

The logo features a stylized globe with a red ribbon wrapped around it. The text "GLOBAL AIDS PARTNERSHIP" is overlaid on the globe in a bold, white, sans-serif font.

GLOBAL AIDS PARTNERSHIP

VIH/SIDA

Gestion du VIH et des
médicaments antirétroviraux

Gestion du VIH et des médicaments antirétroviraux

Auteur : Kayla Reish, infirmière diplômée

Traduction : Dominique Ourlin

Conception : Neil Ruda

© 2011 Global AIDS Partnership

Reproduction : Ce manuel peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans permission de Global AIDS Partnership. La mention de Global AIDS Partnership comme source serait appréciée.

Traduction : Pour traduire ce matériel, veuillez contacter Global AIDS Partnership pour demander la permission afin d'éviter toute duplication d'effort, GAP ayant établi une liste de langues dans lesquelles ce matériel est disponible. GAP demande à ce que, si une traduction va être faite, elle soit mise à disposition d'autres organisations travaillant dans les régions où cette langue est parlée.

Une publication de Global AIDS Publication

1445 North Boonville Avenue

Springfield, Missouri, 65802 USA

Téléphone : 417-862-2781 Porte 2079

Courriel : info@globalaidspartnership.org

Site web : www.globalaidspartnership.org

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1 : Introduction et aide pédagogique	5
1. Préface : Comment utiliser ce module	5
2. VIH/sida, thérapie antirétrovirale et l'église	5
3. Apprenants adultes	7
4. Stratégies d'enseignement	8
Chapitre 2 : Concernant le VIH/sida	9
1. La transmission du VIH	10
2. Le VIH et le système immunitaire	12
Chapitre 3 : Cadre des soins de santé	15
1. Les tests courants concernant le VIH/sida	15
2. Droits et responsabilités des patients	17
3. Questions à poser au personnel de la santé	17
4. Personnes impliquées dans les soins apportés à la personne atteinte du VIH/sida	19
Chapitre 4 : Médicaments antirétroviraux	20
1. Traitements de première, deuxième et troisième ligne	21
2. Quand commencer le TAR	22
3. Adhésion et résistance aux médicaments	23
4. Suppléments en vitamines	24
Chapitre 5 : Infections opportunistes	25
1. Tuberculose	25
2. Pneumonie et autres infections bactériennes	26
3. Infections fongiques	26
4. Hépatites B et C	27
5. Parasites	27
Chapitre 6 : Le VIH/sida et les relations avec les autres	29
1. Informer quelqu'un de votre statut	29
2. Transmission mère-enfant	30
3. Activité sexuelle des séropositifs	31
Chapitre 7 : Effets secondaires courants du TAR	33
1. Intolérance au lactose	33
2. Nausée et diarrhée	34
3. Perte d'appétit et de poids	35
4. Fatigue	35
5. Anémie	35

6. Perte osseuse.....	36
7. Neuropathie (douleurs dans les jambes)	36
8. Trouble du sommeil, agitation, cauchemars	37
9. Dommages au foie.....	37
10. Maladies cardiaques	37
Bibliographie et ressources suggérées.....	39

CHAPITRE 1

Introduction et aide pédagogique



Points clé

- Ce module peut être utilisé par des personnes ou groupes désireux d'apprendre à bien vivre avec le VIH et à gérer les médicaments pour le VIH.
- Les chrétiens ont une responsabilité biblique à faire preuve de compassion envers ceux qui sont touchés par le VIH.
- Les adultes apprennent différemment des enfants; l'emphase doit être mise sur les activités interactives et les discussions en groupe.

Préface : Comment utiliser ce manuel

Ce manuel a été conçu comme un guide pour ceux qui vivent avec le VIH ou qui travaillent avec des personnes séropositives. Il s'agit d'un outil avec des suggestions basées sur des recherches et recommandations faites par des groupes tels que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le Conseil des Nations Unies contre le sida (ONUSIDA), et le Centre de contrôle des maladies (CDC). Il ne s'agit que de lignes directrices qui devront être adaptées aux situations individuelles ou géographiques.

Tous les aliments, médicaments et tests mentionnés dans cette ressource ne sont pas disponibles dans toutes les régions du monde. Une recherche peut s'avérer nécessaire pour identifier les ressources locales.

VIH/sida, thérapie antirétrovirale et l'église



Matière à discussion

- Quel est le rôle de l'église face au VIH?
- Quelles sont les mesures que l'église ou la communauté peut prendre pour aider ceux qui sont affectés par le VIH/sida à accéder à un traitement?
- Que peut faire votre église ou votre communauté pour aider ceux qui sont atteints du VIH/sida à relever le défi de vivre au quotidien avec le VIH?



Activité

Lire Matthieu 25.34-40 en groupe. Posez-vous les questions suivantes:

- Selon ce passage, quelle est la bonne façon d'agir pour un chrétien qui voit quelqu'un qui a faim ou soif?

- Que nous dit ce passage quant à la façon dont Dieu voit les besoins physiques des gens?

Jésus a raconté à ses disciples une histoire concernant ceux qui servent Dieu et ceux qui se servent eux-mêmes. Dans Matthieu 25.34-40, Jésus dit à ceux qui le suivaient :

Alors le roi dira à ceux qui seront à sa droite: Venez, vous qui êtes bénis de mon Père; recevez en héritage le royaume qui vous a été préparé dès la fondation du monde. Car j'ai eu faim et vous m'avez donné à manger; j'ai eu soif et vous m'avez donné à boire; j'étais étranger et vous m'avez recueilli; nu et vous m'avez vêtu, j'étais malade et vous m'avez visité, j'étais en prison et vous êtes venus vers moi.

Alors les justes lui répondront: Seigneur, quand t'avons—nous vu avoir faim, et t'avons—nous donné à manger; ou avoir soif, et t'avons—nous donné à boire? Quand t'avons—nous vu étranger, et t'avons—nous recueilli; ou nu, et t'avons—nous vêtu? Quand t'avons—nous vu malade, ou en prison, et sommes—nous allés vers toi?

Et le roi leur répondra: En vérité, je vous le dis, dans la mesure où vous avez fait cela à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait.

Jésus souligne ainsi l'importance de servir les autres sur le plan spirituel comme physique.

Jésus souligne ainsi l'importance de servir les autres sur le plan spirituel comme physique. Jésus n'a pas dit: « J'ai eu faim ou soif, et vous m'avez adressé un sermon ». En pareil temps, le besoin est physique, et Jésus attend de nous qui le représentons que nous intervenions de façon physique face à ces besoins physiques. Ceux qui suivent Christ seront toujours bien conscients de la condition de perte de la personne qu'ils côtoient; tôt ou tard, ils auront l'occasion de partager la Bonne nouvelle de Jésus.

De nos jours, les chrétiens du monde entier ont tout autant l'occasion d'intervenir face aux besoins physiques et spirituels qui les entourent que les disciples auxquels Jésus parlait alors. Chaque église est différente et les ressources et besoins qui les entourent leur sont propres.

Il y a bien des façons dont une église peut toucher ceux qui vivent avec le VIH et les aider à gérer leur maladie :

- **En les transportant jusqu'à la clinique** : Ce n'est pas parce que le TAR est disponible gratuitement dans bien des régions du monde que la personne pourra y accéder facilement. Un séropositif peut avoir besoin d'un moyen de transport pour se rendre à ses rendez-vous à la clinique et/ou à la pharmacie.

- **En gardant les enfants** : Il se peut que la personne ait les moyens de se rendre à la clinique, mais qu'elle ait besoin d'aide pour garder les enfants en son absence.
- **En étant un partenaire de redevabilité** : Pour aider la personne à prendre régulièrement les médicaments prescrits, il est parfois bien utile qu'un ami ou un membre de la famille s'assure environ une fois par semaine que le malade prend bien ses médicaments, qu'il se rend à ses rendez-vous, etc.
- **En apportant une aide aux soins ménagers** : quelqu'un qui est affaibli par l'infection au VIH peut être incapable d'accomplir les tâches quotidiennes comme la préparation des repas ou le ménage. Des membres de l'église pourraient s'arrêter en passant et donner un coup de main pour ces tâches ménagères.
- **En apportant une formation sur le TAR, les infections opportunistes ou les effets secondaires** : de brefs cours du soir ou le week-end peuvent être une excellente façon de transmettre des informations sur le TAR et d'autres sujets qui lui sont reliés. Ces cours peuvent également servir à présenter l'église et ses membres à des gens qui ne s'y rendent pas habituellement.

Apprenants adultes

Les gens apprennent de plusieurs façons.



Matière à discussion

- Comment les adultes apprennent-ils de nouvelles informations?
- En quoi les adultes sont-ils différents des enfants?
- Comment les adultes apprennent-ils différemment des enfants?

Il existe un proverbe chinois qui dit : « Dis-le moi, et j'oublierai. Montre-le-moi et je m'en souviendrai peut-être. Fais-moi participer, et j'apprendrai. » Cela signifie que, pour la plupart des gens, le simple fait d'entendre des informations ne signifie pas qu'ils s'en souviendront ou s'en serviront.

Les gens apprennent de plusieurs façons. Souvent, le fait de prendre part à une activité ou un projet, ou encore d'assister à une démonstration aide les gens à mieux retenir qu'en se contentant d'écouter quelqu'un parler d'un sujet donné. Cela est particulièrement vrai des adultes.

Enseigner des adultes nécessite une certaine créativité. Les adultes ont besoin d'être impliqués dans le processus d'apprentissage par des questions, des activi-

tés et des jeux de rôle. Il se peut aussi qu'ils aient déjà une certaine connaissance du sujet de par leur expérience. Cette connaissance doit être respectée.

Stratégies d'enseignement

Jeux de rôle

Des jeux de rôle sont proposés tout au long de ce module afin de vous aider à démontrer des concepts et déclencher ainsi la discussion entre les participants. Si vous utilisez ce module pour enseigner un groupe, invitez des membres du groupe à venir sur le devant et à jouer les rôles en question. Prenez ensuite le temps de répondre aux questions du groupe suivant le sketch afin de les aider à bien assimiler le sujet.

Matière à discussion

Ces questions visent à provoquer une réflexion saine concernant le sujet. Prenez le temps de discuter ces questions avec le groupe. Si vous étudiez ce module par vous-même, prenez le temps de réfléchir aux questions et à vos propres réponses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces questions; elles sont juste là pour vous faire réfléchir.

Activités

Les activités sont de simples exercices qui peuvent être faits en petit groupe afin de clarifier les concepts discutés dans le livre. Elles ne demandent pas beaucoup de matériel. Agir, plutôt que se contenter de lire sur un sujet, facilite énormément la compréhension et aide à se souvenir des concepts.

L'objectif de ce manuel est que le lecteur puisse

- Interagir avec les professionnels de soins, être informé et impliqué quant aux décisions à prendre pour sa santé.
- Comprendre en quoi consiste le TAR et les critères pour commencer le TAR.
- Comprendre ce que sont les ARV, leurs divers types, comment ils fonctionnent, et les effets secondaires possibles de ces ARV.
- Connaître les infections opportunistes les plus courantes, leurs symptômes et quand il est important de rechercher une aide médicale.

CHAPITRE 2

Concernant le VIH/sida



Points clé

- Le VIH est un virus qui cause la maladie appelée sida. Le sida ne peut être guéri, mais les personnes atteintes du VIH peuvent prendre des mesures pour vivre mieux et plus longtemps.
- Le VIH se propage par le sang, les sécrétions sexuelles et le lait maternel. Il ne peut se transmettre par un simple contact tel qu'une accolade ou une poignée de mains.
- Le VIH attaque le système immunitaire, cette partie du corps chargée de combattre la maladie.
- Bien des facteurs déterminent la santé ou la faiblesse du système immunitaire d'une personne.



Matière à discussion

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit quand vous pensez au sida?
- À quoi pensez-vous quand vous pensez à quelqu'un qui a le sida?

Quelques repères concernant le VIH/sida

L'épidémie du VIH/sida a été identifiée pour la première fois au début des années 1980 aux États-Unis. Depuis, elle a affecté toutes les régions du monde. Des millions de gens en sont morts; des millions d'autres vivent actuellement avec le VIH. L'Afrique est la région la plus touchée, certains pays africains connaissant un taux d'infection de plus de 25 pourcentage, ce qui signifie qu'une personne sur quatre dans ces pays est infectée (ONUSIDA 2011).

Dans des régions comme l'Afrique, le sida affecte toute la population d'une façon ou d'une autre. Il se propage généralement par le contact sexuel entre hommes et femmes ou par une mère qui contamine son bébé. Dans d'autres parties du monde, l'épidémie a été principalement contenue parmi certains groupes tels les homosexuels mâles ou les drogués utilisant des drogues intraveineuses.

Les gouvernements et diverses associations ont fait de gros efforts pour stopper la propagation du VIH/sida. Dans de nombreuses régions du monde, ces efforts combinés avec le choix personnel de s'abstenir de relations sexuelles hors mariage et d'être fidèle à son conjoint ont réduit le nombre de nouveaux cas de VIH. Mais dans d'autres parties du monde, le nombre de nouveaux cas continue d'augmenter.



La transmission du VIH

Matière à discussion

- Quelle est la façon la plus fréquente dont les gens sont contaminés par le VIH dans votre pays ou communauté?
- Quels facteurs dans votre communauté locale, votre culture ou votre pays, ont un impact sur la propagation du VIH?
 - Existe-t-il des pratiques dans votre culture qui découragent la propagation du VIH? (Par exemple, la fidélité conjugale est-elle importante pour les hommes comme pour les femmes? Les jeunes sont-ils encouragés à attendre avant d'être sexuellement actifs, etc.?)
 - Existe-il des pratiques dans votre culture qui favorisent la propagation du VIH? (Par exemple, les gens ont-ils facilement accès à des drogues illégales, ou est-il acceptable que des hommes aient de multiples partenaires sexuels?)

La bonne nouvelle est que le VIH ne se propage pas facilement. Il ne peut infecter quelqu'un que de trois façons : par le lait maternel, le sang ou les sécrétions sexuelles.

La bonne nouvelle est que le VIH ne se propage pas facilement. Il ne peut infecter quelqu'un que de trois façons : par le lait maternel, le sang ou les sécrétions sexuelles.

Le premier mode de transmission est le lait maternel dont une mère nourrit son enfant. Si une mère est séropositive et nourrit son enfant au sein, il est possible qu'il soit infecté par le lait. Si une femme séropositive devient enceinte, elle a plusieurs options pour empêcher son enfant d'être infecté. Elle peut donner à son enfant du lait de substitution en poudre (en utilisant de l'eau potable), mais cela peut coûter cher. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande que la mère allaite son bébé exclusivement pendant six mois. Elle devrait ensuite le sevrer progressivement du lait maternel, afin que le bébé ne consomme plus du tout de lait maternel à l'âge d'un an. Une mère peut également transmettre le VIH à son bébé pendant la grossesse ou à l'accouchement. (Voir chapitre 6 pour plus de détails sur la transmission mère-enfant.)

Le second mode de transmission du VIH est par le sang. Si le sang de quelqu'un de séropositif pénètre dans le corps de quelqu'un d'autre, ce dernier sera exposé au virus et risque d'être infecté. Cela peut arriver de bien des façons. La plus courante est par la réutilisation ou le partage de seringues, surtout entre personnes qui s'injectent de la drogue. La seringue utilisée pour s'injecter de la drogue peut conserver un peu de sang de cette personne, si bien que le prochain utilisateur

s'expose au contact du sang du précédent. Le sang peut aussi être porteur du VIH de quelqu'un d'autre si un membre du personnel médical ou dentaire réutilise des seringues ou quelque autre équipement médical sans les désinfecter correctement ou si quelqu'un utilise un instrument coupant (comme un rasoir) qui porte du sang de quelqu'un d'autre.

Pour éviter la propagation du VIH par le sang, il est important de ne pas partager de seringues. Dans la plupart des régions du monde, chaque peut s'acheter sa propre seringue et demander au docteur de l'utiliser s'il ne pense pas que les consignes d'usage sont respectées. Il est également important de se couvrir les mains avec des gants ou un sac en plastique avant d'entrer en contact avec le sang de quelqu'un d'autre.

Dans la plupart des régions du monde, les personnes ayant des rapports sexuels avec des membres du sexe opposé (des hommes avec des femmes et des femmes avec des hommes) sont les premiers propagateurs du VIH.

La troisième façon dont quelqu'un peut être infecté au VIH et la plus fréquente est les rapports sexuels non protégés avec quelqu'un qui est infecté au VIH. Toute forme d'activité sexuelle en dehors d'une relation monogame (un homme et une femme pour la vie) peut contribuer à propager le VIH, mais certaines pratiques sexuelles telles que les rapports anaux, violents ou secs facilitent la propagation du VIH. Plus une personne a de partenaires sexuels et plus les rapports avec eux sont fréquents, plus elle court le risque d'être infectée au VIH. Quelqu'un peut être infecté après un seul rapport sexuel non protégé.

Dans la plupart des régions du monde, les personnes ayant des rapports sexuels avec des membres du sexe opposé (des hommes avec des femmes et des femmes avec des hommes) sont les premiers propagateurs du VIH. Par contre, dans certaines parties du monde, ceux qui ont des rapports sexuels avec des partenaires du même sexe (hommes avec hommes, par exemple) constituent un grand pourcentage des infections au VIH.

Le fait d'utiliser un préservatif en latex lors des rapports pour réduire les risques d'infection au VIH, mais il ne peut en éliminer entièrement le risque. La seule façon d'éliminer le risque d'attraper le VIH est de s'abstenir de rapports sexuels avant le mariage et, une fois mariés, que les deux partenaires soient entièrement fidèles l'un envers l'autre. Dans de nombreux pays, le test de dépistage au VIH est requis avant le mariage.

Il existe bien des façons dont le VIH ne se transmet pas. Le VIH ne se transmet pas au contact de la peau; on ne peut donc être infecté lors d'une accolade, d'un

baiser ou en serrant la main de quelqu'un qui a le VIH. On ne peut attraper le VIH en utilisant les ustensiles ou les toilettes, le lit ou les couvertures d'un séropositif. Des personnes atteintes du VIH peuvent vivre et travailler aux côtés d'autres personnes sans pour autant les infecter.

Le VIH et le système immunitaire



Matière à discussion

- Énumérez certaines choses qui rendent les gens plus vulnérables à la maladie.
- Les gens peuvent-ils prendre certaines mesures pour diminuer leurs risques de tomber malade?



Jeu de rôle

Délimitez un emplacement au sol et appelez-le « le corps ». Demandez à cinq volontaires de tenir chacun une pancarte : deux sur lesquelles est écrit : « Cellules T », deux autres : « microbes », et un dernier : « VIH ». Les deux qui jouent les « cellules T » devraient se tenir en dehors de l'espace qui représente le corps et empêcher ceux qui jouent les « microbes » d'y entrer. Puis, la personne jouant le « VIH » entre en scène et prend le dessus sur les cellules T. Les microbes suivent ensuite le VIH et entrent dans le corps.

Après ce sketch, demandez aux participants :

- Qu'est-ce qui protège le corps?
- Comment les microbes ont-ils fini par entrer dans le corps?

VIH signifie Virus de l'Immunodéficience Humaine. Il s'agit d'un petit microbe qui peut envahir le corps d'une personne et attaquer les diverses parties de son corps appelées « cellules », qui repoussent la maladie et aident le corps à guérir de ses blessures.

VIH signifie Virus de l'Immunodéficience Humaine. Il s'agit d'un petit microbe qui peut envahir le corps d'une personne et attaquer les diverses parties de son corps appelées « cellules », qui repoussent la maladie et aident le corps à guérir de ses blessures.

En temps normal, quand quelqu'un tombe malade, le système immunitaire « défend » le corps de cette personne face à la maladie et la personne se rétablit. Un des éléments les plus importants du système immunitaire est les cellules T (appelées aussi cellules CD4), qui aident à protéger le corps des maladies. Le système immunitaire agit un peu comme une armée qui défend un pays. Tant que

l'armée est plus forte que les envahisseurs, le pays est en sécurité. Pour un être humain, tant que le système immunitaire est fort, il peut repousser les microbes qui essaient de rendre cette personne malade.

Le VIH est un microbe qui s'attaque aux cellules T qui sont essentielles au système immunitaire. Quand le système immunitaire d'une personne est affaibli parce qu'attaqué par le VIH, d'autres maladies telles la tuberculose (TB) et la pneumonie peuvent prendre possession de son corps et la rendre malade. Quand le système immunitaire est affaibli au point de ne plus pouvoir combattre ces autres infections, on dit alors que la personne a le SIDA (Syndrome de l'Immunodéficience Acquise). Il se peut que des années passent avant que le VIH qui a pénétré le corps de la personne ne se développe pour devenir le sida.

Il n'existe actuellement aucun remède au VIH. Une fois qu'une personne est dépistée séropositive, le virus s'étant introduit dans son corps, elle en sera porteuse toute sa vie. Sans certains médicaments appelés antirétroviraux (ARV), le VIH va affaiblir le système immunitaire de la personne qui va développer le sida et mourir. Ce processus peut prendre de nombreuses années, mais généralement entre deux et dix ans.

Le système immunitaire protège la personne des maladies. Sa santé générale affecte la façon dont le système immunitaire protège le corps. Le système immunitaire est complexe avec de nombreux éléments divers qui le fortifient ou l'affaiblissent. Par exemple, la nourriture joue un rôle important dans la force du système immunitaire. Certaines personnes sont nées avec un système immunitaire plus fort que les autres. Voici d'autres facteurs qui affectent eux aussi la santé du système immunitaire d'un individu : l'exposition à d'autres infections, la santé de la personne pendant sa croissance, l'exercice et l'accès à l'eau potable.

Il est essentiel que la personne porteuse du VIH prenne des mesures pour maintenir autant que possible la santé de son système immunitaire. Le VIH attaque constamment le système immunitaire, le détruisant lentement. Le fait qu'une personne séropositive maintienne fort son système immunitaire l'aidera à rester plus longtemps en bonne santé.

Voici certaines choses que l'on peut faire pour maintenir son système immunitaire en bonne santé :

- Suivre un régime alimentaire sain et équilibré.
- Identifier et traiter les infections rapidement.
- N'utiliser que de l'eau propre pour boire, cuisiner et laver la vaisselle.
- Faire beaucoup d'exercice, sans toutefois en abuser.
- Beaucoup dormir.
- Se protéger des dangers environnants comme avaler de la fumée.
- Porter des vêtements adaptés au climat (chauds en plusieurs couches dans un climat froid et léger dans les climats plus chauds.)

Note : La nutrition est un aspect vital pour quiconque veut renforcer son

système immunitaire et bien gérer son VIH. C'est pourquoi GAP (*Global AIDS Partnership / Partenariat mondial contre le sida*) a préparé tout un module appelé : *Le VIH et la nutrition*. Pour plus de détails sur la relation entre la nutrition et le VIH, veuillez consulter ce module. Il est disponible gratuitement dans la section Ressources de notre site Web : <www.globalaidspartnership.org>.

CHAPITRE 3

Cadre des soins de santé



Points clé

- Les personnes séropositives devraient être informées concernant leur santé, les soins possibles et les médicaments.
- Il existe de nombreux tests différents que les personnes séropositives pourront passer.
- Savoir quelles questions poser préparera la personne à mieux rencontrer le personnel soignant.



Matière à discussion

- Dans votre communauté, où les gens ont-ils accès à certains tests du VIH?
- Où les gens peuvent-ils avoir accès à un traitement du VIH? Existe-t-il plus d'un endroit où la personne puisse se rendre?
- Y a-t-il un certain mépris—ou des sentiments négatifs—envers les personnes qui reçoivent un traitement du VIH? Qu'est-ce qui amène les gens à réagir négativement envers les personnes séropositives?

Les tests courants concernant le VIH/sida

Un test de dépistage du VIH/sida est recommandé s'il est possible qu'une personne ait été exposée au virus. Cela peut se produire suite à des comportements à risque tels que des rapports sexuels non protégés, le partage de matériel d'injection de drogue ou d'autres moyens, ou encore par une exposition au virus lors d'une procédure médicale ou de quelque contact avec des sécrétions corporelles infectées. Certaines personnes sont terrifiées à l'idée de passer un tel test à la pensée d'un résultat positif. Se soumettre à un tel test peut cependant enlever tout un poids inutile d'inquiétude et de stress lié à l'incertitude. En détectant le VIH le plus tôt possible, il est possible d'améliorer la qualité de vie de la personne et de son entourage affecté grâce à des stratégies proactives de soins d'ensemble. Que les résultats soient positifs ou négatifs, dans presque tous les cas, mieux vaut en avoir le cœur net.

Le VIH est souvent diagnostiqué en testant le sang, la salive ou l'urine où les anticorps du virus seraient présents. Il faut du temps pour que le corps développe ces anticorps, si bien que ces tests ne sont pas précis immédiatement après l'infection. Il faut parfois de douze semaines à six mois (dans certains rares cas) du temps de l'infection jusqu'à ce qu'un test d'anticorps puisse s'avérer positif. Un ou même plusieurs de ces tests peut donc donner un résultat faussement négatif s'ils ont eu lieu pendant la fenêtre sérologique — temps entre le moment

où le virus est contracté et où les anticorps deviennent décelables. Pendant cette « période fenêtre », une personne infectée peut transmettre le virus à d'autres. Il est donc nécessaire de repasser le test au moins deux fois à trois mois d'écart pour un diagnostic plus précis.

Le test ACP

Un autre test plus récent vérifie l'antigène du VIH, une protéine produite par le virus immédiatement après l'infection. Ce test est précis dès les tout premiers jours suivant l'infection, mais n'est pas disponible partout. Il est souvent utilisé pour tester des enfants nés de femmes séropositives.

Après avoir reçu un diagnostic positif concernant le virus VIH, il existe d'autres types de tests qui aideront votre médecin à déterminer à quel stade en est la maladie.

Le taux de CD4

Les CD4 sont un type de globules blancs que le virus du VIH cible spécifiquement et détruit. Ces globules aident initialement le corps à réagir face à l'infection. Le taux de CD4 d'une personne en bonne santé peut varier entre 500 et plus de 1 000 cellules par mm³. Même si une personne ne présente aucun symptôme, l'infection du VIH évolue vers le sida quand le taux de CD4 chute à moins de 200 à 350, ce qui est le cas dans certains pays.

Après avoir reçu un diagnostic positif concernant le virus VIH, il existe d'autres types de tests qui aideront votre médecin à déterminer à quel stade en est la maladie.

La charge virale

Ce test mesure la quantité du virus dans votre fluide corporel. Il détermine la gravité de l'infection. Si la charge virale est élevée, c'est une indication que le virus se reproduit et que la maladie va vraisemblablement progresser plus vite que si la charge virale était faible. Ce test est utilisé pour évaluer l'efficacité du traitement chez un patient soigné aux ARV.

La résistance aux médicaments

Ce type de test détermine si la souche du virus VIH résiste à l'un des médicaments anti VIH. Il n'est pas disponible dans la plupart des régions du monde.

Droits et responsabilités des patients



Matière à discussion

- Dans votre communauté, qui prend habituellement les décisions concernant les soins de santé? Les malades eux-mêmes? Leurs docteurs? Leurs responsables communautaires?
- Certaines barrières rendent-elles difficile pour les gens de parler avec leur docteur ou les professionnels de la santé de leurs questions ou préoccupations?
- Qui gère les soins de santé dans votre communauté — un docteur, une clinique, une sage-femme ou un autre praticien local?

Les adultes ont le droit de prendre des décisions pour eux-mêmes. Il est important de pouvoir prendre nos propres décisions concernant notre santé pour notre bien-être général; de plus, cela affectera la qualité des soins. Plus vous en saurez sur le virus du VIH, mieux vous pourrez contrôler l'impact qu'il aura sur votre vie.

La première étape pour prendre de telles décisions est de rassembler des informations. Ceux et celles qui en apprennent le plus possible sur les options qui sont les leurs vivront ainsi mieux les décisions qu'ils prendront.

Il n'est pas toujours facile de parler à un professionnel de la santé, mais si vous êtes préoccupé pour votre santé ou au sujet de tel ou tel traitement, faites l'effort d'en parler à votre médecin. Les gens qui collaborent avec leur docteur en vue de bonnes décisions sont généralement davantage satisfaits de ses soins. Seule la personne elle-même sait dans quelle mesure ses choix correspondent à ses besoins, valeurs, croyances, craintes, expériences et mode de vie.

Questions à poser aux professionnels de la santé

Activité

Les gens qui collaborent avec leur docteur en vue de bonnes décisions sont généralement davantage satisfaits de ses soins.

Avec l'ensemble du groupe ou en petits groupes, dressez une liste de questions qu'une personne séropositive pourrait poser à son médecin. Incluez des questions concernant le diagnostic, les médicaments, les options de traitement et toute autre chose que le patient pourrait avoir besoin de savoir.

Quand vous rencontrez votre médecin ou autre praticien de la santé, il sera important de poser des questions afin de clarifier les instructions ou nouvelles informations. Si possible, faites la liste des questions à lui poser avant d'aller le voir. Si vous oubliez une question ou y pensez plus tard, notez-la pour votre prochaine visite à la clinique.

Quels sont vos choix?

Demandez au médecin de vous expliquer clairement les décisions qui doivent être prises (et quand), et de vous énumérer les options et leurs effets possibles.

Faites-lui part de vos craintes.

Considérez vos propres besoins et valeurs et ce qui sera pour vous la meilleure issue possible. Soyez ouvert et honnête avec votre docteur. Demandez-lui de clarifier tout ce que vous n'avez pas compris. Pesez le pour et le contre de chaque option. Demandez au docteur si vos attentes sont raisonnables.

Quels seront les effets secondaires et les résultats à long terme?

Telle option sera-t-elle satisfaisante?

Établissez un plan d'action.

Après que vous ayez pris votre décision, renseignez-vous afin de savoir ce que vous pouvez faire en vue du meilleur résultat possible. Soyez honnête quant à ce que vous êtes prêt et capable de faire. Tenez-vous en à votre plan. Prenez les médicaments prescrits, allez à votre prochain rendez-vous, mangez et buvez ce qui contribuera à votre santé, etc. Pensez positivement à la décision que vous avez prise. La vie d'une personne n'est pas seulement sa dimension physique. Veillez à prendre soin de vous-même physiquement, mais aussi spirituellement, émotionnellement, mentalement et socialement. Quand un ou l'autre aspect est déséquilibré, cela affecte tout votre corps.

La maladie est stressante tant pour le patient que pour celui qui en prend soin. Soigner une personne séropositive constitue toute une responsabilité émotionnelle. Les aidants doivent aussi se souvenir de prendre soin d'eux-mêmes.

Évaluez les progrès.

Si votre plan fonctionne, c'est très bien! Sinon, il faudra en parler ouvertement avec votre praticien. Avez-vous d'autres préoccupations? Renseignez-vous davantage. Réévaluez vos options.

Personnes impliquées dans les soins apportés à la personne atteinte du VIH/sida

Activité

Faites une liste en groupe de toutes les personnes qui pourraient être impliquées dans les soins à offrir à une personne séropositive. Pensez non seulement aux professionnels de la santé, mais aussi à la famille et aux amis. À côté du nom de chaque personne, notez ce que son rôle pourrait être dans les soins à prodiguer.

Le cercle le plus proche d'une personne est généralement constitué de sa famille, de ses bons amis et de ses voisins. Ce sont probablement eux qui pourront aider le plus la personne qui a besoin de soins et qui en seront-elles-mêmes le plus affectées. La personne infectée devrait se préparer à dire à son entourage qu'elle est séropositive et à leur faire part de ses décisions en matière de soins de santé. Demandez leur opinion quant à ces diverses options et écoutez ce qu'ils ont à dire.

Un des meilleurs endroits où une personne séropositive puisse être soignée est certainement la maison. Cela coûte moins cher, est plus confortable et donne plus de place aux préférences personnelles. Toute personne atteinte du VIH/sida avec ses conséquences est unique et est affectée différemment par le virus. Bien souvent, c'est davantage une aide dans les activités du quotidien qui sera appréciée plus que d'autres soins médicaux.

La maladie est stressante tant pour le patient que pour celui qui en prend soin. Soigner une personne séropositive constitue toute une responsabilité émotionnelle. Les aidants doivent aussi se souvenir de prendre soin d'eux-mêmes.

CHAPITRE 4

Médicaments antirétroviraux



Points clé

- Les médicaments appelés antirétroviraux (ARV) traitent le VIH mais ne le guérissent pas.
- Il existe de nombreux types d'ARV différents que l'on combine à d'autres pour traiter le VIH.
- Les types d'ARV les plus communs sont classés comme étant des médicaments de première ligne; ceux que l'on classifie comme TAR de deuxième ou troisième ligne sont plus rares.
- L'adhésion aux traitements se définit comme la mesure dans laquelle la personne accepte de suivre scrupuleusement les recommandations du praticien. Les patients qui ont une bonne adhésion au traitement obtiennent de meilleurs résultats au TAR.



Matière à discussion

- Qui fournit les médicaments antirétroviraux dans votre communauté?
- Quels sont certains des coûts associés au TAR? Si les médicaments du TAR sont fournis gratuitement, quels sont les autres coûts (transport à la clinique, absence au travail, paiement d'autres médicaments, etc.)?

On appelle les médicaments traitant le VIH des médicaments antirétroviraux (ARV). On appelle ce régime de médicaments la thérapie antirétrovirale (TAR ou dans certains lieux HAART - highly reactive antiretroviral therapy / thérapie antirétrovirale hautement active). Le TAR ne guérit pas du VIH, mais il empêche les symptômes du sida (infections opportunistes, perte de poids, etc.) de se développer chez la plupart des patients. La plupart des gens atteints du VIH peuvent vivre en bonne santé pendant bien des années grâce au TAR.

Plus de 30 types de médicaments sont utilisés pour le TAR. Chacun d'eux est légèrement différent d'un autre, mais ils sont divisés en six catégories principales selon la façon dont ils empêchent le virus de se multiplier.

N'oubliez pas que le VIH est un virus qui se reproduit dans le corps en détruisant les cellules immunitaires (cellules T) en reproduisant le virus. Chaque médicament TAR essaie de bloquer la capacité du virus à se reproduire. Chacun de ses six types de médicaments ART bloque cette reproduction de diverses manières.

Les six principaux types de médicaments ART sont les suivants :

- o *Les inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse (INNTI) :* Les INNTI bloquent et altèrent la transcriptase inverse, une enzyme dont le VIH a besoin pour se reproduire.
- o *Les inhibiteurs nucléosidiques de la transcriptase inverse (INTI) :* Les INTI bloquent également la transcriptase inverse, une enzyme dont le VIH a besoin pour se reproduire, mais d'une façon différente des INNTI.
- o *Les inhibiteurs de protéase (IP) :* les IP bloquent la protéase et une autre enzyme dont le VIH a besoin pour se reproduire.
- o *Les inhibiteurs de fusion :* Les inhibiteurs de fusion bloquent le VIH pour l'empêcher de pénétrer les cellules CD4 du système immunitaire.
- o *Les antagonistes du CCR5 :* Les inhibiteurs d'entrée du CCR5 bloquent le CCR5, une protéine sur les cellules CD4 dont le VIH a besoin pour pénétrer les cellules.
- o *Les inhibiteurs d'intégrase :* Les inhibiteurs d'intégrase bloquent l'intégrase du VIH, une enzyme dont le VIH a besoin pour se reproduire.

La plupart des gens qui suivent des traitements TAR prennent des médicaments d'au moins trois de ces catégories en même temps, si bien que le virus a moins de chance de devenir résistant. Le fait de combiner des médicaments de ces divers groupes est le moyen le plus efficace d'empêcher le VIH de se multiplier dans le corps.

Chaque médicament du TAR est légèrement différent des autres, si bien que chacun d'eux a des instructions précises quant à la fréquence et la façon de le prendre. Certains ne peuvent être pris peu après les repas et d'autres doivent être pris en même temps que le repas. Certains médicaments TAR doivent toujours être pris le matin ou d'autres toujours le soir. C'est pour cela qu'il vous faut demander au médecin les consignes précises à respecter pour chaque médicament.

Il arrive que plusieurs types de ces médicaments soient combinés dans une même pilule. Cela réduit ainsi le nombre de pilules que le patient doit absorber.

Tous les médicaments ne sont pas disponibles dans toutes les régions du monde et différents médicaments ont des noms différents selon les endroits.

Traitements de première, deuxième et troisième ligne

Les médicaments contre le VIH sont divisés en traitements de première, deuxième et troisième ligne. Les traitements dits de première ligne sont les ARV les plus courants, efficaces pour la plupart des gens, et les moins chers. Ces médicaments contrôlent la plupart des symptômes du VIH avec le moins d'effets secondaires possibles pour la plupart des patients. Quand quelqu'un commence un traitement TAR, c'est presque toujours avec des médicaments de première ligne. Ce n'est que lorsque les combinaisons de médicaments de première ligne

ne produisent pas de résultat qu'une personne séropositive sera amenée à prendre des médicaments de la deuxième ligne.

Les TAR de la deuxième ligne sont disponibles dans beaucoup de régions du monde, mais sont bien plus chers et ont souvent plus d'effets secondaires que ceux de la première ligne. Ils ne sont utilisés que si le VIH ne peut être contrôlé par ceux de la première ligne.

Les médicaments de la troisième ligne sont les moins disponibles de tous les TAR et souvent extrêmement coûteux. Ce sont de nouveaux médicaments qui n'ont pas encore été autant testés que ceux de la première et la deuxième ligne. Ils peuvent avoir beaucoup plus d'effets secondaires que les autres médicaments TAR.

Quand commencer le TAR

Toute personne à qui l'on a diagnostiqué le VIH n'a pas forcément besoin de commencer de suite un TAR. Le besoin du TAR est déterminé par de nombreux facteurs personnels et par la disponibilité des médicaments selon où l'on se trouve dans le monde. Quelqu'un qui a le VIH mais dont le système immunitaire est fort et qui n'a pas d'autre souci de santé n'a pas souvent besoin de médicaments tout de suite. Le praticien continuera de surveiller son état par des prises de sang et des examens afin de déterminer quand le temps sera venu de commencer à prendre ces médicaments.

Il vaut toujours mieux éviter de commencer à avoir recours au TAR si cela n'est pas nécessaire. Les médicaments TAR ont de nombreux effets secondaires qui peuvent affecter la vie de la personne. De plus, plus tôt le malade commence à avoir recours au TAR, plus le virus aura de chances de devenir résistant.

Il vaut toujours mieux éviter de commencer à avoir recours au TAR si cela n'est pas nécessaire.

Chaque personne séropositive est unique et le personnel soignant devra évaluer le besoin de chacun au cas par cas. Cependant, en général, un patient a besoin de commencer un TAR si :

- Son taux de CD4 a chuté en-dessous de 350 (ou de 200 dans certains pays).
- Il ou elle commence à manifester des symptômes du sida comme des infections opportunistes ou une perte de poids significative.
- Elle est enceinte ou tente de le devenir.
- Elle allaite son enfant.
- Il ou elle est un jeune enfant.
- Il ou elle souffre aussi d'une hépatite C ou de tuberculose.

Adhésion et résistance aux médicaments



Matière à discussion

- Quelles sont certaines des raisons pour lesquelles des personnes ne prennent pas leur médicaments TAR comme prescrit?
- Quelles sont quelques façons pratiques dont les personnes peuvent améliorer leur adhésion au TAR?

Une fois que quelqu'un commence à suivre un TAR, l'adhésion au traitement prescrit devient primordiale; il s'agit de la mesure dans laquelle la personne accepte de suivre scrupuleusement les recommandations du praticien. La personne qui suit régulièrement son TAR, se présente à ses rendez-vous à la clinique, et suit les instructions de son médecin aura une bonne adhésion. On dit de celui ou celle qui ne prend pas régulièrement ses médicaments ou ne se présente pas à ses rendez-vous qu'il a une mauvaise adhésion aux médicaments.

Il y a bien des raisons pour lesquelles des gens n'adhèrent pas à leur régime de médicaments. Certains patients ne comprennent pas l'importance de leur traitement TAR; ils le trouvent trop difficile ou coûteux d'aller à la clinique ou la pharmacie, ou l'attente à la clinique leur paraît trop longue (Kip, Ehlers, van der Wal, 2008). Les patients séropositifs qui sont dépendants de la drogue ou de l'alcool ont également souvent une piètre adhésion aux médicaments.

L'adhésion aux médicaments (le fait de prendre ses médicaments régulièrement et tel que prescrit) est un véritable problème pour plusieurs raisons :

- Les médicaments ne seront pas efficaces; ils pourraient ne pas empêcher le VIH d'évoluer vers le sida.
- Il est plus difficile d'évaluer si le régime du TAR fonctionne ou non pour la personne.
- Les effets secondaires sont plus sévères car le corps de la personne ne s'adapte pas aux médicaments.
- Le VIH devient plus résistant aux médicaments.

La résistance aux médicaments est une préoccupation en rapport avec l'adhésion aux médicaments. Le VIH est un virus qui mute (s'adapte au changement) facilement. Une mauvaise adhésion aux médicaments donne au VIH davantage d'occasions de muter. Si le VIH mute, le TAR peut devenir inefficace, les effets secondaires plus sévères, et les infections opportunistes risquent de se développer, menant au sida et même à la mort.

Moyens de réduire le risque de résistance aux médicaments :

- Tenir ses rendez-vous avec le personnel médical.
- Prendre les médicaments comme indiqué.

- Trouver quelqu'un (parent, ami, conjoint) sur qui vous pouvez compter pour vous soutenir et qui vous tiendra responsable de prendre vos médicaments comme prescrits.
- Surveiller les effets secondaires et les symptômes, et les signaler à votre praticien.

Suppléments en vitamines

Si quelqu'un est capable de suivre un régime alimentaire varié, il doit être en mesure de recevoir les vitamines et minéraux dont il a besoin à partir des aliments qu'il consomme. Mais si ce n'est pas le cas du fait que la nourriture n'est pas disponible, qu'elle est trop chère ou que le patient est trop malade pour manger quoi que ce soit, il pourrait avoir besoin d'un supplément en vitamines.

Les suppléments en micronutriments sont sous forme de pilules ou de poudre qui contiennent de nombreux nutriments dont chacun a besoin chaque jour. Il faut habituellement les prendre quotidiennement et cela peut souvent se faire en même temps que certains médicaments pour le VIH. Certains docteurs et cliniques peuvent les fournir au patient dans le cadre de son TAR, mais ce n'est pas souvent le cas. La plupart des gens doivent les acheter comme d'autres médicaments.

Si la personne choisit de prendre de tels suppléments, il est important de ne pas en abuser. Ces suppléments doivent être pris exactement tel que prescrit par le médecin ou selon les instructions sur le flacon. Normalement, ils doivent être pris seulement une fois par jour, de suite après le repas.

CHAPITRE 5

Infections opportunistes



Points clé

- Les infections opportunistes sont des maladies qui profitent de l'affaiblissement du système immunitaire du corps pour affecter la personne séropositive.
- Entre autres infections opportunistes courantes : la tuberculose, les infections bactériennes telles la pneumonie et les infections fongiques.
- Les hépatites B et C sont des maladies hépatiques transmises par le sang qui touchent souvent les personnes séropositives qui ont contracté le VIH par transmission sanguine.



Matière à discussion

- Quelles sont les maladies ou infections qui affectent les personnes séropositives dans votre communauté?
- Certaines d'entre elles provoquent-elles souvent la mort?
- Ces maladies affectent-elles aussi des personnes qui n'ont pas le VIH?

Les infections opportunistes sont des maladies qui profitent d'un système immunitaire affaibli chez une personne séropositive. Il existe de nombreux types d'infections opportunistes qui nécessitent toutes des traitements spécifiques.

Selon la disponibilité des médicaments et le besoin de la personne, une personne qui suit un TAR peut aussi suivre d'autres traitements tels que des médicaments contre la tuberculose (TBC) ou des suppléments. Ces médicaments ne remplacent pas le TAR, mais traitent des symptômes ou effets secondaires du VIH ou des médicaments ARV.

La tuberculose

La tuberculose (TBC) est la première cause de mortalité parmi les séropositifs dans le monde. Quelqu'un qui n'est pas séropositif peut être infecté par la TBC et en mourir. Une personne séropositive devrait se soumettre à un dépistage de la TBC, et les personnes souffrant de TB devraient se soumettre à un dépistage du VIH si possible.

Les symptômes de la TBC sont la toux (parfois mêlée de sang), la faiblesse, les sueurs nocturnes et la fièvre. Le diagnostic est établi en prélevant un échantillon d'expectoration (crachat) qu'un professionnel de la santé examine au microscope. On peut aussi le diagnostiquer en prenant un examen au rayon X des poumons.

Les médicaments contre la TBC sont disponibles dans de nombreuses parties du monde où le TAR est disponible et dans les mêmes cliniques. La plupart des gens qui prennent des médicaments contre la TBC le font pendant un certain temps (habituellement six mois) afin de traiter les infections actives de TBC. Les symptômes vont habituellement en diminuant avant la fin du traitement, mais ce dernier devrait être poursuivi jusqu'à ce qu'il soit terminé. Cependant, quelqu'un qui a eu la TBC aura toujours un résultat positif au test de TBC.

Pneumonie et autres infections bactériennes

De nombreuses infections opportunistes sont causées par divers types de microbes appelés bactéries. Une bactérie provoque la maladie chez une personne, qu'elle soit séropositive ou non, mais les séropositifs sont plus exposés à cette infection. La pneumonie, les infections intestinales, les infections de la peau, les congestions de l'oreille et du nez, et d'autres encore peuvent être provoquées par des bactéries.

La plupart des infections bactériennes telles la pneumonie et les infections intestinales peuvent être soignées avec des antibiotiques sous forme de pilules, de liquides ou en intraveineuse. Ces médicaments ne doivent normalement être pris que pendant un certain temps, habituellement de dix jours à deux semaines. Cela peut être répété si ce premier traitement n'a pas été efficace. Le praticien pourra souvent décider si le patient a besoin d'antibiotiques pour mettre un terme à une infection.

Infections fongiques

Le fungus - ou champignons - est une autre cause d'infections opportunistes, provoquant des plaies à la bouche, des infections vaginales, irritations et éruptions cutanées. Dans certains cas, les infections fongiques peuvent provoquer plus d'infections graves telles que pneumonies ou infections cérébrales.

Les infections fongiques orales — parfois appelées muguet — sont le type le plus courant d'infection fongique chez les séropositifs.

Les infections fongiques orales — parfois appelées muguet — sont le type le plus courant d'infection fongique chez les séropositifs. Le fungus qui provoque des plaies à la bouche se propage plus vite lorsque des sucres sont présents. Le malade devra donc éviter de consommer des aliments sucrés tels que le miel ou les boissons sucrées. Garder la bouche propre aidera à éviter les plaies à la bouche et les aidera à guérir plus vite. Si ces plaies sont trop douloureuses pour pouvoir se brosser les dents, il pourra se rincer la bouche plusieurs fois par jour avec de l'eau gazeuse. Se rincer la bouche avec de l'eau propre avant le repas pourra également apporter quelque soulagement.

Les médicaments antifongiques ne sont pas disponibles partout dans le monde. Le traitement dépend du type d'infection. Les éruptions cutanées et les infections vaginales sont souvent traitées avec une crème antifongique; la pneumonie ou d'autres infections internes peuvent nécessiter des médicaments antifongiques pris oralement ou par intraveineuse. Les médicaments antifongiques que l'on avale ou que l'on prend par intraveineuse ont souvent des effets secondaires et ne peuvent être pris trop longtemps.

Les hépatites B et C

Les personnes séropositives qui ont été infectées en s'injectant de la drogue courent également de forts risques de contracter une hépatite B ou C, deux maladies du foie qui peuvent se transmettre par des seringues contaminées. S'il est possible qu'une personne ait contracté le VIH par du sang contaminé ou des objets tranchants, il serait sage de passer également un test de dépistage de l'hépatite B et/ou C.

Dans certaines régions du monde, il existe un vaccin disponible pour éviter l'infection de l'hépatite B, mais il n'en existe pas contre l'hépatite C. Certaines personnes ayant une hépatite C souffrent d'une condition chronique — le virus vit dans le corps, mais produit peu ou pas de symptômes. D'autres types d'hépatite C sont aigus, provoquant la maladie et la mort si elle n'est pas traitée. Le traitement de l'hépatite C consiste en une série de médicaments pris pendant six à douze mois, selon la situation.

Dans certaines régions du monde, il existe un vaccin disponible pour éviter l'infection de l'hépatite B, mais il n'en existe pas contre l'hépatite C.

Les parasites

Les parasites et/ou les vers sont de petits organismes qui infectent les intestins de la personne qui mange de la nourriture ou boit de l'eau contaminée. Ils se propagent au contact d'excréments d'animaux ou humains, de nourriture non lavée correctement, de mains sales ou d'eau contaminée. Quelques-unes des principales causes de propagation de ces parasites sont le fait de boire dans des points d'eau où des animaux ou des humains ont fait leurs besoins, de manger des aliments non rincés ou de laisser des animaux traîner près des endroits où l'on cuisine ou vit.

Les vers sont plus faciles à éviter qu'à traiter. Des moyens importants de prévenir l'infection de tels parasites consistent à ne manger que des aliments propres et de l'eau potable, se laver les mains après avoir utilisé les toilettes et avant de préparer sa nourriture et de la manger, et tenir les animaux à distance de la nourriture et des endroits où on la prépare.

Les professionnels de la santé peuvent prescrire des médicaments contre les infections parasitaires. Ceux-ci doivent être pris exactement comme prescrit. Dans certains pays, ces médicaments peuvent être achetés en pharmacie sans ordonnance. Ces médicaments tuent les vers, mais la personne peut de nouveau être infectée si elle continue à s'exposer à ce qui a provoqué l'infection.

CHAPITRE 6

Le VIH/sida et les rapports avec les autres



Points clé

- Les humains sont des êtres relationnels qui vivent en communauté.
- Il peut être difficile d'informer quelqu'un de son statut VIH, mais il y a des étapes qui peuvent faciliter quelque peu ce processus.
- La transmission mère-enfant du VIH est presque entièrement évitable en ayant exclusivement recours à l'allaitement maternel et au TAR.
- Les personnes séropositives peuvent avoir des rapports sexuels avec leur conjoint, mais doivent se protéger ainsi que leur partenaire.

Informez quelqu'un de votre statut

Nous avons été créés relationnels. Il peut être souhaitable pour une personne séropositive d'informer son entourage de son statut VIH, en particulier sa famille et ses amis proches. Il est recommandé d'en faire part à ceux qui s'intéressent sincèrement à votre bien-être et qui peuvent être affectés par les décisions prises. Le choix de le dire ou non appartient à la personne séropositive elle-même. Dans bien des cas, les amis et la famille constitueront le réseau de soutien le plus fort et le plus utile face aux difficultés que le malade pourra rencontrer. Ils pourraient lui donner de sages conseils concernant les décisions à prendre concernant sa santé. Ils seront également là pour l'encourager et se réjouir des succès. Le fardeau de devoir porter seul un tel secret pourrait bien être plus lourd que celui de le partager avec quelqu'un.

Voici quelques pensées qui pourront aider la personne à se préparer à informer d'autres de son statut VIH :

- À qui devriez-vous le dire?
 - o Qui sera le plus affecté par ma condition et mes décisions en matière de soins de santé?
 - o Qui m'apportera le plus grand soutien physique? spirituel? émotionnel?
 - o À qui puis-je confier cette nouvelle en toute confiance?
 - o Qui pourra me donner de bons conseils?
- Sachez pourquoi vous voulez le dire à quelqu'un. Qu'attendez-vous de cette personne?
 - o Est-ce que j'attends d'elle qu'elle prenne soin de moi?
 - o Est-ce que j'attends d'elle un soutien émotionnel ou spirituel?
 - o Cette personne peut-elle se permettre de me soutenir au quotidien? (question de temps, d'argent, de ressources, etc.?)

- o Est-ce que je veux qu'ils le sachent simplement parce que mes décisions auront un impact sur eux?
- Que risque d'être sa/leur réaction? Comment y ferai-je face?
 - o Déception
 - o Colère (comment cela paraîtrait-il? Paroles blessantes, briser un objet, réagir violemment, agressivité physique?)
 - o Sentiments de trahison
 - o Confusion
 - o Crainte
 - o Inquiétude/anxiété
 - o Préoccupation
 - o Empathie
 - o Espoir et désir d'aider
- Préparez-vous en vous informant, puis déterminez les informations que vous pourrez transmettre à la personne que vous allez informer.
- Essayez de contrôler le contexte de la rencontre. Un endroit rassurant et neutre n'ajoutera pas de stress à la conversation. Si le cadre n'est pas sûr, assurez-vous que vous pourrez vous réfugier quelque part. Il pourrait être bon d'avoir à vos côtés quelqu'un à qui vous avez déjà fait part de la nouvelle et en qui vous avez confiance, surtout dans le cas où vous vous attendez à une mauvaise réaction de la personne à qui vous voulez l'annoncer.
- Une des choses les plus difficiles à faire sera sans doute d'informer votre conjoint ou partenaire sexuel que vous êtes séropositif. Il peut même arriver que cela ne soit pas possible si vous redoutez qu'il/elle réagisse violemment. Votre conjoint peut ne pas être en position de vous offrir quelque soutien. Si votre partenaire n'est pas déjà séropositif, il ou elle devrait passer immédiatement un test de dépistage.
- Acceptez la réaction. Vous ne pouvez contrôler la façon dont l'autre réagit face à une telle nouvelle. Donnez-lui du temps pour intégrer tout cela.
- Puisez encouragement et force auprès de ceux qui vous soutiennent. Remerciez ceux qui se tiennent à vos côtés en ce temps difficile.

Transmission mère-enfant

La transmission mère-enfant est la façon la plus courante dont les enfants sont infectés par le VIH. Toutes les femmes séropositives ne transmettent pas forcément le virus à leur bébé. La transmission mère-enfant peut se produire pendant la grossesse, à l'accouchement ou par l'allaitement.

Un traitement antirétroviral est recommandé pour les femmes enceintes afin de protéger leur santé maternelle et de réduire le risque de passer le virus à leur bébé. Vous devriez voir votre médecin si vous êtes enceinte ou que vous avez

l'intention de le devenir. Il appartient à la personne de déterminer elle-même la façon de gérer le VIH pendant sa grossesse. Les médicaments pour le VIH passent par le placenta et aideront à protéger votre bébé du virus, surtout lors de l'accouchement.

L'allaitement est de loin la meilleure façon de nourrir la plupart des bébés. Il apporte les nutriments dont votre bébé a besoin pendant les premiers mois de la vie. Le lait maternel contient aussi des éléments qui protègent contre les maladies telles que la diarrhée et les infections respiratoires. Malheureusement, le lait maternel porte le virus du VIH et peut être transmis à votre bébé. Dans des pays où l'accès à l'eau potable, aux installations sanitaires et aux services de santé est limité, il est nécessaire de continuer d'allaiter votre enfant afin de réduire le risque que constituent d'autres maladies liées à ces conditions. Si vous ne pouvez nourrir votre bébé avec du lait en poudre, l'allaitement demeure la meilleure option disponible.

Pendant la période d'allaitement, il est cependant recommandé que la mère et l'enfant prennent des médicaments antirétroviraux afin de réduire le risque d'infection au VIH. Il est également conseillé que la mère continue exclusivement d'allaiter son bébé pendant six mois. Après cela, proposez-lui d'autres aliments tout en continuant de l'allaiter pendant un maximum d'un an. L'adhésion stricte de la mère et du bébé aux médicaments antirétroviraux réduira considérablement le risque de transmission mère-enfant (Conseils sur l'allaitement 2012 OMS).

Si un enfant est né d'une mère séropositive, il doit subir un dépistage au VIH. On peut même commencer à lui administrer un TAR avant de savoir s'il est positif ou négatif. Les jeunes enfants séropositifs connaissent de bien meilleurs résultats s'ils sont traités au TAR dès leur jeune âge (Fetzer, et al. Décembre 2007).

Activité sexuelle des séropositifs

La personne séropositive peut se sentir coupable ou embarrassée de discuter de sa vie sexuelle. La question de l'activité sexuelle est cependant importante pour son partenaire. La plupart des infections au VIH sont transmises lors de relations sexuelles non protégées. Le mépris de la protection dans les rapports sexuels joue un rôle majeur dans l'augmentation du risque.

Ne pas avoir de relations sexuelles (abstinence) avant le mariage est le moyen le plus efficace d'éviter la transmission du virus VIH; il s'agit aussi de la ligne de conduite que la Bible donne à suivre aux chrétiens. Si vous avez des relations sexuelles, prenez des précautions et abstenez-vous de tout comportement à risque (comme les rapports vaginaux non protégés ou les rapports anaux). Cela est important pour les couples mariés si l'un ou les deux est/sont séropositifs.

Pour les couples mariés, les condoms en latex sont très efficaces, s'ils sont utilisés correctement et systématiquement. Utilisez un condom chaque fois que vous

des rapports sexuels, qu'ils soient anaux ou vaginaux. Cela est également recommandé lors de rapports oraux. N'utilisez jamais un condom dont la date est expirée. Ne réutilisez jamais un condom — ni une ni plusieurs fois. Ne doublez pas un condom (deux superposés). Évitez toute coupure du condom par des objets tranchants ainsi que tout déversement de sperme une fois que l'homme a éjaculé. Assurez-vous que le condom ne soit pas trop serré au sommet afin qu'il y ait de la place pour le sperme lors de l'éjaculation. N'utilisez pas de spermicides à base d'huile ni de lubrifiant car ceux-ci peuvent provoquer une rupture du condom.

La circoncision de l'homme réduit considérablement le risque de transmission du VIH lors des rapports sexuels. Mais la circoncision est bien moins efficace que le bon usage du préservatif. La circoncision chez l'homme a pour avantage à moyen terme de réduire le risque de transmission du VIH chez la population masculine.

Si vous ou votre conjoint êtes mal à l'aise d'avoir des rapports sexuels après avoir appris que vous êtes séropositif, n'oubliez pas que vous pouvez encore jouir du plaisir de vous embrasser et de vous toucher sans risque d'infection.

Si vous ou votre conjoint souhaitez avoir un enfant et que l'un d'entre vous soit séropositif, il existe des stratégies auxquelles vous pourriez avoir accès avec un risque limité de transmission de l'infection à votre conjoint ou votre bébé. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Quand les deux conjoints sont séropositifs, ils devraient éviter d'avoir des rapports non protégés fréquents, car ils risquent de se réinfecter l'un l'autre avec une souche différente de VIH.

Stratégies proactives pour réduire les comportements à risque :

- L'abstinence
- La circoncision masculine
- L'usage régulier et correct du condom pendant le contact sexuel dans le cadre du mariage
- Limiter l'alcool (l'alcool augmente le risque de passer à l'acte sexuel et d'un jugement affaibli.)
- Éviter la consommation de drogues illégales, plus particulièrement par injection
- Ne pas partager de seringues
- Planifier des procédures invasives avec des docteurs et autres praticiens dignes de confiance
- Porter un équipement de protection personnelle et prendre des précautions quand vous savez que vous risquez d'entrer en contact avec des fluides corporels.

CHAPITRE 7

Effets secondaires courants du TAR



Points clé

- Les effets secondaires sont les effets négatifs non désirés des médicaments. Les ARV peuvent avoir de nombreux effets secondaires.
- Les médicaments TAR ne devraient jamais être interrompus sans consulter un praticien, mais tous les effets secondaires devraient être signalés.
- Beaucoup peut être fait chez soi pour contribuer à contrôler les effets secondaires.

Les médicaments TAR sont tous différents, mais ils sont tous porteurs d'effets secondaires potentiels. Les effets secondaires sont les réactions négatives que certains médicaments causent. Chaque personne réagit différemment à un médicament donné. Certaines personnes prennent des médicaments liés au TAR avec aucun ou peu d'effets secondaires. D'autres ont beaucoup d'effets secondaires, parfois sérieux.

Les plupart des effets secondaires du TAR sont gérables. Beaucoup sont pires quand la personne commence à prendre les médicaments et diminuent ensuite au bout de quelques semaines ou mois, au fur et à mesure que le corps s'ajuste aux médicaments. Certains effets secondaires peuvent être graves et mettre la vie en péril. D'autres effets secondaires ne se remarquent pas tout de suite, mais en prenant de l'âge, certains TAR peuvent provoquer divers problèmes médicaux à la personne séropositive (tels que maladies du cœur ou problèmes liés au foie).

Sans le TAR, les personnes séropositives mourront plus tôt du sida. Une personne séropositive qui a accès au TAR devrait le prendre quels que soient les effets secondaires. Mais il est parfois possible de changer un médicament ou de faire quelque ajustement permettant de réduire les effets secondaires. Tout effet secondaire devrait être signalé au praticien, afin qu'il puisse prendre une décision avec le patient quant à ce qui est souhaitable. Un patient ne devrait jamais cesser de prendre ses médicaments sans parler d'abord avec son praticien.

Certains effets secondaires sont si forts qu'ils peuvent empêcher la personne de mener une vie normale. Dans certains cas extrêmes, les effets secondaires sont si graves qu'ils peuvent mener à des maladies provoquant la mort. De ce fait, tout effet secondaire doit être signalé au professionnel de la santé.

Intolérance au lactose

Un problème courant chez les séropositifs est la sensibilité au lait et aux produits laitiers tels que le yaourt et le fromage. C'est ce qu'on appelle l'intolérance au lac-

tose. Certains y sont allergiques au point de ne pouvoir tolérer quelque aliment que ce soit à base de lait ou en contenant. D'autres y sont légèrement intolérants et peuvent manger du fromage ou du yaourt en petite quantité, mais pas du lait pur.

L'intolérance au lactose est souvent diagnostiquée à partir de ses symptômes. Si quelqu'un a régulièrement des nausées ou des douleurs abdominales après avoir consommé des produits laitiers, il devrait alors essayer de les éviter afin de voir si les douleurs disparaissent. Si elles persistent, il devrait consulter son praticien pour voir qu'elle en est la cause.

Nausée et diarrhée

Une personne souffre de diarrhée quand il va plus de trois fois par jour aux toilettes avec des selles liquides. Continuer d'évacuer des selles liquides pendant plus que quelques heures peut devenir très préoccupant, surtout s'il s'agit d'une personne séropositive. Elle perd de l'eau et des nutriments, se déshydratant ainsi. Dans certains cas, la déshydratation peut être telle que la personne risque d'en mourir.

Quelqu'un qui est atteint de diarrhée devrait continuer de manger et de boire tant qu'elle ne commence pas à vomir. La diarrhée faisant que le malade perd de l'eau et des nutriments, il est important qu'il mange et boive autant qu'il peut le supporter. Boire des liquides de réhydratation, des jus de fruits et des bouillons aidera à remplacer rapidement les nutriments et l'eau perdus.

Quelqu'un qui est atteint de diarrhée devrait continuer de manger et de boire tant qu'elle ne commence pas à vomir.

Aliments à consommer quand on a des nausées ou de la diarrhée :

- Aliments mous : des aliments mous comme de la purée de pommes de terre ou de patates douces, du gruau et des fruits tendres (bananes, mangues, citrouilles et carottes) qui sont plus faciles à manger et à digérer.
- Éplucher et faire cuire tous les aliments : cela les rend plus faciles à digérer et réduit les gaz dans les intestins.
- Éviter trop de graisse et de café, de thé caféiné et de boissons gazeuses.
- Éviter les aliments trop épicés, très chauds ou très froids.
- Boire des jus, bouillons, tisanes, et des fluides réhydratants pour renouveler le liquide perdu.
- Manger souvent mais en petites quantités.
- Manger des aliments secs et salés comme les biscuits salés.
- Éviter les odeurs qui accentuent la nausée.

Perte d'appétit et de poids

Le traitement ART peut priver une personne de l'envie de manger même si elle n'a rien avalé depuis quelques temps. Cet effet secondaire ajouté à d'autres tels que la nausée peuvent provoquer une perte de poids. Une perte de poids involontaire de plus de 6–7 kg pour un adulte est un état sérieux que l'on appelle le syndrome de dépérissement.

Normalement, la meilleure chose que quelqu'un qui n'a pas d'appétit puisse faire est de s'alimenter. Il y a des moyens d'augmenter l'appétit de quelqu'un. Il faut bien sûr traiter la cause de cette perte d'appétit (est-ce par exemple un sentiment de dépression ou la diarrhée?). Il est également important que la personne séropositive prenne la décision de manger, même si elle n'en ressent pas l'envie. La meilleure façon de stimuler l'appétit est de manger.

Comment augmenter l'appétit :

- Manger de plus petits repas plus souvent et chaque fois que vous avez faim
- Ajoutez du goût aux aliments (du jus de citron ou des épices)
- Essayez divers aliments pour trouver ce qui a bon goût pour vous
- Mangez avec la famille ou les amis plutôt que seul
- Ne mangez pas beaucoup d'aliments lourds à digérer comme le brocoli, les haricots et la laitue
- Ne buvez pas de boissons gazeuses
- Mâchez des fruits secs comme de la mangue ou de l'orange pour stimuler votre appétit

Fatigue

Quelqu'un est fatigué lorsqu'il se sent toujours sans force et faible. Il se fatigue après des activités bien simples qui ne fatiguent pas tant les autres comme le simple fait de marcher un moment. La personne peut avoir sommeil ou n'avoir qu'envie de ne rien faire. Elle peut se sentir fatiguée au point de ne pas vouloir manger.

La plupart des gens se sentent mieux grâce aux médicaments contre le VIH/sida, mais pour d'autres, au début, le TAR semble parfois aggraver les choses. Il faut parfois plusieurs semaines avant que le corps ne s'adapte à ces nouveaux médicaments. Pendant ce temps-là, il est normal que la personne se sente d'abord plus faible, mais elle devrait finir par se sentir mieux.

La personne fatiguée devrait s'assurer qu'elle dort suffisamment la nuit. La sieste dans la journée peut aussi aider si la personne en ressent le besoin. Elle devrait être active quand elle se sent bien, mais si elle est fatiguée, elle doit se reposer.

Anémie

L'anémie est une cause fréquente de fatigue. Les globules rouges transportent de l'oxygène des poumons partout dans le corps. L'anémie consiste à ne pas avoir

assez de globules rouges. Les symptômes d'un manque de globules rouges incluent la fatigue, la faiblesse, le souffle court et le teint pâle. L'anémie peut être provoquée par les médicaments du TAR, surtout au début du traitement.

Une personne peut traiter l'anémie en augmentant sa consommation en fer, par exemple en pilules; mais la façon la plus simple de traiter l'anémie consiste souvent à manger plus d'aliments riches en fer et en vitamine C tels que :

- Viande rouge (cerf, bœuf, etc.)
- Œufs
- Légumes verts foncés (épinards, chou, etc.)
- Fruits secs (prunes, raisins)
- Mollusques (huîtres, moules, pétoncles)
- Dinde ou abats de poulet
- Haricots, lentilles, pois chiches et soja
- Foie animal
- Artichauts

Perte osseuse

Les os constituent le système central de soutien de tout le corps humain. Les os sont poreux — couverts de petits trous. Plus il y a de trous dans nos os, plus ceux-ci se briseront facilement. La perte osseuse se produit naturellement en vieillissant, davantage chez les femmes que chez les hommes. L'ostéoporose est une perte osseuse grave. Le TAR fait perdre aux os une partie de leur masse plus rapidement et peut donc provoquer de l'ostéoporose chez des jeunes.

La meilleure façon d'éviter la perte osseuse est de faire régulièrement de l'exercice et de suivre un régime alimentaire riche en vitamine D et en calcium. Parmi les aliments riches en calcium et en vitamine D, il y a le lait et les produits laitiers tels que le fromage et le yaourt, les amandes et certaines noix, les œufs, le brocoli et certains fruits de mer dont les sardines et le saumon.

Neuropathie (douleurs dans les jambes)

Les nerfs sont le moyen de communication du corps avec lui-même. Si vous voulez lever votre main, vos nerfs transmettent ce message d'une pensée de votre cerveau jusqu'à votre main qui bouge alors. Cette communication se produit souvent presque instantanément.

La neuropathie est un dommage causé aux nerfs qui a pour résultat des picotements, engourdissements, brûlements, démangeaisons et douleurs, le plus souvent aux mains et aux pieds, mais ce dommage peut affecter le corps tout entier. La neuropathie peut être provoquée par divers facteurs dont certains médicaments du TAR. Une fois que les nerfs sont endommagés, les dégâts sont permanents, mais les symptômes peuvent être réduits. Si la neuropathie se généralise, elle peut affecter les nerfs d'organes importants et provoquer la défaillance d'un organe, voire la mort.

La neuropathie légère peut être contrôlée par l'exercice et des médicaments tels que l'ibuprofène et l'acétaminophène (paracétamol). Si la neuropathie est très sévère, le praticien pourra modifier la médication afin d'éviter davantage de conséquences négatives.

Trouble du sommeil, agitation, cauchemars

Les personnes séropositives ont souvent du mal à dormir à cause du stress, de la dépression, de la douleur ou des symptômes des infections opportunistes. Le TAR peut provoquer d'autres problèmes qui troublent le sommeil et engendrent de l'agitation et des cauchemars. La plupart du temps, ces symptômes ne durent pas et diminuent après que les médicaments ont été ajustés.

Dommages au foie

Le foie filtre les substances nocives contenues dans le sang et stocke d'importants nutriments amenés par la nourriture. Tous les médicaments passent par le foie. Les médicaments liés au TAR peuvent endommager le foie, surtout si la personne traitée est également infectée par une hépatite B ou C ou si elle consomme de la drogue ou de l'alcool.

Les dommages au foie sont la plupart du temps irréversibles. Mais le malade peut faire certaines choses pour les éviter :

- Manger des légumes orange et vert foncé
- Boire beaucoup d'eau potable
- Éviter les aliments riches en gras
- Manger de « bonnes » graisses telles que celles contenues dans les avocats, le poisson, le lin, les noix et les haricots
- Manger beaucoup de protéines telles que celles contenues dans les viandes, les œufs, les produits laitiers, les noix et les haricots
- Éviter l'alcool, le tabac et les drogues

Maladies cardiaques

Le cœur est l'organe le plus important. Il pompe le sang dans tout le corps afin de lui apporter nutriments et oxygène. Les maladies cardiaques telles que crises cardiaques et attaques sont la première cause de mortalité parmi les hommes comme les femmes dans le monde entier. Plus les gens vieillissent, plus le cœur faiblit et se prête à ce type de problèmes. Les choix que nous faisons dans notre mode de vie tels que celui de mal se nourrir, de fumer et de consommer beaucoup d'alcool ajouté à des médicaments liés au TAR peuvent accélérer l'affaiblissement du cœur, ce qui se traduit par des maladies cardiaques chez des gens plus jeunes.

Manger sainement, absorber peu de graisses et consommer beaucoup de légumes, de fruits et de protéines (comme dans les haricots et les viandes mai-

gres), peut diminuer les risques de maladie cardiaque. Le surpoids est également un facteur majeur de risque de maladie cardiaque.

Il est vrai que le fait de suivre un traitement TAR peut provoquer des effets secondaires et qu'il peut être difficile de s'y adapter; il est également vrai que c'est une question de vie ou de mort pour ceux qui sont affectés par le VIH. Le fait de prendre ces médicaments a également pour effet de réduire la possibilité de transmettre le virus à quelqu'un d'autre. S'il ne s'agit pas d'un remède, c'est en tout cas le moyen de prolonger notablement sa vie.

En tant que chrétiens, nous sommes reconnaissants que Dieu utilise les médicaments et la science médicale comme un formidable outil pour aider ses enfants. Nous croyons aussi en la guérison divine et devrions toujours prier pour une entière guérison. Nous avons vu des centaines de témoignages attestés de guérisons de personnes qui étaient séropositives et même totalement sidaïques et qui ont été guéries. Il est juste et biblique de prier dans ce sens. Mais la sagesse dicte cependant de ne pas abandonner un TAR jusqu'à ce que les tests médicaux aient pu indiquer qu'une guérison a bien eu lieu.

Nous espérons que les informations fournies dans ce manuel vous seront utiles pour vous-mêmes ou ceux que vous accompagnez afin de vivre de façon positive avec le VIH.

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES SUGGÉRÉES

- Avert staff (2012) “Discussing your status,” <www.avert.org>. (Accessed January 2012).
- Chin, John, Michael Botsko, Elena Behar, and Ruth Finkelstein (October 2009). “More than ancillary: HIV social services, intermediate outcomes and quality of life,” *AIDS Care*, vol 21. Chicago: Taylor & Francis.
- Cooper, V., G. Gellaitry, M. Hankins, M. Fisher, and R. Horne (April 2009). “The influence of symptom experiences and attributions on adherence to highly active antiretroviral therapy: a six-month prospective, follow-up study,” *AIDS Care*, vol 21, no 4. Chicago: Taylor & Francis.
- Fetzer, Bradley and et al. (August 2009). “predictors for mortality and loss to follow-up among children receiving antiretroviral therapy in Lilongwe, Malawi,” *Tropical Medication and International Health*, vol 14 no 8. New York: Blackwell Publishing Ltd.
- Kip, Esther, Valerie Ehlers, and Dirk van der Wal (December 2008). “Patients’ adherence to antiretroviral therapy in Botswana,” *Journal of Nursing Scholarship*. New York: Blackwell Publishing Ltd.
- Mayo Clinic staff (January 2012), “Tests and Diagnosis.” <<http://www.mayoclinic.com/health/hiv-aids/DS00005/DSECTION=tests-and-diagnosis>> (Accessed February 14, 2012).
- Paranthaman, Karthikeyan, Nagalingeswaran Kumarasamy, Devaleenol Bella, and Premila Webster (August 2009). “Factors influencing adherence to antiretroviral treatment in children with human immunodeficiency virus in South India,” *AIDS Care* Vol. 21, No. 8. Chicago: Taylor & Francis.
- Subbaraman, Ramnath, et al. (October 15, 2011). “Adverse effects of highly active antiretroviral therapy in developing countries,” *HIV/AIDS*. Boston: Lippincott, Williams, and Wilkins.
- UNAIDS (November 15, 2011), “Fast facts about HIV treatment,” Factsheet.
- World Health Organization (January 2012) 2012 *Infant Feeding Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (January 5, 2011) “Hepatitis C Factsheet.” <<http://www.who.int/topics/hepatitis/en/>>
- World Health Organization (January 5, 2011) “Tuberculosis Factsheet” <<http://www.who.int/topics/tuberculosis/en/>> (Accessed March 15, 2012).