

L'ABC DU VIH

QU'EST-CE QUE LE VIH?

Le VIH, c'est le virus de l'immunodéficience humaine.

Le VIH est un virus qui affaiblit votre système immunitaire, les défenses naturelles du corps contre la maladie. Vous pouvez avoir le VIH sans le savoir. Voilà pourquoi il est important de vous faire tester.

Grâce à un bon traitement et à de bons soins, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé et éviter de transmettre le VIH. En effet, une personne vivant avec le VIH sous traitement efficace ne peut pas transmettre le VIH à ses partenaires sexuels.

Il n'existe aucun vaccin pour prévenir le VIH, mais vous pouvez empêcher la transmission du VIH. Continuez à lire pour en savoir plus!

QUI PEUT CONTRACTER LE VIH?

N'importe qui peut contracter le VIH, peu importe...

- son âge
- son sexe, son genre ou son orientation sexuelle
- sa race ou son origine ethnique

Grâce à un bon traitement et à de bons soins, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé et éviter de transmettre le VIH.

COMMENT LE VIH SE TRANSMET-IL?

Seulement cinq liquides corporels peuvent transmettre le VIH :

- le sang
- le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire)
- le liquide rectal
- les sécrétions vaginales
- le lait humain

Le VIH ne peut être transmis que lorsque le virus présent dans l'un de ces liquides organiques entre dans la circulation sanguine d'une personne séronégative pour le VIH — par une éraflure de la peau, par les muqueuses comme le vagin, le rectum ou le prépuce, ou par le canal urinaire du pénis. Le VIH ne peut pas se transmettre si la peau est en santé et intacte.

Les deux principales façons dont le VIH se transmet d'une personne à une autre sont :

- **les relations sexuelles**
- **le partage d'aiguilles** ou de matériel utilisé pour injecter des drogues (y compris des stéroïdes et des hormones)

Le VIH peut aussi être transmis :

- d'un parent à son fœtus ou bébé lors de la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement
- si l'on réutilise des aiguilles ou de l'encre pour faire des tatouages
- si l'on réutilise des aiguilles ou en partageant des bijoux pour faire des perçages
- si l'on réutilise des aiguilles d'acupuncture

Le VIH ne peut pas être transmis :

- en serrant la main, en travaillant ou en mangeant avec une personne qui a le VIH
- par des câlins ou des bisous
- par la toux, les éternuements ou le crachat

- par les piscines, les sièges de toilette ou les fontaines publiques
- par les insectes ou les animaux

Au Canada, on vérifie tous les produits sanguins pour la présence du VIH depuis novembre 1985 pour s'assurer qu'il est possible de faire une transfusion sanguine en toute sécurité. Il n'y a aucun risque de contracter le VIH en donnant du sang.

LE VIH ET LE SEXE

Le VIH peut se transmettre lors des relations sexuelles. Mais vous pouvez prendre des mesures pour vous protéger et protéger vos partenaires sexuels :

- **Condoms et lubrifiant.** Utilisez un condom neuf chaque fois que vous avez une relation sexuelle. Cela aidera à vous protéger contre le VIH et d'autres ITS (infections transmissibles sexuellement). Utilisez seulement des lubrifiants à base d'eau ou de silicone. Les lubrifiants à base d'huile peuvent faire briser les condoms.
- **Traitement du VIH.** Si vous êtes séropositif et ne suivez pas de traitement du VIH, parlez-en à votre médecin. Les médicaments anti-VIH peuvent protéger votre santé et prévenir la transmission du VIH. Lorsqu'une personne suit un traitement du VIH et qu'elle a une charge virale supprimée, elle ne transmet pas le VIH durant les relations sexuelles.
- **PrEP.** Si vous êtes séronégatif et courez un risque élevé de contracter le VIH, il est possible que vous soyez un bon candidat à la PrEP (prophylaxie pré-exposition). En vertu de la PrEP, une personne séronégative prend certains médicaments anti-VIH afin de réduire son risque de contracter le VIH. La personne commence la PrEP *avant* d'être exposée au VIH. Parlez à votre médecin pour savoir si la PrEP pourrait vous convenir.

- **PPE.** Si vous êtes séronégatif et qu'il est possible que vous ayez été exposé au VIH, vous pouvez prendre la PPE (prophylaxie *post*-exposition). On doit commencer à prendre les médicaments de la PPE le plus tôt possible (au plus tard 72 heures suivant l'exposition au VIH) et continuer à les prendre tous les jours pendant 28 jours. Une personne commence la PPE *après* avoir été exposée au VIH.
- **Ne pas partager les jouets sexuels.** Évitez de partager les jouets sexuels (et si vous le faites, mettez toujours un condom neuf sur chaque jouet avant de vous en servir). Il est aussi important de bien laver vos jouets entre les usages vaginaux et anaux.
- Choisissez le sexe oral, la masturbation et d'autres genres de stimulation sexuelle qui présentent peu ou pas de risque de contracter le VIH.

Il est possible d'avoir le VIH ou d'autres ITS sans le savoir parce qu'ils ne causent pas toujours de symptômes. Ne présumez pas que votre partenaire sait s'il a le VIH ou d'autres ITS. La seule façon de le savoir avec certitude est de se faire tester.

LE VIH ET LA GROSSESSE

Si elle ne reçoit pas de traitement et de soins appropriés, une personne enceinte peut transmettre le VIH à son bébé pendant :

- la grossesse
- l'accouchement
- l'allaitement

Si vous êtes enceinte ou songez à le devenir, faites-vous tester pour le VIH.

Si vous avez le VIH, vous pouvez avoir un bébé en bonne santé grâce à un traitement et à des soins appropriés.

Si vous suivez un traitement du VIH et maintenez une charge virale supprimée avant et pendant votre grossesse, vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé durant la grossesse ou l'accouchement.

Si vous ne suivez pas de traitement au moment de la conception, le fait de commencer un traitement anti-VIH le plus tôt possible réduit considérablement la possibilité de transmettre le VIH à votre bébé.

Pour prévenir la transmission du VIH à votre bébé après sa naissance, les lignes directrices canadiennes recommandent de lui donner une préparation pour nourrissons au lieu de l'allaiter.

Consultez un professionnel de santé en qui vous avez confiance si vous souhaitez allaiter ou si vous avez des questions sur l'alimentation du nourrisson.

LE VIH ET LA CONSOMMATION DE DROGUES

Le VIH peut se transmettre si vous partagez des aiguilles ou tout autre matériel servant à la consommation de drogues.

Le partage d'aiguilles et de tout autre matériel servant à la consommation de drogues peut également transmettre l'hépatite B et C, des virus qui endommagent le foie.

Protégez-vous et protégez les personnes avec qui vous prenez des drogues.

Si vous utilisez des drogues, il existe des moyens de vous protéger et de consommer de manière plus sécuritaire. Cela s'appelle la réduction des méfaits.

Pour consommer des drogues de manière plus sécuritaire :

- **Utilisez une aiguille et une seringue neuves chaque fois que vous vous injectez des drogues** (ou des hormones ou des stéroïdes). Procurez-vous des aiguilles neuves et du matériel neuf auprès de votre programme de réduction des méfaits, votre programme de seringues et d'aiguilles ou votre centre de santé communautaire.

- **Ne partagez jamais votre matériel de consommation de drogues** (tels les cuillères et autres réchauds, les filtres, l'eau, les tampons d'alcool, les pipes et les pailles), même pas avec votre partenaire sexuel. Utilisez votre propre matériel chaque fois.
- **Faites-vous tester pour le VIH et les virus de l'hépatite.** Si les résultats sont positifs pour le VIH ou l'hépatite B ou C, parlez à votre médecin pour obtenir un traitement.

Chez les personnes qui suivent un traitement efficace contre le VIH, le risque de transmission du VIH associé au partage des fournitures utilisées pour l'injection de drogues est plus faible, mais nous ne savons pas exactement dans quelle mesure. Il est préférable d'utiliser chaque fois de nouvelles aiguilles et de nouveaux équipements.

COMMENT LE VIH EST-IL TRAITÉ?

On traite le VIH avec des médicaments anti-VIH. Ces médicaments doivent être pris tels qu'ils sont prescrits par votre médecin. Ils n'éliminent pas le VIH, mais ils peuvent le contrôler.

Si vous recevez un diagnostic de VIH, plus vous commencez tôt le traitement, mieux ce sera pour votre santé. Le fait de prendre le traitement du VIH tel que prescrit et de maintenir une charge virale supprimée prévient aussi la transmission du VIH.

Sans traitement du VIH, votre système immunitaire peut devenir trop faible pour combattre de graves maladies et vous risquez de souffrir de cancers et infections potentiellement mortelles. On appelle cela le sida (syndrome d'immunodéficience acquise). Mais grâce aux traitements du VIH efficaces, la plupart des personnes séropositives ne développent jamais le sida de nos jours.

LE VIH ET LA LOI

Au Canada, si vous avez le VIH, vous avez l'obligation légale de dévoiler votre séropositivité à votre ou vos partenaire(s) sexuel(s) avant d'avoir des relations sexuelles dans certaines circonstances.

Les lois sur le VIH évoluent au Canada. Pour obtenir l'information la plus à jour sur le VIH et la loi, contactez le Réseau juridique VIH.

hivlegalnetwork.ca • info@hivlegalnetwork.ca

CONNAISSEZ VOTRE STATUT VIH

La seule façon de savoir si vous avez le VIH est de passer un test de dépistage. Si vous savez que vous avez le VIH, vous pourrez obtenir le traitement et les soins dont vous avez besoin.

Il est important de connaître votre statut et de commencer le traitement le plus tôt possible parce qu'il peut vous aider à rester en santé, à vivre longtemps et à éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.

Pour faire un test du VIH, on prendra un échantillon de sang de votre bras ou encore une goutte de sang du bout de votre doigt.

Après que le VIH entre dans le corps, une certaine période de temps peut passer avant que le test puisse le détecter (on appelle celle-ci la période fenêtre). Les différents tests de dépistage du VIH ont des périodes fenêtres différentes. Demandez à la personne qui fait votre test quelle est la période fenêtre de ce dernier.

Ne tardez pas. Parlez à un professionnel de la santé pour vous faire tester pour le VIH, ainsi que les autres ITS et l'hépatite B et C.

La seule façon de savoir si vous avez le VIH est de vous faire tester.

Votre état de santé actuel ne vous dira pas si vous avez le VIH.

Certaines personnes ont des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe lorsqu'elles contractent le VIH (fièvre, mal de gorge ou ganglions enflés). Mais de nombreuses personnes n'éprouvent aucun symptôme du tout. Vous pouvez avoir le VIH sans le savoir.

Si votre test est positif :

- Il y a eu des progrès considérables dans le traitement du VIH et, grâce à un bon traitement et à de bons soins, vous pourrez rester en santé longtemps et ne pas transmettre le virus à vos partenaires sexuels.
- Pour protéger votre santé et celle de votre ou de vos partenaire(s), ayez des pratiques sexuelles plus sécuritaires et évitez de partager votre matériel d'injection de drogues.
- Renseignez-vous. Communiquez avec CATIE par courriel pour obtenir de l'information sur les services liés au VIH dans votre région ou visitez www.VIH411.ca.

Pour en savoir plus :

Pour plus d'information sur le VIH, contactez :

- une unité de santé publique
- la clinique de santé sexuelle ou de planification familiale de votre région
- votre organisme VIH local
- une ligne d'écoute sur le VIH et la santé sexuelle
- votre médecin ou votre professionnel de la santé principal
- un centre de santé communautaire ou, au Québec, un CLSC

Vous pouvez également consulter les ressources gratuites de CATIE au www.catie.ca.

© 2016, CATIE (Réseau canadien d'info-traitement sida). Tous droits réservés. Révisé en 2021.

No. du Centre de distribution de CATIE : ATI-40223_F (also available in English, ATI-40223)

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

