

ÉDITION  
2021

# LA PREP

mode d'emploi



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

  
AIDES  
Membre de la Coalition  
Internationale Sida



Date : mai 2021

Directeur de publication : Aurélien Beaucamp

Coordination : Étienne Fouquay

Coordination technique : Pauline Féron

Rédaction : Étienne Fouquay, Thibault Frayer, Tim Madesclaire,

Pierre-Emmanuel Mimaud, Stéphane Morel

Relecture et remerciements : Franck Barbier, Esther Bumputu,

Vincent Coquelin, Cédric Daniel, Marc Dixneuf,

Pr Olivier Épaulard, Dr Guillaume Gras, Caroline Izambert,

Vincent Leclercq, Coline Mey, Pr Jean-Michel Molina,

Pr Gilles Pialoux, Pr Pascal Pugliese, Daniela Rojas Castro,

Dylan Schutt, Bruno Spire, Dr Jeremy Zeggagh

Graphisme et illustrations : Maya Lambert

Impression : Handiprint

Distribution : AIDES et Enipse

#### **GLOSSAIRE :**

AME : Aide médicale de l'État

Cegidd : Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le VIH, les hépatites virales et les IST. Ces centres sont présents dans tous les départements de France.

C2S : Complémentaire santé solidaire

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

Tasp : *Treatment as Prevention* (voir page 5)

TPE : Traitement post-exposition

VIH : Virus de l'immunodéficience humaine



# LA PREP

## sommaire

2

GLOSSAIRE

1

INTRODUCTION

5

LA PREP,  
C'EST QUOI ?

9

À QUI S'ADRESSE  
LA PREP ?

10

COMMENT ACCÉDER  
À LA PREP ?

12

QUEL SUIVI  
SOUS PREP ?

16

COMMENT PRENDRE  
LA PREP ?

25

RESSOURCES  
UTILES

# INTRODUCTION

**L**es pratiques des professionnels-les de santé œuvrant dans le domaine de la Prep ont largement évolué ces dernières années. Or les recommandations de la Haute autorité de santé (HAS) sur la Prep datent de 2019. C'est la raison pour laquelle, dans ce guide, le choix a été fait de se reposer sur les travaux d'un groupe d'experts-es de la Prep, réunis-es début 2021 sous l'égide de la Société française de lutte contre le sida (SFLS), de la Société de pathologie infectieuse de langue française (SPILF) et piloté par le professeur Molina. Ce groupe préconise un certain nombre de pratiques qui tendent notamment à élargir les indications de la Prep (*page 9*), à simplifier son initiation (*page 10*) et son suivi (*page 12*). De la même façon, la présentation des schémas de prise a été complètement modifiée afin de s'adapter à la réalité de la vie des utilisateurs-rices (*page 17*).



# LA PRÉP C'EST QUOI ?

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

**Prophylaxie** = éviter une infection.

**Pré-exposition** = le traitement doit démarrer avant (et se poursuivre 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 : certains médicaments permettent d'éviter d'attraper le paludisme en voyage, d'autres réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, etc.

La Prep doit être prescrite par un-e médecin et nécessite un suivi (voir parties « Comment accéder à la Prep ? » et « Quel suivi sous 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. Si vous êtes sous Prep, le TPE peut quand même vous être utile si vous n'avez pas pris votre Prep correctement (voir partie « Comment prendre la Prep ? »).

## PREP ≠ TASP

Il ne faut pas non plus confondre la Prep avec l'effet préventif des traitements qui sont donnés aux personnes vivant avec le VIH, qu'on appelle le Tasp (*Treatment as Prevention*) : sous traitement, la quantité de virus dans l'organisme devient extrêmement faible, on parle de « charge virale indétectable ». Lorsque la charge virale est indétectable depuis au moins six mois et que la personne séropositive continue de prendre son traitement correctement, les études ont démontré que le VIH ne peut plus se transmettre aux partenaires sexuels-les, même lors de rapports sans préservatif.

## QUEL MÉDICAMENT POUR LA PREP ?

À l'heure actuelle, le seul médicament autorisé en France pour la Prep est un comprimé qui associe deux antirétroviraux contre le VIH : l'emtricitabine et le ténofovir disoproxil. Ce médicament a été initialement commercialisé sous la marque Truvada®. Il est désormais délivré en versions génériques, produites par différents laboratoires. De nouvelles molécules et de nouveaux modes d'administration (injection intramusculaire, implant sous-cutané) sont à l'essai.

## UNE STRATÉGIE TRÈS EFFICACE ET RECOMMANDÉE !

Plusieurs recherches ont prouvé l'efficacité de la Prep : Ipxex (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 personnes n'ayant que des rapports 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), *European AIDS Clinical Society* (EACS), Conseil national du sida et des hépatites virales (CNS), groupe d'experts-es français contre le VIH, Haute autorité de santé (HAS), etc.

## UN IMPACT COLLECTIF

La Prep a contribué à la baisse inédite des contaminations dans plusieurs régions du monde où elle a été déployée :

- 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 %) ;
- à Paris, le nombre de nouveaux cas de VIH a chuté de 16 % entre 2015 et 2018. Dans ce cas aussi, la baisse est encore plus importante chez les HSH (- 22 %) et en particulier chez ceux nés en France (- 29 %).

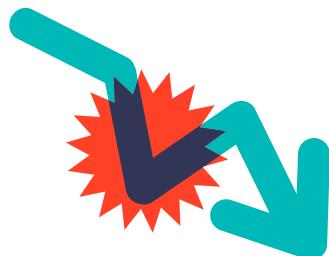
## MON-MA PARTENAIRE ME DIT ÊTRE SOUS PREP

Faire reposer sa prévention sur les dires des autres n'est pas une stratégie efficace à titre individuel. Si votre partenaire vous dit être sous Prep, impossible de savoir si il-elle dit vrai. Le meilleur moyen de se protéger est de se mettre soi-même sous Prep.

---

Dans le monde, sur plusieurs centaines de milliers d'utilisateurs-rices, seule une poignée de cas de contamination sous Prep ont été répertoriés et documentés.

---



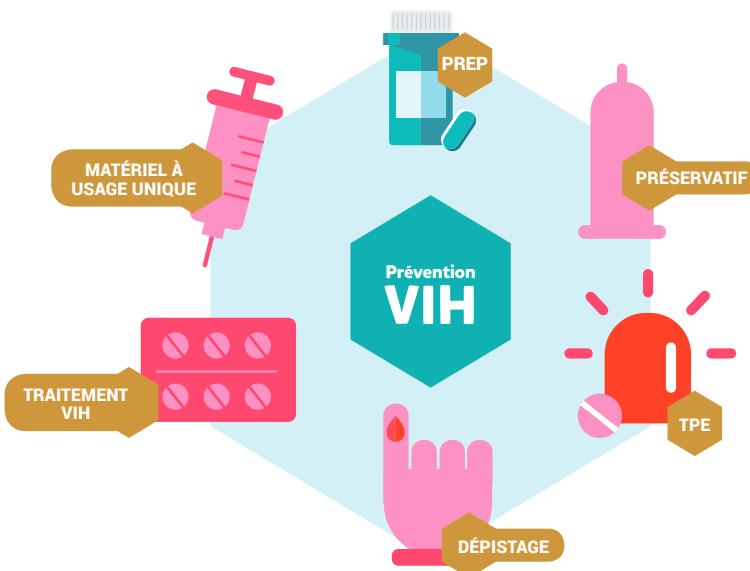
## LA PREP PROTÈGE UNIQUEMENT CONTRE LE VIH

La Prep, tout comme le TPE, ne protège pas des 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 : vaccinations, dépistages réguliers des IST, traitement des IST, tests de grossesse, contraceptions (voir partie « Quel suivi sous Prep ? »).

## 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 combinés. 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 ou « Trod », 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. L'important 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 très bien tolérée. Mais comme la plupart des médicaments, elle peut parfois occasionner des effets indésirables.

Seule 1 personne sur 10 déclare éprouver de légères nausées, diarrhées ou maux de tête lors des premières semaines de traitement. Des effets secondaires plus sérieux, liés à des problèmes rénaux, sont exceptionnels. S'ils se produisent, ils sont réversibles à l'arrêt du traitement. C'est pourquoi une surveillance de la fonction rénale est incluse dans le suivi de la Prep.

## INTERACTIONS

Lorsqu'on prend la Prep, il est déconseillé de consommer régulièrement des médicaments toxiques pour les reins comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie orale (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, car ils risquent d'empêcher la bonne assimilation des médicaments.



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

En cas de doute, ne pas hésiter à poser la question à un-e professionnel-le de santé compétent-e : pharmacien-ne, médecin. Il est également possible d'utiliser la réglette d'interactions d'Actions Traitements, disponible sur l'[appli gratuite AT MedInfo](#).

# A QUI S'ADRESSE LA PREP ?

**E**n France, la Prep est recommandée chez tous-tes les adultes et adolescents-es de plus de 15 ans fortement exposés-es au VIH. Cette forte exposition peut être liée :

À l'appartenance à l'une ou plusieurs des populations suivantes :

- les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (qu'ils se définissent comme gays, bisexuels ou hétérosexuels) ;
- les personnes trans ayant des relations sexuelles avec des hommes ;
- les personnes originaires de régions où l'épidémie de VIH est très forte (particulièrement : Afrique subsaharienne, Caraïbes et Amérique du Sud) ;
- les travailleurs-ses du sexe ;
- les usagers-es de drogues injectables (en complément des autres outils de la réduction des risques) ;
- toute personne dont les partenaires sexuels-les appartiennent à ces populations.

À des situations individuelles :

- non-utilisation du préservatif ;
- nombre élevé de partenaires ;
- partenaire-s de statut VIH inconnu ou perçu-e-s comme à risque d'acquisition du VIH ;
- partenaire vivant avec le VIH et ayant une charge virale non contrôlée ou inconnue ;
- frein du-de la-des partenaire-s à l'utilisation du préservatif ;
- exposition à des violences sexuelles ;
- infections sexuellement transmissibles (IST) ou recours au traitement d'urgence (TPE) dans les 12 derniers mois.

Plus globalement, toute personne se sentant exposée au risque d'infection par le VIH peut demander la Prep à un-e professionnel-le de santé.

En cas de refus du-de la médecin de vous prescrire la Prep, vous pouvez prendre l'avis d'un-e autre praticien-ne et nous contacter à l'adresse suivante : [prep@aides.org](mailto:prep@aides.org).

# COMMENT ACCÉDER À LA PREP ?

**L**a Prep doit être prescrite par un-e médecin. Il peut s'agir de votre médecin traitant ou de votre gynécologue. Si vous préférez, vous pouvez également prendre rendez-vous pour une consultation spécialisée Prep à l'hôpital, dans un centre de dépistage (Cegidd) ou dans un centre de santé sexuelle : ces lieux sont répertoriés sur [prep-info.fr/carte-des-consultations](http://prep-info.fr/carte-des-consultations) et [sida-info-service.org/annuaire](http://sida-info-service.org/annuaire).

## 1 / PREMIÈRE CONSULTATION : INITIATION

Lors du premier rendez-vous, le-la médecin évaluera avec vous l'opportunité et la possibilité de prendre la Prep. Il-elle doit surtout s'assurer que vous n'êtes pas porteur-se du VIH et que vous n'avez pas d'insuffisance rénale. Pour cela, et afin de débuter le plus rapidement possible la Prep, l'idéal est d'avoir réalisé le bilan sanguin dans les 7 jours précédent la consultation. Si le bilan n'est pas disponible, il peut être réalisé le jour de la première consultation et la Prep débuter après le résultat.

## 2 / DÉLIVRANCE DE PREP

Avec l'ordonnance, vous pouvez 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 où le lendemain.

Depuis l'arrivée des génériques, des erreurs de délivrance ont été rapportées. Nous vous conseillons d'être attentif-ve au médicament qui vous est remis. Ce dernier doit mentionner les deux molécules suivantes uniquement : emtricitabine et ténofovir disoproxil. En cas de problème lié à la non-connaissance de la Prep par la pharmacie, n'hésitez pas à dire qu'un Guide Prep à destination des pharmaciens-nes a été conçu par AIDES et l'Ordre national des pharmaciens. Il est disponible sur le site [cespharm.fr](http://cespharm.fr) ou sur [prep-info.fr](http://prep-info.fr).

## 3 / DEUXIÈME CONSULTATION : SURVEILLANCE

À l'issue de cette consultation, une ordonnance de 3 mois de Prep vous sera remise et le suivi deviendra trimestriel (*voir page 12*). La deuxième consultation interviendra 1 mois plus tard. Cette consultation est importante : elle permet au-à la médecin de rattraper une éventuelle infection au VIH qui n'aurait pas pu être détectée lors du premier rendez-vous, de s'assurer que vous tolérez bien le médicament et de faire le point sur de possibles difficultés.

## 4 / PRISE EN CHARGE/REMBOURSEMENT

Le médicament générique 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 y a un reste à charge pour les consultations médicales, ainsi que pour les examens biologiques. Celui-ci est normalement couvert par votre mutuelle/complémentaire santé ou par la Complémentaire santé solidaire (C2S).

Il est donc important de se munir de sa carte vitale et de sa carte de mutuelle ou d'être en mesure de justifier de droits ouverts à la Sécurité sociale lors de tous vos rendez-vous médicaux.

- 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 de l'État (AME) qui couvre la Prep.
- Si vous n'avez pas de droits ouverts à la Sécurité sociale, nous vous invitons à vous rapprocher du service social du Cegidd, de l'hôpital, de la mairie ou d'une permanence d'accès aux soins de santé (Pass). Un-e assistant-e social-e pourra vous accompagner dans l'ouverture de vos droits.
- Si vous avez des difficultés pour avancer les frais, que vous n'avez pas de mutuelle ou que vous n'avez aucun droit à la Sécurité sociale, privilégiez les Cegidd qui pourront vous prendre en charge et vous délivrer le médicament de façon gratuite.

VITALE

En cas de problème  
d'accès à la Prep,  
n'hésitez pas à nous  
contacter à  
[prep@aides.org](mailto:prep@aides.org).

### Accès des mineurs-es à la Prep

Les adolescents-es de plus de 15 ans ont désormais le droit de se faire prescrire la Prep, mais la problématique de la confidentialité peut se poser pour ceux-lles dont les prestations sociales apparaissent sur le décompte de Sécurité sociale des parents ou tuteurs-rices. En effet, même si le nom du médicament ou la nature des examens biologiques ne sont pas précisés, la nature des actes et leur montant y seront mentionnés.

Nous recommandons donc aux mineurs-es qui souhaitent garder confidentielle leur prise de Prep de se tourner vers les Cegidd qui pourront les prendre en charge gratuitement et anonymement.

# QUEL SUIVI SOUS PREP ?



rendre la Prep, c'est également intégrer un programme complet de suivi en santé sexuelle qui s'articule autour de plusieurs points.

## 1 / UN SUIVI TRIMESTRIEL

La prescription de Prep doit être accompagnée d'une surveillance clinique et biologique régulière. Ce suivi permet de vérifier l'absence :

- d'infection par le VIH ;
- d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) (*voir page 13*) ;
- de grossesse (*voir page 13*) ;
- d'effet indésirable rénal.

Ce rendez-vous sera aussi l'occasion de renouveler votre ordonnance de Prep.

Peu importe l'endroit où vous avez consulté initialement, si vous le souhaitez, le suivi et le renouvellement de l'ordonnance de Prep peuvent être assurés par votre médecin traitant-e ou tout-e autre médecin généraliste, potentiellement lors d'une téléconsultation.



Lorsque vous prenez la Prep, il est préférable (mais pas obligatoire) d'en informer votre médecin traitant-e, notamment pour éviter toute incompatibilité avec d'autres traitements. En cas de doute sur les interactions, n'hésitez pas à solliciter le-la médecin prescripteur-rice, un-e pharmacien-ne, ou à consulter les ressources mentionnées en page 25.

Une plateforme de e-learning a été créée pour accompagner les médecins généralistes dans la prise en charge des utilisateurs-rices de Prep. Elle a été co-construite avec l'ensemble des acteurs-rices concernés-es. N'hésitez pas à donner l'adresse à votre médecin traitant : [formaprep.org](http://formaprep.org).

## 2 / LES IST

Que l'on prenne ou non la Prep, avoir une vie sexuelle c'est s'exposer au risque de contracter une ou des IST. Ces IST peuvent être virales (hépatites, herpès, papillomavirus, etc.) ou bactériennes (gonocoque, chlamydia, syphilis, etc.)

En plus de l'examen sanguin, il est donc 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). En effet, il n'est pas rare que ces infections soient silencieuses (« asymptomatiques ») et les dépister permet de les traiter.

Un guide plus élaboré de ces infections est disponible sur [prep-info.fr](http://prep-info.fr).

Si on vous a diagnostiqué une ou plusieurs IST, il est également fortement recommandé, dans la mesure du possible, de le notifier à vos partenaires sexuels-les, afin qu'ils-elles puissent se faire diagnostiquer et se faire traiter à leur tour. Cela permet de rompre la chaîne des transmissions.

Un flyer expliquant comment effectuer cette notification est disponible sur [prep-info.fr](http://prep-info.fr).



### 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), etc.

## 3 / PREP ET SANTÉ REPRODUCTIVE

### MATERNITÉ

Que vous souhaitiez faire un enfant, que vous soyez enceinte ou que vous veniez d'accoucher, nous vous recommandons d'en parler au-à la médecin qui vous prescrit la Prep. Si aucun autre moyen de prévention n'est envisageable, la Prep peut être prescrite pendant la grossesse chez une femme exposée à un haut risque de contracter le VIH.

## 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 un Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) proche de chez vous, ou directement dans une pharmacie si vous avez besoin d'une contraception d'urgence qui peut être délivrée sans ordonnance.

Plus d'informations sur [choisirsacacontraception.fr](http://choisirsacacontraception.fr).

## 4 / L'ACCOMPAGNEMENT

Prendre la Prep peut engendrer des difficultés ou des questionnements sur :

- la façon de prendre la Prep ;
- l'observance (ne pas oublier de prendre le traitement) ;
- l'articulation de la Prep avec d'autres outils de prévention ;
- la perception de la Prep par l'entourage (amants-es, amis-es, etc.) ;
- la relation avec le milieu médical ;
- la multiplicité des intervenants-es, etc.

**Alors n'hésitez pas à vous faire accompagner, surtout les premiers mois !**

### LES ACCOMPAGNATEURS-RICES PREP

Il s'agit de militants-es de différentes associations (AIDES, Enipse, Acceptess-T, Afrique Avenir, etc.), formés-es et ayant l'expérience des entretiens de santé sexuelle. Ils-elles 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.

## DÉROULEMENT DE L'ACCOMPAGNEMENT PREP

L'accompagnement Prep peut vous être proposé dès votre premier rendez-vous 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).

Nous recommandons de voir au moins une fois l'accompagnateur-rice 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.

Si vous êtes suivi-e pour la Prep par votre médecin généraliste ou si aucun accompagnement à la Prep n'a été mis en place dans le service où vous consultez, n'hésitez pas à contacter AIDES pour demander un accompagnement.

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

## 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.

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 et la santé sexuelle. 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 toute question sur la Prep,  
vous pouvez également  
contacter Sida Info Service  
24h/24 au **0 800 840 800** ou  
sur [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org).**

# 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. Toutes les études montrent que pour que la Prep fonctionne, elle doit être prise correctement.

La Prep peut être prise pendant des périodes courtes ou longues, selon votre sexualité, votre confort et selon ce qui vous aidera à éviter au maximum les oubli de prises. Pour être autonome dans cette décision, il faut donc savoir comment [commencer](#), [arrêter](#) et [recommencer](#) à prendre la Prep, mais également comment [réagir en cas d'oubli de prise](#).

Certains essais réalisés auprès d'hommes cis nous permettent de proposer une façon de prendre la Prep pour ce public et uniquement pour celui-ci (*pages 17 à 19*). Les femmes cis et les personnes trans doivent prendre la Prep d'une autre façon (*pages 20 à 22*). Ces recommandations s'expliquent par une pénétration différente de la Prep dans les tissus vaginaux ainsi que par des interactions entre la Prep et certaines hormones que peuvent prendre les femmes trans. Ces recommandations sont susceptibles d'évoluer au fur et à mesure que les recherches sur la Prep avanceront.



## ATTENTION

Les personnes qui [vivent avec une hépatite B](#) ne doivent pas arrêter d'utiliser la Prep sans en avoir préalablement discuté avec leur médecin. En effet, les deux molécules contenues dans la Prep agissent aussi sur le virus de l'hépatite B : les personnes qui enchaînent les arrêts et reprises pourraient réactiver le virus de l'hépatite B et endommager leur foie.

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

## PETIT LEXIQUE DU GENRE

**Personne cis ou cisgenre :**

personne dont l'expression de genre et/ou l'identité de genre est en concordance avec le sexe qui lui a été assigné à la naissance.

**Personne trans ou transgenre :**

personne dont l'expression de genre et/ou l'identité de genre s'écarte des attentes traditionnelles reposant sur le sexe qui lui a été assigné à la naissance.

# POUR LES HOMMES CIS

## (HÉTÉROSEXUELS, BISEXUELS, HOMOSEXUELS, ETC.)

1

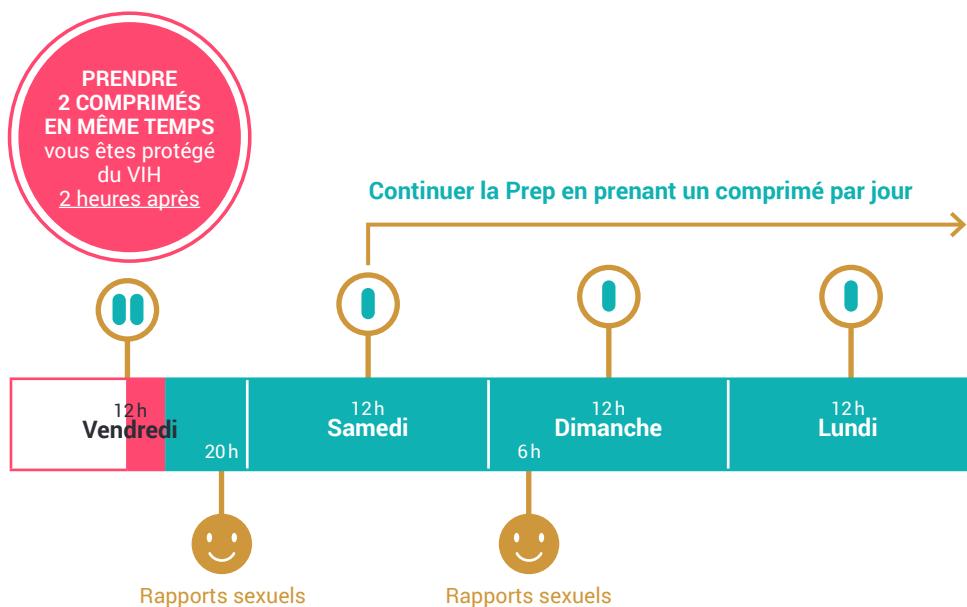
### COMMENCER LA PREP

**Commencez la Prep en prenant 2 comprimés d'un coup.** Cela vous apportera une protection complète contre le VIH au bout de deux heures et pendant vingt-quatre heures. Cette double dose peut avoir des effets gastriques indésirables : pour les réduire, n'hésitez pas à manger quelque chose en même temps.

Ensuite, et aussi longtemps que vous souhaitez être protégé par la Prep, il faut continuer à prendre 1 comprimé toutes les 24 heures (à plus ou moins deux heures près) pour maintenir l'effet protecteur contre le VIH.



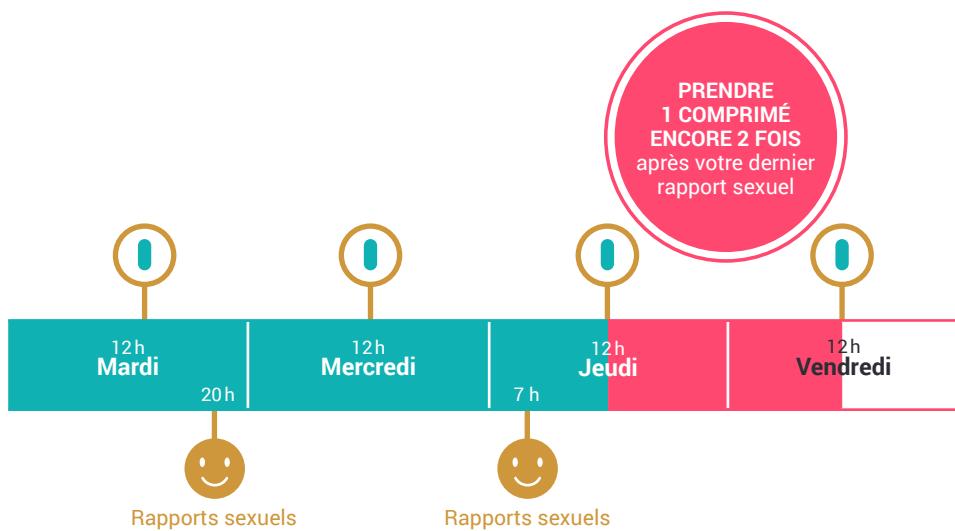
### Commencer la Prep pour les hommes cis (hétérosexuels, bisexuels, homosexuels, etc.)



Il existe plusieurs raisons de vouloir arrêter la Prep, sur une courte période (afin de reprendre le week-end suivant, par exemple) ou pour une durée beaucoup plus longue.

! Attention, avant d'arrêter la Prep **vous devez continuer à la prendre encore 2 fois après le dernier rapport sexuel à protéger** (voir schéma ci-dessous). En effet, pour être protégé contre le VIH, prendre la Prep après des relations sexuelles est aussi important que de la prendre avant.

### Arrêter la Prep pour les hommes cis (hétérosexuels, bisexuels, homosexuels, etc.)



La durée de prise de Prep la plus courte possible est donc de 3 jours :

- 2 comprimés à prendre en même temps, entre 2 heures et 24 heures avant le rapport sexuel à protéger ;
- 1 comprimé à prendre environ 24 heures après la première prise (à plus ou moins 2 heures près) ;
- 1 comprimé à prendre environ 24 heures après la seconde prise (à plus ou moins 2 heures près).

## 3

## REPRENDRE LA PREP

Pour reprendre la Prep, que ce soit après quelques jours, semaines ou mois d'arrêt, il suffit de faire la même chose qu'au début : **prendre 2 comprimés d'un coup au minimum 2 heures et au maximum 24 heures avant le rapport sexuel à protéger.**

## 4

## EN CAS D'OUBLI

Selon les cas, oublier une prise de Prep peut être un problème.

Si vous avez oublié une prise mais que vous avez pris la Prep 4 jours (ou plus) durant les 7 derniers jours, la concentration du médicament dans l'organisme est suffisante pour permettre une certaine souplesse :

- si vous vous rendez compte de votre oubli moins de 12 heures après votre heure habituelle de prise, prenez un comprimé immédiatement et continuez à le prendre à votre heure habituelle les jours suivants ;
- si vous vous rendez compte de votre oubli plus de 12 heures après votre heure habituelle de prise, sautez cette prise et prenez un comprimé le lendemain à l'heure habituelle.

En revanche, si vous avez oublié une prise et que vous n'avez pris la Prep que 3 jours (ou moins) durant les 7 derniers jours, la concentration du médicament dans l'organisme n'est pas suffisante pour permettre la moindre souplesse.

Dans cette situation, si vous avez eu un rapport sexuel, que vous n'avez pas utilisé de préservatif et que vous n'êtes pas certain du statut VIH de votre partenaire, c'est un risque d'acquisition du VIH. Dans ce cas, nous vous recommandons d'aller prendre un traitement post-exposition contre le VIH (*voir l'encadré sur le TPE page 23*).

## POUR LES FEMMES CIS & LES PERSONNES TRANS

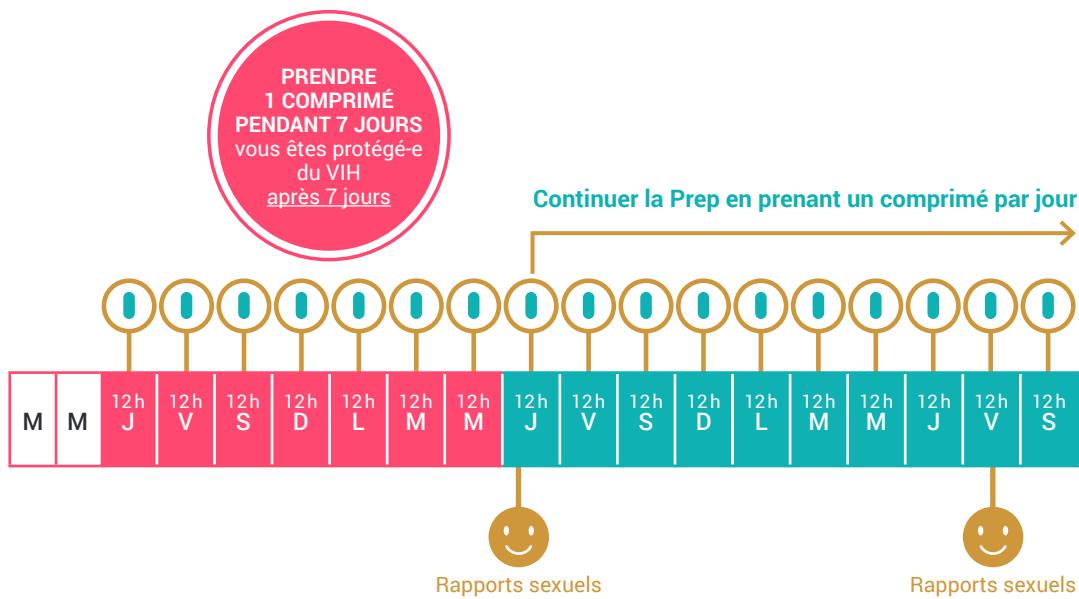
1

## COMMENCER LA PREP

**Commencer la Prep en prenant 1 comprimé par jour pendant 7 jours (à la même heure, à plus ou moins 2h près)** avant d'obtenir une protection complète contre le VIH. Pour vous protéger du VIH pendant cette période de 7 jours, il est conseillé d'utiliser un préservatif.

Ensuite, et aussi longtemps que vous souhaitez être protégé-e par la Prep, il faut continuer à prendre 1 comprimé toutes les 24 heures pour maintenir l'effet protecteur contre le VIH.

## Commencer la Prep pour les femmes cis et les personnes trans



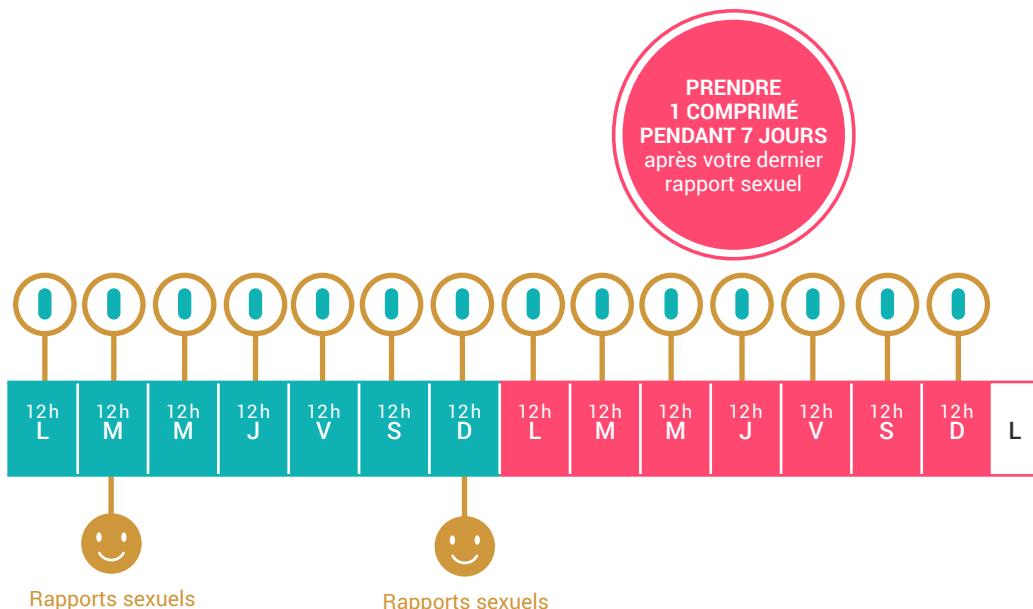
2

## ARRÊTER LA PREP

Il existe plusieurs raisons de vouloir arrêter la Prep, sur une courte période ou pour une durée beaucoup plus longue.

**!** Attention, avant d'arrêter la Prep, vous devez continuer à la prendre pendant les 7 jours suivant le dernier rapport sexuel à protéger (voir schéma ci-dessous). En effet, pour être protégé-e contre le VIH, prendre la Prep après des relations sexuelles est aussi important que de la prendre avant.

## Arrêter la Prep pour les femmes cis et les personnes trans



## 3

## REPRENDRE LA PREP

Pour reprendre la Prep, que ce soit après quelques jours, semaines ou mois d'arrêt, il suffit de faire la même chose qu'au début : **prendre 1 comprimé par jour pendant 7 jours avant le premier rapport sexuel à protéger.**

## 4

## EN CAS D'OUBLI

Selon les cas, oublier une prise de Prep peut être un problème.

**PENDANT LES 7 PREMIERS JOURS DE PRISE DE PREP**

Avant 7 jours de prise de Prep quotidienne, la concentration du médicament dans l'organisme n'est pas suffisante pour vous protéger.

**Si vous avez eu un rapport sexuel sans attendre les 7 jours de prise quotidienne,** que vous n'avez pas utilisé de préservatif et que vous n'êtes pas certain-e du statut VIH de votre partenaire, c'est un risque d'acquisition du VIH. Dans ce cas, nous vous recommandons d'aller prendre un traitement post-exposition contre le VIH (voir l'encadré sur le TPE page suivante).

Si vous avez oublié une prise, mais que vous n'avez pas eu de rapport sexuel, reprenez le compteur des 7 jours à zéro.

**APRÈS LES 7 PREMIERS JOURS DE PRISE DE PREP**

Après 7 jours de prise, la concentration du médicament dans l'organisme est suffisante pour permettre une certaine souplesse. Ainsi, il est recommandé de maintenir ses prises à une heure à peu près fixe, mais de gros décalages horaires ne diminueront pas l'efficacité de la Prep :

- si vous vous rendez compte de votre oubli moins de 12 heures après votre heure habituelle de prise, prenez un comprimé immédiatement et continuez à le prendre à votre heure habituelle les jours suivants ;
- si vous vous rendez compte de votre oubli plus de 12 heures après votre heure habituelle de prise, prenez un comprimé le lendemain à l'heure habituelle. En effet, à partir du moment où le médicament a bien été pris les 7 premiers jours, un oubli par semaine ne diminue pas la protection apportée par la Prep.

En revanche, si vous avez oublié plus d'une prise dans la semaine et que vous avez eu un rapport sexuel, que vous n'avez pas utilisé de préservatif et que vous n'êtes pas certain-e du statut VIH de votre partenaire, c'est un risque d'acquisition du VIH. Dans ce cas, nous vous recommandons d'aller prendre un traitement post-exposition contre le VIH (voir encadré sur le TPE page suivante).



## Traitement post-exposition (TPE)

Si la situation l'exige, vous pouvez demander un traitement d'urgence (sous 48 heures maximum et idéalement dans les quatre premières heures après la situation de risque). Le traitement est disponible à l'hôpital : au service des maladies infectieuses (en journée la semaine) ou aux urgences (le soir, la nuit et le week-end). Il est aussi possible d'accéder au traitement d'urgence dans certains Cegidd.

Pour connaître l'adresse du service compétent le plus près de chez vous, contactez Sida Info Service 24h/24 au **0 800 840 800** ou sur [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org).

## PREP ET DÉCALAGE HORAIRE



*À l'occasion d'un voyage,  
vous vous rendez dans une  
zone horaire différente.  
Comment devez-vous  
prendre votre comprimé ?*

Si vous souhaitez conserver le même horaire à destination, procédez en décalant chaque jour de 2 heures. Il est également possible d'anticiper votre voyage de quelques jours, en commençant à avancer ou à reculer votre prise avant le départ.

Ce délai de 2 heures passe à 12 heures si vous prenez la Prep quotidiennement depuis au moins 7 jours. Dans ce cas, pour la plupart des destinations, vous pouvez faire le décalage en une seule fois.

Pour les personnes qui changent très régulièrement de fuseau horaire (personnel naviguant par exemple), il est préférable de garder un intervalle de 24 heures entre chaque prise, quelle que soit l'heure sur place. Une montre avec une alarme toujours réglée sur la même zone horaire ou une application comme Medisafe® peuvent vous y aider.

**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

### My PrEP®

Finis les oubliés ou les comprimés Prep pris en retard ! My PrEP vous envoie des notifications vous rappelant de prendre vos comprimés à l'heure. L'appli calcule également votre état de protection contre le VIH (à partir de quand et jusqu'à quelle date vos rapports sont protégés par la Prep). Vous n'avez plus de questions à vous poser, suivez simplement les instructions de l'application.

My PrEP vous donne aussi accès à un historique de toutes vos prises, ainsi qu'à des statistiques.

**Attention, l'application est réservée à la prise pour les hommes cis.**

### AT-PrEP®

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



**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-rice Prep !**

# RESSOURCES UTILES

- **Prep'Dial** : groupe Facebook d'échange et de soutien entre utilisateurs-rices et acteurs-rices de la Prep (plus de 13 000 membres).
- **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.
- **Sida Info Service** : 0 800 840 800 ou sida-info-service.org (dossier spécial Prep, livechat, contact mail).
- **sexosafe.fr** : le site de référence pour la prévention chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes édité par Santé publique France.
- N'hésitez pas à consulter **seronet.info** et **vih.org** qui sont des mines d'informations sur la Prep !
- Pour en savoir plus sur la Prep à l'étranger :
  - **prepwatch.org**
  - **prepineurope.org**

# OUTILS POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- **FormaPrEP** : plateforme de e-learning pour l'accompagnement à la primo-prescription et au suivi de la Prep en médecine libérale – [formaprep.org](http://formaprep.org)
- **Vihclic** : site d'information d'aide à la prescription et au suivi (prévention, interactions médicamenteuses, suivi) – [vihclic.fr](http://vihclic.fr)
- **Brochure PrEP - Accompagner sa dispensation** à destination des professionnels de la pharmacie, co-écrit par AIDES et le Cespharm (Ordre des pharmaciens) – [cespharm.fr](http://cespharm.fr)

## QUI SOMMES-NOUS ?

AIDES est la première association de lutte contre le VIH/sida en France et est présente dans 72 villes de France. Co-investigatrice du premier essai sur la Prep en France (ANRS-Ipergay), AIDES a fortement milité pour l'autorisation et la gratuité de la Prep pour tous-tes. Encore aujourd'hui, elle travaille activement à la faire connaître et à en simplifier l'accès à toute personne intéressée et concernée.

Si vous souhaitez vous engager à nos côtés, des soirées de découverte 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](http://www.facebook.com/aides)  
[www.twitter.com/assoAIDES](http://www.twitter.com/assoAIDES)  
[www.instagram.com/assoaides/](http://www.instagram.com/assoaides/)

