

ce qu'il faut savoir sur le VIH et comment s'injecter en prenant moins de risques

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
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.

l'usage de drogues injectables . . .

Tout le monde n'est pas capable d'arrêter la drogue. Si vous apprenez à réduire le danger associé aux drogues injectables, vous pouvez vous protéger et éviter des problèmes comme le VIH et le sida.

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 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 dentaire avec une personne atteinte du VIH. Un préservatif dentaire est un morceau de latex qui sert à couvrir l'anus ou le vagin,
- vous partagez des aiguilles 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 injecter de la drogue,
- pour vous faire tatouer,
- pour vous faire percer la peau, ou
- pendant une séance d'acupuncture.

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.

programmes d'échange de seringues . . .

Il existe des programmes d'échange de seringues (PEP) dans de nombreuses villes. Vous pouvez échanger vos seringues usagées contre des neuves en vous s'adressant à un PEP. Allez rendre visite à votre programme d'échange de seringues local pour obtenir du matériel neuf, des informations et de l'aide. Assurez-vous d'avoir du matériel neuf avant de vous procurer de la drogue pour ne pas être pris au dépourvu.

pour réduire les risques . . .

Vous pouvez vous protéger et réduire les risques en suivant quelques conseils tout simples :

- Servez-vous de matériel neuf **chaque fois** que vous vous injectez. Vous pouvez obtenir des nouvelles aiguilles auprès des programmes d'échange de seringues dans votre région.
- Ne partagez pas, ne prêtez pas et n'empruntez pas le matériel d'injection.
- Ne touchez pas au matériel d'injection des autres et ne laissez pas toucher le vôtre.
- Nettoyez vos aiguilles, vos seringues et vos cuillères convenablement si vous devez vous en servir plus d'une fois.

comment nettoyer votre matériel . . .

Si vous ne pouvez pas obtenir du matériel neuf, voici comment nettoyer le vôtre (**les trois étapes sont essentielles**) :

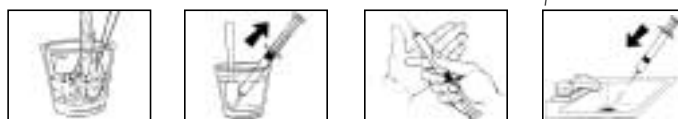
1. Rincez tout le sang (que vous ne voyez peut-être pas)

Faites tremper votre cuillère dans de l'eau et secouez-la	Remplissez la seringue	Tapotez ou agitez la seringue pendant 30 secondes	Videz la seringue Recommencez l'opération avec de l'eau propre
---	------------------------	---	--



2. Désinfectez avec de l'eau de javel pure

Faites tremper votre cuillère dans l'eau de javel et secouez-la	Remplissez la seringue	Tapotez ou agitez la seringue pendant 30 secondes	Videz la seringue Recommencez l'opération avec de l'eau de javel pure
---	------------------------	---	---



3. Rincez avec de l'eau propre

Faites tremper votre cuillère dans l'eau et secouez-la	Remplissez la seringue	Tapotez ou agitez la seringue pendant 30 secondes	Videz la seringue Recommencez l'opération avec de l'eau propre
--	------------------------	---	--



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.

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.