



L'ABC DU VIH



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

Il n'existe aucun vaccin pour prévenir le VIH. Le VIH est incurable, mais il y a un traitement. N'importe qui peut être infecté par le VIH.

Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH est un virus qui peut vous rendre malade.

- Le VIH affaiblit votre système immunitaire, les défenses naturelles de votre organisme contre la maladie.
- Vous pouvez avoir le VIH sans le savoir. Vous n'aurez peut-être pas l'air ou l'impression d'être malade pendant des années, mais vous pourriez quand même transmettre le virus à d'autres personnes.
- Sans traitement anti-VIH, votre système immunitaire peut devenir trop faible pour combattre de graves maladies. Le VIH peut aussi endommager d'autres parties de votre corps. Sans traitement, vous risquez tôt ou tard de tomber malade à cause d'infections potentiellement mortelles.
- C'est la phase la plus grave de l'infection au VIH, appelée sida.
- Il n'existe aucun vaccin pour prévenir le VIH, mais vous pouvez faire plein de choses pour éviter de transmettre ou de contracter le VIH. Continuez à lire pour en savoir plus!

L'abréviation **VIH** correspond à virus de l'immunodéficience humaine.

L'abréviation **sida** correspond à syndrome d'immunodéficience acquise.

Le VIH est incurable... mais il y a un traitement.

- On ne guérit pas du VIH, mais avec un traitement et des soins adéquats, la plupart des personnes atteintes du VIH peuvent éviter le sida, rester en bonne santé et vivre longtemps.
- Les médicaments anti-VIH doivent être pris tous les jours. Ils n'éliminent pas le VIH, mais ils permettent de le contrôler. Ils peuvent aussi réduire considérablement votre risque de transmettre le VIH à vos partenaires sexuels.

Qui peut contracter le VIH?

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

- son âge
- son sexe
- sa race ou son origine ethnique
- ses partenaires sexuel(le)s

Comment le VIH se transmet-il d'une personne à une autre?

- Seulement cinq liquides corporels peuvent contenir assez de VIH pour infecter une personne : le sang, le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), le liquide rectal, les sécrétions vaginales et le lait maternel.
- Le VIH se transmet seulement lorsqu'un de ces liquides corporels provenant d'une personne séropositive entre dans le système sanguin d'une autre personne — par une éraflure de la peau, par les muqueuses comme le vagin, le rectum ou le prépuce, et 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 tout autre matériel utilisé pour injecter des drogues (y compris des stéroïdes et des hormones)

Le VIH **peut** aussi être transmis :

- 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
- d'une mère à son fœtus ou bébé lors de la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement

Le VIH **ne peut pas** être transmis :

- en parlant, 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 ou les éternuements
- par les piscines
- par les sièges de toilette ou les fontaines publiques
- par les draps de lit ou les serviettes
- par les fourchettes, les cuillères, les verres ou la nourriture
- par les insectes ou les animaux

Le VIH et les relations sexuelles

Le VIH peut se transmettre lors des relations sexuelles (y compris les relations vaginales, anales et orales et le partage de jouets sexuels).

Mais vous pouvez faire plein de choses pour avoir des relations sexuelles plus sécuritaires. Vous pouvez vous protéger et protéger vos partenaires du VIH en faisant ce qui suit :

- **Utilisez correctement un condom en latex, en polyuréthane ou en nitrile** chaque fois que vous avez des relations sexuelles vaginales ou anales. Vous pouvez utiliser un condom externe (parfois appelé condom masculin) ou un condom interne (parfois appelé condom féminin). Jetez le condom après chaque acte sexuel et n'utilisez jamais le même condom avec plus d'un partenaire. Cela vous protégera contre le VIH et d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) comme la gonorrhée et la syphilis.
- **Utilisez seulement des lubrifiants à base d'eau ou de silicone** avec les condoms en latex. Les lubrifiants à base d'huile peuvent les faire briser.
- **Si vous êtes séropositif et ne suivez pas déjà de traitement VIH, parlez-en à votre médecin.** Les médicaments anti-VIH peuvent non seulement protéger votre santé, mais ils réduisent aussi considérablement le risque de transmettre le VIH à d'autres personnes.
- **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,** ou prophylaxie pré-exposition. En vertu de la PrEP, une personne séronégative prend certains médicaments anti-VIH tous les jours afin de réduire son risque de contracter le VIH. Parlez à votre médecin pour savoir si la PrEP pourrait vous convenir.
- **Faites-vous tester régulièrement pour les ITS.** Le fait d'avoir une ITS augmente votre risque de contracter et de transmettre le VIH et d'autres ITS.
- **Évitez de partager les jouets sexuels** (mais 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.
- **Utilisez un condom ou une digue dentaire chaque fois que vous avez des relations sexuelles orales.** Le sexe oral est beaucoup moins risqué que les relations vaginales ou anales, mais il n'est pas complètement sécuritaire.
- **Choisissez des genres de stimulation sexuelle qui ne comportent aucun risque de transmettre le VIH ou très peu,** tels que la masturbation ou le massage sensuel.

Il est possible d'avoir le VIH ou d'autres ITS sans le savoir parce que ces infections ne causent pas toujours de symptômes. Ne présumez pas que votre partenaire sait s'il a le VIH ou d'autres ITS ou pas.

La seule façon de le savoir avec certitude consiste à **se faire tester**.



Les relations sexuelles plus sécuritaires vous protègent et protègent vos partenaires du VIH et des ITS.

Le VIH et la grossesse

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

- la grossesse
- l'accouchement
- l'allaitement

Protégez votre bébé.

Si vous êtes séropositive et enceinte, vous pouvez réduire le risque que votre enfant soit séropositif à **moins de 1 pour cent** en obtenant un traitement anti-VIH et des soins appropriés et en évitant de l'allaiter après la naissance.

Parlez à votre professionnel de la santé pour en savoir plus.

Si vous êtes enceinte ou songez à le devenir, passez un test de dépistage du VIH.

Si vous êtes séropositive, vous pouvez avoir une belle grossesse et un bébé en bonne santé si vous suivez un traitement approprié.

Le VIH et la consommation de drogues

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

Il est très dangereux de partager des aiguilles et d'autre matériel servant à la consommation de drogues. Cela peut aussi transmettre l'hépatite C, un virus qui endommage le foie. L'hépatite C se transmet lorsqu'une quantité de sang d'une personne ayant l'hépatite C entre dans le système sanguin de quelqu'un d'autre.

Protégez-vous et protégez les personnes avec qui vous prenez de la drogue.

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

Pour consommer de la drogue de manière plus sécuritaire :

- Utilisez une aiguille et une seringue propres et neuves chaque fois que vous utilisez de la drogue.
- Utilisez votre propre matériel à chaque fois (comme les pipes, billets de banque, pailles, réchauds, eau, tampons d'alcool). Ne partagez jamais votre matériel, même avec votre partenaire sexuel.
- 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.
- Passez un test de dépistage du VIH et de l'hépatite C. Si vous savez que vous avez le VIH ou l'hépatite C, vous pourrez prendre des mesures pour vous protéger et protéger les autres. Si votre test se révèle positif pour le VIH ou l'hépatite C, parlez à votre médecin ou à votre infirmière afin d'obtenir un traitement.

Le VIH et les produits sanguins

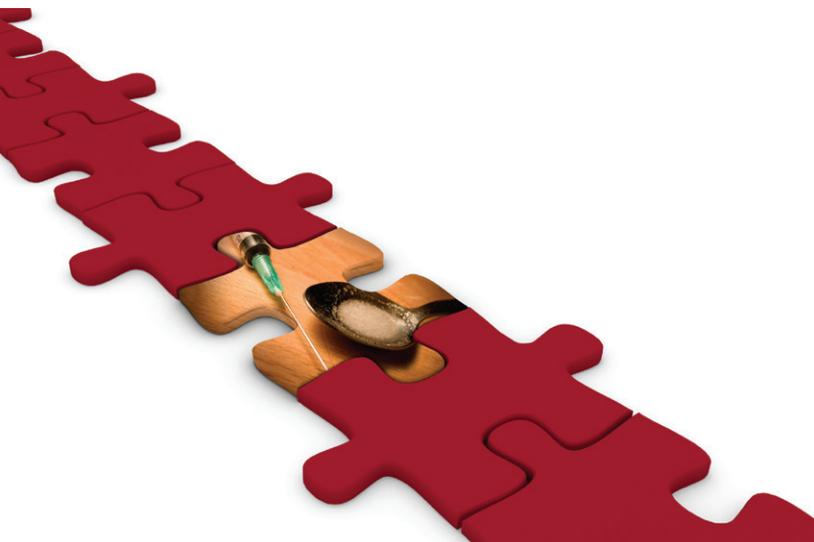
Aujourd'hui, on vérifie, depuis novembre 1985, tous les produits sanguins pour la présence du VIH. Les risques qu'une personne devienne infectée par une transfusion sanguine au Canada sont **très, très faibles**.

Il n'y a aucun risque de contracter le VIH en donnant du sang.

Le VIH et la loi

Au Canada, si vous avez le VIH, vous avez l'obligation légale de dévoiler votre séropositivité au VIH à vos partenaires sexuels avant d'avoir des rapports sexuels comportant une « possibilité réaliste de transmission du VIH ». Les personnes séropositives qui n'ont pas dévoilé leur statut VIH ont été reconnues coupables de crimes graves.

- Vous **avez** l'obligation juridique de dévoiler votre statut au VIH avant d'avoir :
 - une relation sexuelle vaginale ou anale sans condom (peu importe votre charge virale); ou
 - une relation sexuelle vaginale ou anale lorsque votre charge virale n'est pas indétectable (ou pas faible), même si vous utilisez un condom.



Connaissez votre statut VIH.

La seule façon de connaître votre statut VIH consiste à vous faire tester. 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 de dépistage du VIH, on prendra un échantillon de sang de votre bras ou encore quelques gouttes 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. Certains tests peuvent détecter le VIH dans les sept jours suivant l'infection, et tous les tests donnent un résultat fiable après trois mois.

N'attendez pas. Parlez à un professionnel de la santé pour vous faire tester pour le VIH, les autres ITS et l'hépatite C.

Votre état de santé actuel ne vous dira pas si vous avez été infecté par 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 d'autres personnes n'ont aucun symptôme.
- Vous pouvez avoir le VIH sans le savoir.

Si votre test est positif :

- On a accompli des progrès considérables en ce qui concerne les soins donnés aux personnes vivant avec le VIH et, grâce à un traitement adéquat, vous pourrez rester en santé longtemps.
- Pour protéger votre santé et celle de votre partenaire ou de vos partenaires, adoptez des pratiques sexuelles plus sécuritaires et ne partagez jamais votre matériel d'injection de drogues.
- Renseignez-vous. Communiquez avec CATIE par téléphone ou par courriel pour obtenir de l'information sur les services liés au VIH dans votre région ou visitez www.VIH411.ca.

Au Canada, 1 personne sur 5 ayant le VIH ignore qu'elle est infectée. La seule façon de savoir si vous avez vraiment le VIH est de vous faire tester. Un test du VIH pourrait vous sauver la vie.

Coordonnées

Pour de plus amples renseignements 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

Avez-vous besoin de plus d'information et de ressources sur le VIH ou l'hépatite C?

Contactez CATIE au :
1-800-263-1638 • www.catie.ca

CATIE accepte les appels à frais virés en provenance des prisons canadiennes.



© 2016, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés. Révisé en 2016. Adapté d'une publication conçue initialement par l'Association canadienne de santé publique (ACSP).

N° du Centre de distribution de CATIE : 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.