\_  
MAIL : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_  
TEL : \_\_\_\_\_  
MAIL : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_  
TEL : \_\_\_\_\_  
MAIL : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_  
TEL : \_\_\_\_\_  
MAIL : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_  
TEL : \_\_\_\_\_  
MAIL : \_\_\_\_\_

## MES RENDEZ-VOUS DE SUIVI PREP :

RDV 1: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 2: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 3: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 4: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 5: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 6: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 7: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 8: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

RDV 9: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## PUBLICATION

SIDA SOL

EX AEQUO

GENRES PLURIELS

SIDAI S MIGRANTS

OBSERVATOIRE DU SIDA ET DES SEXUALITES

## REMERCIEMENTS

CHU de Liège

Hôpital Erasme

## ILLUSTRATIONS

Thomas Vermeire

## CONCEPTION GRAPHIQUE

Antoan Kurti

## SOURCES

AIDES

IwantPrEPnow.co.uk

BePrEPared

Terrence Higgins Trust

Plate-Forme Prévention Sida

Etudes IPERGAY, PROUD, Partners PrEP,

iPrex, TDF2

## LIENS

myprep.be

preventionsida.org

loveattitude.be

modusvivendi-be.org

espacep.be

gettested.be

mannenseks.be

seksualiteit.be

seronet.info

vih.org

myPrEP.be



**OBSERVATOIRE**  
DU SIDA ET  
DES SEXUALITÉS



**exæquo.be**  
NOUS SOMMES TOUS #SEROCOCONCERNÉS

