

Les petits curieux veulent savoir : Que contient votre armoire à pharmacie?

PROPOS RECUEILLIS PAR RONNILYN PUSTIL



TRACEY NOLAN, 39 ans
Ouest de Terre-Neuve
Diagnostic de VIH reçu en 1997
Taux de CD4 : 465
Charge virale : 250

Qu'y a-t-il dans ma pharmacie? Question angoissante s'il en est, mais comme je voulais en avoir le cœur net, j'ai dominé ma crainte et suis montée à l'étage pour aller vérifier.

D'abord, impossible de la trouver belle, même en faisant un gros effort d'imagination... mon armoire à pharmacie est tout ce qu'il y a de plus ordinaire — une porte et un miroir, sans plus. J'ai pris une profonde respiration, saisi la poignée, puis ouvert la porte...

J'ai monté 12 marches pour ça?!

Sur la première tablette, une bouteille d'huile camphrée que j'ai achetée lorsque mon mari a eu un problème à l'oreille et quelques tubes de crème pour soulager ses irritations cutanées (et il est négatif!).

Deuxième tablette : trois flacons de nettoyant pour le visage à moitié vides (mon fils de 16 ans mène une guerre sans merci contre les boutons et je dois admettre qu'il réussit plutôt bien). Il y a aussi, une brosse à dents dans un étui, qui appartient également à mon fils. (Il arrive que ma mémoire flanche et que j'oublie la couleur de ma brosse à dents, de sorte que mon fils a souvent dû jeter sa propre brosse à dents parce que je l'avais utilisée par erreur. Maintenant, il la range dans un étui et je ne peux plus me tromper.)

Sur la troisième tablette, il y a un gros élastique dont je me sers pour attacher mes cheveux lorsque je n'ai pas envie de les laver ou lorsque je nettoie la salle de bain et que je ne veux pas les avoir dans les yeux. Juste à côté, il y a un tube de dentifrice — Crest Whitening Expressions. J'aime ce dentifrice, car il ne provoque pas de sensation de brûlure dans ma

bouche. Il y a aussi une pince à épiler — que j'utilise pratiquement tous les jours! Trop de testostérone, je suppose... Ça me rend folle! Enfin, il y a ma brosse à dents à moi et un tube de Myoflex pour soulager mes courbatures et autres douleurs quotidiennes.

Vous vous demandez où sont mes médicaments, n'est-ce pas? Je les range dans la cuisine, dans un panier en osier qui contient mes multivitamines, du saquinavir (Invirase), de l'ibuprofène et du sélénium (qui est sensé avoir un effet bénéfique sur le « bon »



Mon panier à médicaments est très utile; mes médicaments étant tout près, je n'oublie pas de les prendre.

cholestérol). Je prends aussi du ritonavir (Norvir), mais ce médicament doit être réfrigéré alors je le conserve au frigo. Mon panier à médicaments est très utile; mes médicaments étant tout près, je n'oublie pas de les prendre. Mais, je dois avouer qu'il m'arrive de faire semblant d'oublier, simplement pour avoir l'impression, ne serait-ce que quelques minutes, de vivre sans médicaments. Quelle merveilleuse liberté je ressens à ce moment-là!

GORDON McDERMID, 56 ans
Winnipeg
Diagnostic de VIH reçu en 1986
Taux de CD4 : 707
Charge virale : indétectable

Mon armoire à pharmacie est bourrée de savonnets, de nettoyants corporels et de détergents pour les mains. Je ne sais pas pourquoi j'en ai autant. Sans doute parce que je n'aime pas manquer

de quoi que ce soit et que pour éviter une « rupture de stock », je fais des réserves.

Je conserve dans une boîte de plastique, que je range au haut d'une étagère dans ma salle de bain, les articles que je devrais normalement garder dans ma pharmacie. Si quelqu'un venait à perdre un membre, j'aurais suffisamment de pansements et de compresses pour faire cesser l'hémorragie. À un certain moment, j'ai acheté une grande quantité de pansements, croyant avoir épuisé mes réserves après avoir regardé dans ma pharmacie qui n'en contenait aucun. Puis, je me suis aperçu que cette boîte de plastique était encore pleine de pansements.

Elle contient aussi des pastilles contre la toux, du peroxyde d'hydrogène, des pinces à épiler et des sparadraps. Un thermomètre également, mais que je ne peux pas lire, car je suis aveugle des suites d'une rétinite à cytomégalovirus (CMV). En réalité, je ne suis pas complètement aveugle, car je dispose encore d'environ 2 pour cent de ma vision. J'espère seulement que la recherche sur les cellules souches pourra me venir en aide avant que je ne sois plongé dans le noir le plus complet.

Je ne range pas mes médicaments dans la salle de bain à cause de l'humidité. Je les conserve dans une boîte en métal dans une armoire du salon, car semble-t-il, il faut les entreposer dans un endroit frais et sec. Cette boîte contient donc tous mes médicaments contre le VIH, de même que les médicaments que je dois prendre pour le traitement de ma neuropathie et du ganciclovir (contre le CMV). Mes vitamines sont dans une armoire de la cuisine — je prends beaucoup d'ail en capsule (pour son effet

Si quelqu'un venait à perdre un membre, j'aurais suffisamment de pansements et de compresses pour faire cesser l'hémorragie.

anti-viral), de la vitamine C et E, du calcium, une multivitamine, du zinc, du sélénium, de la vitamine B₁₂, du magnésium et de l'huile de lin et de foie de morue.

En 1995, j'ai développé le sida. J'ai souffert, par la suite, de *Mycobacterium avium-intracellulare* (MAI) — maladie qui s'apparente au complexe *Mycobacterium avium* — de pneumocystose pulmonaire (PCP) et de toxoplasmose. J'ai survécu à toutes ces maladies, devant mes médecins et mes proches incroyables. J'ai frôlé la mort à quatre reprises, mais je suis toujours là. Je crois que l'humour y est pour beaucoup; il permet de mieux tenir tête au sida et de ne pas succomber au découragement. En fait, je n'ai jamais perdu espoir et c'est sans doute ce qui m'aide le plus. J'« écoute » en ce moment un livre qui s'intitule *You Can if You Think You Can* (Vous pouvez si vous croyez que vous pouvez) et dont j'ai adopté le crédo « Keep up the fight if hope is out of sight » (Il faut poursuivre le combat, même lorsque tout espoir semble s'être envolé). Autrement dit, même lorsqu'on ne le voit pas, l'espoir est là.

ALEX McCLELLAND, 31 ans

Toronto

Diagnostic du VIH reçu en 1998

Taux de CD4 : 390

Charge virale : indétectable

Je viens tout juste de déménager de Montréal à Toronto afin de faire une maîtrise à l'Université York et, comme je n'ai toujours pas mon propre logement, j'habite actuellement à mi-temps chez ma mère et à mi-temps chez mon père. En fait, je vis carrément dans mes bagages et je trimballe mes médicaments d'une maison à l'autre.

Pour le moment, mon armoire à pharmacie prend la forme d'un sac noir à fermeture éclair de marque LeSportsac, dans lequel je range tous mes médi-

Mon armoire à pharmacie prend la forme d'un sac noir à fermeture éclair de marque LeSportsac.

caments contre le VIH — atazanavir (Reyataz), Kivexa (abacavir + 3TC) et ritonavir (Norvir). Je sais qu'il est préférable de garder le ritonavir au réfrigérateur, mais mon médecin m'a dit que ce



n'était pas une nécessité absolue, car ce médicament ne commence à se corrompre qu'après quatre mois à la température ambiante (et je renouvelle ma prescription tous les mois), alors je lui fais confiance là-dessus.

Ma « pharmacie » contient aussi des Advil et des Robaxacet pour mes douleurs au dos, et des capsules de probiotiques. Je pense que le Sustiva (efavirenz), que je ne prends plus aujourd'hui, a littéralement anéanti ma flore intestinale, alors pour retrouver des intestins et un estomac en santé, je prends des probiotiques.

Un deuxième sac LeSportsac me sert de trousse de voyage. Dans ce sac, je mets ma brosse à dents, du dentifrice, de la soie dentaire, un rince-bouche fluoré (je me soucie beaucoup de mon hygiène buccale en ce moment), un déodorant, du parfum (Issey Miyake), et un rasoir et de la crème à raser, bien que ma barbe soit plutôt hésitante.

Déjà, enfant, je me promenais entre les résidences respectives de mes parents divorcés, alors j'ai l'habitude d'être sans domicile fixe, mais, tout de même, j'aimerais bien avoir une belle armoire à pharmacie avec un grand miroir brillant. Un jour, peut-être...

IAN, 49 ans

Vancouver

Diagnostic du VIH reçu en 1986

Taux de CD4 : 350

Charge virale : 150

Il faudrait que vous puissiez voir le fouillis de mon armoire à pharmacie...

Il y a de tout! Les médicaments que je prends actuellement — pour soulager la douleur et traiter l'hypertension et la dépression — et beaucoup de médicaments périmés, des Advil aux Tylenol N° 3, en passant par les Percocets, mais aussi des médicaments contre les migraines, des remèdes naturels, beaucoup de substances dont le nom se termine par « an » ou « pam », des relaxants musculaires, des aérosols doseurs pour le traitement de

l'asthme et d'autres médicaments d'ordonnance et en vente libre. J'ai eu plusieurs colocataires, dont certains sont décédés aujourd'hui, et j'ai hérité de leurs pilules. Je ne sais même pas à quoi servent certaines de ces pilules. Franchement, c'est une véritable pharmacie ici!



Mon armoire à pharmacie ne contient cependant aucun médicament contre le VIH. J'ai appris que j'étais séropositif en 1986. En 1993, j'ai pris, pendant quelques temps, de l'AZT et du ddI, mais les effets secondaires étaient tellement épouvantables que j'ai décidé d'arrêter tout traitement antirétroviral. Je me disais à ce moment que si ma santé commençait à se dégrader, je reviendrais sur ma décision. Mais cela ne s'est pas passé et je n'ai pas eu à recommencer un traitement.

Près des trois-quarts des médicaments qui se trouvent dans ma pharmacie sont périmés. Il y a quelques jours, mon copain — qui emménagera bientôt chez moi — a fait un peu de ménage dans la salle de bain et, ce faisant, a trouvé un médicament daté de 1995. Cette trouvaille l'a beaucoup inquiété, car m'a-t-il expliqué à titre d'ancien employé de pharmacie, les médicaments

Je ne sais même pas à quoi servent certaines de ces pilules. Franchement, c'est une véritable pharmacie ici!

deviennent toxiques après leur date de péremption.

La prochaine fois que j'irai à la pharmacie, je vais me renseigner à savoir si je peux rapporter mes médicaments périmés afin que quelqu'un se charge de les éliminer correctement.

Mon copain pense que c'est une excellente idée.

Je ne suis pas à l'aise avec l'idée de jeter des médicaments dans les toilettes, car je sais qu'ils ont des effets toxiques sur les poissons et sur l'environnement. Je sais aussi que certains sans-abris fouillent les bennes à ordures à la recherche de médicaments, alors je ne veux pas non plus mettre mes pilules périmées au rebut. Mon armoire à pharmacie est pleine à craquer et le fait que je ne sache pas de quelle manière me débarrasser de tous ces médicaments y contribue assurément.

Mais il y a autre chose...lorsqu'on pense mourir au cours de l'année à venir, tout ce que l'on possède devient, soudainement, très précieux. Pourtant, il y a longtemps que ma date de péremption à moi est passée et je suis toujours vivant, bien portant surtout. +