

MODE D'EMPLOI DE LA PEP

Présentation de la PEP (prophylaxie post-exposition)

- La PEP est un traitement d'urgence pouvant prévenir l'infection au VIH s'il est pris le plus rapidement possible, **sous de 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 au VIH.
- Pour prévenir le VIH, prenez la PEP en respectant la prescription pendant **28 jours**.

La PEP en cinq étapes

1. 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 **CARE** par SMS au **877877**, puis envoyez **MEDS** par SMS au même numéro.

Trousses de départ de PEP

On vous donnera peut-être une « trousse de départ » de comprimés pour les premiers jours de la PEP. Il est possible que vous deviez faire remplir 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 pour obtenir vos comprimés pour n'importe quelle raison, faites-le savoir à la clinique qui vous les a prescrits.

Vous songez 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 peut peut-être vous aider à obtenir une aide financière.

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

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

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

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

3. 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 ferez 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.
- Signalez-le immédiatement à votre prestataire si vous présentez des symptômes comme de la fièvre, des ganglions ou une éruption cutanée ; il peut s'agir de signes de la présence d'une infection au 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 pour votre santé et vous éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.

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

4. 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 de prise 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.
 - Pour les gaz et les ballonnements, essayez un médicament destiné à soulager les gaz intestinaux en vente libre.
 - 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.

5. 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(ve) au VIH et risquez d'être exposé(e) à nouveau au VIH.
- **La PrEP** est un comprimé quotidien 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.
- Demandez à votre médecin ou à votre infirmière si la PrEP peut être adaptée pour vous.

Moyens additionnels de prévenir le VIH

- **Utilisez des préservatifs 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.

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 rappelez. 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.

Vous avez des questions sur la PEP ?

Pour plus d'informations, visitez le site nyc.gov et recherchez **HIV PEP**.

Appelez le **311** pour trouver une clinique fournissant la PEP près de chez vous.