



Le **VIH**  
court  
toujours

# Trois personnes infectées chaque jour au Québec

Édition produite par :

**La Direction des communications du  
ministère de la Santé et des Services sociaux**

Pour obtenir un exemplaire de ce document,  
faites parvenir votre commande par télécopieur :  
**(418) 644-4574**

par courriel :

**communications@msss.gouv.qc.ca**

ou par la poste :

**Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Direction des communications  
1075, chemin Sainte-Foy, 16<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec)  
G1S 2M1**

Ce document est disponible à la section **documentation**,  
du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux  
dont l'adresse est :  
**www.msss.gouv.qc.ca/itss**

Le genre masculin utilisé dans ce document  
désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2005

Bibliothèque nationale du Canada, 2005

ISBN 2-550-45345-X (version imprimée)

ISBN 2-550-45346-8 (PDF)

English copy of this document is available upon request.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,  
à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

Au Québec, environ trois personnes sont infectées par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) chaque jour. Le VIH nous est maintenant plus familier car il affecte de plus en plus souvent des membres de notre entourage.

Heureusement, les conséquences du VIH ne sont plus aussi tragiques qu'au début de l'épidémie, alors que le nombre de décès était très élevé. Les personnes atteintes peuvent aujourd'hui vivre mieux et plus longtemps grâce aux traitements. Même s'ils sont contraignants et qu'ils ont de nombreux effets secondaires, ils permettent de retarder le développement du sida, ou syndrome d'immunodéficience acquise.

Le VIH continue de susciter des préjugés tenaces. Les personnes atteintes font parfois l'objet de discrimination, et cette discrimination peut avoir des conséquences psychologiques et sociales désastreuses pour elles et leurs proches. Aussi, nombre de personnes vivant avec le VIH ne souhaitent pas que leur condition soit connue publiquement.

On meurt encore du sida au Québec et l'épidémie continue de prendre de l'ampleur. Aussi est-il important de faire le point sur cette maladie, d'autant qu'il est possible d'éviter de s'infecter. Nous pourrions ainsi contribuer à limiter la propagation du virus et à contrer les préjugés qui l'entourent.



# Pourquoi

## le VIH est-il si préoccupant ?

- Parce que le VIH détruit le système de défense du corps humain et ce faisant, le rend incapable de lutter contre les maladies et les infections.
- Parce qu'il favorise le développement d'autres maladies qui peuvent, à plus ou moins long terme, entraîner la mort.
- Parce qu'à l'heure actuelle, aucun traitement ne guérit le sida.

Le VIH n'a pas de préférence quant à l'orientation sexuelle, à la couleur de la peau ou à l'âge des personnes. On estime en outre que parmi les personnes qui ont contracté le VIH, une sur trois ne sait pas qu'elle est infectée. C'est pourquoi hommes et femmes de toutes les origines ethniques et orientations sexuelles doivent adopter les comportements préventifs adéquats pour éviter la transmission du VIH.

Comme on ne guérit toujours pas le sida, la **PRÉVENTION** demeure le seul moyen efficace de lutte contre le VIH.



# Comment

## le VIH se transmet-il ?

Le VIH se transmet par les relations sexuelles, par voie sanguine et de la mère à son bébé.

# 1

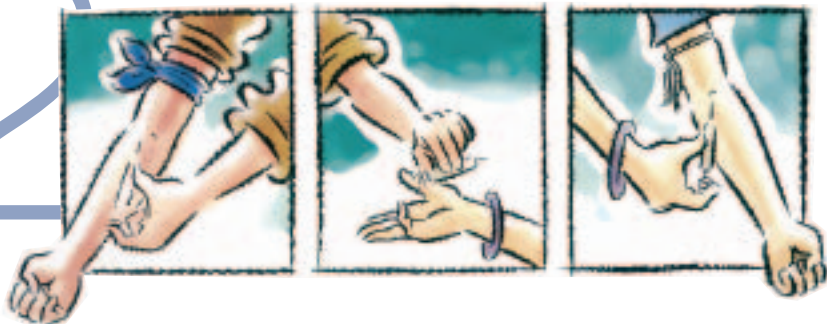
### LA TRANSMISSION PAR LES RELATIONS SEXUELLES



Le principal mode de transmission du VIH est la relation sexuelle anale ou vaginale non protégée par un condom avec une personne infectée par le VIH.

En favorisant l'entrée de sperme, de sécrétions vaginales ou de sang menstruel dans le corps de la ou du partenaire, la pénétration anale ou vaginale permet au VIH de s'introduire par de petites fissures, jusque dans le système sanguin et de s'installer dans l'ensemble du corps. Parce qu'elles causent de petites lésions, les autres infections transmissibles sexuellement (ITS) que peuvent avoir les partenaires facilitent la transmission du VIH.

## 2 LA TRANSMISSION PAR **VOIE SANGUINE**



La transmission sanguine du VIH est fréquente lorsque des personnes partagent du matériel d'injection déjà utilisé pour consommer des drogues (cocaïne, héroïne, stéroïdes, etc.). En se piquant, elles risquent de s'injecter le VIH directement dans le sang ainsi que les virus de l'hépatite B ou C.

S'ils ne sont pas neufs ou stérilisés, les aiguilles et le matériel utilisés pour le tatouage et le perçage peuvent aussi transmettre le VIH et les hépatites B et C.

Depuis 1985, les risques d'être infecté par le VIH en recevant une transfusion sanguine sont minimes. Héma-Québec s'assure que tous les dons de sang sont analysés et élimine le sang contaminé. On ne court **AUCUN RISQUE** de s'infecter **EN DONNANT DU SANG** puisqu'une nouvelle aiguille est utilisée chaque fois.

## 3 LA TRANSMISSION DE LA **MÈRE** À SON **ENFANT**

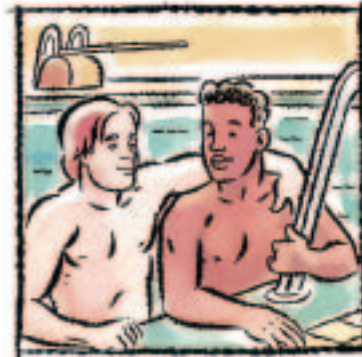


Une mère qui a le VIH peut le transmettre à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement et, plus rarement, durant l'allaitement.



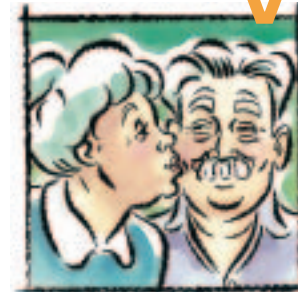
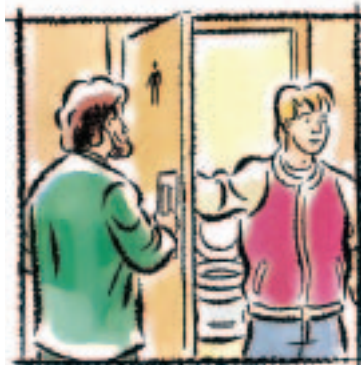
**EXEMPLES D'ACTIVITÉS QUI  
NE TRANSMETTENT PAS LE VIH**

Contrairement à la grippe ou à la varicelle, le VIH ne survit pas dans l'air. Le VIH ne survit pas dans l'eau non plus. Les activités de la vie quotidienne ne comportent **PAS DE RISQUE DE TRANSMISSION.**



**Exemples d'activités qui ne transmettent pas le**

**VIH**



Toutefois, il faut éviter d'entrer en contact directement avec du sang, surtout si des plaies ouvertes sont présentes sur la peau. Si un tel contact se produit, on veillera à laver rapidement la partie du corps touchée à l'eau et au savon.

# Comment

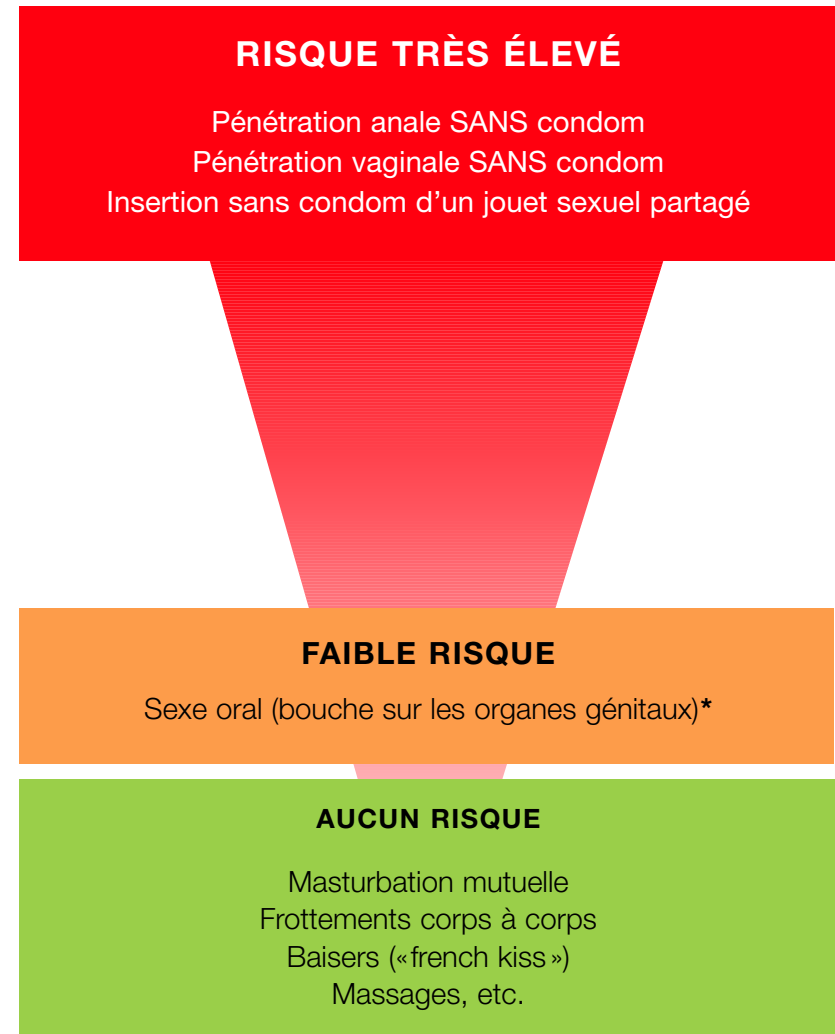
prévient-on la transmission du VIH  
au moment des relations sexuelles



Si vous avez des relations sexuelles, la meilleure façon de réduire les risques de contracter le VIH et les autres ITS est d'adopter des pratiques sécuritaires.

Le schéma de la page 11 regroupe les pratiques sexuelles selon le niveau de risque de transmission du VIH lorsque le ou la partenaire est infecté par le VIH. Il convient de souligner que le risque de transmission augmente avec le nombre de partenaires et au moment des menstruations.

## NIVEAUX DE RISQUE DE TRANSMISSION DU VIH AU COURS D'ACTIVITÉS SEXUELLES



\* Le sexe oral sans condom est cependant à **risque très élevé** pour d'autres ITS.





Pour les personnes qui ont des relations sexuelles avec pénétration, le condom constitue donc la meilleure protection contre le VIH et les autres ITS.

Quant à la pilule contraceptive et au stérilet, ils ne protègent AUCUNEMENT contre le VIH et les autres ITS.

Si vous décidez d'utiliser un condom, vous aurez certainement l'esprit plus tranquille au cours de vos relations sexuelles. Faites en sorte que son utilisation soit mise en évidence au début de votre relation amoureuse, mais surtout avant d'entreprendre une relation sexuelle. Afin d'être plus à l'aise au cours des relations sexuelles, les hommes qui n'ont jamais utilisé de condom peuvent commencer par en faire l'expérience seuls. Le site Internet [www.jcapote.com](http://www.jcapote.com) contient une multitude d'informations sur le condom et la façon d'en discuter avec un ou une partenaire.



### Voici quelques conseils pour utiliser adéquatement le condom masculin :

- acheter des condoms en latex, lubrifiés ;
- vérifier la date de péremption ;
- ouvrir l'emballage avec soin, avec les doigts et non avec les dents (cela peut même se faire avant le début de la relation) ;
- l'un ou l'autre des partenaires peut installer le condom sur le pénis avant tout contact génital ou anal ;
- avant d'installer le condom sur le pénis, dérouler un peu le rebord pour s'assurer qu'il est du bon côté ;
- pincer le bout du réservoir pour enlever l'air afin de laisser de la place au sperme et éviter que le condom se brise ; dérouler ensuite le condom sur le pénis ;
- ajouter un lubrifiant soluble à l'eau (K-Y<sup>MC</sup>, H-R<sup>MC</sup>, Wet<sup>MC</sup>, ID<sup>MC</sup>, etc.), à raison de quelques gouttes à l'intérieur et à l'extérieur, afin de faciliter le glissement et d'augmenter les sensations.



Ne pas utiliser les lubrifiants à base d'huile comme la Vaseline<sup>MC</sup>, l'huile pour bébé, pour les massages ou pour le bain. Ils peuvent affecter la résistance du latex et provoquer une déchirure du condom ;



- afin d'éviter les fuites, l'homme doit se retirer peu de temps après l'éjaculation, c'est-à-dire avant la fin de l'érection, en tenant le condom par l'anneau pour ne pas l'échapper ;



- faire un nœud dans le condom pour éviter que le sperme se répande et le jeter à la poubelle.

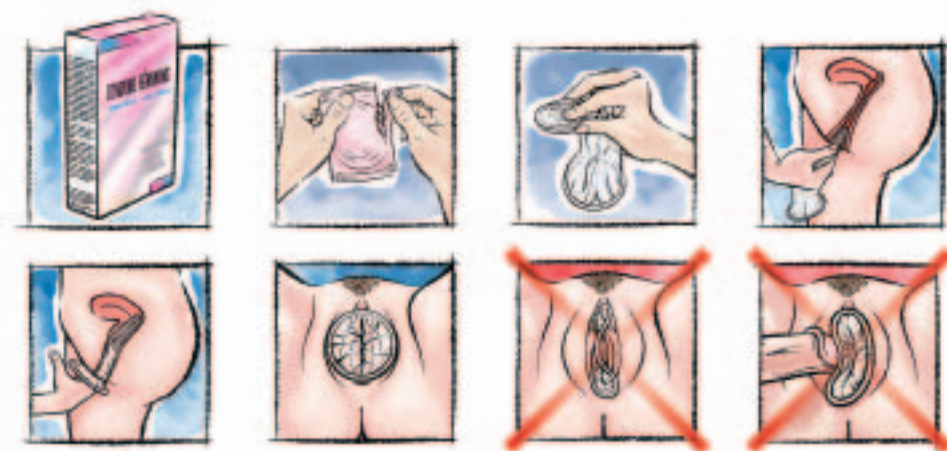
Après quelques essais, vous constaterez que le condom s'intègre bien dans les jeux sexuels et qu'il est surtout très rassurant. Son usage deviendra vite une habitude. Et peut-être trouverez-vous d'ailleurs que le condom peut faire durer le plaisir plus longtemps.

### Ne pas utiliser du spermicide

On trouve sur le marché plusieurs produits qui contiennent du nonoxynol : c'est un spermicide utilisé surtout pour empêcher la grossesse. On le retrouve dans les gélées lubrifiantes, des mousses vaginales et dans certains condoms lubrifiés. Les condoms lubrifiés avec du nonoxynol offrent une moins bonne protection contre les ITS et le VIH que ceux seulement enduits d'un lubrifiant soluble à l'eau. Le nonoxynol n'est pas recommandé pour la prévention de la transmission du VIH car il provoque des irritations qui peuvent au contraire favoriser la transmission du virus.

### Le condom féminin

L'un des bienfaits du condom féminin est qu'il donne aux femmes la possibilité de maîtriser davantage leur protection face au VIH et celle de leur partenaire. Il consiste en une gaine protectrice faite de polyuréthane qui épouse la forme de l'intérieur du vagin et qui est munie de deux anneaux flexibles en plastique, aux extrémités. L'extrémité fermée est insérée dans le vagin et l'extrémité ouverte se trouve à l'extérieur du corps, sur les grandes lèvres du vagin. Ce condom est imprégné d'un lubrifiant à base d'eau qui facilite son insertion et qui favorise un mouvement confortable durant la relation sexuelle. Il peut être inséré dans le vagin jusqu'à huit heures avant la relation.



En ce qui a trait aux jouets sexuels, on prendra soin d'y installer un condom ou de les désinfecter avec de l'eau de Javel.



# Comment

**prévient-on la transmission  
du VIH par voie sanguine ?**

Si vous utilisez des drogues par injection, utilisez toujours du matériel d'injection neuf et ne le partagez jamais. Le matériel d'injection ne devrait servir qu'une fois.

Des seringues et du matériel d'injection neufs sont disponibles dans les organismes communautaires, les centres de santé et de services sociaux (CLSC et CH) et les pharmacies\* où est affiché le symbole suivant :



Si vous avez le VIH, ou si vous avez ou avez eu des comportements à risque, vous protégerez les autres en évitant de faire des dons de sang.

\* On trouve la liste officielle des centres d'accès aux seringues du Québec en consultant [www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss) dans la section documentation/professionnels de la santé.



# Comment

**prévient-on la transmission  
du VIH de la mère à son enfant ?**

Il est possible d'éliminer presque totalement le risque de transmission du VIH de la mère à son enfant par l'utilisation de médicaments, par une intervention comme la césarienne et en évitant l'allaitement maternel.

# Que fait-on

## si on a eu un comportement à risque ?

Le test de détection des anticorps du VIH pourrait être indiqué si vous vous trouvez dans une des situations suivantes :

- vous ou votre partenaire avez eu des relations sexuelles sans condom avec :
  - une personne vivant avec le VIH,
  - une personne qui a une ITS ou qui en a déjà eu une,
  - une personne qui a eu de multiples partenaires,
  - une personne dont vous connaissez peu, ou ne connaissez pas le passé sexuel ;
- vous ou votre partenaire avez partagé des aiguilles ou du matériel pour vous injecter des drogues ou des stéroïdes ;
- vous vous êtes piqué avec une aiguille usagée ;
- vous ou votre partenaire vous êtes fait faire un perçage ou un tatouage avec des aiguilles et du matériel usagés ;
- vous avez entamé une relation de couple et souhaitez cesser d'utiliser le condom ;

- vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir (d'emblée, le test de dépistage du VIH fait partie d'un bilan prénatal de suivi de grossesse proposé par le médecin).



LES PERSONNES QUI N'ONT PAS EU DE COMPORTEMENT À RISQUE OU QUI N'ONT PAS VÉCU DE SITUATIONS OÙ ELLES AURAIENT PU AVOIR ÉTÉ INFECTÉES PAR LE VIRUS N'ONT PAS À PASSER CE TEST. ON NE PEUT EXIGER UN TEST DE DÉPISTAGE A UNE PERSONNE QUI SOLLICITE UN EMPLOI.



Si vous craignez d'avoir été exposé au VIH, consultez rapidement un médecin ou une infirmière qui vous aidera à prendre une décision quant à la nécessité de passer un test de détection du VIH par une prise de sang et d'entreprendre un traitement préventif. Ce sera peut-être aussi l'occasion de passer des tests pour les autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Vous pouvez également vous adresser au centre de santé et de services sociaux (CLSC) de votre localité où l'on saura vous conseiller en toute confidentialité.



Si vous désirez garder l'anonymat, un code peut être utilisé au lieu de votre nom. Informez-vous à Info-Santé ou à un centre de santé et de services sociaux (CLSC) pour obtenir ce service.

**IL EST ABSOLUMENT DÉCONSEILLÉ DE DONNER DU SANG À HÉMA-QUÉBEC DANS LE BUT DE SAVOIR SI VOUS ÊTES INFECTÉ.**

## QUE SIGNIFIE UN TEST POSITIF ?

Si votre test est positif, cela indique que le VIH s'est introduit dans votre organisme et qu'il va s'installer dans les cellules de défense du corps (le système immunitaire). Toutefois, on n'a aucune idée du temps qu'il mettra à causer des symptômes ou le sida. Une consultation avec un médecin vous permettra d'évaluer avec lui si vous devez entreprendre un traitement ou non.

Par ailleurs, comme le VIH se loge dans votre corps, vous pourriez le transmettre à d'autres. Il est donc indispensable d'utiliser le condom au cours de vos relations sexuelles et de ne pas prêter votre matériel d'injection de drogues. Vous pouvez aussi choisir des activités sexuelles sans pénétration comme les caresses, les massages et la masturbation mutuelle. Avoir le VIH n'empêche pas d'aimer et de vivre sa sexualité !





## QUE SIGNIFIE UN TEST NÉGATIF ?

Si votre test est négatif, cela peut signifier :

- que vous n'êtes pas infecté ;
- que les anticorps (substances qui ont réagi à la présence du VIH) fabriqués contre le virus ne sont pas en quantité suffisante pour être détectés par le test parce que l'infection est trop récente. Cette situation se produit quand l'exposition au virus a eu lieu moins de trois à six mois auparavant. Il peut donc être nécessaire de refaire le test.

Un test négatif ne signifie nullement que l'on ne peut pas être infecté par la suite. Il faut donc toujours utiliser le condom et du matériel d'injection neuf. Si les deux partenaires ont passé un test et que les résultats sont négatifs, ils peuvent cesser d'utiliser le condom en autant que tous deux soient sûrs de la fidélité sexuelle de l'autre dans les six mois précédents et... par la suite.

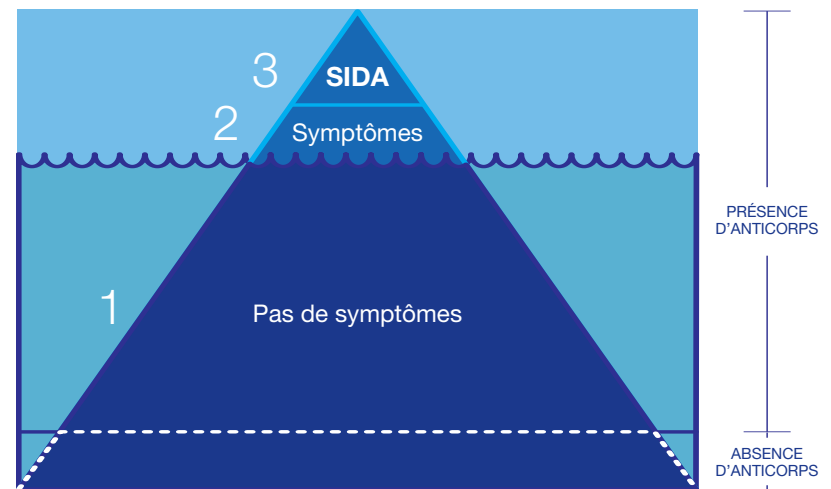


# Quelles ?

## sont les étapes de l'infection au VIH ?

Afin de mieux comprendre l'évolution de l'infection par le VIH, nous l'illustrons par un iceberg.

L'iceberg représente l'ensemble des personnes vivant avec le VIH. La partie sous l'eau correspond aux personnes qui n'ont pas de symptômes, alors que la partie hors de l'eau représente celles qui en ont.



# 1

**L'étape 1**, qui dure plusieurs années, correspond à la partie sous l'eau de l'iceberg, c'est-à-dire la période durant laquelle les personnes n'ont pas de symptômes. Toutefois, même sans symptômes, elles peuvent transmettre le virus.

Au début de cette étape, certaines personnes peuvent présenter des symptômes ressemblant à une mauvaise grippe, symptômes qui disparaîtront après quelques semaines. Dans les premiers temps de l'infection, elles peuvent être séronégatives parce qu'elles n'ont pas encore eu le temps de développer des anticorps.

Les personnes atteintes deviennent séropositives généralement moins de trois mois après le début de l'infection, et le sont pour toute leur vie. Leur état de santé demeure habituellement stable, elles mènent une existence normale et peuvent travailler, mais doivent tout de même être suivies par un médecin. La grande majorité des personnes qui ont le VIH en sont à cette étape.

**L'étape 2** correspond au moment où le VIH affaiblit l'organisme. L'infection peut alors progresser en faisant apparaître des signes et des symptômes de plus en plus sérieux, tels que :

- gonflement marqué des ganglions, principalement au cou, aux aisselles ou aux aines ;
- diarrhée persistante ;
- fatigue inexplicquée et prolongée ;
- importante perte de poids non causée par une diète ;
- sueurs nocturnes ;
- fièvre persistante ;
- infections de la bouche (ex. : muguet) ;
- toux persistante ;
- problèmes gynécologiques répétés (ex. : troubles du cycle menstruel, pertes vaginales anormales, vaginite à champignons).

Ces symptômes, qui peuvent aussi être liés à d'autres maladies, peuvent apparaître et disparaître. De bonnes habitudes de vie, comme une saine alimentation, une bonne qualité de sommeil, ne pas fumer, la consommation modérée d'alcool ou de drogues, l'observance de son traitement, pourraient retarder l'apparition des symptômes et du sida. La transmission du VIH est évidemment possible durant cette période.

La partie la plus visible et la plus petite, le sommet de l'iceberg, correspond à **l'étape 3** de l'infection par le VIH. C'est à ce moment que les personnes atteintes du VIH développent le sida. Le système immunitaire ne se défend plus et ouvre la porte à toutes sortes de maladies (pneumonies, cancers, tuberculose, etc.) qui peuvent entraîner, entre autres, la perte de la vue, des problèmes neurologiques et, enfin, la mort.



# Existe-t-il

## des traitements contre le VIH et le Sida ?

Actuellement, il n'existe AUCUN VACCIN ni traitement qui guérit le sida. **LA PRÉVENTION DEMEURE DONC LE SEUL MOYEN DE LUTTE CONTRE LA PROPAGATION DU VIH.** Toutefois, plusieurs médicaments reconnus freinent la progression du VIH dans l'organisme et permettent de retarder ou d'empêcher l'apparition du sida. La meilleure façon de combattre le virus est de l'empêcher de se multiplier. D'autres médicaments sont aussi utilisés pour traiter ou prévenir les infections causées par le sida. Ces traitements améliorent la qualité de vie même s'ils peuvent être assez contraignants et avoir plusieurs effets secondaires.

La rapidité des progrès dans le domaine de la recherche médicale permet d'espérer qu'un jour, un vaccin ou un traitement curatif pourra contrer cette maladie.



Pour l'heure, cependant, le quotidien reste souvent difficile pour les personnes aux prises avec le VIH et le sida. Même si ce diagnostic peut modifier leur mode de vie, le sens qu'elles donnent à l'existence ainsi que leurs priorités, une chose est sûre : elles ont plus que jamais besoin du soutien, de l'affection et de la bienveillance des membres de leur entourage.

Ces personnes ont aussi besoin, non seulement de la compassion de la population, mais du respect de leurs droits dans les situations concrètes de la vie quotidienne. D'ailleurs, la Charte des droits et libertés de la personne du Québec interdit de discriminer une personne à quelque égard que ce soit (en matière d'emploi, d'accès aux biens et services, etc.) parce qu'elle est séropositive ou parce qu'on présume qu'elle l'est. Concrètement, cela signifie par exemple que nul ne peut congédier ou rétrograder une personne parce qu'elle a le VIH, ou encore refuser de lui louer un logement, de lui vendre un bien, de lui donner des soins ou des services, de la servir dans un restaurant ou un magasin.





Si vous désirez des renseignements complémentaires sur le VIH, consultez un médecin ou communiquez avec Info-Santé.

Pour connaître l'adresse de l'organisme communautaire de lutte contre le sida le plus près de chez vous, communiquez avec :

la Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQ-sida) au (514) 844-2477, ou à **[www.cocqsida.com](http://www.cocqsida.com)**

Service de lutte contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang  
**[www.msss.gouv.qc.ca/itss](http://www.msss.gouv.qc.ca/itss)**