

MODE D'EMPLOI DE LA





PEP

Prévention du VIH après exposition

PEP

Présentation de la PEP

- La PEP est un traitement d'urgence pouvant prévenir l'infection par le VIH s'il est pris le plus rapidement possible, **sous 36 heures mais pas au-delà de 72 heures après une exposition potentielle** au VIH.
- La PEP empêche l'exposition au VIH de devenir une infection par le VIH.
- Pour prévenir le VIH, prenez la PEP en respectant la prescription pendant **28 jours**.

Si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH, appelez la permanence téléphonique PEP de la ville de New York au **844 373 7692** ou rendez-vous immédiatement dans une clinique ou un service d'urgence et demandez la PEP.

PEP = Prophylaxie post-exposition

Prophylaxie = Prévention

Prenez la PEP en respectant la prescription, tous les jours pendant 28 jours.

- Demandez à votre prestataire de soins de santé ou à votre pharmacien comment prendre vos comprimés. Il existe plusieurs associations de médicaments pour la PEP. Vous devrez peut-être prendre certains comprimés une fois par jour et certains comprimés deux fois par jour.
- Pour vous aider à vous rappeler :
 - placez vos flacons de comprimés dans un endroit où ils sont visibles ;
 - prenez la PEP avant ou après une activité quotidienne, comme le petit déjeuner ou le brossage des dents ;
 - programmez des rappels quotidiens pour prendre la PEP sur votre téléphone ou votre montre. Pour recevoir des messages qui vous rappellent de prendre votre traitement, envoyez « **MEDS** » (MÉDICAMENTS) par SMS au **877877**.

Trousses de départ de PEP

On vous donnera peut-être une « trousse de départ » de comprimés pour les premiers jours de la PEP. Il vous faudra éventuellement vous procurer les médicaments avec une ordonnance pour le reste des 28 jours. Pour éviter toute interruption de la PEP, **procurez-vous vos médicaments avec votre ordonnance le plus tôt possible** et, si vous rencontrez des problèmes à obtenir vos comprimés pour n'importe quelle raison, faites-le savoir à la clinique qui vous les a prescrits.

Songez-vous à ne pas poursuivre la PEP ?

- N'arrêtez **pas** de prendre la PEP sans en avoir parlé à votre prestataire de soins de santé.
- Si vous n'avez pas les moyens de payer la PEP, dites-le à votre prestataire. Il pourra peut-être vous aider à obtenir une assistance financière.



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

- Mais ne prenez **pas** deux doses simultanément pour compenser.
- Si vous oubliez à nouveau certaines doses, demandez à votre prestataire de soins de santé comment respecter votre traitement.

Gardez votre PEP sur vous

Ayez toujours sur vous une dose quotidienne de votre PEP dans une petite boîte à pilules ou enveloppée dans du papier d'aluminium. Ainsi, si vous changez vos habitudes, vous aurez toujours la PEP et pourrez respecter la prescription.

Faites-vous contrôler par votre prestataire de soins de santé.

- Dans le cadre de la prise de PEP, votre prestataire programmera des visites de suivi ou vous contrôlera par téléphone, message ou courriel pour :
 - vérifier si vous prenez la PEP en respectant la prescription ;
 - vous demander si vous ressentez des effets secondaires ;
 - répondre à toutes vos questions éventuelles sur la PEP, le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).
- Vous passerez un test de dépistage du VIH trois fois : lorsque vous commencerez la PEP, juste après l'avoir terminée et deux mois après l'avoir terminée.
- Si vous présentez des symptômes comme de la fièvre, des ganglions ou une éruption cutanée, signalez-le immédiatement à votre prestataire ; il peut s'agir de signes de la présence d'une infection par le VIH ou d'une autre IST. Des tests de dépistage spécifiques sont nécessaires pour diagnostiquer le VIH à ce stade. Un diagnostic précoce ou un traitement préventif peut avoir des effets bénéfiques supplémentaires sur votre santé et vous éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.

Vous pouvez planifier des visites de suivi avec votre médecin ou infirmier(ière) traitant(e) ou dans les autres cliniques fournissant la PEP. Pour trouver une clinique qui peut vous aider pour la PEP, reportez-vous à la couverture arrière.



Grâce à la **PEP**,
je suis resté(e)
séronégatif(ive)

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



PEP et santé génésique

- Si vous êtes enceinte, que vous essayez de tomber enceinte ou si vous allaitez, il est possible d'utiliser la PEP pour prévenir le VIH. Le prestataire qui vous prescrit la PEP pourra discuter de quelques inquiétudes en matière de sécurité avec un expert en VIH.
- La PEP n'aura aucune incidence sur une méthode contraceptive hormonale, y compris la contraception d'urgence.



Connaissez les effets secondaires.

- La PEP peut provoquer des effets secondaires bénins comme des nausées, des maux d'estomac, de la fatigue et des maux de tête.
- En général, ces symptômes s'atténuent ou disparaissent après la première semaine d'administration de la PEP.
 - Pour prévenir les nausées, prenez la PEP avec un en-cas ou avant d'aller vous coucher pour que les nausées soient moins importantes.
 - Pour soulager les nausées, essayez les bonbons au gingembre ou le thé à la menthe poivrée.
 - Pour les gaz et les ballonnements, essayez un médicament en vente libre destiné à soulager les gaz intestinaux.
 - Si des selles molles vous incommode, essayez un complément de fibres alimentaires.
- Si vous continuez à présenter des effets secondaires qui vous incommode, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Après la PEP, pensez à la PrEP.

- **La PEP d'urgence** vous protège **après** une exposition au VIH. La PEP peut être répétée si vous êtes exposé(e) à nouveau. La **PrEP** (prophylaxie **pré**-exposition) est préférable si vous êtes séronégatif(ive) au VIH et risquez d'être exposé(e) à nouveau au VIH.
- La **PrEP** est un comprimé **quotidien** sans danger, qui réduit considérablement le risque d'être infecté(e) au VIH si vous le prenez tous les jours.
- Si vous avez des inquiétudes concernant le VIH, demandez à votre médecin si la PrEP peut être adaptée pour vous.

Autres moyens de prévenir le VIH

- **Utilisez des préservatifs ou d'autres méthodes barrières le plus souvent possible**, dans l'idéal chaque fois que vous avez des rapports sexuels et même si vous prenez la PEP ou la PrEP. La PrEP et la PEP ne vous protègent pas contre les autres IST ou le risque de grossesse, mais les préservatifs le font.
- **Utilisez un lubrifiant à base de silicone ou d'eau**, particulièrement au cours des relations sexuelles anales.
- **Faites-vous dépister.** C'est la seule façon de savoir si vous ou un partenaire avez le VIH.
- **Soutenez vos partenaires qui vivent avec le VIH.** Encouragez-les à recevoir des soins de traitement du VIH et à prendre leurs médicaments contre le VIH chaque jour, pour rester en bonne santé et éviter de vous transmettre le VIH ou de le transmettre à d'autres personnes.

Prenez la PEP chaque jour : notez que vous avez pris vos médicaments.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
X	X	X	X
Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8
X	X	X	X
Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12
X	X	X	X
Jour 13	Jour 14	Jour 15	Jour 16
X	X	X	X
Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
X	X	X	X
Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24
X	X	X	X
Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
X	X	X	X

La PEP en cinq étapes

1. Prenez la PEP en respectant la prescription, tous les jours pendant 28 jours. Utilisez le calendrier de ce mode d'emploi pour vous assurer de prendre la PEP chaque jour.
2. Si vous oubliez de prendre un comprimé, prenez-le dès que vous vous en souvenez. Ne prenez **pas** deux doses simultanément.
3. Faites-vous contrôler par votre prestataire de soins de santé.
4. Si des effets secondaires vous incommode, parlez-en à votre prestataire.
5. Après la PEP, envisagez de prendre la PrEP et pensez à utiliser des préservatifs le plus souvent possible pour vous protéger et protéger vos partenaires.

Avez-vous des questions sur la PEP ?

Pour plus d'informations, consultez le site nyc.gov et recherchez « **HIV PEP** » (VIH PEP).

Si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH, appelez la permanence téléphonique PEP de la ville de New York au **844 373 7692** ou rendez-vous immédiatement dans une clinique ou un service d'urgence et demandez la PEP.

