

5

• **Respecte tes rendez-vous.** Le jour prévu pour récupérer tes ARV, ne manque pas! Qu'il s'agisse de voir le psychologue, le médecin, les conseillers, ou la pharmacienne, le respect des rendez-vous te permettra d'avoir un bon suivi. N'attends pas pour faire les bilans qui te sont demandés.

• **Au moindre problème, ne manque pas de consulter le médecin,** le conseiller ou le psychologue pour te faire aider. Ne restes ni trop seul, ni trop longtemps avec les problèmes liés au VIH.

• **Intéresse-toi aux autres activités que le Centre de prise en charge offre :** groupes de paroles, causeries éducatives, ateliers thérapeutiques, ateliers diététiques, ateliers de prévention, etc.. Ces activités peuvent t'inspirer comment améliorer ta santé et ton bien-être.

C'est quoi l'observance?



Si tu respectes les doses, la fréquence des prises, les horaires de prises et les autres règles à suivre quand tu prends les ARV, on dit que tu as une bonne observance.

Une bonne observance aux ARV permet d'éviter les résistances au traitement. En effet, si l'observance n'est pas bonne le virus devient résistant au traitement et se multiplie, le traitement ne marche plus et la maladie recommence.

Une bonne observance permet que ton traitement soit efficace plus longtemps!

6

Alors, qui a dit qu'avec le VIH la vie n'est plus possible?

C'est **FAUX**



**Qu'attends-tu donc?
Fais-toi prendre en charge
et vis ta vie!
Tu le mérites, qui que tu sois!
C'est ton droit...
et c'est possible!**

ALTERNATIVES
AC AMEROUN



FONDATION
DE
FRANCE

ALTERNATIVES-CAMEROUN
Association Camerounaise pour
la Défense des Droits de l'Homme
ACCESS CENTRE
2178, boulevard de la Liberté
BP: 12 767 Douala, Cameroun
E: alternatives.cameroun@gmail.com

ALTERNATIVES
AC AMEROUN



**Au cœur du VIH,
l'espoir...**

**Pour réussir sa prise en charge et
son traitement contre le VIH**

« Je suis infecté par
le VIH...
Et maintenant, que
va-t-il se passer?
Puis-je faire quelque
chose pour rester en
bonne santé? »

« Bien sûr!! C'est possible
de rester en bonne santé
quand on est porteur du
VIH!
Pour y arriver, voici
quelques conseils... »

2



C'est quoi le VIH ?

Tout d'abord, le VIH ou Virus de l'Immunodéficience Humaine est le virus qui est à l'origine du SIDA. Ce virus attaque certaines Cellules de Défense de l'organisme appelées CD4 ou Lymphocytes T4. Ce sont des cellules qui protègent l'organisme contre les maladies.

Au début de l'infection, il ne se passe rien de visible extérieurement, pas de symptômes, mais à ce stade là, on peut transmettre le virus.

Au fur et à mesure que le VIH évolue, il détruit les CD4 et leur quantité CD4 diminue dans le corps.

Lorsque les CD4 sont en très faible quantité, on commence à faire la maladie. Les symptômes apparaissent. Beaucoup d'infections s'installent, profitant de la faiblesse des défenses de l'organisme. On les appelle des Infections Opportunistes. C'est à ce stade qu'on parle de SIDA.

Cependant, tu n'arriveras pas forcément à ce stade, si tu t'y prends à temps! Dès que tu es dépisté positif, n'attend pas! Rends-toi à l'Hôpital ou à un centre de prise en charge. On t'y donnera des conseils et on te fera rencontrer un médecin qui s'occupera de toi.

Cela commence par le bilan des CD4. C'est un examen facile à lire. On y marque un nombre qui correspond à la quantité de CD4 dans une unité de sang. Plus ce



3

nombre est grand, plus le système de défense est fort. Pour une personne normale, ce taux est situé entre 700 et 1700. A cause du VIH, ce nombre baisse. Une bonne hygiène de vie peut ralentir cette baisse. Dès que le taux de CD4 atteint 350, le médecin propose la mise sous traitement AntiRétroviral (ARV).



C'est quoi les ARV ?

C'est un traitement très efficace : s'il est pris correctement il va permettre aux séropositifs de rester en bonne santé.

Les médicaments ARV vont bloquer l'évolution du VIH. Pendant ce temps, les CD4 vont augmenter parce que le corps en produit régulièrement. Tu pourras le vérifier toi-même sur tes bilans de suivi.

Grâce aux ARV, tu peux vivre ta vie normalement, comme les autres. Voici quelques règles pour bien réussir ce traitement.

- **Prends bien connaissance des médicaments qui te sont prescrits.** Ils y a plusieurs types d'ARV. Le médecin va te prescrire ce qui te convient.
- **Respecte les doses prescrites.** Les ARV peuvent être très toxiques si la dose est dépassée, ou alors devenir inefficaces si la dose est insuffisante.
- **Ne saute jamais une prise.** Tous les moyens sont bons pour ne pas sauter une



4

seule prise. Organise-toi donc en conséquence. Marche avec un pilulier (boîte pour ranger les médicaments) pour avoir tes médicaments sur toi n'importe où. Si tu voyages, prends une bonne provision de médicaments avec toi.

• **Prends le traitement aux heures fixes.** Il y a un temps précis à respecter entre deux prises. En fonction de cet espacement, tu vas choisir avec le conseiller ou la pharmacienne, les horaires de prise des ARV...et les respecter!! N'hésite pas pour cela à programmer ton réveil ou ton portable. Chaque fois que tu as pris ton traitement à l'heure, tu as pris un gros point!

• **Continue de te protéger.** Tu es infecté, mais tu peux te réinfecter ou te surinfecter. Les rapports non protégés t'exposent aux IST qui vont davantage faire baisser tes CD4. D'autre part, tu peux contracter un virus qui est déjà résistant aux ARV, ce qui signifie que ton traitement ARV risque de devenir inefficace.

• **Adopte une bonne hygiène de vie :** mange équilibré, fais du sport, gère ton stress, améliore ton cadre de vie, entoure-toi des gens qui peuvent te comprendre.

• **Méfie-toi des produits qui peuvent bloquer le traitement ARV.** L'alcool, le tabac, les produits indigènes et d'autres médicaments peuvent rendre le traitement ARV inefficace. Aucune substance ni même aucun médicament ne doit être pris sans l'avis du médecin.

