

Le guide d'utilisation de



# La PrEP

Mode d'emploi pour l'usage de la PrEP en Belgique

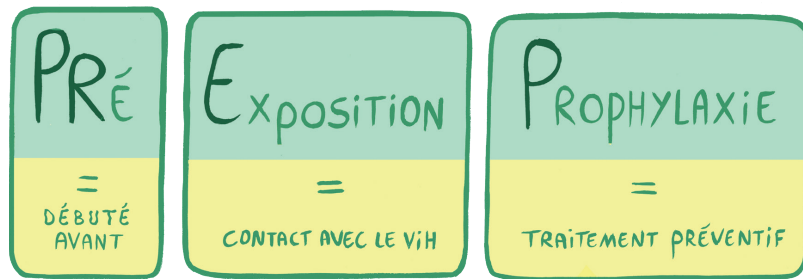
CE GUIDE A ÉTÉ RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC DES MÉDECINS  
INFECTIOLOGUES, GÉNÉRALISTES, INFIRMIER-E-S, AUTRES  
PROFESSIONNEL-LE-S DE LA SANTÉ, TRAVAILLEURS/EUSES D'ASSOCIATIONS  
COMMUNAUTAIRES CONCERNÉES ET UTILISATEURS/TRICES DE LA PrEP.

CE DOCUMENT SE VEUT INFORMATIF ET NE SE SUBSTITUE PAS À UNE  
CONSULTATION MÉDICALE INDIVIDUALISÉE (OBLIGATOIRE POUR  
LA PRESCRIPTION ET LE REMBOURSEMENT DE LA PrEP EN BELGIQUE).

## SOMMAIRE :

QU'EST-CE QUE LA PrEP ? .....	3	LES SCHÉMAS DE PRISE ACTUELS .....	11
A QUI S'ADRESSE LA PrEP ? .....	4	QUELLES PRÉCAUTIONS D'UTILISATION ? .....	18
COMMENT FONCTIONNE LA PrEP ? .....	4	SITUATIONS PARTICULIÈRES .....	19
COMMENT OBTENIR LA PrEP ? .....	5	QUELS EFFETS POSITIFS ? .....	19
AVANT DE COMMENCER LA PrEP .....	7	ET LES PRÉSERVATIFS DANS TOUT ÇA ? .....	20
QUEL SUIVI ? .....	9	S'INFORMER ET/OU PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ..	21

## PrEP signifie prophylaxie pré-exposition



## QU'EST-CE QUE LA PrEP ?

Ce traitement préventif, médicament actif contre le VIH, est proposé aux personnes séronégatives fortement exposées au risque d'infection au VIH. La combinaison Emtricitabine/Tenofovir (Eml/Tnf) en prise orale est actuellement le seul médicament dont la composition est reconnue pour la PrEP en Belgique.

La PrEP est une stratégie qui complète la palette existante d'outils de prévention. Elle ne s'adresse cependant pas à tous les publics (voir 'A qui s'adresse la PrEP' page 4).

Des recherches sont en cours afin de développer d'autres molécules et moyens d'administration : anneau vaginal, injection par voie intramusculaire, implant sous-cutané.

### PrEP/TPE : quelle différence ?

Il ne faut pas confondre la Prophylaxie Pré-Exposition (PrEP) avec le Traitement Post-Exposition (TPE). Les deux sont des antirétroviraux (médicaments anti-VIH) prescrits à une personne séronégative. Cependant, la PrEP est débutée avant tout risque d'exposition au VIH, alors que le TPE (aussi appelé PEP en anglais) est un traitement d'urgence débuté juste après une prise de risque.

Le TPE doit être débuté le plus rapidement possible et au plus tard dans les 72 heures qui suivent la prise de risque.

C'est une trithérapie d'antirétroviraux à prendre durant 28 jours. L'accès au kit de démarrage se fait via un service spécialisé ou via le service des urgences de la plupart des hôpitaux. La suite du traitement est délivré par un Centre de Référence VIH.

Attention, l'un n'exclut pas l'autre : il est possible d'avoir recours au TPE suite à un oubli de prise de PrEP ainsi que d'être orienté-e vers la PrEP à la fin de son TPE.

### PrEP/TasP : quelle différence ?

Il ne faut pas non plus confondre la prophylaxie pré-exposition (PrEP) avec le 'Treatment as Prevention' (TasP) ou "traitement comme prévention". Parfois plus connu comme "indétectable = intransmissible" (I=I) ou encore "indétectable = zéro transmission", cet acronyme signifie qu'une personne séropositive au VIH qui a une charge virale indétectable depuis 6 mois ou plus, qui est sous traitement efficace et qui prend correctement son traitement, ne transmet pas le virus.

### La PrEP protège uniquement du VIH

La PrEP (comme le TPE) ne protège pas des autres IST (Infections Sexuellement Transmissibles : syphilis, chlamydia, gonorrhée, condylomes, hépatites...). D'autres précautions doivent être prises en complément de la PrEP pour se protéger des autres IST (préservatifs, etc. voir 'Et le préservatif dans tout ça' page 20). Il est recommandé de faire un dépistage régulier des IST.

La PrEP ne prévient pas non plus d'une grossesse. Pour toute demande de contraception ou de contraception d'urgence, ou pour accéder à une interruption volontaire de grossesse, vous pouvez vous rendre dans un planning familial ([surfez sur loveattitude.be](http://surfezsurloveattitude.be)).

# A QUI S'ADRESSE LA PrEP ?

La PrEP est indiquée uniquement pour certaines personnes selon leur profil et leurs pratiques. Pour avoir accès à la PrEP, il faut :

- ▶ Ne pas avoir le VIH
- ▶ Avoir plus de 18 ans
- ▶ Être une personne qui a des relations sexuelles non protégées et faisant partie d'un groupe exposé à de grands risques d'acquisition :
  - a. homme qui a des rapports sexuels avec d'autres hommes (gay/bisexuel/autre)
  - b. personne transgenre
  - c. personne originaire de régions à forte prévalence (Afrique subsaharienne, Europe de l'est, Amérique latine, Caraïbes, etc.) et leur(s) partenaire(s)
  - d. travailleur-euse du sexe, personne prostituée et partenaire(s)
  - e. usager-e de drogues par voie intraveineuse avec partage de matériel
  - f. partenaire séronégatif-ve dans un couple sérodifférent dont la/le partenaire séropositif-ve n'est pas sous traitement ou n'a pas une charge virale indétectable depuis au moins 6 mois
  - g. avec des facteurs de risque individuels :
    - avoir eu des relations anales ou vaginales sans préservatif avec au moins deux partenaires dans les 6 derniers mois
    - avoir présenté plusieurs épisodes d'IST durant l'année écoulée
    - avoir eu un ou plusieurs traitement(s) d'urgence (TPE) contre le VIH
    - avoir consommé des substances psychoactives dans un contexte sexuel
    - avoir des facteurs de risque physiques (ulcères génitaux, saignements, autres).

**Transgenre** : personne dont l'identité/expression de genre ne correspond pas à celle habituellement associée au genre qui lui a été assigné à la naissance.

**Cisgenre** : personne dont l'identité/expression de genre correspond à celle habituellement associée au genre qui lui a été assigné à la naissance.

Plus d'infos sur [genrespluriels.be](http://genrespluriels.be)

Si vous pensez rentrer dans les conditions d'accès à la PrEP ou si vous prenez déjà de la PrEP, n'hésitez pas à prendre rendez-vous (voir pages 21-22). Cependant, sachez que c'est toujours la/le médecin spécialiste qui décide de prescrire ou non la PrEP après avoir analysé avec vous le risque d'acquisition du VIH selon les critères INAMI (voir [INAMI.fgov.be](http://INAMI.fgov.be)).

# COMMENT LA PrEP FONCTIONNE-T-ELLE ?



La PrEP est composé de deux antirétroviraux (médicaments anti-VIH) à débiter avant un risque pour empêcher le VIH de se développer et de se fixer dès son entrée dans le corps.

Pour plus d'infos sur le fonctionnement d'un traitement antirétroviral rendez-vous sur [preventionsida.org](http://preventionsida.org)

## La PrEP marche bien si on la prend bien !

La prise de PrEP a montré une protection efficace à condition de bien respecter le schéma de prise.

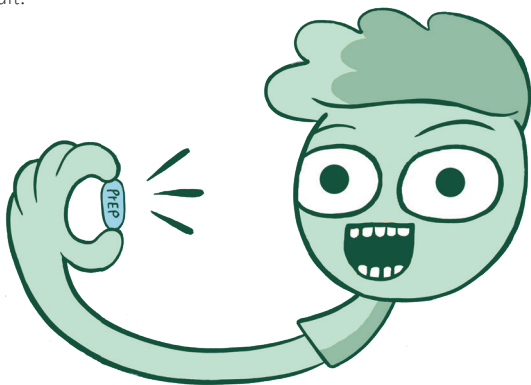
La PrEP n'est pas un traitement à vie (comme dans le cas de l'infection par le VIH) mais un traitement adapté à des périodes de vie où le risque d'exposition au VIH est élevé. Les options de protection peuvent changer en fonction du mode de vie.

Une bonne perception du risque et de son évolution au cours du temps permet d'adapter son schéma en conséquence (régularité des rapports, planification des rapports à l'avance...).

Le mieux est de discuter de tout changement avec l'équipe de suivi.

## COMMENT OBTENIR LA PrEP ?

Actuellement le seul médicament évalué et validé par des études scientifiques pour la PrEP en Belgique est un traitement antirétroviral qui combine deux molécules anti-VIH (l'Emtricitabine et le Ténofovir disoproxil fumarate). Il existe plusieurs marques et conditionnements pour ce produit.



La PrEP est remboursée en Belgique selon certaines conditions. Seul-e un-e médecin spécialiste rattaché-e à un Centre de Référence VIH peut autoriser ce remboursement après une évaluation et pour une période d'un an renouvelable. Si vous rentrez dans les critères de prescription, vous recevrez une demande de remboursement à remettre à votre mutuelle ou transmise automatiquement par le centre de suivi.

Suite à son accord, vous pourrez alors obtenir le médicament en pharmacie grâce à l'ordonnance délivrée par la/le médecin au prix maximum, en janvier 2022, de 12,10€ par 30 comprimés (ou 15€ pour 90 comprimés). À ce coût viendront s'ajouter le prix des analyses médicales et des consultations. Le prix des consultations varie selon le lieu de suivi médical, renseignez-vous avant auprès du centre de suivi. Pour les bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM), ces frais sont réduits.

## Cas particuliers (personnes en demande d'asile, expatrié-es, etc...)

La PrEP peut aussi être fournie via l'aide médicale urgente (AMU) si vous en êtes bénéficiaire ou via un centre Croix-Rouge/Fedasil. Renseignez-vous auprès de votre CPAS local, d'un-e assistant-e social-e ou d'un centre de référence VIH. Faites-vous accompagner par une association ou un service local, ils peuvent vous aider pour un recours en cas de refus (voir S'informer ou prendre RDV page 21).

Si vous avez accès à une sécurité sociale d'un autre organisme ou d'un autre pays, plusieurs cas de figure se présentent :

- Si vous êtes en possession de la carte européenne d'assurance maladie, vous pouvez vous inscrire de manière provisoire auprès de n'importe quelle mutuelle belge et bénéficier des remboursements habituels en Belgique. Le cas de la PrEP et de la carte européenne d'assurance maladie étant un peu particulier, n'hésitez pas à prendre contact avec une association locale pour bénéficier d'un accompagnement (voir S'informer ou prendre RDV page 21)
- Si vous êtes en possession d'une assurance privée, les consultations avec les médecins et les analyses médicales sont très probablement prises en charge par votre assurance, mais il n'est pas certain que le médicament soit remboursé. En l'absence de remboursement et à titre indicatif, en Belgique, une boîte de 30 comprimés de PrEP coûte 156,99€ en janvier 2022. Dans certains pays voisins de la Belgique (Allemagne, Pays-Bas), il est possible avec une ordonnance belge de se procurer la PrEP en pharmacie à un prix nettement inférieur.

- Si vous dépendez du système de santé des institutions européennes, un remboursement à hauteur de 85% est possible selon les mêmes conditions que pour les personnes qui dépendent du système belge (prescription initiale dans un centre de référence). Avec la prescription initiale, il est possible de demander le remboursement sur le site du régime commun d'assurance maladie (RCAM).

Voir les conditions précises de remboursement sur [INAMI.fgov.be](http://INAMI.fgov.be)

## Achat en ligne et PrEP sauvage

La qualité des comprimés de PrEP vendus via le web ne peut être garantie (notamment la composition et les conditions de transport et de conservation). De plus, l'achat de ces médicaments en ligne est interdit en Belgique. Si vous êtes déjà dans ce cas ou si vous pensez vous en fournir comme cela, parlez-en à un centre de suivi, une association ou un service local.

Si le schéma à la demande est compatible avec vos pratiques, il pourrait arriver qu'une personne vous propose des comprimés de PrEP le temps d'une soirée, le temps d'un week-end, etc... C'est ce qu'on appelle la "PrEP sauvage". Rien ne garantit que les comprimés ont été conservés dans de bonnes conditions et ne sont pas périmés, mais si vous décidez néanmoins de vous protéger de la sorte, pensez à prendre suffisamment de comprimés pour ne pas vous trouver à court (minimum 4 comprimés pour un schéma à la demande), voire plus au cas où vous en perdriez quelques-uns (voir schémas pages 11-16). Sachez aussi que si vous prenez la PrEP alors que vous avez déjà contracté le VIH sans le savoir, vous risquez de créer des résistances à de futurs traitements contre le VIH.

## À chacun-e son traitement

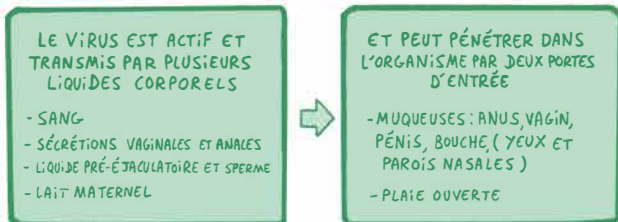
Il est préférable de consulter pour recevoir son propre schéma de prise et ses ordonnances, avec un suivi adapté.

# AVANT DE COMMENCER LA PrEP

Il existe certaines recommandations à respecter pour avoir accès à la PrEP. Il est important de s'assurer d'être séronégatif-ve au VIH et de ne prendre aucun risque au VIH avant de commencer à prendre la PrEP, ceci en raison du risque de développer des résistances médicamenteuses. Voici quelques informations afin de limiter au maximum ces situations.

La résistance médicamenteuse fait référence à la capacité du virus à développer une résistance au traitement et non à votre corps qui développe une résistance à la PrEP. Plus d'infos sur [preventionsida.org](http://preventionsida.org)

## Quels sont les risques de transmission du VIH ?



IL EXISTE ÉGALEMENT UN RISQUE DE TRANSMISSION DE LA MÈRE À L'ENFANT AU COURS DE LA GROSSESSE, DU TRAVAIL, DE L'ACCOUCHEMENT OU DE L'ALLAITEMENT.

LORS DE RAPPORTS SEXUELS SANS PROTECTION, LES PÉNÉTRATIONS (ANALES ET VAGINALES) AINSI QUE LA FELLATION ACTIVE (SUCER UN PÉNIS) SONT À RISQUE POUR LE VIH. SELON LE TYPE DE RAPPORT LE RISQUE VA EN AUGMENTANT (VOIR CI-CONTRE)



## Comment réduire les risques de transmission du VIH ?

Pour rappel, il faut impérativement être séronégatif-ve pour entamer la PrEP. Il est donc très fortement recommandé d'utiliser un préservatif jusqu'à la mise sous PrEP, voire au-delà jusqu'à une protection optimale (à voir avec la/le médecin).

### Les préservatifs

Il existe le préservatif externe à mettre sur le pénis et le préservatif interne à mettre dans le vagin ou l'anus. Ce sont tous deux des moyens efficaces et peu coûteux pour éviter la transmission du VIH lors des pénétrations. Pour éviter leur rupture ou glissement, il faut vérifier la date de péremption, ouvrir l'emballage avec les doigts (et non avec les dents ou une paire de ciseaux), les conserver à l'abri des frottements et de la chaleur intense, utiliser du lubrifiant à base d'eau ou de silicone en cas de sécheresse vaginale ou de pénétration anale, choisir la bonne taille pour les préservatifs externes et le poser en suivant les règles (voir emballage). S'il y a des rougeurs et démangeaisons lors de l'utilisation, privilégiez les préservatifs sans latex (le préservatif interne est sans latex). Fournissez-vous en préservatifs avec lubrifiant et demandez conseil à votre centre PrEP ou à votre pharmacie ou une association de prévention.

Vous pouvez également utiliser un préservatif externe pour sucer le pénis (il existe même des goûts spéciaux dans certains points de vente). Si vous n'utilisez pas de préservatif externe lors de la fellation, évitez de recevoir le sperme en bouche (ou dans les yeux). Le risque de transmission du VIH au partenaire qui fait la fellation est augmenté s'il y a une lésion au niveau de ses muqueuses buccales (saignement d'une gencive, coupures, plaies, extraction dentaire récente). Contrairement à ce que l'on pense parfois, il est préférable de ne pas se brosser les dents directement avant ou après avoir fait une fellation.

NB : la fellation n'est à risque pour le VIH que lorsque l'on suce et non lorsque l'on se fait sucer !

### Shoot, injection et slam

Même si le risque de contamination est beaucoup plus important pour l'hépatite C, le partage de seringue est aussi à risque pour le VIH. Il faut donc toujours éviter de partager son matériel d'injection.

Des kits de seringue stérile (et des pailles de sniff) sont parfois disponibles au centre de suivi PrEP ou dans les centres spécialisés ou auprès d'associations et services locaux (voir chemsex.be).

La consommation de n'importe quelle drogue psychotrope (alcool, cocaïne, GHB, méphédrone, crystalmeth...) lors de rapports sexuels (chemsex) peut amener à un relâchement de la vigilance et des prises de risque.

Il existe des moyens de réduire les risques liés à la consommation, n'hésitez pas à en parler en consultation ou à contacter un centre d'aide (voir chemsex.be)

### En résumé, lors de la période d'attente avant d'accéder à la PrEP :

- ▶ Utilisez des préservatifs (externes ou internes) et du lubrifiant
- ▶ Evitez d'avoir du sperme en bouche
- ▶ Utilisez votre propre matériel d'injection et de sniff
- ▶ Limitez vos consommations de drogues psychotropes afin de garder le contrôle sur vos pratiques

### Et s'il y a eu une prise de risque ?

Si vous avez couru un ou plusieurs risques pour le VIH ou d'autres IST pendant cette période d'attente, rendez-vous tout de même à la consultation prévue avec la/le médecin, vous y discuterez des différentes options possibles afin d'accéder à la PrEP.

N'oubliez pas la possibilité d'avoir recours au TPE juste après un risque avéré pour le VIH !

### Comment repérer la phase de primo-infection ?

La primo-infection par le VIH correspond à la phase d'invasion du virus dans l'organisme, peu après la contamination. Des signes cliniques peuvent apparaître après une à huit semaines et disparaissent spontanément en quelques semaines. Ils sont très variables d'une personne à l'autre ; de nombreuses personnes ne présentent aucune manifestation.

Les symptômes sont semblables à ceux de beaucoup d'autres infections virales et peuvent apparaître ensemble ou séparément. Ils peuvent consister en :

- FIÈVRE PERSISTANTE	- MAL DE GORGE
- FATIGUE	- MANIFESTATIONS DIGESTIVES (DIARRHÉES, DOULEURS ABDOMINALES, NAUSÉES)
- SUEURS NOCTURNES	- ULCÉRATIONS BUCCALES OU GÉNITALES
- GANGLIONS DIFFUS	- MANIFESTATIONS NEUROLOGIQUES (MÉNINGITE, ENCÉPHALITE ...)
- DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES	
- ÉRUPTION CUTANÉE (RASH) LOCALISÉE PRÉFÉRENTIELLEMENT SUR LE TRONC ET LE VISAGE	

La présence de tels symptômes après un risque d'exposition au VIH doit conduire à une consultation médicale !

NB : Il est à souligner que la séroconversion sous traitement PrEP ou TPE pourrait avoir une présentation différente.

### Pourquoi et quand dépister les IST ?

Avant de débuter une PrEP, il faut veiller à confirmer l'absence du VIH, mais aussi des autres infections sexuellement transmissibles (IST). La majorité de ces infections est actuellement en augmentation en Belgique. Bien que certains symptômes puissent parfois attirer l'attention (démangeaisons, brûlures, boutons, rougeurs...), les IST sont souvent asymptomatiques (il n'y a aucune plainte et aucun signe visible).

Une IST non traitée peut favoriser une infection par le VIH et inversement. Par ailleurs, certaines IST peuvent avoir des conséquences graves (stérilité, cancer...). Une fois dépistées, la plupart des IST peuvent cependant être traitées et guéries sans laisser de séquelles.

Il faut un certain délai après la prise de risque pour que les tests de dépistage puissent détecter la présence d'une infection. C'est ce qu'on appelle la période-fenêtre (qui est de 6 semaines pour le VIH).

Pour ces différentes raisons, un dépistage complet (prise de sang, prélèvement urinaire et/ou frottis vaginal/rectal/pharyngé) vous est proposé avant le démarrage de la PrEP et tout au long du suivi de manière régulière.



## QUEL SUIVI ?

Une surveillance médicale tous les trois mois est nécessaire, afin de vérifier l'efficacité et la tolérance au traitement.

Un accompagnement par des personnes formées issues d'associations communautaires est possible afin de faciliter le lien avec l'équipe de soins et de vous aider à mieux prendre en charge votre traitement et votre santé sexuelle (voir « Via les associations communautaires ou locales » page 21).

De plus, dans cet objectif de bien-être sexuel, un suivi par d'autres collaborateurs-trices de l'équipe pluridisciplinaire peut vous être proposé (psychologue, sexologue, pharmacien-ne, assistant-e social-e, etc...).

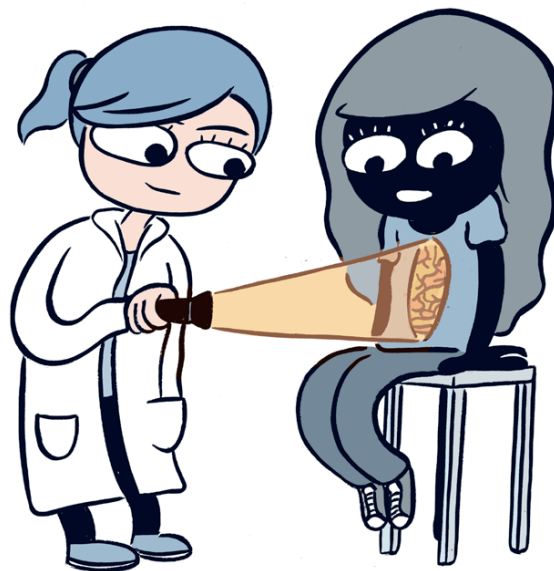
D'autres outils de prévention seront également mis à votre disposition (préservatifs, gel, matériel de réduction des risques liés à l'usage de drogues).

### L'accompagnement médical :

Comprend quelques étapes importantes :

- ▶ le bilan médical (examen clinique, recherche de signes de primo-infection, inventaire des traitements éventuels, des pratiques sexuelles et mode de vie...)
- ▶ le dépistage (VIH, autres IST, fonctionnement des reins...)
- ▶ l'entretien incitant à se protéger (voir « Avant de commencer la PrEP » page 7) en cas de rapports sexuels jusqu'au début de la prise de PrEP

Ensuite, après évaluation de votre situation personnelle et médicale et du résultat des analyses, la/le médecin vous prescrira éventuellement la PrEP. Des vaccinations (hépatites A/B et papillomavirus) vous seront également recommandées. Un dépistage chez la/le gynécologue/proctologue peut également être proposé.



Le début du suivi peut varier selon les personnes et la PrEP peut être arrêtée à tout moment en respectant le schéma adéquat (pages 11-16). Dans ce cas, informez-en votre médecin et/ou votre accompagnateur-trice communautaire et utilisez si nécessaire d'autres moyens de protection contre le VIH.

Une surveillance (clinique et biologique) sera organisée et ensuite le suivi sera trimestriel. Il permettra de faire un dépistage régulier du VIH et des IST et de contrôler la fonction rénale.

Si vous avez eu un rapport sans PrEP et sans préservatif, ou dès le moindre doute, vous pouvez toujours demander un TPE. Le traitement d'urgence doit être débuté le plus tôt possible (voir page 3) après une prise de risque.

Si un TPE est débuté, la PrEP sera interrompue jusqu'au résultat de contrôle VIH. Si le délai de 72h est dépassé, contactez votre centre de suivi PrEP pour fixer un rendez-vous.

Si vous contractez le VIH, la PrEP sera interrompue et un traitement contre le VIH sera débuté.

Attention : le test rapide du VIH (TROD) n'est pas fiable lorsque vous prenez la PrEP.

## L'accompagnement communautaire :

Ce service vise principalement à améliorer l'observance au traitement ainsi que le bien-être global (c'est-à-dire l'épanouissement personnel psychosocial et sexuel).

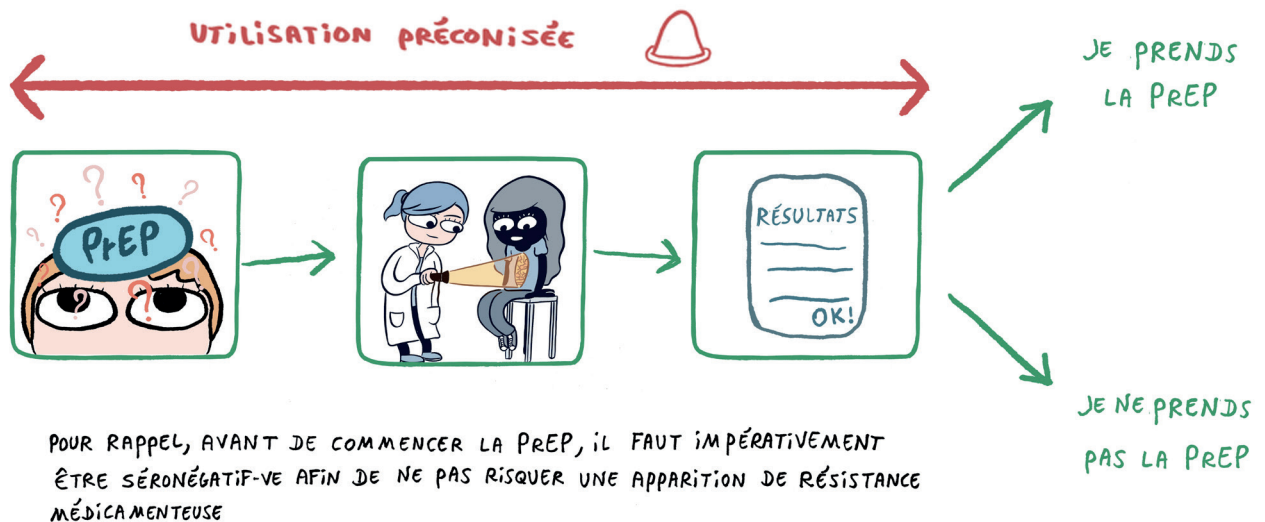
C'est un accompagnement individualisé ou des ateliers en groupe qui peuvent vous être proposés mais qui ne sont pas obligatoires.

L'accompagnement communautaire vous permet de discuter avec une personne formée. Lors de ces échanges, vous pouvez aborder tous les sujets qui vous questionnent de manière très large : des interrogations sur le suivi médical aux conséquences pratiques dans la vie quotidienne, tout comme des astuces pour améliorer l'observance et les manières d'aborder son usage de la PrEP avec les partenaires ou l'entourage, etc... Les discussions peuvent être téléphoniques, numériques ou physiques (à définir avec votre accompagnateur/trice) et sont toujours confidentielles.

Pour plus d'informations, adressez-vous à votre équipe de suivi ou contactez directement votre organisme communautaire (voir page 21).



Un forum d'entraide communautaire belge francophone est disponible sous inscription sur Facebook dans le groupe "My PrEP" ([facebook.com/groups/myprepbe](https://facebook.com/groups/myprepbe)). N'hésitez pas à aller consulter les conseils d'utilisateur-trices ou à poser vos questions.



# LES SCHÉMAS DE PRISE ACTUELS

## Les règles importantes à respecter :

Le délai pour une protection optimale de la PrEP n'est pas le même pour tout le monde (la diffusion dans les tissus vaginaux est plus lente et la concentration des antirétroviraux y est moindre).

### Pour les hommes cisgenres

- ▶ Débuter avec 2 comprimés en une prise, minimum 2h et maximum 24h avant le rapport sexuel (il faut min 2h pour que la protection soit effective)
- ▶ Poursuivre avec 1 comprimé par jour, toujours à la même heure, correspondant à la prise des premiers comprimés (+/-2h)
- ▶ Terminer avec au moins 2 prises après le dernier rapport
- ▶ Si la dernière séquence complète de PrEP s'est terminée il y a 6 jours ou moins, recommencer avec 1 seul comprimé
- ▶ Si la dernière séquence complète de PrEP s'est terminée il y a 7 jours ou plus, recommencer avec 2 comprimés

### Pour les femmes cisgenres

- ▶ Débuter toujours avec 1 comprimé tous les jours pendant 7 jours à heure fixe (+/-2h) avant que la protection soit effective
- ▶ Poursuivre avec 1 comprimé par jour, toujours à la même heure, correspondant à la prise des premiers comprimés (+/-2h)
- ▶ Terminer avec au moins 7 jours de prise quotidienne après le dernier rapport sexuel
- ▶ Recommencer toujours avec 7 jours de prise quotidienne avant que la protection soit effective

### Pour les personnes transgenres et intersexes

La PrEP est accessible et le schéma de prise sera évalué au cas par cas. Référez-vous à votre médecin de suivi PrEP. La PrEP n'a pas d'impact sur votre éventuel traitement hormonal (féminisant ou masculinisant).

### Pour les personnes avec une hépatite B chronique

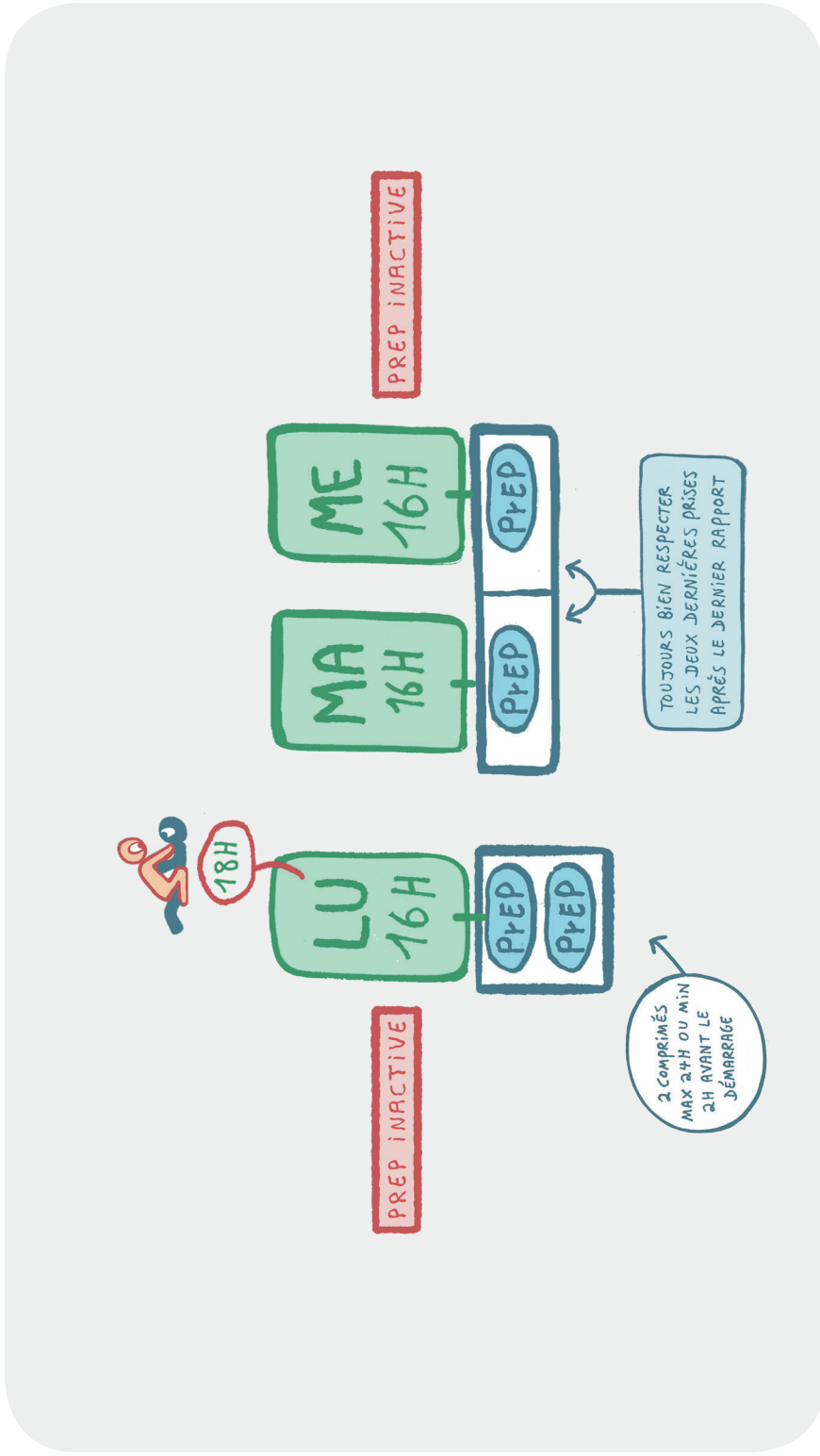
Si vous avez une hépatite B chronique, vous ne pourrez pas interrompre le traitement et vous devrez donc prendre un comprimé par jour en continu.

IL N'Y A PAS ENCORE DE CONSENSUS SCIENTIFIQUE ARRÊTÉ SUR LE DÉLAI D'ATTENTE POUR OBTENIR UNE PROTECTION OPTIMALE. LES RECOMMANDATIONS PRÉSENTÉES ICI SONT UN CHOIX DE NOS ASSOCIATIONS EN FONCTION D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES ET D'EXPÉRIENCES DE TERRAIN INTERNATIONALES SÉRIEUSES. IL EST DE TOUTE FAÇON RECOMMANDÉ DE CHOISIR SON SCHÉMA DE PRISE AVEC VOTRE MÉDECIN DE SUIVI PrEP.

Pour un suivi optimal, l'initiation de la PrEP et votre schéma de prise devraient toujours être discutés avec la/le médecin.

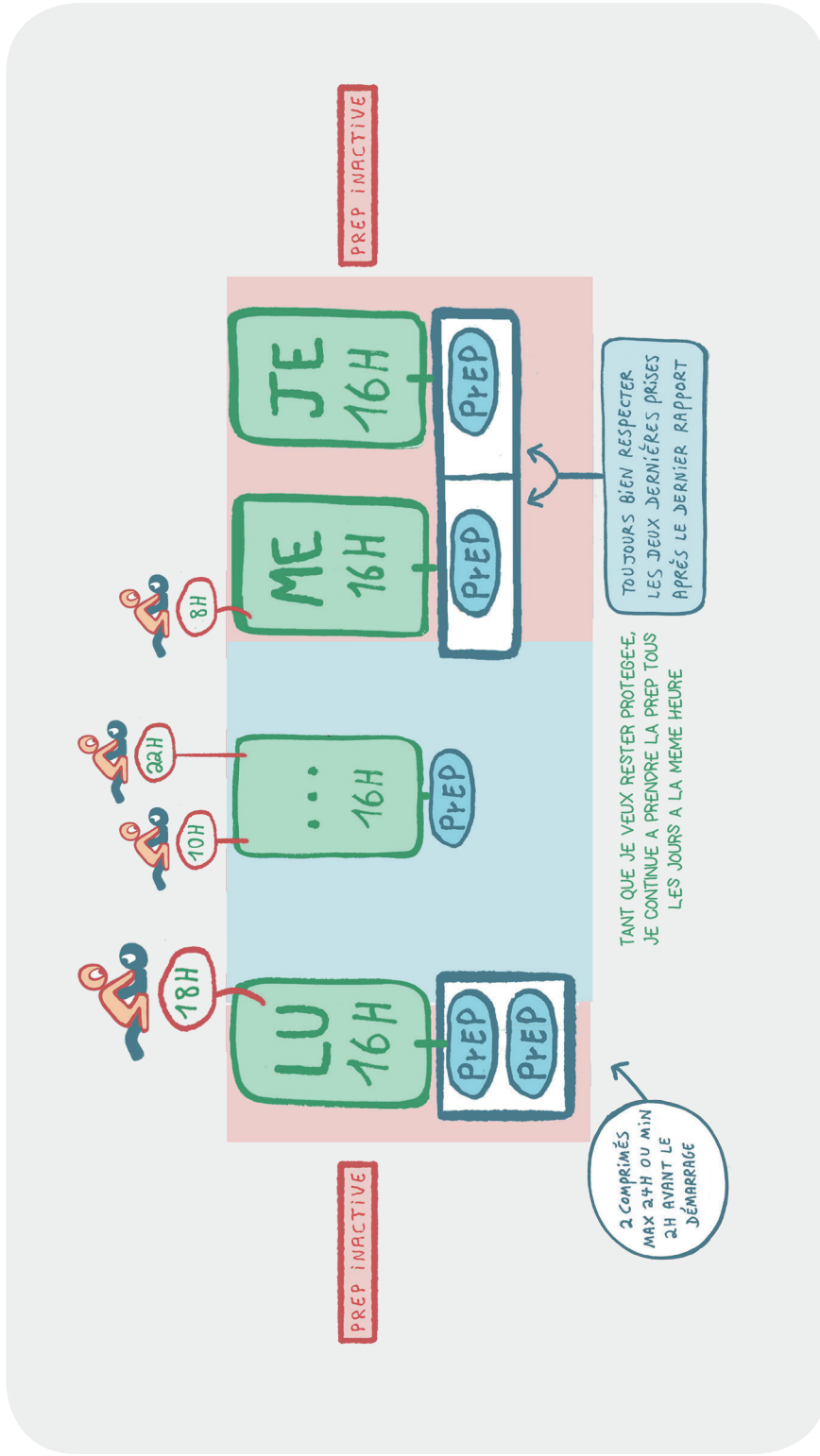
## POUR LES HOMMES CISGENRES - À LA DEMANDE AVEC 1 SEUL RAPPORT

Deux comprimés avec 2h d'activation de la protection puis un comprimé par jour.



# POUR LES HOMMES CISGENRES - À LA DEMANDE AVEC PLUSIEURS RAPPORTS

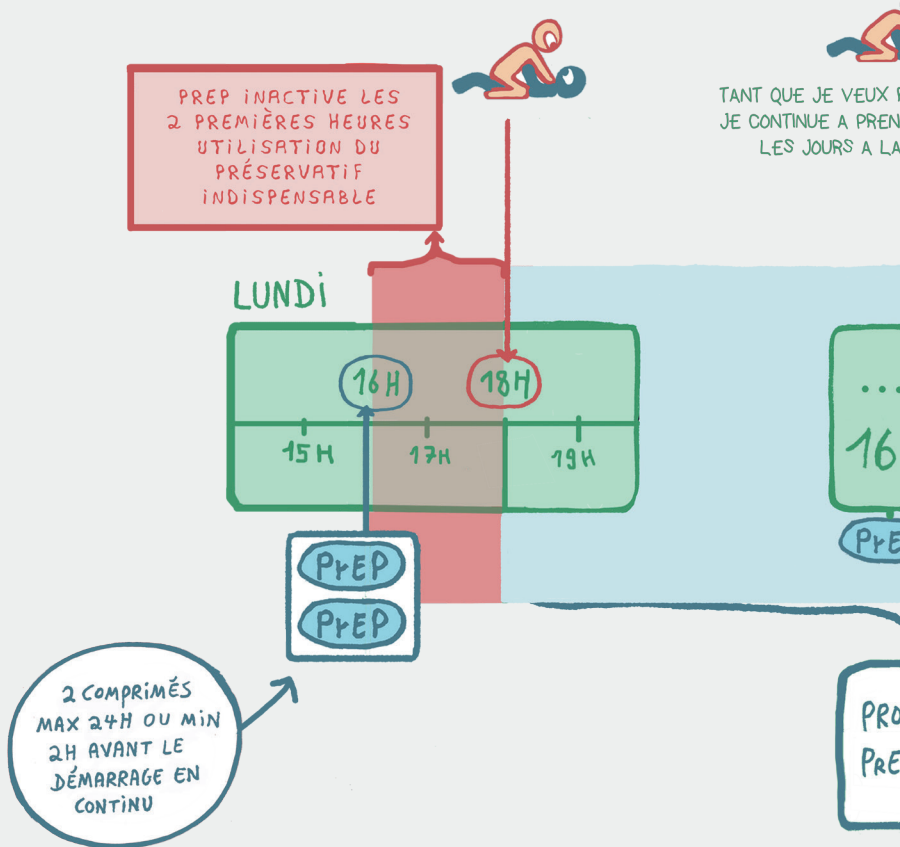
Un comprimé toutes les 24h avec 7 jours d'activation de la protection



# POUR LES HOMMES CISGENRES - PRISE EN CONTINU

Deux comprimés avec 2h d'activation de la protection puis un comprimé par jour.

## COMMENT COMMENCER LA PREP



UTILISATION PRÉCONISÉE

## COMMENT ARRÊTER LA PREP

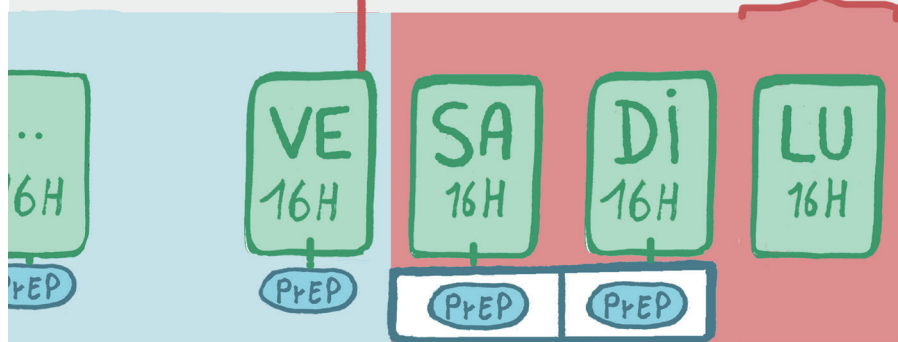


IL FAUT RESTER PROTÉGÉ-E,  
PRENDRE LA PREP TOUS  
LES JOURS À LA MÊME HEURE



18H

PREP INACTIVE



PROTECTION  
PrEP ACTIVE

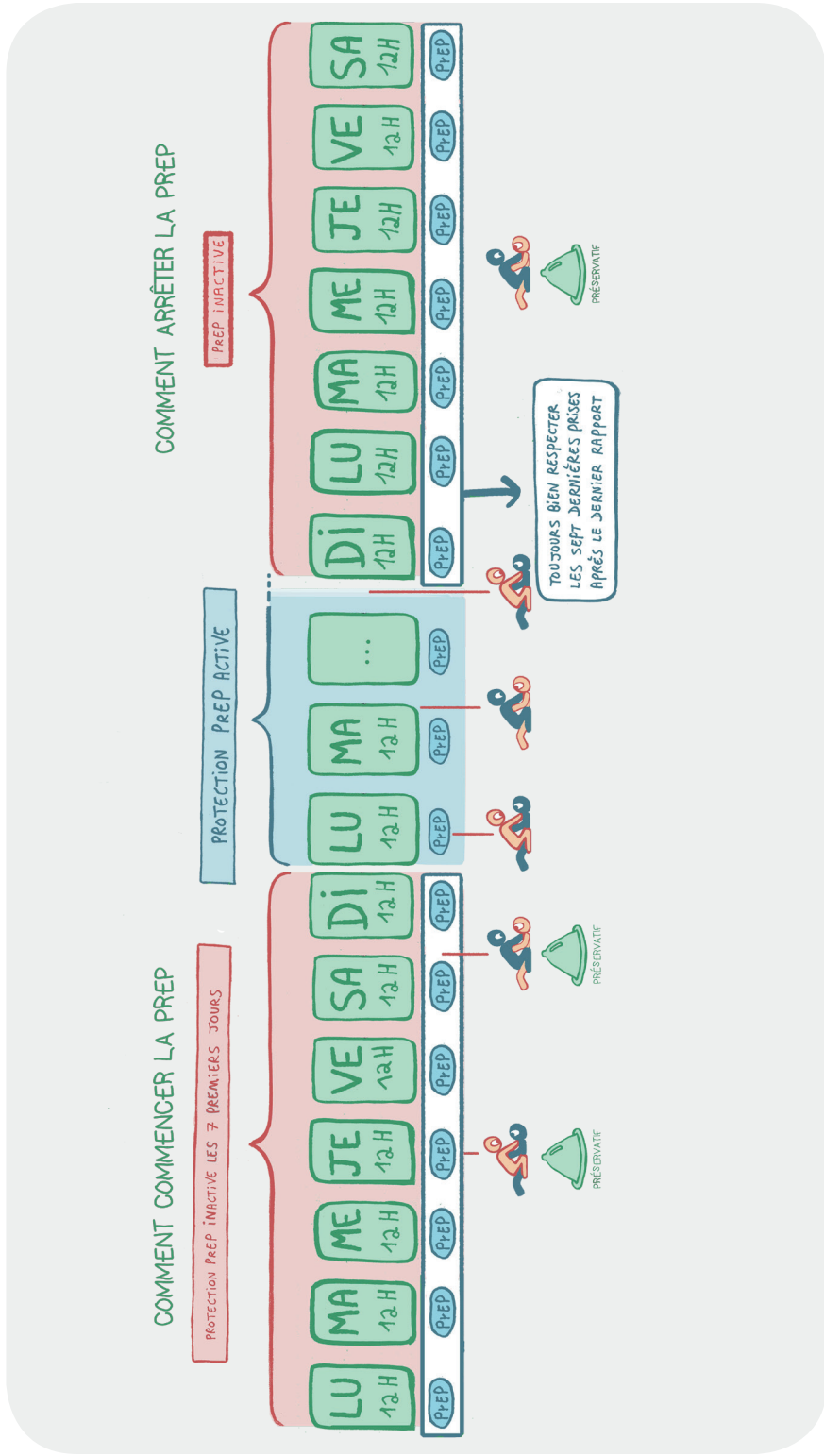
TOUJOURS BIEN RESPECTER  
LES DEUX DERNIÈRES PRISES  
APRÈS LE DERNIER RAPPORT



UTILE CONTRE LES IST

# POUR LES FEMMES CISGENRES

Un comprimé toutes les 24h avec 7 jours d'activation de la protection





## Une bonne adhérence

Si l'heure de prise ne convient plus, il est possible de la décaler chaque jour de 2h vers l'heure souhaitée.

Planifiez une alarme, surtout si vous changez souvent de schéma ou aidez-vous d'une application (AT PrEP) et d'un pilulier.

Un grand nombre de facteurs peuvent orienter le choix du type de schéma (fréquence des rapports, confort avec le traitement, présence ou non d'effets indésirables, prise de substances psychoactives, etc...). La pertinence des schémas peut être discutée lors des consultations médicales ou dans le cadre d'un accompagnement communautaire.

## Un cachet oublié ou décalé?

Si vous prenez la PrEP en continu depuis plus de 7 jours :

- ▶ vous réalisez l'oubli d'un comprimé moins de 12h après l'heure prévue, reprenez-en un directement
- ▶ si cela fait plus de 12h, attendez la prochaine prise et reprenez votre schéma habituel
- ▶ si cela fait plus de 24h (soit deux oublis consécutifs), l'efficacité de la PrEP ne sera pas suffisante\*

Si vous êtes dans un schéma à la demande de moins de 4 jours et que vous oubliez un cachet, l'efficacité de la PrEP ne sera pas suffisante non plus\*

\* Pour ces deux derniers cas, l'efficacité n'est pas suffisante car le médicament doit avoir une concentration minimum dans l'organisme pour protéger du virus. Il est alors conseillé d'entamer les démarches pour un TPE, via les urgences d'un hôpital rattaché à un centre de référence VIH, et d'adopter d'autres mesures de protection comme le préservatif.

Après 4 jours de prise en continu de la PrEP pour les hommes cis et 7 pour les femmes cis, l'oubli exceptionnel d'un cachet ne met pas à mal la protection contre le VIH. En effet, la concentration en médicament dans le corps sera encore suffisante. Continuez votre schéma habituel par la suite.

Si vous vomissez moins d'une heure après avoir pris le(s) comprimé(s), il faudra le(s) reprendre.

En cas d'oubli, de prise excessive, de prises de risque ou d'autres problèmes, contactez au plus vite l'équipe de suivi médical et/ou communautaire (pages 21-23).

Par ailleurs, nous vous recommandons également de prendre contact dans les situations suivantes :

- ▶ oublis de prise répétitifs
- ▶ apparition d'effets secondaires
- ▶ prise de nouveaux traitements
- ▶ apparition de symptômes de séroconversion (voir "Avant de commencer la PrEP" page 7)
- ▶ arrêt de la PrEP
- ▶ grossesse



## QUELLES PRÉCAUTIONS D'UTILISATION ?

### Effets secondaires

La PrEP est généralement très bien tolérée. Certains effets indésirables peuvent survenir, comme pour beaucoup de médicaments. C'est pourquoi une surveillance régulière est recommandée pendant toute la durée du traitement.

Certaines personnes peuvent ressentir de légères nausées, des diarrhées, des douleurs abdominales, des maux de tête ou de la fatigue. Ces effets disparaissent très régulièrement après les premières semaines de traitement. S'ils persistent avec le temps, consultez votre médecin.

Des problèmes de reins liés au Ténofovir (une des deux molécules contenues dans les comprimés de PrEP) peuvent aussi rarement survenir. Le suivi par prise de sang et une analyse d'urine permettent de surveiller le fonctionnement des reins et d'adapter éventuellement le traitement. Les problèmes de reins régressent généralement une fois le médicament diminué ou arrêté.

Il peut également exister des réactions allergiques. La PrEP doit être évitée en cas de sensibilité connue à un des composants (Ténofovir et Emtricitabine).

### Interactions

La combinaison Emtricitabine/Ténofovir 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 (féminisants ou masculinisants). Cependant, la prise d'alcool ou d'autres drogues pourrait favoriser l'oubli de la PrEP (voir page 17).

Il n'y a pas non plus d'effet connu sur le désir 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. Il est important de savoir également que certains régimes hyperprotéinés ou compléments protéiques ainsi que la créatine peuvent altérer le fonctionnement des reins.

Il peut aussi y avoir des interactions avec d'autres médicaments (dont certains antibiotiques, antifongiques ou antiacides) qui risqueraient de perturber l'efficacité des traitements. Il faut également éviter de consommer, 2h avant et 2h après ses prises de PrEP, des produits tels que le psyllium, le charbon actif ou des pansements gastriques. Par contre, le pamplemousse ou le millepertuis n'influencent pas l'action de la combinaison (Emtricitabine/Ténofovir).

L'équipe de suivi fera régulièrement le point avec vous et vous conseillera. N'hésitez pas à signaler tout démarrage ou changement dans vos traitements, médicamenteux ou non (complément alimentaires, produits de médecine alternative, etc...).

### 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 quinze ans comme traitement chez les personnes vivant avec le VIH. Les données scientifiques sont rassurantes à propos de l'influence potentielle sur la densité osseuse.

La minéralisation peut légèrement diminuer les 6 premiers mois, avant de se stabiliser. Elle revient à son niveau initial après l'arrêt de la PrEP (Mulligan et al. 2016). Aucune augmentation de fractures osseuses n'a été constatée.

## SITUATIONS PARTICULIÈRES

### Grossesse et allaitement

La grossesse et l'allaitement sont des périodes à haut risque de transmission du VIH à l'enfant. Bien que nous ne disposions pas d'études comparatives claires sur les risques liés au traitement pour l'enfant, la prise de PrEP lors de ces périodes pourrait être recommandée après évaluation au cas par cas de la balance bénéfices/risques avec la/le médecin prescripteur-trice.

### Infection à l'hépatite B

En cas d'hépatite B connue ou découverte lors du suivi, seul le schéma de prise en continu sera recommandé.

### Traitement Post-Exposition (TPE)

Il est possible d'avoir recours au TPE après un rapport à risque d'acquisition du VIH et lorsque la PrEP n'a pas été prise correctement. La PrEP sera alors interrompue temporairement et sa reprise sera décidée par la/le médecin en fonction des derniers résultats.

## QUELS EFFETS POSITIFS ?

La PrEP est une très bonne protection pour celles/ceux qui sont séronégatifs-ves au VIH et qui ont des rapports sexuels dans différents contextes où le préservatif n'est pas facilement ou toujours utilisé lors de pénétrations (actives ou passives).

La PrEP peut avoir d'énormes bénéfices émotionnels pour les personnes séronégatives qui s'efforcent à maintenir leur statut négatif. Les utilisateurs-trices de la PrEP rapportent une amélioration de leur qualité de vie grâce à une nette diminution de l'anxiété, leur peur d'attraper le VIH ayant été fortement atténuée.

Être sous PrEP veut dire que vous ne devez plus vous inquiéter du statut de votre partenaire, car vous êtes vous-même protégé-e. C'est une décision individuelle qui dépend de son choix propre, indépendamment des partenaires.



# ET LES PRÉSERVATIFS DANS TOUT ÇA ?

Le préservatif est un outil efficace dans la prévention du VIH. Lorsqu'il est utilisé correctement et systématiquement, il reste le seul outil protégeant à la fois du VIH et de la plupart des IST, et prévenant aussi d'une grossesse non désirée.

La PrEP n'est pas incompatible avec les préservatifs, elle est même idéalement utilisée en complément, puisqu'ils restent une barrière utile contre les autres IST !

La PrEP permet aussi à une personne de se protéger quand sa/ son partenaire ne veut/peut pas mettre de préservatif.

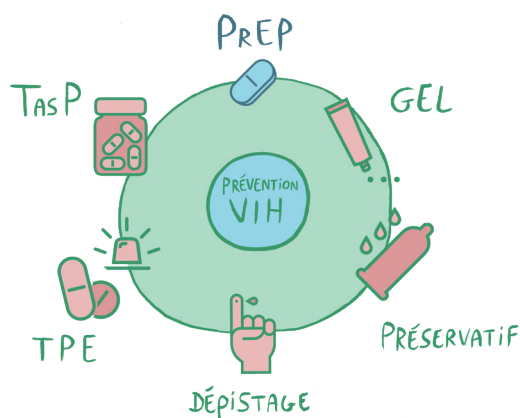
Il est souvent rappelé que la PrEP vient s'ajouter à la boîte à outils de prévention parmi lesquels :

- ▶ l'usage de préservatifs et de gels lubrifiants ;
- ▶ le dépistage régulier du VIH et des autres IST (et leurs traitements) ;
- ▶ le recours au TPE en cas d'urgence ;
- ▶ le traitement comme outil de prévention (TasP) chez la/le partenaire séropositif-ve : charge virale indétectable depuis plusieurs mois/années = aucun risque de transmission à la personne séronégative.

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

## Où trouver des préservatifs ?

Les préservatifs sont en vente dans les supermarchés et dans les pharmacies. Des préservatifs gratuits sont aussi disponibles dans certains lieux comme les centres de planning familial, les associations de lutte contre les IST, les Centres de Référence VIH, lors de certains évènements, festivals, etc... Certaines mutuelles interviennent dans l'achat de préservatifs avec un remboursement partiel.



# S'INFORMER ET/OU PRENDRE UN RENDEZ-VOUS

## Via les associations communautaires ou locales

### EX AEQUO

Rue des Pierres 29, 1000 Bruxelles  
+32 (0)2 736 28 61 – info@exaequo.be - exaequo.be  
Association communautaire par et pour les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes

### SIDA SOL

Rue des Fontaines Roland 29, 4000 Liège  
+32 (0)4 287 67 00 – info@sidasol.be - sidasol.be  
Tout public

### PLATEFORME PRÉVENTION SIDA - Cool and Safe

Place de la Vieille Halle aux Blés 29, 1000 Bruxelles  
+32 (0)2 733 72 99 – info@preventionsida.org - cool-and-safe.org  
Projet de santé sexuelle communautaire à l'attention des personnes d'origine afro-latino-caribéenne

### GENRES PLURIELS

rendez-vous@genrespluriels.be - genrespluriels.be  
Association de soutien aux personnes transgenres et intersexuées

### SIDA/IST CHARLEROI-MONS

Boulevard Zoé Drion 1, 6000 Charleroi  
+32 (0)71 92 54 10 – +32 (0)65 82 27 55  
sidamst@chu-charleroi.be – sida-charleroimons.be  
Tout public

### SASER (Service de santé affective, sexuelle et réduction des risques de la province de Namur)

Rue Dr Haibe 4, 5002 Namur  
+32 (0)81 77 68 20 - saser@province.namur.be  
province.namur.be/saser  
SASER Dinant, Rue Alex Daoust 45, 5500 Dinant  
SASER Couvin, Ruelle Cracsot 12, 5660 Couvin  
Tout public

### ALIAS

Rue du Marché au Charbon 33, 1000 Bruxelles  
+32 (0)485 02 14 37 – +32 (0)489 92 52 60  
contact@alias.brussels – alias.brussels  
Association pour les travailleur-ses du sexe/prostitué-es hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes et/ou transgenres

### AIDE INFO SIDA

Rue Duquesnoy 45, 1000 Bruxelles  
+32 (0)2 514 29 65 – aide.info.sida@gmail.com - aideinfosida.be  
Tout public

## Via les Centres de Référence VIH et affiliés

### En région bruxelloise

#### HÔPITAL ERASME

##### Centre Imedia 1er étage

Route de Lennik 808, 1070 Bruxelles

+32 (0)2 555 74 84

##### Polyclinique du Lothier

Boulevard Baudouin 27, 1000 Bruxelles

+32 (0)2 555 74 84

#### CHU SAINT-PIERRE VIA LA S-CLINIC (SITE CÉSAR DE PAEPE)

Rue des Alexiens 13, 1000 Bruxelles

+32 (0)2 535 37 32

#### CLINIQUES UNIVERSITAIRES SAINT-LUC

Avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles

+32 (0)2 764 19 02

+32 (0)2 764 21 56

#### UZ BRUSSEL

Avenue de Laerbeek 101, 1090 Jette

+32 (0)2 477 60 01

### En région wallonne

#### Province du Brabant wallon

#### POLYCLINIQUE DE LOUVAIN-LA-NEUVE

Rue du Traité de Rome 5, 1348 Louvain-La-Neuve

+32 (0)10 23 25 70

#### CLINIQUE SAINT-PIERRE (OTTIGNIES)

Avenue Reine Fabiola 9, 1340 Ottignies

+32 (0)10 43 73 70

#### POLYCLINIQUE DE NIVELLES (ERASME)

Rue des Conceptionnistes 3, 1400 Nivelles

+32 (0)2 555 74 84 (préciser que c'est pour Nivelles)

#### Province du Hainaut

#### CHU MARIE CURIE (CHARLEROI)

Chaussée de Bruxelles 140, 6042 Lodelinsart

+32 (0)71 92 23 07

#### CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE MONS-BORINAGE

Boulevard Kennedy 2, 7000 Mons

+32 (0)65 41 41 41 – +32 (0)65 41 41 85

#### EPICURA (HORNU ET ATH)

Route de Mons 63, 7301 Hornu

+32 (0)470 71 73 14

Rue Maria Thomée 1, 7800 Ath

+32 (0)470 71 73 14

#### CENTRE HOSPITALIER WAPI (TOURNAI)

Avenue Delmée 9, 7500 Tournai

+32 (0)69 33 30 00

#### CENTRE HOSPITALIER DRON DE TOURCOING

Uniquement pour les personnes résidant à Mouscron/  
Courtrai

Rue du Président Coty 155, 59208 Tourcoing (FR)

+33 (0)3 20 69 46 04 – +33 (0)3 20 69 46 05

#### Province de Liège

#### CHU DE LIÈGE - POLYCLINIQUE DU BRÜLL

Quai Godefroid Kurth 45, 4020 Liège

+32 (0)4 270 31 90

## Province de Namur

### CHU DINANT GODINNE

Avenue Gaston Therasse 1, 5530 Yvoir  
+32 (0)81 42 30 19 – +32 (0)81 42 38 22 – +32 (0)81 42 20 81

### SITE SAINTE-ELISABETH

Place Louise Godin 15, 5000 Namur  
+32 (0)81 42 38 22 – +32 (0)81 42 34 51  
Bien préciser que c'est pour le Site Sainte-Elisabeth

### CHR DE NAMUR

Avenue Albert 1<sup>er</sup> 185, 5000 Namur  
+32 (0)81 72 69 05

## Province de Luxembourg

### HÔPITAL D'ARLON

Rue des Déportés 137, 6700 Arlon  
+32 (0)63 23 13 86

### HÔPITAL DE LIBRAMONT

Avenue de Houffalize 35, 6800 Libramont-Chevigny  
+32 (0)63 23 13 86

### HÔPITAL DE VIRTON

Rue d'Harnoncourt 48, 6762 Saint-Mard (Virton)  
+32 (0)63 23 13 86

## En région flamande

### INSTITUUT VOOR TROPISCHE GENEESKUNDE

Kronenburgstraat 43/3, 2000 Antwerpen  
+32 (0)3 247 64 65

### UZBRUSSEL

Laarbeeklaan 101, 1090 Jette  
+32 (0)2 477 60 01

### UZGENT

De Pintelaan 185, 9000 Gent  
+32 (0)9 332 23 50

### UZLEUVEN (CAMPUS GASTHUISBERG)

Herestraat 49, 3000 Leuven  
+32 (0)16 34 42 75

### AZ SINT-JAN (BRUGGE)

Ruddershove 10, 8000 Brugge  
+32 (0)50 45 23 10 – +32 (0)16 34 42 75

### JESSA ZIEKENHUIS HASSELT

Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt  
+32 (0)11 33 55 11

### JAN YPERMAN ZIEKENHUIS (IEPER)

Briekerstraat 12, 8900 Ieper  
+32 (0)57 35 71 80

### UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN

Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem  
+32 (0)3 821 51 59

**NOTES :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## MES CONTACTS UTILES

### PSYCHOLOGUE

NOM : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

### SEXOLOGUE

NOM : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

### GYNÉCOLOGUE

NOM : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

### PROCTOLOGUE

NOM : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

## MES ACCOMPAGNATEURS/TRICES COMMUNAUTAIRES

NOM : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

TEL : \_\_\_\_\_

MAIL : \_\_\_\_\_

## MES RENDEZ-VOUS DE SUIVI PREP :

RDV 1 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 2 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 3 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 4 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 5 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 6 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 7 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 8 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

RDV 9 : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ h \_\_\_\_\_



## PUBLICATION

AIDE INFO SIDA

ALIAS

EX AEQUO

FÉDÉRATION LAÏQUE DE CENTRES DE  
PLANNING FAMILIAL

GENRES PLURIELS

OBSERVATOIRE DU SIDA ET DES SEXUALITÉS

PLATEFORME PRÉVENTION SIDA

SASER

SIDA/IST CHARLEROI MONS

SIDA SOL

## REMERCIEMENTS

CHU Erasme

CHU de Liège

CHU Saint-Pierre

Cliniques universitaires Saint-Luc

## ILLUSTRATIONS

Thomas Vermeire

## CONCEPTION GRAPHIQUE

Antoan Kurti - Caroline Dilbeck

## SOURCES

AIDES

IwantPrEPnow.co.uk

BePrEPared

Terrence Higgins Trust

Plateforme Prévention Sida

Etudes IPERGAY, PROUD, Partners PrEP,  
iPrex, TDF2

## LIENS

[myprep.be](http://myprep.be)

[depistage.be](http://depistage.be)

[chemsex.be](http://chemsex.be)

[loveattitude.be](http://loveattitude.be)

[seksualiteit.be](http://seksualiteit.be)

[mannenseks.be](http://mannenseks.be)

myPrEP.be



FÉDÉRATION LAIQUE  
DE CENTRES  
DE PLANNING FAMILIAL



Cool and Safe



OBSERVATOIRE  
DU SIDA ET  
DES SEXUALITÉS

