

# LA PREP

mode d'emploi



Petit guide pour  
les (futurs-es)  
utilisateurs-rices de Prep





# LA PREP

## sommaire



LA PREP VIH,  
C'EST QUOI ?



À QUI S'ADRESSE  
LA PREP ?



COMMENT ACCÉDER  
À LA PREP ?



COMMENT  
PRENDRE LA PREP ?



L'ACCOMPAGNEMENT  
PREP



LIENS UTILES



QUI SOMMES-NOUS ?

Date : Janvier 2018

Directeur de publication : Aurélien Beaucamp

Coordination : Étienne Fouquay

Coordination technique : Audrey Musto

Rédaction : Étienne Fouquay

Contributions et relecture : J.-M. Molina, G. Pialoux, B. Spire, M. Suzan, M. Mangin, M. Dixneuf, F. Barbier, D. Rojas Castro, V. Coquelin, C. Mey, M. Danet, S. Morel, K. Moudachirou, F. Pilorgé, V. Leclercq, L. Riegel, J. Villette, T. Frayer, J. Léonard, E. Clairet, C. Izambert, E. Poultréniez, C. Glemarec, A. Toulrier

Graphisme et illustrations : Maya Lambert

Impression : exemplaires - Imprimerie ACI

Distribution : AIDES et Enipse

Brochure réalisée grâce au soutien financier  
de Santé publique France

GLOSSAIRE :

AME : Aide médicale d'état

AMM : Autorisation de mise sur le marché

Cegidd : Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic  
des infections par le VIH, les hépatites virales et les IST

CMU : Couverture maladie universelle

CPEF : Centre de planification et d'éducation familiale

HSH : Homme ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes

HAS : Haute Autorité de santé

HPV : *Human papillomavirus* ou virus du papillome humain

IST : Infection sexuellement transmissible

OMS : Organisation mondiale de la santé

Pass : Permanence d'accès aux soins de santé

Prep : *Pre-exposure prophylaxis* ou prophylaxie pré-exposition

TPE : Traitement post-exposition

VIH : Virus de l'immunodéficience humaine



La Prep est une nouvelle stratégie de prévention du VIH. C'est l'acronyme de *pre-exposure prophylaxis* (prophylaxie pré-exposition).

**Prophylaxie** = éviter une infection.

**Pré-exposition** = le traitement doit se prendre avant (et après) un éventuel contact avec le VIH.

**L**a Prep s'adresse aux personnes qui n'ont pas le VIH et consiste à prendre un médicament afin d'éviter de se faire contaminer. Ce principe de prévention médicamenteuse n'est pas spécifique au VIH : médicaments pour éviter d'attraper le paludisme, statines pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires, etc.

Comme tout médicament, la Prep doit être prescrite par un-e médecin et nécessite un suivi (voir « Comment accéder à la Prep ? »).

### PREP ≠ TPE

Il ne faut pas confondre la Prep avec le traitement post-exposition (TPE) dit aussi « traitement d'urgence » qui doit être pris au plus tard dans les 48 heures après un risque de transmission puis tous les jours pendant un mois.

### PREP ≠ TASP

Il ne faut pas non plus confondre la Prep avec les traitements qui sont donnés aux personnes vivant avec le VIH : lorsqu'une personne dépistée séropositive prend correctement son traitement, la quantité de virus dans son corps devient extrêmement faible, on parle de « charge virale indétectable ». Dans les essais, lorsque la charge virale est indétectable depuis au moins six mois, aucune transmission du VIH n'a été observée, même lors de rapports sexuels sans préservatif.

### QUEL MÉDICAMENT ?

À l'heure actuelle, le seul médicament utilisé pour la Prep associe deux antirétroviraux contre le VIH : l'emtricitabine et le ténofovir disoproxil. Ce médicament est commercialisé sous la marque Truvada® et existe désormais en versions génériques (voir page 11).

Les recherches se poursuivent afin d'identifier de nouvelles molécules ainsi que d'autres modes d'administration.

## UNE STRATÉGIE EFFICACE ET RECOMMANDÉE !

Plusieurs recherches ont prouvé l'efficacité de la Prep en prise continue et en prise à la demande : Iprex Ole (États-Unis), Partners Prep (Kenya, Ouganda), Proud (Royaume-Uni), ANRS-Ipergay (France, Canada). Ces recherches ont été menées principalement chez des hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes (HSH) mais certaines ont aussi concerné des personnes trans et des couples hétérosexuels.

**Tous ces essais montrent que quand le médicament est bien pris selon le schéma indiqué, le risque de contamination est infime.**

Sur la base des bons résultats de ces recherches, la Prep est désormais recommandée par de nombreuses instances nationales et internationales : Organisation mondiale de la santé (OMS), Conseil national du sida et des hépatites virales (CNS), groupe d'experts-es contre le VIH, Haute Autorité de santé (HAS).

## UN IMPACT COLLECTIF

Il est encore tôt pour l'affirmer de façon certaine mais plusieurs indices semblent montrer que la Prep a eu un effet sur la baisse des contaminations :

- à San Francisco, le nombre de nouveaux cas de VIH a chuté de 49 % entre 2012 (année où la Prep a été autorisée aux États-Unis) et 2016 ;
- au Royaume-Uni, le nombre de nouveaux cas de VIH a chuté de 18 % entre 2015 et 2016. Cette baisse est encore plus impressionnante chez les HSH à Londres : - 29 %.

**Dans ces deux cas, la baisse du nombre de découvertes de séropositivité au VIH est inédite dans l'histoire de la maladie.** Il est probable qu'elle soit également imputable à un meilleur dépistage et aux traitements des personnes vivant avec le VIH qui empêchent la transmission du virus et qui sont prescrits de plus en plus rapidement après le diagnostic.

En France, l'étude ANRS-Prévenir qui a débuté en 2017 a justement pour objectif d'évaluer l'efficacité de la Prep sur la dynamique de l'épidémie en Île-de-France.

**Quand le médicament est bien pris selon le schéma indiqué, le risque de contamination est infime.**



## LA PREP PROTÈGE UNIQUEMENT CONTRE LE VIH

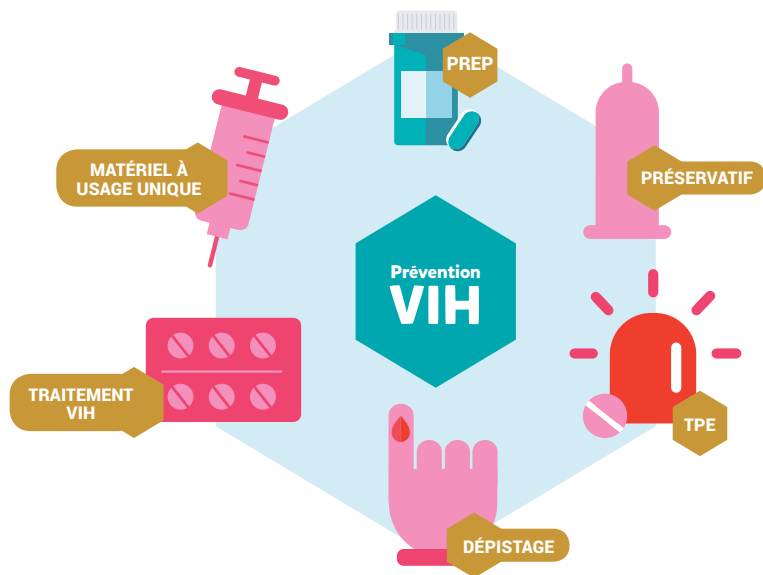
Il est important de souligner que la Prep, tout comme le TPE, ne protège pas d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) : gonorrhée, condylomes (liés au papillomavirus), chlamydia, hépatites A/B/C, syphilis, etc.

Elle ne prévient pas non plus les grossesses non désirées. C'est pourquoi la Prep doit être accompagnée d'un suivi renforcé et individualisé en santé sexuelle : préservatifs, vaccinations, dépistages réguliers des IST, tests de grossesse, contraceptions.

## POUR UNE PRÉVENTION DIVERSIFIÉE CONTRE LE VIH !

La Prep vient s'ajouter à une palette d'outils de prévention contre le VIH qui peuvent être utilisés seuls ou en se combinant. C'est ce qu'on appelle la prévention diversifiée :

- **l'usage de préservatifs internes et externes et de gel lubrifiant ;**
- **les dépistages réguliers du VIH (dépistage classique, test rapide, autotest) ;**
- **le recours au TPE en cas d'urgence ;**
- **le recours au traitement VIH comme outil de prévention** chez le-la partenaire séropositif-ve : charge virale indétectable depuis au moins six mois = pas de cas rapporté de transmission au-à la partenaire séronégatif-ve ;
- **l'utilisation de matériel à usage unique lors de la consommation de drogues** (injection, sniff, chemsex, slam, etc.).



Choisir d'utiliser la Prep, tout comme choisir d'utiliser des préservatifs ou d'autres outils, est une décision personnelle. La seule chose qui importe est de trouver la stratégie de prévention qui vous convient le mieux et contribue à votre épanouissement sexuel.

## LES EFFETS INDÉSIRABLES

La prise d'emtricitabine/ténofovir disoproxil pour réduire le risque de contracter le VIH est généralement bien tolérée. Mais comme la plupart des médicaments, elle peut occasionner des effets indésirables.

Il est possible d'éprouver de légères nausées ou des diarrhées (1 personne sur 10), des maux de tête ou de perdre un peu de poids au début du traitement. Dans les études, ces effets disparaissent en quatre à huit semaines.

Des effets secondaires plus sérieux, liés à des problèmes rénaux ou osseux, sont rares. Au cas où ils se produisent, ils sont réversibles à l'arrêt du traitement. C'est pourquoi une surveillance de la fonction rénale est nécessaire avec la Prep.

## INTERACTIONS

L'emtricitabine/ténofovir disoproxil n'a pas d'interaction connue avec l'alcool ou les drogues récréatives, ni avec la plupart des antidépresseurs, les traitements contraceptifs et autres traitements hormonaux. Il n'y a pas non plus d'effets connus sur la libido et la performance sexuelle.

En revanche, il est déconseillé d'utiliser, en particulier de façon prolongée, d'autres médicaments toxiques pour les reins comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (Ibuprofène, Voltarène®, Indocid®, etc.).



Il faut également éviter de consommer, deux heures avant et deux heures après ses prises de Prep, des produits tels que le psyllium, le charbon actif ou des pansements gastriques.

Pour les interactions, nous vous conseillons d'utiliser la réglette d'Actions Traitements : [actions-traitements.org/reglette](https://actions-traitements.org/reglette)



### ET SUR LE LONG TERME ?

Il existe de nombreuses données sur la sécurité à long terme de ce médicament car il est utilisé depuis plus de dix ans dans les trithérapies qui sont prescrites aux personnes vivant avec le VIH. La Prep étant un nouvel outil de prévention, il n'existe pas encore de telles données pour les personnes séronégatives.

**Pour toutes ces raisons, il est indispensable d'avoir un suivi médical régulier lorsqu'on prend la Prep.** Les soignants-es sont tout à fait en capacité de s'assurer de la bonne tolérance du médicament par des examens biologiques réguliers.

### Un cadre réglementaire : l'AMM

Pour être commercialisé, le Truvada® et ses génériques emtricitabine/ténofovir disoproxil bénéficient d'une autorisation de mise sur le marché (AMM). L'AMM précise notamment les indications thérapeutiques et les conditions d'utilisation (posologie, effets indésirables, contre-indications) en fonction des essais cliniques menés par les firmes pharmaceutiques.

L'AMM du Truvada® a été modifiée début 2017 pour y ajouter l'indication de Prep, pour les populations cibles (adultes seulement) et selon le schéma continu uniquement. Actuellement, le laboratoire n'en ayant pas fait la requête, l'AMM n'inclut pas la prescription de Prep selon le schéma « à la demande » pourtant validé par l'essai ANRS-Ipergay et recommandé par des instances scientifiques reconnues (groupe d'experts-es sur le VIH, HAS). Il est néanmoins possible de prendre la Prep à la demande (voir page 15).

# A QUI S'ADRESSE LA PREP ?

**S**ur la base des recommandations de l'OMS et de la stratégie nationale de santé sexuelle (SNSS), la Prep s'adresse en priorité aux publics ayant un haut risque d'acquisition du VIH :

- les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes ;
- les personnes trans ayant des relations sexuelles avec des hommes ;
- les personnes originaires d'Afrique subsaharienne ou d'autres régions du monde à forte prévalence (ex. : Guyane) et en particulier les femmes en situation de précarité ;
- les travailleurs-ses du sexe exposés-es à des relations sexuelles sans préservatif ;
- les usagers-es de drogues par voie intraveineuse avec partage de seringue.



## LES CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES

L'initiation d'un traitement par emtricitabine/ténofovir disoproxil dans le cadre de la Prep est contre-indiquée en cas de :

- séropositivité au VIH ou sérologie VIH inconnue ;
- présence de signes ou symptômes d'infection aiguë par le VIH (symptômes proche d'une grippe, ganglions, etc.) ;
- problématiques rénales caractérisées par une clairance à la créatinine < 50 ml/min ;
- hypersensibilité à l'un des principes actifs ou des excipients du produit.

**Dans tous les cas c'est le-la médecin qui décide de prescrire ou non la Prep après avoir analysé avec vous votre risque d'acquisition du VIH et vérifié d'éventuelles contre-indications.** Malgré un niveau de risque évident, il peut arriver qu'un-e médecin refuse de vous prescrire la Prep. Dans ce cas, vous pouvez si vous le souhaitez prendre l'avis d'un-e autre praticien-ne.



## FEMMES ET PREP

### Un comprimé par jour !

Pour toutes les femmes (cis ou trans) qui ont des rapports vaginaux réceptifs, seul le schéma de prise continue (un comprimé par jour) doit être envisagé. Le schéma de prise « à la demande » n'est pas recommandé pour elles car l'efficacité du traitement pourrait être insuffisante d'après le niveau de connaissance actuel.

L'OMS estime désormais que l'efficacité maximale du traitement est atteinte dès sept jours de prise continue, pour les hommes comme pour les femmes (voir page 14).

### Désir d'enfant ?

En cas d'envie de concevoir, de grossesse ou d'allaitement, nous vous conseillons d'en parler à votre médecin qui vous suit pour la Prep.

### Contraception

Rappelons que la Prep n'est pas un moyen de contraception. Pour prévenir une grossesse non désirée, il est donc important, en parallèle de la Prep, de mettre en place une stratégie de contraception adaptée à votre vie, à votre histoire, à vos pratiques. La Prep ne présente d'interaction avec aucun moyen de contraception.

Les médecins généralistes, les gynécologues, les sages-femmes sont également là pour vous renseigner sur toutes ces questions, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire. Vous pouvez aussi vous rendre dans le centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) proche de chez vous, ou encore directement dans une pharmacie si besoin d'une contraception d'urgence qu'ils peuvent délivrer sans ordonnance.

Plus d'informations sur [choisirsacontraception.fr](https://choisirsacontraception.fr) et [ivg.gouv.fr](https://ivg.gouv.fr).

### Et les mineurs-es ?

À l'heure où nous écrivons ces lignes, la Prep n'est théoriquement pas prise en charge pour les adolescents-es mineurs-es. En pratique, nous avons néanmoins observé des cas de délivrance à des mineurs-es.

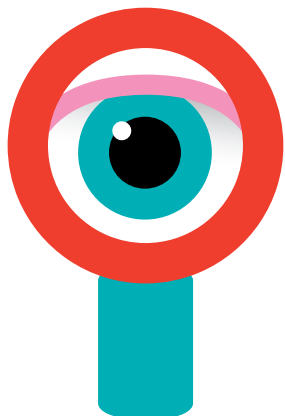
À AIDES, nous luttons pour la fin de cette restriction qui est un frein à la prévention pour certains-es mineurs-es en situation de vulnérabilité face au VIH. Il est également important de leur permettre d'y accéder anonymement, sans autorisation parentale.

# COMMENT ACCÉDER À LA PREP ?

L'accès à la Prep se fait en prenant rendez-vous dans un service hospitalier spécialisé dans la prise en charge du VIH ou dans l'un des centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic – Cegidd (ex-CDAG) – présents dans tous les départements. La carte des consultations dédiées à la Prep est disponible sur : [prep-info.fr/carte-des-consultations](http://prep-info.fr/carte-des-consultations)

## 1 / PREMIÈRE CONSULTATION

Lors du premier rendez-vous, un-e médecin évaluera avec vous l'opportunité et la possibilité de prendre la Prep. Il vérifiera en particulier l'absence de signes de primo-infection au VIH et vous prescrira un premier bilan biologique à réaliser soit sur place, soit dans un laboratoire. Ce bilan a pour objectif de s'assurer que vous n'avez aucune contre-indication à la Prep (séropositivité au VIH, problèmes rénaux, etc.) et de rechercher d'éventuelles IST pour les traiter.



### Recherche d'IST

En plus de l'examen sanguin, il est souhaitable que le bilan trimestriel intègre, en tenant compte du contexte, la recherche de **chlamydia** et du **gonocoque** sur les trois « sites » : **génital** (vagin/pénis), **rectal** (anus) et **pharyngé** (gorge).

Nous constatons de fortes disparités de facturation des laboratoires d'analyse, et donc de restes à charge pour les personnes... Une « nomenclature des actes de biologie médicale » réalisée par l'Assurance maladie est censée encadrer cela, mais elle n'est pas très limpide. AIDES travaille à clarifier

les choses mais en attendant d'y voir plus clair, quelques conseils : **privilégiez les Cegidd**, et à défaut, demandez au laboratoire combien vont vous coûter les examens avant de les faire puis **faites jouer la concurrence** si c'est possible. Enfin, n'hésitez pas à en parler sur PrEP'Dial (voir page 23).

## 2 / DEUXIÈME CONSULTATION

La deuxième consultation interviendra deux à quatre semaines plus tard. Le-la médecin vérifiera une nouvelle fois l'absence de signes de primo-infection au VIH et, en fonction des résultats du bilan biologique. Il pourra ou non réaliser la première prescription de Prep. Il s'assurera également du traitement des éventuelles IST.

### Vaccinations

Dans le cadre du suivi en santé sexuelle, plusieurs vaccinations peuvent vous être proposées. Certaines sont fortement recommandées : hépatite A, hépatite B, HPV (papillomavirus)...

## 3 / DÉLIVRANCE DE PREP

Avec l'ordonnance, vous pourrez ensuite vous rendre dans n'importe quelle pharmacie de ville ou en pharmacie hospitalière. Il est possible que la pharmacie n'ait pas le médicament en stock, il lui suffit alors de le commander : il sera disponible le jour même ou le lendemain.

Un guide Prep à destination des pharmaciens-nes a été conçu par AIDES et l'Ordre national des pharmaciens : [prep-info.fr/professionnels-de-sante](http://prep-info.fr/professionnels-de-sante).

### Et le générique ?

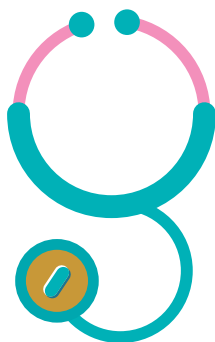
L'emtricitabine/ténofovir disoproxil commercialisé originellement sous la marque Truvada® existe désormais en version générique. Quel que soit le laboratoire fabricant, la forme, la couleur ou le conditionnement des comprimés, le principe actif est strictement identique au Truvada® en termes d'efficacité. La principale différence est qu'il coûte 60 % moins cher que le Truvada® et qu'il permet ainsi à l'Assurance maladie de faire des économies.

En raison de la différence d'excipients (= toutes les substances autres que le principe actif dans un médicament), il est possible d'éprouver de légères nausées ou des diarrhées. Ces effets disparaissent généralement en quatre à huit semaines. S'ils persistent, changez de marque de générique et parlez-en à votre médecin.

## 4 / SUIVI TRIMESTRIEL

La prescription de Prep impose une surveillance clinique et biologique trimestrielle. Ce suivi comprend une vérification de la sérologie VIH, de la fonction rénale ainsi que la recherche d'IST. Ce rendez-vous trimestriel sera aussi le moment de renouveler votre ordonnance de Prep.

### Médecin traitant



Si vous le souhaitez, le suivi trimestriel et le renouvellement de l'ordonnance de Prep peut être assuré par votre médecin traitant. Attention, il conviendra néanmoins de voir un-e médecin en service hospitalier VIH ou en Cegidd **au moins une fois par an**.

Des outils existent pour accompagner les médecins généralistes dans la prise en charge des utilisateurs-rices de Prep. Notamment un courrier de liaison à remplir par le-la médecin hospitalier/Cegidd ainsi qu'une fiche de bon usage de médicament de la HAS : [prep-info.fr/professionnels-de-sante](https://prep-info.fr/professionnels-de-sante).

Quelle que soit votre décision pour la prise en charge de la Prep, il est préférable d'en informer votre médecin traitant.

### L'ACCOMPAGNEMENT

Prendre la Prep peut comporter des difficultés : compréhension des schémas de prise, observance (ne pas oublier de prendre le traitement), questionnements sur l'efficacité, articulation de la Prep avec d'autres outils de prévention, perception de la Prep par l'entourage (amants, amis-es, etc.), relation avec le milieu médical, multiplicité des intervenants-es, etc. **Alors n'hésitez pas à vous faire accompagner, surtout les premiers mois !**

Voir partie « l'accompagnement Prep » page 22.

## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le médicament est entièrement pris en charge par la Sécurité sociale, aucune avance de frais ne peut donc vous être demandée par la pharmacie.

En revanche, il peut y avoir un reste à charge pour les consultations médicales ainsi que les examens biologiques.

- Si vous avez des difficultés pour avancer les frais ou que vous n'avez pas de mutuelle, privilégiez les Cegidd qui sont, par définition, gratuits.
- Si vous n'avez pas de droits ouverts à la Sécurité sociale, nous vous invitons à vous rapprocher du service social de l'hôpital ou du Cegidd ou d'une permanence d'accès aux soins de santé (Pass). Un-e assistant-e social-e pourra ainsi vous accompagner dans l'ouverture de vos droits.

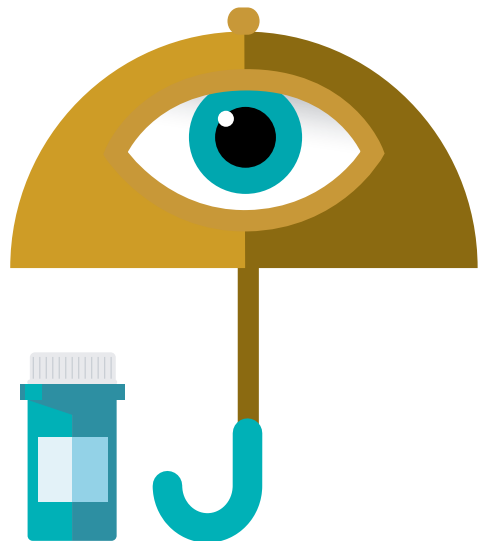
Les personnes étrangères en situation irrégulière résidant de façon stable en France, c'est-à-dire de manière ininterrompue depuis plus de trois mois, peuvent recourir à l'aide médicale d'État (AME) qui couvre la Prep.

Il est important de se munir de sa carte vitale et de sa carte de mutuelle/complémentaire santé ou d'être en mesure de justifier de droits ouverts à la Sécurité sociale (AME, CMU complémentaire, etc.) lors de tous vos rendez-vous médicaux.

---

**Le médicament est  
entièrement pris en  
charge par  
la Sécurité sociale.**

---





# COMMENT PRENDRE LA PREP ?

**L**orsqu'on est sous Prep, les antirétroviraux présents dans l'organisme empêchent le VIH d'infecter les cellules en bloquant sa multiplication.

## La Prep, ça marche bien si on la prend bien !

Toutes les études montrent que la clé de la réussite de la Prep est de réussir à prendre le médicament correctement, quel que soit le schéma de prise choisi.

Il existe deux façons de prendre la Prep :

1

### PREP EN « PRISE CONTINUE » OU QUOTIDIENNE, soit un comprimé par jour

Le comprimé peut être pris avec ou sans repas mais il est conseillé de le prendre au moins avec un léger encas. Il est recommandé de le prendre à la même heure chaque jour afin d'établir une routine.

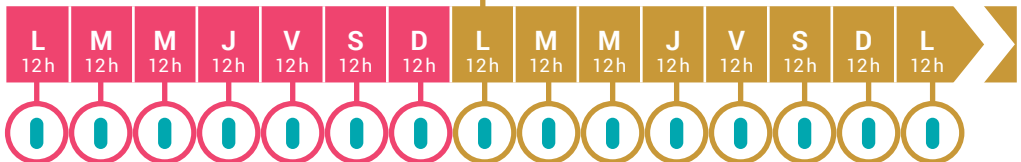
Quels que soient votre genre, votre orientation sexuelle ou le type de vos rapports (réceptif, insertif, vaginal, anal, etc.), l'OMS recommande de considérer que la protection optimale est obtenue après sept jours de prise quotidienne.

PRISE CONTINUE

RAPPORT SEXUEL



BIEN RESPECTER LES  
7 PREMIERS JOURS  
DE PRISE AVANT  
TOUT RAPPORT !



**7 JOURS DE PRISE POUR  
UNE PROTECTION MAXIMALE**

Si vous désirez arrêter de prendre la Prep en continu, l'OMS recommande de continuer à prendre un comprimé par jour pendant sept jours après le dernier rapport sexuel.

## 2

## PREP EN PRISE « À LA DEMANDE »

Si vous n'avez pas de rapport vaginal réceptif, le schéma de prise « à la demande » peut aussi être envisagé.

### AMM et prise à la demande

Actuellement, Gilead (le laboratoire fabricant) n'en ayant pas fait la requête, l'AMM qui fixe les modalités d'utilisation du Truvada® comme celles de ses génériques n'évoque pas le schéma de prise à la demande.

**Il faut donc se faire prescrire la Prep selon le schéma de prise continue. Ensuite, libre à vous de la prendre « à la demande » selon les indications du-de la médecin !**

Attention, le schéma de prise à la demande est contre-indiqué chez les personnes porteuses du virus de l'hépatite B.

Ce schéma de prise nécessite de pouvoir anticiper au moins deux heures à l'avance votre premier rapport sous Prep (voir schéma ci-dessous). L'avantage est qu'il est évolutif selon votre sexualité : il permet de prendre la Prep pendant de courtes périodes, mais aussi de l'arrêter dans les périodes de moindre activité sexuelle ou de la prendre pendant plusieurs semaines/mois.

Pour protéger un unique rapport sexuel (ou une soirée de rapports sexuels), il faut **trois prises**, ce qui équivaut à **quatre comprimés** :

#### PREMIÈRE PRISE

Deux comprimés d'emtricitabine/ténofovir disoproxil à prendre en même temps entre deux heures et 24 heures avant le premier rapport sexuel.

#### DEUXIÈME PRISE

Un comprimé d'emtricitabine/ténofovir disoproxil à prendre environ 24 heures (à plus ou moins deux heures près) après la première prise.

#### TROISIÈME PRISE

Un comprimé d'emtricitabine/ténofovir disoproxil à prendre environ 24 heures (à plus ou moins deux heures près) après la seconde prise.

## PRISE À LA DEMANDE

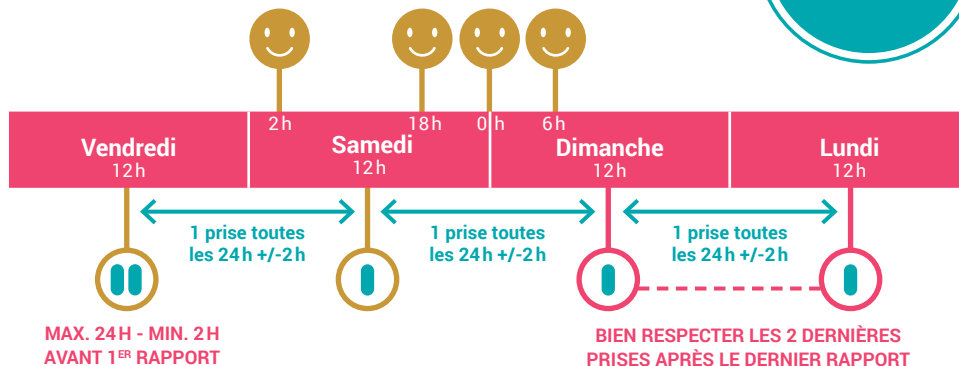
1 SEUL RAPPORT  
=  
3 PRISES,  
4 COMPRIMÉS



Si vous avez d'autres rapports sexuels, au-delà de 24 heures après la prise de démarrage, continuez à prendre un comprimé d'emtricitabine/ténofovir disoproxil par jour (même heure, à deux heures près), et n'oubliez pas que pour arrêter un schéma de prise à la demande, il faut toujours deux prises, espacées de 24 heures après le dernier rapport sexuel.

## PLUSIEURS RAPPORTS SEXUELS

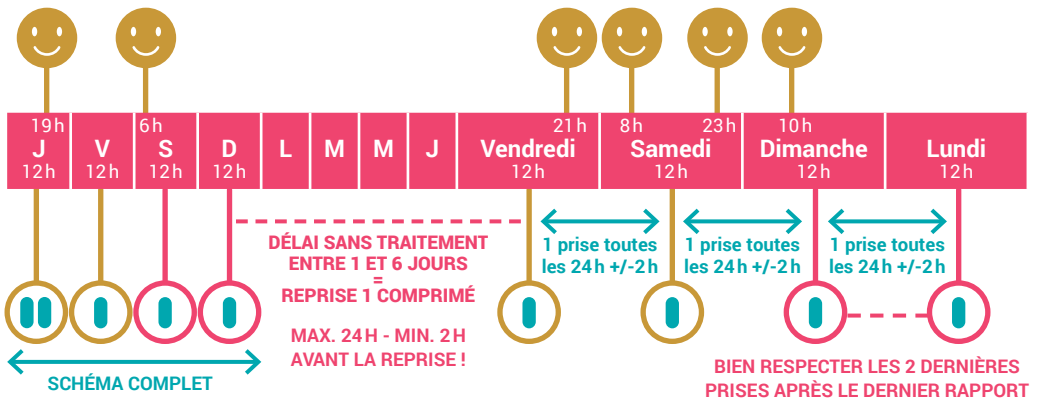
PENSEZ  
À MANGER  
UN MORCEAU !





Après une période sans Prep de moins de sept jours, il n'est pas nécessaire de reprendre deux comprimés d'un coup pour la première prise, un seul suffit (pour un peu moins de toxicité). Bien sûr, il faut toujours attendre au minimum deux heures avant d'être à nouveau protégé-e.

**REPRISE D'UNE ACTIVITÉ  
SEXUELLE MOINS DE  
7 JOURS APRÈS LE DERNIER  
COMPRIMÉ**

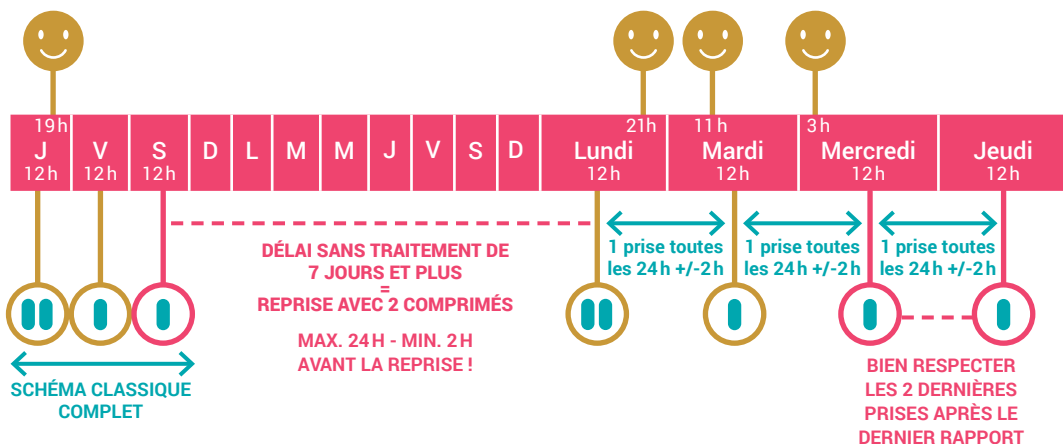


**ATTENTION**  
Pour une efficacité élevée, ne jamais oublier un comprimé.



Après une période sans Prep de sept jours ou plus, il conviendra de reprendre deux comprimés d'un coup lors de la première prise, comme ceci :

### REPRISE D'UNE ACTIVITÉ SEXUELLE 7 JOURS APRÈS LE DERNIER COMPRIMÉ

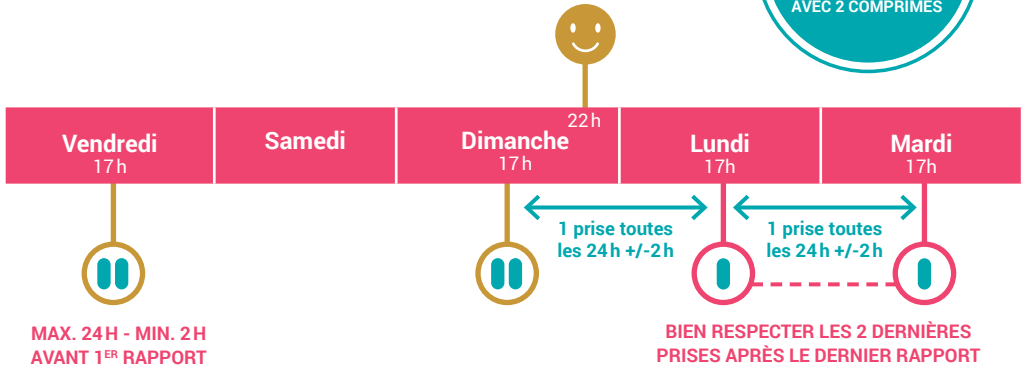


### Attention

Attention la prise d'un ou deux comprimés isolés lors de cette pause (schéma initial interrompu) ne compte pas dans le calcul des plus ou moins sept jours.

## PRISE INCOMPLÈTE

SI LE SCHÉMA INITIAL  
N'EST PAS COMPLET  
À LA DERNIÈRE  
PRISE, REPRENDRE  
AVEC 2 COMPRIMÉS



**L'efficacité de la Prep est donc maximale si vous respectez le schéma de prise.** Une ou plusieurs prises oubliées ou trop décalées diminueront votre protection contre le VIH. En effet, le médicament doit être en quantité suffisante dans l'organisme pour protéger du VIH. Par exemple, il a été démontré que prendre des comprimés juste avant un rapport sexuel, sans prise après le rapport, ne protège pas contre le VIH.



### Traitement post-exposition (TPE)

**Si vous avez oublié une prise ou que celle-ci est décalée de plus de deux heures et que vous avez eu un rapport non-protégé par un préservatif,** vous pouvez demander un traitement d'urgence (sous 48 heures maximum et idéalement dans les quatre premières heures). Le traitement est disponible dans les services hospitaliers spécialisés VIH, parfois en Cegidd ou la nuit au service des Urgences. Pour connaître l'adresse du service compétent le plus près de chez vous, contactez Sida Info Service 0 800 840 800 ou [sida-info-service.org](https://www.sida-info-service.org).

## PREP ET DÉCALAGE HORAIRE



*À l'occasion d'un voyage,  
je me rends dans une zone  
horaire différente.  
Comment dois-je prendre  
mon comprimé ?*

**Deux possibilités :**

### 1 ANTICIPER LE DÉCALAGE HORAIRE

Anticiper le décalage horaire pour planifier l'heure à laquelle vous souhaitez prendre votre comprimé une fois arrivé-e à destination et l'heure à laquelle cela correspond dans votre zone de départ. Le décalage que cela représente par rapport à votre horaire habituel peut ainsi être anticipé plusieurs jours avant votre départ, en décalant chaque jour d'une heure ou deux le moment de la prise.

**Exemple :** je prends mon comprimé tous les jours à 20 h. Je pars à New York où il y a six heures en moins de décalage horaire. Je souhaite garder l'horaire de 20 h pour mes prises une fois à destination, ce qui correspond à 2 h du matin, heure de Paris. Deux jours avant départ, je commence à décaler mes prises : le premier jour à 22 h, le second à minuit et une fois arrivée à destination je pourrai le prendre à 20 h, heure de New York.

### 2 DÈS VOTRE ARRIVÉE

Dès votre arrivée à destination, avancez votre prise de médicament de deux heures. Et ce chaque jour de votre séjour, jusqu'à retrouver l'heure habituelle de votre prise en France.

**Exemple :** je prends mon comprimé tous les jours à 21 h. Je pars à Bangkok, il y a cinq heures en plus de décalage par rapport à Paris. S'il est 21 h à Paris, il est 2 h du matin en Thaïlande. Dès mon arrivée, au lieu de prendre ma pilule à 2 h (21 h à Paris), je la prends à minuit. Le lendemain à 22 h et le surlendemain à 21 h.

**Dans tous les cas, il s'agit de maintenir une quantité suffisante de médicament dans l'organisme pour protéger du VIH.**

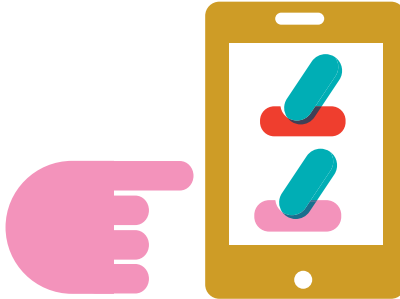
## Des applis pour la Prep

- **AT-PrEP**

L'association Actions Traitements a lancé une application spécialement destinée aux prepeurs-ses. Conçue comme un « coach », elle comprend un dispositif de rappels des prises (schéma continu et à la demande), une réglette d'interactions médicamenteuses, un journal de bord pour le rappel des rendez-vous, des conseils pratiques.

- **Medisafe®**

Pour vous aider à gérer votre prise de médicament (avec ou sans décalage horaire), vous pouvez également vous servir de l'application Medisafe® : rappel de l'heure de prise, suivi du stock de comprimés restants, historique des prises (ce qui permet de savoir si la dernière prise était il y a cinq, six ou sept jours afin de déterminer s'il faut reprendre un ou deux comprimés, par exemple).



---

Si vous avez des doutes, des questions sur la façon de prendre la Prep, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacien-ne, à votre médecin qui vous suit pour la Prep ou à votre accompagnateur-riche Prep !

---

# L'ACCOMPAGNEMENT PREP

**L'**accompagnement Prep a pour objectif de vous familiariser avec ce nouvel outil de prévention, de réfléchir à comment l'adapter à votre vie et à vos pratiques sexuelles, de faciliter le lien avec l'équipe soignante, de favoriser l'observance au médicament et de vous aider à prendre en charge au mieux votre santé sexuelle dans sa globalité.

## **QUI SONT LES ACCOMPAGNATEURS-RICES PREP ?**

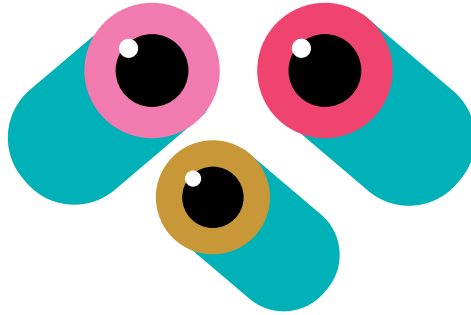
Il s'agit de militants-es de AIDES ou d'autres associations (Enipse, Acceptess-T, Afrique Avenir, etc.) formés-es et expérimentés-es en matière de conduite d'entretiens de santé sexuelle. Ils adoptent une posture de non-jugement et s'appuient sur leur expérience personnelle, mais aussi sur celles d'autres personnes accompagnées et utilisatrices de Prep.

Ils-elles sont soumis-es à une stricte confidentialité concernant le contenu de vos échanges, et ne peuvent en parler aux soignants-es de l'équipe que si vous leur en donnez l'accord. Parfois, ces entretiens peuvent se faire en tandem avec un-e infirmier-e ou un-e psychologue du service.

## **COMMENT SE DÉROULE L'ACCOMPAGNEMENT PREP ?**

L'accompagnement Prep est généralement proposé dès votre premier rendez-vous Prep à l'hôpital ou au Cegidd. Il prend la forme d'une discussion confidentielle dans une salle dédiée. Si vous préférez, cela peut aussi se faire par téléphone ou par visio (Skype, WhatsApp). Dans tous les cas, il est important de voir au moins une fois l'accompagnateur-riche pour échanger vos coordonnées. Vous pouvez ensuite le-la solliciter entre les rendez-vous pour toute question relative à la Prep ou à la santé sexuelle en général.

Il est recommandé de faire ces entretiens autour de vos rendez-vous Prep pendant les six premiers mois d'utilisation, mais bien entendu rien ne vous y oblige !



### L'ÉCHANGE AVEC D'AUTRES UTILISATEURS-RICES DE PREP

Un guide c'est bien, mais rien ne remplace l'échange avec d'autres utilisateurs-rices de Prep !

- Dans de nombreuses villes/régions, **AIDES organise des temps collectifs entre utilisateurs-rices de Prep**. Pour trouver l'antenne de AIDES la plus proche, rendez-vous sur [aides.org](https://www.aides.org).
- Le groupe « **PrEP'Dial** » sur Facebook est le plus important groupe francophone d'échange entre utilisateurs-rices et acteurs-rices de la Prep, c'est un espace d'auto-support entre utilisateurs-rices, de débat et d'actualité sur la Prep. Impossible de ne pas y trouver une réponse à vos questions ! Et bien sûr, c'est 24h/24 et 7j/7 : [facebook.com/groups/PrepDial](https://facebook.com/groups/PrepDial).



Pour trouver l'antenne de AIDES  
la plus proche, rendez-vous sur  
[www.aides.org](https://www.aides.org)

## LIENS UTILES

- [facebook.com/groups/PrepDial](https://www.facebook.com/groups/PrepDial) : le plus important groupe francophone d'échange entre utilisateurs-rices et acteurs-rices de la Prep !
- [prep-info.fr](http://prep-info.fr) : retrouvez sur ce site tous les documents édités sur la Prep, de nombreux liens, des références d'études et de recherches sur la Prep ainsi qu'un espace pour les professionnels-les de santé.
- [ansm.sante.fr](http://ansm.sante.fr) : le site de l'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.
- [sexosafe.fr](http://sexosafe.fr) : le site de référence pour la prévention chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes (dépistages, préservatifs, IST, Prep, Tasp, vaccinations, etc.), édité par Santé publique France.
- N'hésitez pas à consulter [seronet.info](http://seronet.info) et [vih.org](http://vih.org) qui sont des mines d'informations sur la Prep !
- Pour en savoir plus sur la Prep à l'étranger :
  - [prepwatch.org](http://prepwatch.org)
  - [pleaseprepme.global](http://pleaseprepme.global)
  - [prepineurope.org](http://prepineurope.org)

## QUI SOMMES-NOUS ?

AIDES est la première association de lutte contre le VIH/sida en France et est présente dans 70 villes de France. Co-investigatrice de l'essai ANRS-Ipergay, AIDES a fortement milité pour l'accès à la Prep gratuite et pour toutes et tous et travaille activement à la faire connaître et à en ouvrir l'accès à toute personne intéressée et concernée.

Si vous souhaitez vous engager à nos côtés, des soirées de découvertes de l'association ont lieu régulièrement dans toutes les villes où AIDES est implantée. Pour connaître le local AIDES le plus proche de chez vous, rendez-vous sur [aides.org](http://aides.org).

Si vous avez des retours à nous faire sur cette brochure, n'hésitez pas à nous écrire à : [prep@aides.org](mailto:prep@aides.org).



AIDES - 14 rue Scandicci - 93500 Pantin  
01 41 83 46 46  
[www.aides.org](http://www.aides.org)  
[www.facebook.com/aides](https://www.facebook.com/aides)  
[www.twitter.com/assoAIDES](https://www.twitter.com/assoAIDES)

