

S'il n'est pas utile de tout savoir sur sa maladie, bien la connaître permet de comprendre ses contraintes et d'être plus fort pour faire face aux évènements quotidiens.

A ce jour:

J'ai un traitement antirétroviral oui non ne sait pas
Ma dernière charge virale : ne sait pas indétectable détectable _____ /copies
La dernière valeur de mes CD4 _____ /par ml ne sait pas
Mon dernier traitement antirétroviral : _____
 ne sait pas _____

Année de découverte de la séropositivité _____ /
Je me sens : très fatigué 10 20 30 40 50 60 70 80 90 pleine forme

1/ Connaissance de la maladie

1.1 : Dans la population Française, 1/3 des personnes contaminées par le VIH l'ignore soit :
 50.000 personnes. 25.000 personnes 10.000 personnes 5.000 personnes

1.2 : VIH signifie :

Vivre Infecté par un Humain Virus de l'Immunodéficience Humaine
 Virus d'une Infection Humaine ne sait pas

1.3 : Etre séropositif au VIH, c'est avoir en permanence des virus VIH dans son organisme:
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.4 : L'infection à VIH réduit le système de défense naturel de l'organisme, non traitée, des maladies (dites opportunistes) risquent de se déclarer et peuvent être graves:
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.5 : Le système de défense naturel de l'organisme est assuré par des cellules du sang.
 les globules rouges les plaquettes les globules blancs ne sait pas

1.6 : La charge virale est le comptage des virus présents dans le sang.
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.7 : Les antirétroviraux prescrits dans l'infection à VIH, sont efficaces sur :
 tous les virus uniquement le VIH beaucoup de microbes ne sait pas

1.8 : Deux personnes contaminées par le VIH sont porteuses d'un virus strictement identique
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.9 : Etre séropositif au VIH et avoir le SIDA c'est la même chose
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.10 : Une mutation du VIH, c'est :
 un déplacement du virus dans l'organisme une évolution naturelle du VIH
 une transformation du virus pour résister au traitement ne sait pas

1.11 : Les maladies opportunistes sont :

- des maladies qui profitent de la faiblesse des défenses de l'organisme pour se développer
 des maladies rares des infections des pays chaud ne sait pas

1.12 : Le préservatif bien utilisé prévient (cocher les cases qui sont justes)

- de la tuberculose de l'infection à VIH de la grippe d'une grossesse
 des maladies sexuellement transmissibles de la syphilis ne sait pas

1.13 : Un(e) ami(e) vous révèle que son test de dépistage VIH est négatif et que son dernier rapport sexuel avec un partenaire anonyme date de 8 jours. Cela signifie qu'il ou qu'elle n'a jamais été en contact avec le virus.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.14 : Après la contamination, il peut se passer plusieurs années avant que les symptômes apparaissent. C'est une des raisons pour lesquelles de nombreuses personnes ignorent qu'elles sont séropositives et transmettent le virus sans s'en douter.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.15 : Prise de risque ?

- | | | | |
|--|--|--|---------------------------------------|
| - fellation avec partenaire inconnu | <input type="checkbox"/> pas de risque | <input type="checkbox"/> risque faible | <input type="checkbox"/> risque élevé |
| - échanger un baiser avec partenaire inconnu | <input type="checkbox"/> pas de risque | <input type="checkbox"/> risque faible | <input type="checkbox"/> risque élevé |
| - partage du même bain partenaire séropositif | <input type="checkbox"/> pas de risque | <input type="checkbox"/> risque faible | <input type="checkbox"/> risque élevé |
| - coupure avec le rasoir d'un ami séropositif | <input type="checkbox"/> pas de risque | <input type="checkbox"/> risque faible | <input type="checkbox"/> risque élevé |
| - rupture d'un préservatif avec partenaire inconnu | <input type="checkbox"/> pas de risque | <input type="checkbox"/> risque faible | <input type="checkbox"/> risque élevé |

1.16 : Un ami se dit fatigué, fiévreux et courbaturé. Il vous informe que trois semaines avant il a eu une relation sexuelle non protégée avec un(e) partenaire inconnue. Que lui conseillez-vous ? :

- de prendre de l'aspirine, ça passera tout seul de se faire dépister pour le VIH
 de prendre des antibiotiques ne sait pas

1.17 : Le médecin qui me suit à l'hôpital me propose de participer à un « essai d'un médicament ». Je suis obligé d'accepter pour être bien soigné.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

1.18 : Participer à un essai thérapeutique consiste à :

- prendre un traitement (antirétroviral ou autre) sous une surveillance et des consignes strictes
 prendre plusieurs médicaments pour voir s'ils sont compatibles entre eux
 c'est s'engager par écrit à poursuivre un traitement quoiqu'il arrive
 ne sait pas

1.19 : « Un consentement éclairé », c'est :

- un document que l'on doit signer pour avoir des médicaments coûteux
 un document destiné à recueillir l'accord écrit du patient participer à l'essai d'un nouveau médicament
 un accord verbal entre le médecin et son patient pour avoir un nouveau médicament
 ne sait pas

1.20 : Les chances de contrôler l'évolution de l'infection à VIH sont beaucoup plus grandes quand le dépistage est effectué :

- avant l'apparition des symptômes moins d'un an après l'apparition des symptômes
 dès l'apparition des symptômes ne sait pas

1.21 Les lymphocytes CD4 assurent la défense naturelle de l'organisme. La valeur normale est :

- >500 >300 des CD4 >100 ne sait pas

2/ Prévention de la maladie :

2.1: Ma charge virale est indétectable, je peux faire un don de sang.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.2: Une personne sous traitement antirétroviral « efficace » (charge virale « indétectable »), ne peut pas transmettre le virus :

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.3: L'allaitement maternel peut transmettre le virus de la maman à son enfant.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.4 : Après une relation sexuelle ou le préservatif a glissé ou s'est rompu. Pour réduire le risque de transmission de l'infection à VIH, il est recommandé de prendre en urgence un traitement antirétroviral. Le délai maximum est de

<72 heures <48 heures < 24 heures < 4 heures < 2 heures ne sait pas

2.5 : Vous apprenez que dans une soirée vous avez échangé des baisers avec une personne séropositive, pensez que c'est à risque ?

oui le risque est grand oui mais le risque est très faible non aucun risque ne sait pas

2.6 : Deux personnes séropositives peuvent avoir des rapports sexuels non protégés, le préservatif ne sert plus à rien !

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.7 : Actuellement en France les **nouvelles contaminations** concernent principalement:

les étrangers

les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes

les hétérosexuels

les toxicomanes

ne sait pas

2.8 : Un ami vous dit « L'année dernière, j'ai eu une relation sexuelle non protégée avec personne anonyme, je suis en pleine forme, je ne vois pas l'intérêt de me faire dépister. »

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.9 : Un grand nombre de contaminations est du à des conduites à risques par des personnes qui ne se savent pas séropositives.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.10 : Quand cela est nécessaire, seul les lubrifiants sexuels à base d'eau sont recommandés

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.11 : Un traitement antirétroviral efficace limite la transmission l'infection à VIH et dispense de l'usage du préservatif.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.12 : Un dentiste ou une infirmière se pique (*gant de protection est traversé*) au cours des soins auprès d'une personne dont on sait seulement que la sérologie VIH était négative il y a 6 mois. Quels sont pour lui ou pour elle les risques :

- hépatite C pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

- hépatite B pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

- grippe pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

- infection à VIH pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

2.13 En France la syphilis est une maladie à déclaration obligatoire, cela représente :
 moins de 100 cas/an entre 100 et 200 cas/an entre 201 et de 300 cas/an
 entre 301 et de 400 cas/an plus de 400 cas/an ne sait pas

2.14 Les relations sexuelles orales sont sans aucun risque de transmission du virus pour les deux partenaires
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

2.15 Dans les relations sexuelles, le plaisir n'est pas diminué par le préservatif.
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3/ Connaissance du traitement

3.1 Aujourd'hui le principe d'un traitement antirétroviral est de bloquer l'évolution du virus mais il ne le détruit pas :
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.2 Un traitement antirétroviral est dit «efficace» si après 6 mois de traitement la charge virale est :
 indétectable < 500 <5000 ne sait pas

3.3 Un médecin généraliste n'est pas autorisé à **renouveler** mon traitement antirétroviral
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.4 Un médecin généraliste n'est pas autorisé à me prescrire les examens de laboratoires (CD4 et charge virale)
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.5 La charge virale « indétectable », signifie qu'il n'y a plus de virus dans l'organisme
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.6 Si ma charge virale est indétectable, je peux interrompre mon traitement pendant 15 jours pour partir en vacances:
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.7 : Le médecin me recommande de prendre mes antirétroviraux à heures régulières et sans oublier et pour :
 me faciliter la prise des médicaments
 bien bloquer le virus et l'empêcher qu'il devienne résistant
 pour éviter les effets indésirables des antirétroviraux
 ne sait pas

3.8 : Un traitement antirétroviral peut avoir des effets néfastes qui exigent un suivi médical rigoureux
 tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.9 J'ai un traitement antirétroviral. Chaque jour j'ai des crampes :

- je prends un décontracturant dans ma pharmacie
- je prends un bain pour me détendre
- j'en parle avec mon médecin traitant au prochain rendez-vous ou je lui téléphone
- j'en parle au pharmacien qui m'a délivré mes antirétroviraux

3.10 Toute personne séropositive doit avoir un traitement antirétroviral

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.11 L'alimentation n'a pas d'effet sur les antirétroviraux, je peux les prendre quand je veux.

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.12 Si j'observe que mon traitement antirétroviral me provoque des troubles (digestif, vertiges...), Je peux arrêter de le prendre jusqu'à la prochaine consultation **si elle programmée dans le mois à venir.**

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.13 Je pars en vacances et je n'ai pas assez d'antirétroviraux ; Ce n'est pas grave puisque ma charge virale est indétectable. Je reprendrais mon traitement à mon retour dans 15 jours.

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.14 Tous les antirétroviraux peuvent être conservés à température ambiante

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.15 Les antirétroviraux ont tous le même mécanisme d'action sur le virus de l'infection à VIH

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.16 Sans les antirétroviraux, l'organisme humain est généralement incapable de lutter contre le virus

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.17 Si un ami séropositif est à cours de médicament, je peux le dépanner si c'est le même traitement et le même dosage

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.18 Les antirétroviraux ont des modes d'actions différents, utilisés en association ils sont complémentaires

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.19 Prendre un traitement antirétroviral peut exposer à des complications, c'est pourquoi la surveillance médicale est importante

- tout à fait d'accord
- plutôt d'accord
- pas d'accord
- ne sait pas

3.20 Habituellement je prends mes ARV le matin à 7h30 en une seule prise, je constate que les ai oubliés :

- il est 9h 30 dommage....je saute une prise oui non
- il est 10h00 ...je prends la dose oubliée, puis ensuite comme prévue le lendemain oui non
- il est 12h00 ...je prends la dose oubliée, puis ensuite comme prévue le lendemain oui non
- il est 14h00 ...je prends la demie dose oubliée, puis ensuite comme prévue le lendemain oui non
- il est 15h 30je saute une prise oui non

3.21 Dans le cas où je les prends en deux prises : matin 7h30 et le soir 20h00, je constate que j'ai oublié la prise de 7h30 :

- il est 9h 30 dommage...je saute une prise du matin oui non
- il est 10h00 ... je prends la dose oubliée, puis ensuite comme prévue le soir oui non
- il est 12h00... je prends la dose oubliée, puis ensuite le soir à 21h30 oui non
- il est 14h00... je prends la demie dose oubliée, puis ensuite comme prévue le soir oui non
- il est 15h 30 ...je saute une prise oui non

3.22 J'ai un traitement antirétroviral en une seule prise par jour. A chaque prise j'ai des nausées importantes. Pour limiter l'inconfort, je fractionne la dose prescrite en deux parts égales et je prends une le matin et l'autre le soir.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.23 J'observe que mon visage se creuse et mes veines sont de plus en plus apparentes. Je note ces éléments pour en parler à mon médecin à la prochaine consultation.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.24 Une tri thérapie c'est

- le troisième traitement antirétroviral que le médecin m'a prescrit
- une association de 3 antirétroviraux que je dois prendre sur une journée
- c'est quand j'ai deux autres médicaments à prendre en même temps que mes antirétroviraux
- ne sait pas

3.25 Selon les recommandations des experts, un traitement antirétroviral doit être commencé

- dans le mois qui suit la découverte de la sérologie positive
- dès que le nombre de CD4 est inférieur à 500 par mm³ de sang
- si le nombre de CD4 est inférieur à 200 par mm³ de sang
- ne sait pas

3.26 Actuellement, d'après les experts, quand une personne séropositive est sous traitement antirétroviral « efficace » (*charge virale indétectable*) le risque de transmettre le virus à ses partenaires sexuels est moindre mais il reste important.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.27 Je peux diminuer mes doses d'antirétroviral pendant 10 jours pour éviter des troubles liés aux médicaments, mais je dois en parler au médecin à la prochaine consultation.

- tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

3.28 Un médecin me rédige une prescription de médicaments, je dois lui donner la liste de tout ce que je prends :

- Pour qu'il me rédige une liste complète
- Pour que je puisse être remboursé par la sécurité sociale
- Pour qu'il étudie les éventuelles interactions médicamenteuses
- Pour que je puisse les faire renouveler ultérieurement

4/ Mode de vie

4.1 L'employeur doit obligatoirement être informé de ma séropositivité

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.2 Je ne peux pas me procurer mon traitement antirétroviral en pharmacie de ville, seul l'hôpital est autorisé à les distribuer.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.3 Deux parents contaminés ne peuvent pas avoir d'enfant non contaminé.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.4 La pratique des sports de combat (judo, lutte ...) n'est pas autorisée aux personnes séropositives

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.5 **Toutes** les tisanes ou autres produits naturels sont sans effet sur l'absorption des antirétroviraux

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.6 Certains aliments modifient l'assimilation ou l'action des antirétroviraux.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.7 Rencontrer d'autres personnes pour échanger sur les contraintes de la séropositivité, permet de soutenir mutuellement.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.8 Le médecin du travail est tenu de prévenir l'employeur de la séropositivité d'un de ses salariés

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.9 Les pharmaciens **de ville** peuvent m'informer si j'ai un doute sur mon traitement antirétroviral.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.10 Mon dentiste est lié au secret professionnel, il est nécessaire de le prévenir de ma séropositivité. S'il doit me prescrire un médicament, il doit connaître mon traitement antirétroviral.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.11 Sur internet, nous trouvons des renseignements fiables sur l'infection à VIH, mais aussi des informations non contrôlées, mon médecin généraliste peut me conseiller.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.12 Quand on est séropositif on ne peut plus faire d'emprunt pour acheter une maison

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.13 J'envisage de partir en vacances à l'étranger, avant de faire la réservation je dois prendre un rendez-vous pour conseils aux voyageurs dans un centre de vaccination internationale(généralement au CHU)

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.14 L'infection à VIH majore les risques cardiovasculaires. Cesser de fumer devient impératif, pour cela des aides existent, je peux en parler avec mon médecin généraliste.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.15 Quand on est séropositif au VIH, l'allocation adulte handicapé(AAH) est automatiquement accordée.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.16 Séropositif, il est conseillé de maintenir une activité sportive régulière, mais la compétition est interdite.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.17 Quand on est séropositif, il faut que ce soit noté sur la carte de groupe sanguin.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.18 Il est utile d'avoir toujours avec soi le numéro de téléphone de son référent VIH

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.19 L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os, elle est très rare chez les séropositifs au VIH

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.20 On ne peut pas changer de médecin traitant, quand on en a déclaré un à la sécurité sociale.

tout à fait d'accord plutôt d'accord pas d'accord ne sait pas

4.21 Un bon équilibre alimentaire permet d'améliorer la qualité de vie et à l'organisme d'être plus fort. Se peser est une surveillance nécessaire :

chaque semaine tous les mois une fois trimestre une fois an

4.22 Ce qui est toxique pour le foie :

Le tabac pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

Les médicaments pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

L'Hépatite B pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

L'Hépatite C pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

Le VIH pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

Les sucreries pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

L'alcool pas de risque risque faible risque élevé ne sait pas

Merci de votre participation à ce bilan