



pour les femmes ...



Guide de poche à l'intention des femmes vivant avec le VIH

Ce guide fournit des renseignements simples et essentiels sur le VIH et les changements qui pourraient survenir dans votre vie.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, consultez la liste de ressources fournie à la fin de ce guide.

Déni de responsabilité :

Les renseignements contenus dans ce guide ne remplacent nullement ceux fournis par un médecin et/ou un conseiller juridique.



Table des matières

Que devrais-je savoir?

- 1 Qu'est-ce que le VIH? 4
- 2 Effets du VIH sur les femmes 8
- 3 Choisir son médecin 14

Vivre avec le VIH

- 4 Comment traite-t-on l'infection par le VIH?.....17
- 5 Existe-t-il des solutions de rechange au traitement antirétroviral? 22
- 6 Le VIH et la grossesse. Mon enfant sera-t-il infecté par le VIH? 26
- 7 Les drogues de la rue et le VIH..... 31
- 8 L'hépatite C et le VIH..... 35
- 9 Devrais-je m'alimenter différemment si j'ai le VIH?40

VIH et relations

- 10 On vient de m'apprendre que j'ai le VIH. À qui devrais-je le dire? 45
- 11 Pratiques sexuelles sans risque 49
- 12 Que signifie avoir le VIH pour une mère? 53
- 13 Mon enfant a le VIH. Comment choisir une garderie ou une école? 57

Index60

Où obtenir de l'aide? 63

Positive Women's Network,
énoncé de vision et de mission 64



Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH, ou *virus de l'immunodéficience humaine*, peut être transmis de personne à personne. Le corps humain possède un système de défense naturel, ou *système immunitaire*, lui permettant de lutter contre les maladies et les infections.

Le VIH s'attaque progressivement au système immunitaire, vous rendant donc plus susceptible aux maladies et aux infections.

Toutefois, il est possible de vivre sainement et longtemps avec le VIH.

Comment se transmet l'infection par le VIH?



Le VIH se transmet de personne à personne par le sang, le sperme (et le liquide pré-éjaculatoire), les sécrétions vaginales et anales et le lait maternel.

Façons les plus courantes de transmettre le VIH :

- relations sexuelles vaginales ou anales sans condom
- partage de seringues (matériel artisanal) ou d'autres dispositifs servant à l'injection de drogue
- toute activité comportant un risque d'échange de fluides corporels, par exemple les relations sexuelles brutales, le tatouage ou le piercing au moyen d'une aiguille souillée

Le VIH peut se transmettre de la mère à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.





Si vous êtes séropositive, cela signifie que vous avez été exposée au virus et que celui-ci est toujours présent dans votre corps. Par conséquent, vous pourriez le transmettre à d'autres personnes, et ce, jusqu'à la fin de vos jours, même si votre charge virale (concentration du virus dans le sang) est faible.

Vous pourriez également être infectée par le VIH et ne pas le savoir.

Que fait le VIH?

- Le VIH détruit les cellules immunitaires saines du corps.
- Le VIH se réplique et continue d'attaquer les cellules saines.
- À mesure que le VIH continue d'attaquer vos cellules immunitaires, vous avez de moins en moins de cellules immunitaires saines pour vous protéger contre les infections. Des médicaments peuvent aider à ralentir ce processus et vous permettre de vivre en santé. Veuillez vous référer à la page 17 (*Comment traite-t-on l'infection par le VIH?*) pour de plus amples renseignements sur le traitement du VIH.

Je suis séropositive. Ai-je le sida?

Être séropositive ne veut pas dire que vous avez le sida. Pour qu'on pose un diagnostic de sida, vous devez répondre aux deux conditions suivantes :

- Être séropositive, et
- Présenter une ou plusieurs des maladies ou infections caractérisant le sida qui ne surviennent que lorsque votre système immunitaire est affaibli (*maladies définissant le sida*).

Il se peut que vous entendiez le terme « *maladie du VIH à un stade avancé* » qu'on utilise parfois au lieu de sida.



Effets du VIH sur les femmes

Si vous êtes infectée par le VIH, cela ne signifie pas pour autant que vous allez toujours être malade et que vous allez bientôt mourir. Par contre, si vous ne recevez pas de traitement anti-VIH, le virus affaiblira votre système immunitaire au fil des ans et votre corps ne sera plus en mesure de lutter contre les infections aussi bien qu'avant.

En tant que femme vivant avec le VIH, vous remarquerez peut-être des infections plus fréquentes ou des changements au niveau de vos règles.

Changements au niveau de vos règles

Bon nombre de femmes infectées par le VIH rapportent des changements au niveau de leurs règles, c'est-à-dire :

- saignement plus ou moins abondant
- plus grande douleur au moment des règles
- règles plus ou moins fréquentes

Ces changements pourraient être liés au stress, à des fluctuations de poids ou à d'autres facteurs liés à la santé. Ils peuvent également être des signes de *périménopause*, durant laquelle les menstruations cessent. Discutez avec votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé de ce qui est « normal » pour vous et de tout changement affectant vos règles. Il nous reste encore beaucoup à apprendre sur la façon dont le VIH affecte le cycle menstruel des femmes.



Infections vaginales aux levures

Les infections aux levures sont courantes et causent des démangeaisons et une sensation de brûlure autour du vagin pouvant être accompagnées de pertes blanches. Étant donné que la consommation d'aliments sucrés accélère la croissance des levures, vous devriez réduire votre consommation de sucre et d'alcool. Consultez un professionnel de la santé si le problème persiste. Devoir lutter constamment contre les infections aux levures nuit au système immunitaire et l'affaiblit.

Infections transmissibles sexuellement, autres que le VIH

Les infections transmissibles sexuellement, ou les ITS, affaiblissent le système immunitaire, vous rendant ainsi plus vulnérable à d'autres infections. Voici quelques exemples d'infections transmissibles sexuellement et d'infections vaginales : chlamydia, gonorrhée, syphilis, verrues génitales et herpès.

Les ITS peuvent causer de la douleur, des pertes ou des démangeaisons (ou, dans certains cas, n'entraîner aucun symptôme). Il est important de consulter un médecin ou une infirmière si vous avez des symptômes. Pour assurer votre santé sexuelle, vous devriez consulter régulièrement un médecin (à la fréquence recommandée) et vous soumettre à des tests Pap réguliers. Bien que désagréables, ces tests sont importants.

Si elles ne sont pas traitées, les ITS peuvent causer une maladie grave qu'on appelle une *maladie inflammatoire pelvienne* ou MIP. Si vous éprouvez des douleurs au bas du ventre et que vous faites de la fièvre, vous avez peut-être une MIP et devriez consulter un médecin.



Tests Pap

Les femmes infectées par le VIH courent un risque plus élevé de changements cellulaires au col de l'utérus (partie inférieure de l'utérus) dus au virus du papillome humain. *Le virus du papillome humain* peut causer des anomalies au niveau du col de l'utérus et de l'anus. Les tests Pap peuvent aider à déceler ces anomalies qui sont habituellement faciles à traiter lorsqu'elles sont détectées au tout début. Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devriez subir des tests Pap. On recommande de passer de tels tests tous les six mois à un an.

Que puis-je faire?

Si vous avez une infection ou un malaise qui persiste au-delà de quelques jours, consultez un médecin ou une infirmière. Vous pouvez également :

- choisir un médecin à qui vous faites confiance et le consulter aussi souvent qu'il vous le recommande (habituellement tous les 2-3 mois)
- consommer une variété d'aliments nutritifs, tels que légumineuses, poisson, viande, tofu, fromage, riz et autres céréales, pain à grains entiers, fruits et légumes
- réduire votre niveau de stress : le stress peut affaiblir votre système immunitaire
- réduire votre consommation d'alcool et de drogue
- obtenir de l'aide : vous n'avez pas à vivre cette épreuve seule



Choisir son médecin

Vous méritez qu'on s'occupe bien de vous. Par conséquent, il est important de choisir un médecin avec qui vous êtes à l'aise. Recherchez un médecin qui s'y connaît en matière de VIH. Vous pouvez également communiquer avec un organisme de lutte contre le VIH/sida près de chez vous pour obtenir de l'aide. Voir les coordonnées à la fin de ce guide.

Votre santé est importante!

Vous avez le droit :

- d'être traitée avec respect
- d'être écoutée
- de recevoir des explications
- de poser des questions si vous le désirez
- d'être suivie par un médecin qui s'y connaît en matière de VIH
- d'être accompagnée, si vous le désirez, lors de vos rendez-vous

Afin de vous assurer de recevoir les meilleurs soins possibles, vous devez informer votre médecin de :

- tous vos antécédents médicaux
- tout changement au niveau de votre état de santé
- votre consommation d'alcool et/ou de drogue
- si vous prévoyez avoir des enfants (oui, c'est possible même avec le VIH)



Comment traite-t-on l'infection par le VIH?

Il peut être difficile de se concentrer lorsqu'on est nerveuse ou préoccupée. Avant votre rendez-vous, il pourrait donc être utile de prendre en note les questions que vous désirez poser au médecin. Si le médecin utilise des mots compliqués, vous avez le droit de lui dire que vous ne comprenez pas ce qu'il vous dit ou de lui demander de répéter. Vous pouvez également être accompagnée lors de vos visites; deux têtes valent toujours mieux qu'une.

Si vous n'êtes pas satisfaite de votre médecin, vous avez le droit de :

- dire ce qui ne va pas
- dire ce qui, selon vous, pourrait être amélioré
- changer de médecin

Si vous avez besoin d'aide pour discuter avec votre médecin, demandez à un ami ou une amie de vous accompagner ou communiquez avec un organisme de lutte contre le VIH/sida près de chez vous.

La façon dont vous choisissez un médecin importe peu, mais FAITES-LE! C'est votre responsabilité.

Peut-on guérir l'infection par le VIH?

Il n'existe aucun remède permettant de guérir le VIH. Par contre, différents types de traitements sont disponibles pour aider votre corps à lutter contre ce virus. Vous pouvez également avoir recours à d'autres traitements pour renforcer votre système immunitaire.

Comment fonctionne le traitement anti-VIH?

Le VIH est un virus qui se propage dans le corps en raison de sa capacité à se répliquer. Le traitement anti-VIH ralentit le processus de réplication. Ce qui donne à l'organisme la chance de lutter contre le VIH. Plus votre système immunitaire reprend des forces, plus votre santé s'améliore.



Pourquoi doit-on prendre plus d'un type de médicaments anti-VIH?

Avec le temps, le VIH peut s'adapter au traitement anti-VIH et le rendre inefficace. Les médicaments sont conçus pour cibler différents stades du cycle de vie du VIH. Si vous prenez plus d'un médicament anti-VIH à la fois, il faudra plus de temps au VIH pour s'adapter. Ce genre de traitement s'appelle *traitement combiné* ou *multithérapie antirétrovirale*, et se veut le plus efficace à ralentir et même à empêcher le VIH de se répliquer.

Que faire si je ne peux pas prendre de traitement anti-VIH?

Il arrive parfois que les femmes ne puissent pas suivre certains traitements anti-VIH, soit parce que les médicaments les rendent malades ou parce que l'horaire des prises de médicaments est trop difficile à respecter. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses solutions de rechange et vous devriez être capable de trouver le traitement qui vous convient.

L'ajustement au traitement peut également prendre un certain temps, et les effets secondaires peuvent persister seulement une semaine ou plus d'un ou deux mois. Si vous éprouvez des problèmes avec un médicament en particulier, vous devriez en aviser votre médecin. Il pourrait être possible de soulager les effets secondaires que vous éprouvez ou on pourrait vous prescrire un autre traitement anti-VIH.



Pourquoi est-ce important de respecter l'horaire de prise de vos médicaments?

Il est important d'essayer de prendre vos doses au bon moment et de la bonne manière; chaque dose manquée ou prise en retard permet au VIH de s'adapter. Si vous manquez trop de doses, votre traitement pourrait ne plus être efficace et vous devrez choisir une nouvelle combinaison.

Demandez à votre médecin de vous donner l'horaire de prise de médicaments le plus simple possible, ce qui vous aidera à le respecter. De nombreux médicaments anti-VIH peuvent être pris seulement une fois par jour.

Traitement anti-VIH et drogues de la rue

Le corps élimine de façon naturelle les drogues et les autres toxines, souvent par le foie. Plus vous prenez de drogues (en variété et en quantité), plus votre foie aura à travailler.

Les drogues de la rue *et* le traitement anti-VIH peuvent modifier la façon dont le foie transforme ces substances. Certaines drogues de la rue (dont la méthadone) peuvent *accroître* ou *diminuer* la quantité de médicaments anti-VIH dans votre corps. Ce changement peut suffire à rendre votre traitement anti-VIH toxique (ce qui pourrait vous être nocif) ou le rendre inefficace (vous devrez alors choisir une nouvelle combinaison). De même, les médicaments anti-VIH peuvent *accroître* ou *diminuer* la quantité de drogues de la rue (ou la méthadone) dans votre corps, engendrant des hallucinations, des psychoses, des crises, une surdose, des symptômes de sevrage ou le décès.

Soyez honnête avec votre médecin en ce qui a trait aux drogues que vous prenez et à votre fréquence de consommation.



Existe-t-il des solutions de rechange au traitement antirétroviral?

La multithérapie antirétrovirale soigne le VIH. Pour aider votre système immunitaire à maintenir une bonne résistance, vous pouvez avoir recours aux thérapies complémentaires.

Les thérapies complémentaires et alternatives ne permettent pas de traiter le VIH, mais peuvent aider votre système immunitaire à lutter contre le virus.



Exemples de thérapies complémentaires :

- Activités pouvant être pratiquées de façon individuelle, telles que yoga, méditation, exercice, tai-chi, chi kung
- Autres activités, telles que massage, réflexologie, shiatsu, acupuncture, reiki
- Pratiques de guérison autochtones traditionnelles, telles que prière et cérémonies de purification, suerie et cercle de guérison
- Activités liant l'esprit au corps (relation entre ce que vous pensez et les répercussions sur votre corps), telles que tenir un journal, changer sa façon de penser, visualisation créative, méditation
- Vitamines, herbes médicinales, aliments naturels, choix alimentaires

Par où commencer?

L'utilisation de thérapies complémentaires et alternatives peut être une excellente façon d'avoir une certaine maîtrise sur sa santé. Certains traitements naturels, surtout les herbes médicinales, peuvent toutefois causer des effets secondaires ou des interactions avec les autres médicaments que vous prenez. Ces interactions médicamenteuses peuvent être très graves et dangereuses. Vos médicaments pourraient être inefficaces ou devenir nocifs pour votre santé. Informez votre médecin de toutes les herbes médicinales et suppléments que vous prenez.

Pour en apprendre davantage sur les thérapies complémentaires, vous pouvez vous rendre à l'organisme de lutte contre le VIH/sida le plus près de chez vous pour obtenir plus de renseignements. Un conseiller thérapeutique se fera un plaisir de répondre à vos questions (voir les coordonnées à la fin de ce guide).

Que puis-je faire dès maintenant?

Des mesures très simples pourraient faire toute une différence.

- Reposez-vous.
- Consommez une variété d'aliments nutritifs, tels que légumineuses, poisson, viande, tofu, fromage, riz et autres céréales, pain à grains entiers, fruits et légumes.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Lavez-vous les mains après être allée à la toilette et avant de manger.
- Prenez des multivitamines tous les jours.
- Traitez vos problèmes de santé aussitôt que possible. On recommande de se faire vacciner contre les infections courantes, comme l'hépatite A et B.
- Renseignez-vous sur le VIH et ses effets.
- Confiez-vous à une personne de confiance.
- Sachez reconnaître les situations stressantes et évitez-les le plus possible.



Le VIH et la grossesse. Mon enfant sera-t-il infecté par le VIH?

Même si vous êtes séropositive, vous pouvez donner naissance à un bébé en santé. Grâce à des soins et à un traitement appropriés durant la grossesse, à l'accouchement et au début de la vie du bébé, seulement deux femmes séropositives sur 100 (2 %) donneront naissance à un bébé infecté par le VIH. En l'absence de tout soin et traitement, environ un bébé sur quatre (25 %) sera infecté par le VIH.

Veillez à consulter un médecin aussitôt que vous apprenez que vous êtes enceinte. De bons soins durant votre grossesse, augmenteront vos chances de donner naissance à un bébé en santé.

De quelles façons le VIH peut-il se transmettre de la mère à son enfant?

Le VIH peut se transmettre de la mère à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Les femmes séropositives dont l'état de santé est plus précaire sont plus susceptibles de donner naissance à un enfant infecté par le VIH.

Si vous faites usage de drogue, réduire votre consommation augmentera vos chances d'avoir un enfant plus en santé et donc moins susceptible d'être infecté par le VIH. La consommation de drogue pendant la grossesse peut également nuire au développement de l'enfant. Si vous êtes enceinte, cesser brusquement de prendre certaines drogues peut également être dangereux. Par conséquent, vous devriez consulter votre médecin et un conseiller en matière d'alcool et de drogue dès que vous apprenez que vous êtes enceinte.

Existe-t-il un traitement permettant de réduire le risque de transmission du VIH à mon enfant?

Le risque de transmission du VIH de la mère à son enfant peut être considérablement réduit lorsque la mère suit une *multithérapie antirétrovirale* pendant la grossesse et l'accouchement. On administre également un traitement au nourrisson pendant six semaines suivant l'accouchement. Les effets à long terme de la multithérapie antirétrovirale sur les femmes et leurs bébés ne sont pas tous connus pour l'instant, mais les résultats des études menées à ce jour démontrent que l'emploi de la plupart des multithérapies antirétrovirales est sûr et permet de réduire le risque d'infection chez l'enfant.

Étant donné que le VIH peut être transmis par le lait maternel, on ne recommande pas d'allaiter le bébé. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou infirmière pour savoir si du lait maternisé gratuit est offert aux mères séropositives de votre région.

Si vous pensez à avoir un enfant, visitez une clinique ou parlez-en à un médecin se spécialisant dans les soins prénataux aux femmes séropositives. Ils peuvent vous renseigner sur la façon de minimiser les risques de transmission et vous suggérer un plan de traitement. Renseignez-vous auprès d'un organisme de lutte contre le VIH/sida près de chez vous pour obtenir des recommandations (voir les coordonnées à la fin de ce guide).



Comment savoir si mon enfant a le VIH?

Tous les enfants nés de mères séropositives héritent des anticorps anti-VIH de leur mère à la naissance, mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils sont infectés par le VIH. À l'aide de tests spéciaux, on peut déterminer si ces derniers sont infectés lorsqu'ils sont âgés d'à peine quelques mois.

Les drogues de la rue et le VIH

Le VIH affaiblit votre système immunitaire et l'usage de drogues de la rue est néfaste. À eux seuls, ces deux facteurs peuvent vous rendre plus susceptible aux infections et aux virus, surtout si vous ne mangez pas bien ou si vous ne dormez pas suffisamment.

Si vous consommez des drogues de la rue et partagez du matériel d'injection, des pipes ou des pailles, vous pourriez contracter des infections, telles qu'une autre source du VIH ou l'hépatite C. Ces infections affaiblissent considérablement le système immunitaire. Si vous partagez du matériel d'injection, vous pourriez également transmettre ces infections à d'autres personnes.



Quels sont les autres risques associés à l'injection de drogue si j'ai le VIH?

Les autres risques comprennent :

- infections de la peau et des veines près du point d'injection (tels des abcès, de la cellulite, des phlébites)
- caillots de sang dans différentes parties du corps
- infections affectant tout le corps (endocardite, pneumonie)
- overdoses de drogue

Combattre une infection ou une maladie est très exigeant pour le système immunitaire. De plus, si vous souffrez d'une pneumonie, d'infections sanguines ou d'une endocardite (infection au cœur) vous pourriez en mourir. Consultez immédiatement un médecin si vous vous sentez engourdie ou étourdie, si vous avez des problèmes de vision ou de la difficulté à parler, si vous faites de la fièvre ou que vous souffrez d'une douleur à la poitrine ou que vous avez des bleus sous les ongles.

Comment rendre l'injection de drogue moins dangereuse?

- Prenez-en moins.
- Prenez-en moins souvent.
- Évitez de partager votre matériel d'injection.
- Si vous vous injectez de la drogue, prenez soin de vos veines. Des veines en santé réduisent la frustration lors de tests de sang.
- Cessez de prendre des drogues de la rue dans la mesure du possible. Par contre, il peut être dangereux de cesser brusquement de prendre de la drogue sans assistance médicale. Par conséquent, parlez-en à votre médecin et à un conseiller en matière d'alcool et de drogue.





L'hépatite C et le VIH

Comment obtenir des soins médicaux si je prends toujours de la drogue?

Essayez de choisir un médecin ayant l'habitude de voir des personnes qui consomment de la drogue. On devra parfois vous faire des prises de sang afin que votre médecin puisse déterminer si vous pouvez lutter contre le VIH. Ces tests servent à mesurer la *charge virale* (la concentration de virus dans votre sang) et les *cellules CD4* qui combattent le virus (cellules qui aident à renforcer votre système immunitaire). Si les prises de sang vous donnent le goût de vous injecter, demandez au médecin ou à l'infirmière d'y aller plus lentement.

Qu'est-ce que l'hépatite C?

L'hépatite C détruit les cellules du foie. Le foie joue un rôle clé dans l'élimination des toxines (poisons) et l'utilisation des protéines dans tout le corps. L'hépatite C endommage le foie, l'empêchant de fonctionner normalement, et peut mener à la *cirrhose*.

Comment se transmet l'hépatite C?

L'hépatite C se transmet lorsque le sang entre en contact avec du sang contaminé comme c'est souvent le cas avec le partage de seringues.

Quels sont les symptômes de l'hépatite C?

Les premiers signes de l'hépatite C sont : fatigue persistante, douleurs, sueurs nocturnes, perte d'appétit ou sensation d'avoir la grippe. Par contre, l'hépatite C ne cause pas toujours de symptômes. **Si vous êtes séropositive, il pourrait être bon de vous faire tester pour l'hépatite C, pour que les deux virus soient gérés adéquatement.**



Existe-t-il des traitements contre l'hépatite C?

Il existe des traitements médicamenteux contre l'hépatite C. Certaines personnes y répondent bien, alors que d'autres n'y répondent pas du tout. Le traitement de l'hépatite C peut affecter votre traitement anti-VIH. Consultez votre médecin pour déterminer le meilleur plan de traitement pour vous.

Certains traitements à base d'herbes médicinales et des suppléments pourraient également être utiles, mais ceux-ci ne permettent pas de guérir l'hépatite C. Renseignez-vous bien au sujet des herbes médicinales et parlez-en avec votre médecin avant de les utiliser. Certaines herbes médicinales pourraient avoir des effets néfastes et interagir avec les autres médicaments que vous prenez.



Effets des drogues de la rue sur l'hépatite C

Les drogues de la rue sont dommageables pour le foie. Si votre foie est endommagé en raison d'une hépatite C, les drogues de la rue l'endommageront davantage. Si vous souffrez d'hépatite C, votre réaction aux drogues de la rue pourrait être différente de celle que vous obteniez auparavant. Si vous prenez de la drogue, faites-le dans un endroit où il vous sera possible d'obtenir de l'aide au besoin. Ne vous isolez pas.

J'ai une hépatite C et le VIH. Que puis-je faire?

Essayez de ne pas consommer d'alcool étant donné que l'alcool endommage le foie. Si vous consommez des drogues injectables, ne partagez pas vos seringues. Certains médicaments vendus en pharmacie, tels que Tylenol, peuvent également endommager le foie. Par conséquent, consultez le pharmacien avant de prendre tout médicament en vente libre. Informez tous les professionnels de la santé que vous consultez que vous souffrez d'hépatite C.

Adopter une alimentation saine est la meilleure chose à faire pour vous aider à mieux vous sentir. Dans la mesure du possible, mangez bien.

Pour de plus amples renseignements sur l'hépatite C, consultez www.infohepatiteC.ca.



Devrais-je m'alimenter différemment si j'ai le VIH?

Les aliments fournissent de l'énergie sous forme de calories. Si vous êtes infectée par le VIH, votre corps brûle plus de calories qu'auparavant. Par conséquent, même si vous mangez exactement comme avant, vous pourriez perdre du poids. Dans la mesure du possible, mangez bien et optez pour des aliments variés pour vous aider à combattre les infections et à rester en santé.

Il est également important de manger régulièrement. Si vous devez manger à des heures précises afin de pouvoir prendre vos médicaments anti-VIH, ou si vous utilisez des drogues de la rue, cela pourrait être plus difficile. Même si vous n'avez pas de cuisinière ou de réfrigérateur, il est possible de bien s'alimenter.



Une alimentation saine suppose une variété d'aliments

Essayez de consommer des aliments provenant de ces trois groupes chaque jour :

- Protéines : fromage, viande, poisson, poulet, noix, lait, yogourt, riz avec légumineuses, fèves de soja, tofu.
- Fruits et légumes : Essayez de consommer des fruits et des légumes de couleurs vives et essayez-en différentes variétés pour découvrir ceux que vous aimez.
- Céréales : pain, pâtes, céréales, riz, millet. Dans la mesure du possible, optez pour des aliments à grains entiers.



Aliments peu coûteux qu'il est possible de se procurer facilement :

- lait ou lait de soja
- morceau de pizza (source de protéines, de légumes et de céréales)
- pain
- fruits
- sac d'arachides ou de graines de tournesol

J'ai parfois mal à l'estomac. Est-ce dû au VIH?

Le VIH peut affecter plusieurs parties du système digestif. Les maux d'estomac, la diarrhée et la constipation sont des troubles courants. Ajuster votre régime alimentaire pourrait aider à atténuer ces troubles.

J'ai des problèmes de diarrhée

- À court terme, le régime banane, riz, compote de pommes et pain grillé, est une approche courante.
- Consommez moins d'aliments à teneur élevée en gras, de boissons sucrées, de caféine et de stimulants.
- Consultez votre médecin si le problème persiste.

J'ai des problèmes de constipation

- Buvez beaucoup d'eau (8 à 10 verres par jour).
- Mangez plus de fibres, y compris des fruits et des légumes crus, des céréales à grains entiers, à teneur élevée en fibres, des légumineuses (fèves et pois) et des fruits séchés (figues, pruneaux, dattes).
- Faites plus d'exercice, essayez d'aller marcher après votre repas.
- Mangez des graines de lin broyées et du psyllium, buvez du thé de séné (disponibles dans les magasins d'aliments naturels).





On vient de m'apprendre que j'ai le VIH. À qui devrais-je le dire?

Il peut être difficile d'avouer que vous êtes séropositif. Une telle révélation est un processus de toute une vie pour tous ceux et celles qui vivent avec le VIH.

Comment en informer mes partenaires sexuels?

Annoncer à vos partenaires sexuels que vous avez le VIH peut sembler impossible et même dangereux si :

- votre partenaire peut être abusif ou violent
- votre partenaire refuse de parler ou d'adopter des pratiques sexuelles sans risque
- vous accordez des faveurs sexuelles en échange d'argent ou de drogue

Je n'ai tout simplement pas faim

Le manque d'appétit est courant et peut être causé par la maladie, la fatigue, la dépression, les effets secondaires des médicaments ou la dépendance. Mangez de plus petites portions et plus fréquemment. Discutez avec votre médecin de votre manque d'appétit.

Où puis-je me procurer gratuitement de la nourriture?

Communiquez avec la banque d'alimentation de votre région pour obtenir une liste des endroits où vous pourriez vous procurer gratuitement de la nourriture. La plupart des communautés ont au moins un ou deux programmes.



Cependant, si vous décidez de ne pas révéler à vos partenaires sexuels que vous avez le VIH et qu'il y a risque de transmission, des accusations au criminel pourraient être portées contre vous.

Certaines pratiques sexuelles sont associées à un risque plus élevé de transmission. Pour en apprendre davantage sur la transmission du VIH par les relations sexuelles, consultez la page 49 (*Pratiques sexuelles sans risque*). Si vous avez des questions d'ordre juridique, communiquez avec le Réseau juridique canadien VIH-sida ou avec un intervenant de l'organisme de lutte contre le VIH/sida le plus près de chez vous.

Dois-je en informer les membres de ma famille?

Certaines femmes choisissent d'en informer les membres de leur famille dès qu'elles apprennent qu'elles ont le VIH. D'autres choisissent d'attendre. La décision d'en informer ou non la famille devrait être prise en tenant compte des liens que vous avez avec votre famille et de ce qui est préférable pour vous et le plus sécuritaire.



Devrais-je le dire à mes enfants?

Certaines femmes qui choisissent d'en informer leurs enfants se disent soulagées puisqu'elles n'ont pas à cacher leur séropositivité. D'autres estiment qu'une telle révélation ne ferait que perturber leurs enfants. Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix.

Demandez-vous ce qui suit...

- Est-ce que le fait d'informer mes enfants améliorera ou aggravera la situation?
- Mes enfants sont-ils assez vieux pour comprendre?
- Mes enfants peuvent-ils se confier à un adulte en qui ils ont confiance?
- Mes enfants devineront-ils que quelque chose ne va pas si je choisis de ne rien dire?



Pratiques sexuelles sans risque

Puis-je transmettre le VIH aux personnes vivant sous mon toit?

Partager son domicile avec d'autres personnes ne pose aucun risque, sauf s'il y a possibilité d'échange de fluides corporels. Le VIH se transmet de personne à personne par contact avec du sang, du sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), des sécrétions vaginales et anales et par le lait maternel. Le VIH peut être transmis lorsqu'un fluide corporel à concentration élevée en VIH (sperme, sang, sécrétions vaginales, lait maternel) pénètre dans la circulation sanguine (par le vagin, l'anus, l'urètre ou une coupure) d'une autre personne au cours d'une activité (telle que relations sexuelles, partage de seringues). Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les pages 4 (*Qu'est-ce que le VIH?*) et 49 (*Pratiques sexuelles sans risque*).

Les pratiques sexuelles sans risque ne posent pas un risque élevé de transmission du VIH d'une personne à une autre

Toute activité au cours de laquelle le sperme (et le liquide pré-éjaculatoire), le sang ou les sécrétions vaginales ou anales pénètrent dans la circulation sanguine d'une autre personne (habituellement par le vagin, l'anus ou l'urètre) est appelée *pratique sexuelle à risque* ou *relations sexuelles à risque élevé*. Avoir des relations sexuelles vaginales ou anales sans utiliser un condom est un exemple de pratique sexuelle à risque.

Le VIH se transmet ainsi :

lorsqu'un **fluide corporel** à concentration élevée en VIH

(*sperme et liquide pré-éjaculatoire, sang, sécrétions vaginales ou anales, lait maternel*)

+

pénètre dans la **circulation sanguine**

(*par le vagin, l'anus, l'urètre, une coupure, point d'injection*) d'une autre personne

+

lors d'une **activité**

(*relations sexuelles, partage d'aiguilles*).

=

Si ces trois conditions sont présentes, il y a un risque de transmission du VIH d'une personne à une autre.



N'oubliez pas que vous pourriez être accusé d'un acte criminel si vous avez des relations sexuelles à risque et que vous n'avez pas révélé à votre partenaire que vous avez le VIH. Voir la page 45 (*Comment en informer mes partenaires sexuels?*) pour obtenir plus de renseignements au sujet de la loi et des risques de transmission du VIH.

Mon partenaire et moi avons le VIH. Pourquoi devrait-on adopter des pratiques sexuelles sans risque?

Si vous avez des relations sexuelles et que vous n'utilisez aucune protection, vous courez le risque de contracter des infections transmissibles sexuellement. Ces infections pourraient comprendre une souche (type) légèrement différente du VIH. De plus, les infections transmissibles sexuellement affaiblissent le système immunitaire et pourraient vous rendre encore plus malade.





Comment puis-je me protéger?

Utilisez des condoms en latex ou en polyuréthane lorsque vous avez des relations sexuelles et une méthode de barrière si vous avez des relations buccogénitales. (Pour faire une barrière,

coupez un condom dans le sens de la longueur.)

Si votre partenaire ne veut pas porter de condom, pouvez-vous refuser? Si vous courez un danger en refusant, évaluez les risques et sachez que vous n'êtes pas la seule dans cette situation.

Je ne peux pas utiliser de condoms en latex! Que puis-je faire?

Il existe des *condoms en polyuréthane*.

Les *condoms féminins* sont faits de polyuréthane et s'insèrent dans le vagin. Il est possible de s'en procurer dans les pharmacies.

Si vous avez des relations buccogénitales avec une autre femme, utilisez un condom en polyuréthane coupé sur le long ou une pellicule plastique non poreuse utilisé couramment pour couvrir les aliments, mais qui ne va pas au micro-ondes.

Que signifie avoir le VIH pour une mère?

Puis-je perdre la garde de mes enfants si j'ai le VIH?

Le fait de vivre avec une mère infectée par le VIH ne constitue pas une menace pour la santé des enfants. Si on vous menace d'utiliser votre séropositivité pour vous enlever la garde de vos enfants, consultez immédiatement un intervenant.





Qui devrais-je choisir comme tuteur?

Certaines femmes choisissent un membre de leur famille, alors que d'autres se tournent vers un ami ou une amie. Vous devriez considérer ce qui suit avant de choisir un tuteur :

- Êtes-vous suffisamment à l'aise avec cette personne pour lui parler de votre état de santé?
- Désirez-vous que vos enfants vivent avec d'autres enfants?
- Est-ce important que vos enfants continuent de fréquenter la même école ou de vivre dans la même communauté?

Comment préparer une entente de tutelle?

En général, le tuteur est nommé dans le testament. Un testament sert également à préciser de quelle façon vous voulez que vos biens soient répartis. Pour être valide, le testament doit respecter certaines règles. Par conséquent, il est préférable d'obtenir de l'aide à ce sujet. Vous pouvez communiquer avec l'aide juridique ou l'organisme de lutte contre le VIH/sida le plus près de chez vous pour obtenir de plus amples renseignements.

Mon enfant a le VIH. Comment choisir une garderie ou une école?

Il pourrait être bon de se poser les questions suivantes en vue de choisir la garderie ou l'école qui vous convient :

- S'agit-il d'un endroit facile d'accès en cas d'urgence?
- Est-ce que les employés prennent des mesures pour prévenir la transmission des infections qui pourraient nuire à la santé de votre enfant? Par exemple, les employés portent-ils des gants en latex pour changer les couches? Utilisent-ils un agent de blanchiment pour nettoyer les éclaboussures de sang et les salles de bain en cas d'accident?
- Si votre enfant prend des médicaments, croyez-vous pouvoir en informer les employés?
- Si votre enfant tombe malade à la garderie ou à l'école, qui devrait en être avisé?



- Êtes-vous en bon terme avec le personnel de la garderie ou de l'école?
- Votre enfant aime-t-il aller à cette garderie ou école?

Mon enfant a le VIH. Devrais-je en informer les employés de la garderie ou les enseignants de l'école?

Cette décision n'est pas facile à prendre. Révéler que votre enfant a le VIH pourrait vous rendre la vie plus difficile. Le VIH se transmet de personne à personne par contact avec du sang, du sperme (et liquide pré-éjaculatoire), des sécrétions vaginales et anales et par le lait maternel. Pour qu'il y ait un risque de transmission du VIH, le fluide corporel contaminé doit pénétrer directement dans la circulation sanguine d'une autre personne. Par conséquent, le risque que votre enfant puisse transmettre le VIH à un autre enfant fréquentant la même garderie ou école est faible.



Que faire si mon enfant révèle qu'il/elle a le VIH?

Il est possible que votre enfant révèle qu'il/elle a le VIH. Demander à votre enfant de garder un tel secret pourrait être trop pour lui. Certains enfants ont besoin d'en parler avec d'autres personnes que les membres de leur famille. Si cela devait arriver, vous devriez en parler avec un(e) ami(e) ou obtenir de l'aide pour savoir quoi faire dans un tel cas.

A

allaitement 5, 27, 29, 54
 autogestion de la santé. *Voir*
 prendre soin de soi

B

bébés
 risque d'infection au VIH 26-29
 dépistage du VIH 30

C

changements au niveau des
 règles 9
 charge virale 6, 34
 condoms en latex, solutions de
 recharge aux 52
 condoms et barrières 52
 consommation d'alcool 10, 13,
 15, 39
 consommation de drogues
 injectables. *Voir* drogues de la
 rue, injection
 constipation 43

D

dévoilement
 aux enfants 47
 aux membres de la famille 46
 aux partenaires sexuels 45
 questions juridiques 46, 51
 diarrhée 43
 doses manquées 23
 drogues de la rue
 et hépatite C 38-39
 et VIH 31, 33

traitement du VIH et 21
 consommation plus sécuritaire
 33
 drogues de la rue, injection
 risques en conjonction avec le
 VIH 32
 droits en tant que patient 15-18

E

effets secondaires du traitement
 du VIH 19
 enfant vivant avec le VIH
 dévoilement 58, 59
 risque de transmission du VIH
 aux autres enfants 58
 écoles et garderies 57-58

G

garde des enfants 53
 grossesse
 et thérapie antirétrovirale 28
 planification de la 29
 risques d'infection du bébé 26
 et drogues de la rue 27

H

hépatite C
 et les drogues de la rue 38
 symptômes 36
 prendre soin de soi 40-41
 comment se transmet
 l'hépatite C (transmission) 36
 traitement 37
 qu'est-ce que l'hépatite C 35

herbes médicinales, comme
 thérapie complémentaire 23-24
 horaire de prise des
 médicaments 19, 20

I

infections aux levures 10
 infections opportunistes. *Voir*
 maladies définissant le sida
 infections transmissibles
 sexuellement (ITS). *Voir* ITS
 ITS (infections transmissibles
 sexuellement) 10-11

L

le dire aux gens. *Voir*
 dévoilement

M

maladie avancée du VIH. *Voir*
 sida
 maladies définissant le sida 7
 maladie inflammatoire
 pelvienne (MIP) 11
 manque d'appétit 44
 maux d'estomac 42
 médecins
 expérience avec
 consommateurs de drogues
 de la rue 34
 trouver un médecin 14
 menstruation. *Voir* règles,
 changements au niveau des

N

nourriture gratuite 44
 nutrition. *Voir* régime
 alimentaire sain

O

observance thérapeutique.
Voir horaire de prise des
 médicaments

P

partenaires sexuels
 dévoilement 45
 perte de poids 40
 prendre soin de soi 13, 25, 39.
Voir aussi médecins; régime
 alimentaire sain

Q

questions juridiques et enfants
 garde légale, 53
 tuteurs, 54-56
 questions juridiques et
 partenaires sexuels 46, 51

R

réduction des méfaits.
Voir drogues de la rue,
 consommation plus sécuritaire
 régime alimentaire sain 13, 25,
 40-41



relations sexuelles et transmission du VIH 46, 49 rendez-vous avec les médecins 14-16

S
sécurisexe 49, 51, 52
sexe oral 52
sida 7
soins prénataux 26, 29
solutions de rechange au traitement antirétroviral 22-24
soutien 13, 15, 63
stress 9, 13
syndrome d'immunodéficience acquise (sida) *Voir* sida
système immunitaire et les thérapies complémentaires et alternatives 23-24
envahi par le VIH 6
et les infections aux levures 10

T
tests Pap 11-12
tests sanguins 34
thérapie antirétrovirale (TAR) 21. *Voir aussi* traitement du VIH
thérapies complémentaires 23
thérapies, complémentaires et alternatives 22-24

traitement combiné. *Voir* thérapie antirétrovirale
traitement du VIH lors d'une grossesse 28
et herbes médicinales 24
comment cela fonctionne-t-il? 17
et méthadone 21
problèmes avec le 19
les effets secondaires 19
et drogues de la rue 20-21
transmission de l'hépatite C 36
transmission du VIH comment le VIH se transmet-il 5, 50
transmission de la mère à l'enfant 5, 28
fluides corporels 5, 50
risques par simple contact 54
pour les enfants 54
pour les colocataires 48

V
VIH (virus d'immunodéficience humaine)
comment se transmet le VIH? *Voir* transmission, VIH
qu'est-ce que le VIH? 4
vous êtes séropositive? 7

Où obtenir de l'aide?

En C.-B.

Positive Women's Network

Site Web : www.pwn.bc.ca

Téléphone : 604.692.3000

Téléphone sans frais (en C.-B. seulement) : 1.866.692.3001

Oak Tree Clinic

(Soins aux femmes séropositives et à leur famille)

604.875.2212

Ailleurs au Canada

VIH 411 - www.vih411.ca

CATIE - 1.800.263.1638, www.catie.ca

Réseau juridique canadien VIH/sida
www.aidslaw.ca

Hépatite C (CATIE) - www.infohepatiteC.ca





Positive Women's Network

Défier le VIH.

Changer la vie des femmes.

Énoncé de vision

Femmes et VIH/sida : Action et leadership

Énoncé de mission

Le Positive Women's Network, réseau de femmes séropositives venant en aide à d'autres femmes vivant avec le VIH/sida et qui en sont touchées, aide les femmes à faire des choix informés en ce qui a trait au VIH/sida et à leur santé. Nous offrons un programme d'entraide et d'éducation/prévention aux femmes de la Colombie-Britannique. Le Positive Women's Network permet d'informer et de sensibiliser les femmes séropositives aux questions liées à la santé et aux problèmes sociaux pertinents au VIH/sida au niveau local et national.





Positive Women's Network

1033, rue Davie, bureau 614
Vancouver, C.-B. V6E 1M7

Téléphone : 604-692-3000
Sans frais (en C.-B. seulement) :
1-866-692-3001
www.pwn.bc.ca

Version 2.0

© Positive Women's Network
Society, 2011

ISBN 978-0-9876816-1-4

Imprimé avec l'aide de
CATIE, 2011.

Ce document est disponible en
ligne à www.pwn.bc.ca et à
www.catie.ca

Auteure : Janet Madsen
Rédaction et mise en page :
Miriam Martin

Indexation : Caroline Helmeczi
(Conception originale de Fiona
Gamiet, Articulate Design)
Mise à jour de la traduction :
Jocelyne Demers-Owoka

Les opinions exprimées dans ce
document sont celles de Positive
Women's Network et ne reflètent
pas nécessairement la politique
officielle des commanditaires.

Nous tenons à remercier
sincèrement le Dr Susan Burgess
d'avoir révisé la version originale
de ce document ainsi que le Dr
Mark Tyndall pour avoir révisé cette
nouvelle version.

Pour obtenir des exemplaires
supplémentaires, communiquer
avec CATIE au 1-800-263-1638.
N° de document ATI-23296 (*also
available in English ATI-23295*)



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C