

# ce qu'il faut savoir sur le vih et le sida

Pour tout autre document sur le VIH/sida, contactez le Centre canadien de documentation sur le VIH/sida  
1565, ave Carling, bureau 400  
Ottawa, ON K1Z 8R1  
☎ 1-877-999-7740  
☎ 613-725-1205  
✉ [aidsida@cpha.ca](mailto:aidsida@cpha.ca)  
[www.clearinghouse.cpha.ca](http://www.clearinghouse.cpha.ca)

Publié par le Centre canadien de documentation sur le VIH/sida qui fait partie des programmes de l'Association canadienne de santé publique.



La Stratégie  
canadienne  
sur le VIH/sida

Le financement de cette publication est assuré par Santé Canada.

## Le vih et le sida : qu'est-ce que c'est ?

**VIH** veut dire Virus de l'Immunodéficience Humaine

**SIDA** veut dire Syndrome de l'ImmunoDéficience Acquise

Le VIH est un virus qui attaque votre système immunitaire. Lorsque le virus est dans votre corps :

- il est possible que vous ne sentiez rien, que vous ne soyez pas malade pendant des années, mais pourtant vous pouvez infecter d'autres personnes
- avec le temps, votre système immunitaire peut s'affaiblir et vous pouvez attraper différentes maladies
- si vous n'êtes pas soigné, votre système immunitaire ne pourra plus vous défendre contre les infections, les maladies ou les cancers qui peuvent vous être fatals. C'est ce qu'on appelle le sida.

Vous pouvez être **infecté** par le VIH, peu importe votre :

- sexe
- âge
- orientation sexuelle
- origine ethnique

Tout le monde est **affecté** par le sida.

## y a-t-il un moyen de guérir du VIH ?

- Non.
- Il y a des médicaments qui peuvent ralentir la progression de la maladie pour vous permettre de rester en santé plus longtemps.
- Les médicaments ne permettent pas de se débarrasser du VIH ou de guérir du sida.

**Protégez-vous contre le VIH.  
C'est votre seul moyen de  
défense.**

## vous pouvez attraper le vih si...

- Le virus entre dans votre sang parce qu'il vous est transmis par une autre personne infectée par le VIH. Il peut pénétrer dans votre corps par l'intermédiaire du sperme, des sécrétions vaginales ou du sang de la personne infectée.

Le virus peut entrer dans votre sang si :

- vous avez des relations sexuelles vaginales ou anales sans condom, avec une personne séropositive au VIH,
- vous avez des relations sexuelles orales sans condom ni préservatif (ou digue) dentaire avec une personne atteinte du VIH. Un préservatif (ou digue) dentaire est un morceau de latex qui sert à couvrir l'anus ou le vagin,
- vous partagez des seringues pour vous injecter de la drogue comme de la cocaïne ou des stéroïdes, avec quelqu'un qui est infecté par le VIH,
- vous partagez des accessoires sexuels avec une personne atteinte du VIH,
- vous partagez un rasoir ou une brosse à dents avec une personne qui a le VIH,
- vous partagez quoi que ce soit d'autre qui permettrait au VIH d'entrer dans votre corps.

Vous pouvez être infecté par le VIH si vous vous servez d'une aiguille contaminée :

- pour vous faire tatouer,
- pour vous faire percer la peau, ou
- pendant une séance d'acupuncture.

Une mère qui a le VIH peut le transmettre à son enfant :

- pendant sa grossesse,
- à la naissance, ou
- en l'allaitant.

Vous avez peut-être le VIH si on vous a transfusé du sang ou des produits du sang infectés par le VIH avant novembre 1985. Depuis lors, tout le sang et tous les produits dérivés du sang au Canada sont soumis à des tests anti-VIH.

## Le VIH ne peut pas être transmis . . .

- par simple contact comme parler ou manger avec une personne infectée par le VIH,
- par une poignée de mains, par une accolade ou un baiser,
- par la toux ou des éternuements,
- par un don de sang,
- par l'eau d'une piscine,
- par les sièges des toilettes ou les fontaines,
- par les draps de lit,
- par les fourchettes, les cuillères, les tasses, la nourriture, ou
- par des insectes ou des animaux.

## comment savoir si vous avez le vih . . .

Si vous pensez que vous avez été infecté par le VIH et que :

- vous vous sentez fatigué
- vous avez de la fièvre
- vous avez mal à la gorge
- vous avez les ganglions lymphatiques dans le cou qui sont gonflés
- vous avez des maux de tête
- vous avez la diarrhée ou des selles liquides
- vous perdez du poids, ou
- vous avez des démangeaisons de la peau

vous devriez penser à vous faire tester. Il est également possible d'avoir le VIH sans ces symptômes.

Si vous avez le VIH, votre corps va fabriquer des anticorps pour le combattre. Ces anticorps apparaîtront dans l'analyse du sang. Cela peut prendre jusqu'à six mois avant que les anticorps n'apparaissent dans une analyse sanguine.

## comment vous protéger dans vos relations sexuelles . . .

Vous pouvez toujours avoir des relations sexuelles avec peu ou pas de risques d'attraper le VIH. C'est ce que l'on appelle le sécurisexe ou les relations sexuelles protégées. Avoir des relations sexuelles protégées veut dire que ni sperme, ni sécrétions vaginales ni sang n'entrent dans votre corps.

Pour avoir des relations sexuelles protégées, servez-vous :

- d'un condom en latex ou en polyuréthane ou d'un condom féminin correctement chaque fois que vous avez des relations sexuelles vaginales ou anales;
- d'un condom ou d'un préservatif (ou digue) dentaire chaque fois que vous avez des rapports sexuels oraux. Un préservatif (ou digue) dentaire est un morceau de latex qui sert à couvrir le vagin ou l'anus.
- Servez-vous seulement de lubrifiants à base d'eau avec les condoms en latex. Ne vous servez pas de lubrifiants à base d'huile comme la vaseline car cela risque d'attaquer la solidité du condom qui peut se déchirer.

Le Centre canadien de documentation sur le VIH/sida, un service de l'Association canadienne de santé publique (ACSP), fournit des ressources d'information sur la prévention du VIH, les soins et le soutien connexes, ainsi que toute une gamme de renseignements sur le VIH/sida, au nom de Santé Canada et des partenaires de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida. Ces ressources sont fournies aux personnes et aux organismes qui travaillent dans les domaines de l'éducation, de la sensibilisation et de la prévention du VIH, ainsi qu'à ceux qui sont infectés et affectés par le VIH/sida. Nous ne cautionnons pas, ne recommandons pas ni ne préconisons aucune méthode spécifique de prévention, de soins et de soutien. Bien que nous nous efforcions de mettre régulièrement à jour nos ressources, les usagers du Centre ne doivent pas oublier que l'information évolue rapidement. Ainsi, les ressources fournies par le Centre de documentation peuvent ne pas correspondre à l'information la plus à jour qui soit disponible. Ces ressources peuvent comporter des inexactitudes techniques ou des fautes d'orthographe. De façon périodique, nous apportons des changements à l'information, lesquels seront donc intégrés par la suite sous forme d'ajouts à la publication. En conséquence, nous prions les usagers de consulter une vaste gamme d'informations et (ou) de se mettre en rapport avec nous au 1-877-999-7740 pour en savoir plus. Les usagers qui se fient à cette information le font entièrement à leur propre risque. Le Centre de documentation, l'ACSP et Santé Canada ne peuvent assumer aucune responsabilité pour tout préjudice résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de cette information. Les points de vue qui y sont exprimés sont exclusivement ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement la politique officielle du ministère de la Santé du Canada.

## comment vous protéger si vous vous injectez de la drogue . . .

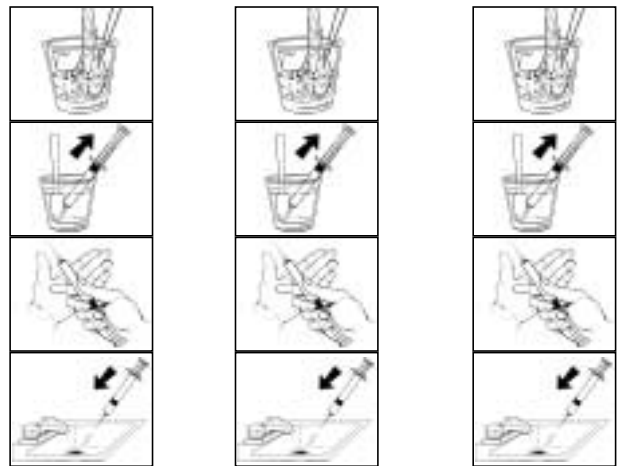
Si vous vous injectez des drogues comme de la cocaïne, de l'héroïne ou des stéroïdes, vous pouvez tout de même réduire ou éliminer le risque de contracter le VIH en employant des techniques d'utilisation plus sécuritaire des seringues.

### Pour appliquer ces techniques :

- servez-vous d'une nouvelle seringue et de produits neufs chaque fois que vous vous injectez de la drogue;
- obtenez une nouvelle seringue en vous adressant à un programme d'échange de seringues; ou
- nettoyez à fond une seringue déjà utilisée avant de vous en servir de nouveau.

### Pour nettoyer une seringue souillée :

- Remplissez-la avec de l'eau propre, agitez-la pendant 30 secondes et videz-la (répétez l'opération);
- Remplissez-la avec de l'eau de javel, agitez-la encore pendant 30 secondes et videz-la (répétez l'opération); et enfin
- Remplissez-la de nouveau avec de l'eau propre, agitez-la pendant 30 secondes et videz-la (répétez l'opération).



## pour en savoir plus . . .

Pour en savoir plus sur comment prévenir le VIH, comment faire un test de dépistage du VIH, ou encore comment se faire soigner, vous pouvez appeler :

- un service de santé publique ou un CLSC,
- votre centre de soins de santé local,
- une clinique de planification des naissances,
- une clinique de dépistage où votre nom restera secret,
- votre groupe sida local,
- une ligne d'assistance téléphonique pour le sida, ou
- votre médecin ou une infirmière, ou encore un travailleur de la santé communautaire.