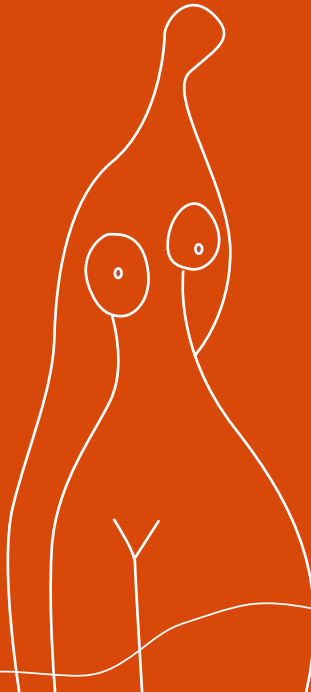


Ce virus peut infecter n'importe qui,
peu importe son âge, sa race, sa
culture, son orientation sexuelle,
son sexe ou sa religion.

Les femmes & le VIH



Les femmes & le VIH



Quand il s'agit du VIH (virus de l'immunodéficience humaine), n'importe quelle femme peut être infectée si elle participe à des activités à risque. Le VIH est le virus qui cause le sida (syndrome d'immunodéficience acquise)... et il peut infecter n'importe qui, peu importe son âge, sa race, sa culture, son orientation sexuelle, son sexe ou sa religion.

La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir l'infection par le VIH 100%. Vous pourrez réduire les risques d'infection si vous connaissez les faits et les risques.

Quelles sont les activités à risque ?

Le virus est transmis directement d'une personne à l'autre par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales ou le lait maternel. On peut l'attraper de trois façons principales : en ayant des relations sexuelles non protégées (sans condom ou autre forme de protection) avec une personne infectée; en utilisant la même aiguille, la même seringue ou le même « kit » d'injection qu'une personne atteinte; en naissant ou en recevant le lait maternel d'une femme infectée par le VIH.

En ce qui concerne les femmes canadiennes, les modes de transmission les plus courants sont les activités hétérosexuelles non protégées et le partage des aiguilles.

Quand Hélène et Robert se sont rencontrés, ils ont parlé de tout sauf du fait que, trois ans auparavant, Robert s'était injecté de la drogue en se servant des aiguilles d'une autre personne. Ce comportement lui a fait courir un risque d'infection par le VIH. Quand Robert et Hélène faisaient l'amour sans protection, celle-ci prenait un risque plus grand qu'elle ne savait.

Drogues :

Si vous vous injectez de la drogue, vous pouvez vous faire contaminer en partageant la même aiguille, la même seringue, la même cuillère ou le même « kit » d'injection qu'une personne qui a le virus. Une aiguille partagée est un lien direct entre le sang contaminé d'une autre personne et votre sang.

Sexe :

Vous risquez d'être infectée par le VIH si vous avez des relations sexuelles par voie vaginale (le pénis s'insère dans le vagin) sans utiliser de condom. Vous courez un risque plus grand encore si vous avez des relations sexuelles par voie anale (le pénis s'insère dans l'anus) sans utiliser de condom parce que les tissus de l'anus se déchirent plus facilement que les tissus du vagin. Les contacts sexuels par voie orale sans condom (lorsque la bouche est en contact avec les organes sexuels) comportent moins de risques, mais on dénombre un certain nombre de cas où les personnes ont été infectées de cette manière. Il est possible qu'une femme séropositive soit plus susceptible de transmettre le virus à d'autres personnes durant ses règles en raison de la présence de sang.

On estime que les contacts sexuels entre deux femmes (p. ex., sexe oral, jouets, frottement des organes génitaux) comportent un faible risque de transmission du VIH. Toutefois, une femme peut avoir été infectée par le VIH si elle a eu des partenaires sexuels masculins, si elle a utilisé des drogues injectables, si elle a eu des relations hétérosexuelles dans le but de devenir enceinte ou si elle a reçu une insémination artificielle dont le donneur ou le sperme n'a pas été analysé.





Qu'en est-il du test de dépistage ?

Pour subir un test de dépistage du VIH, il faut en demander un spécifiquement. Personne ne peut tester votre sang à cette fin sans votre permission. Le test de dépistage du VIH ne détecte pas le virus lui-même. Il cherche des anticorps dans le sang qui sont créés par le corps pour combattre la maladie. À partir du moment de l'infection, le corps peut mettre jusqu'à trois mois à produire suffisamment d'anticorps pour être décelables par le test de dépistage du VIH, qui est un simple test de sang. Ainsi, afin d'obtenir un résultat fiable, vous devez passer le test au moins trois mois après votre dernière relation sexuelle non protégée ou la dernière fois que vous avez partagé des aiguilles.

Un résultat « négatif » au test de dépistage indique qu'aucun anticorps anti-VIH n'a été détecté. Cela peut signifier que vous n'êtes pas infectée, ou bien que vous êtes infectée mais les anticorps n'ont pas encore eu le temps de se développer. Un résultat « positif » au test de dépistage signifie que vous pourriez être infectée par le VIH. Si vous recevez un résultat positif à un test, on effectue habituellement un deuxième test afin de confirmer que vous êtes infectée. Il est important que vous sachiez votre statut VIH afin que vous puissiez protéger les autres et recevoir des soins et du soutien appropriés.

Est-il possible de savoir si une personne est infectée ?

Une personne qui est infectée par le VIH ne paraît pas différente d'une autre. La plupart des gens qui ont une infection transmissible sexuellement (ITS), que ce soit le VIH ou une autre infection, n'ont pas de symptôme apparent.

Après trois ans de vie commune, Jeanne et Sylvie ont mis fin à leur relation. Jeanne a ensuite découvert que Sylvie avait eu des relations sexuelles non protégées avec des hommes, tant avant que durant leur relation. Jeanne s'est rendu compte que Sylvie aurait pu être infectée et qu'elle-même aurait pu être exposée au virus.

Les comportements passés de vos partenaires sexuels peuvent constituer un risque pour vous aujourd'hui. Tout d'abord, une question directe ne garantit pas une réponse franche. De toute manière, de nombreuses personnes infectées par le VIH ne le savent pas elles-mêmes et plusieurs d'entre elles ne se sentent pas à l'aise de parler des risques qu'elles ont pris par le passé. Le stigmata et la discrimination constituent des barrières importantes à la prévention efficace du VIH/sida et aux soins. La peur de la discrimination empêche les gens de se faire tester et traiter ou d'avouer publiquement leur statut VIH. Des milliers de Canadiens et de Canadiennes vivant avec le VIH/sida font face au stigmata et à la discrimination liés au VIH.

Si vous rencontrez un nouveau partenaire ou si vous vous réconciliez avec un ex-partenaire après une séparation, il vaut mieux présumer que vous êtes à risque. Vous devriez pratiquer le sécurisexe pendant au moins trois mois (en utilisant des condoms ou des digues dentaires), après quoi vous pourriez tous les deux subir un test de dépistage du VIH.

Qu'est-ce que le sécurisexe ?

Comme il est impossible de déterminer avec certitude qui est infectée par le VIH et qui ne l'est pas, beaucoup de femmes décident de se protéger dans tous les cas et avec tous leurs partenaires.

Les femmes sont plus enclines à se protéger contre la grossesse en utilisant des méthodes qui ne dépendent pas de la coopération de leur partenaire, telles que les contraceptifs oraux. Cependant, la pilule et certaines autres méthodes contraceptives n'offrent aucune protection contre les ITS et le VIH.

Il existe des façons d'avoir des relations sexuelles plus sécuritaires où le risque d'infection est réduit. La méthode la plus utilisée consiste à avoir recours au condom pour toute activité sexuelle comportant une pénétration, telle que le sexe anal, vaginal ou oral.

Un condom en latex offre la meilleure protection. (Des condoms masculins et féminins en polyuréthane sont également disponibles, mais ils coûtent cher et sont parfois difficiles à trouver.) Vous

pouvez vous servir d'un condom pour les relations vaginales, anales et orales. Il est possible d'arrêter d'utiliser les condoms sans danger si les deux partenaires reçoivent un résultat négatif au test de dépistage et ce, à condition qu'ils n'aient pas d'autre partenaire sexuel et qu'ils ne partagent du matériel d'injection avec personne.

Avant d'avoir des relations sexuelles ensemble, Pauline et Jean avaient parlé de l'utilisation des condoms. Pauline en a acheté et ils s'en sont servis les premières fois qu'ils ont fait l'amour ensemble. Mais un jour Jean a dit à Pauline : « Tu sais que je t'aime et que je suis en santé. Tu vois bien qu'on n'a plus besoin de condoms. Fais-moi confiance ». Pauline a insisté pour qu'ils passent tous les deux un test de dépistage avant d'arrêter de pratiquer le sécurisexe.

Essayez d'acheter vos propres condoms et d'apprendre à vous en servir (lisez les instructions plus loin). Parlez-en avec vos amies. Envisagez des façons d'aborder le sujet des condoms avec vos partenaires. Déterminez ce que vous diriez à un partenaire qui ne voudrait pas mettre de condom.

- **Le gars :** « Tu n'as pas confiance en moi ? »
Vous : « J'ai confiance en toi mais l'un de nous deux peut très bien être infecté et ne pas le savoir ».

- **Le gars :** « C'est pas aussi bon avec un condom. »
Vous : « Essayons au moins quelques fois. Ce sera mieux si je me sens en sécurité et détendue. On peut mettre une goutte de lubrifiant à l'intérieur du condom pour accroître la sensation pour toi. »
- **Le gars :** « Les condoms sont trop petits pour moi. »
Vous : « Si je peux en mettre un sur ma main et mon bras (faites une démonstration), tu peux en mettre un sur ton pénis ! »

Même si le sexe oral ne comporte qu'un faible risque d'infection par le VIH, le fait de se protéger lors des relations orales réduit davantage le risque de transmission du VIH et des autres ITS. Pour avoir des relations sexuelles orales protégées, utilisez un condom lorsque votre bouche est en contact avec un pénis (fellation) ou une digue dentaire s'il y a un contact entre votre bouche et la vulve et le vagin d'une autre femme (cunnilingus).

(Les digues dentaires sont de fines pellicules de latex que l'on trouve dans les pharmacies, les magasins spécialisés dans les condoms et certaines unités de santé publique. Si vous avez de la difficulté à vous procurer des digues dentaires, vous pouvez en fabriquer en coupant des condoms non lubrifiés dans le sens de la longueur.)

Si vous avez des relations sexuelles orales non protégées, il est préférable d'éviter de se passer la soie dentaire dans les 30 minutes précédant l'activité sexuelle (la soie dentaire provoque de petites coupures dans la bouche qui sont susceptibles de permettre au virus d'entrer dans le sang). Pour des raisons semblables, il vaut mieux attendre de 12 à 24 heures après une intervention dentaire avant d'avoir des relations sexuelles orales non protégées.

Tant qu'ils ne sont pas partagés, les jouets sexuels, dont les godemichés (dildos), les vibromasseurs et les *butt plugs*, ne présentent pas de risque de transmission du VIH. Par contre, s'ils sont utilisés par plus d'une personne, il existe un risque de transmission d'une personne à l'autre. Il est possible de réduire grandement ce risque en mettant un condom sur l'accessoire ou en le désinfectant correctement entre chaque usage. (La plupart des jouets peuvent être nettoyés minutieusement avec de l'eau chaude et du savon. Le Centre canadien d'information sur le VIH/sida a publié un dépliant intitulé « Histoires de jouets sexuels » qui offre plein de conseils sur l'entretien des jouets sexuels. Consultez la section de ressources à la fin de ce dépliant pour en savoir plus.)

Vous pouvez également décider d'éviter toute pénétration et d'explorer le plaisir que procurent le massage, les câlins, les caresses, la masturbation mutuelle et les fantasmes érotiques.

Comment se piquer de façon plus sécuritaire ?

Si vous vous injectez de la drogue, utilisez une nouvelle aiguille pour chaque injection. Ayez votre propre « kit » d'injection et ne le prêtez à personne. Apprenez à vous injecter correctement. Si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser une nouvelle aiguille, vous pouvez nettoyer votre « kit » avec de l'eau de javel et de l'eau propre en derniers recours. Renseignez-vous sur les programmes d'échange de seringues près de chez vous.

N'oubliez pas que l'alcool et les drogues vous empêchent de penser et d'agir clairement. Vous risquez de vous retrouver dans des situations dont vous ne saurez peut-être pas vous tirer et qui pourraient vous exposer au risque d'infection par le VIH et d'autres ITS. La plupart d'entre nous faisons des choix différents lorsque nous avons consommé que lorsque nous sommes sobres.





Si je veux avoir un bébé ?

Si vous prévoyez avoir un enfant, il est possible que vous et votre partenaire vouliez subir un test de dépistage du VIH avant que vous tombiez enceinte car les résultats pourraient influencer votre décision. Si votre partenaire mâle est infecté par le VIH, vous risquez d'être infectée si vous avez des relations non protégées dans le but de tomber enceinte.

Si vous êtes séropositive, vous pourriez passer l'infection à votre bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement au sein. Au Canada, environ un bébé sur quatre né d'une mère séropositive est infecté par le VIH. Il existe des médicaments anti-VIH qui réduisent considérablement le risque de passer le virus à son bébé.

Il est impossible de prévoir si un nouveau-né aura le VIH, mais si vous savez votre statut VIH, vous pourrez prendre la décision de devenir enceinte et d'assumer les responsabilités de la maternité en sachant si vous pourrez compter sur le soutien de vos proches. Il est important de connaître votre statut afin que vous puissiez obtenir le meilleur soutien et les meilleurs soins médicaux possibles pendant votre grossesse.

Certaines femmes deviennent enceintes grâce à des technologies de procréation alternatives comme l'insémination artificielle et la fertilisation *in vitro*. Le Canada dispose de normes et de lignes directrices nationales uniformes qui aident à réduire le risque de contracter des maladies infectieuses comme le VIH par le biais d'un don de sperme. Que vous ayez recours à une banque de sperme ou à un donneur connu, assurez-vous que le donneur a subi un dépistage rigoureux afin de déterminer s'il a des problèmes médicaux ou génétiques ou s'il est atteint d'une maladie transmise sexuellement, notamment le VIH.

Qu'est-ce que je veux ?

Que vous ayez 14 ans ou 64, il pourrait vous arriver de parler de condoms et de digues dentaires avec votre partenaire pour la première fois. Il peut s'agir d'une situation éprouvante, drôle ou gênante. Cela pourrait vous rapprocher ou vous éloigner l'un de l'autre. Si vous vous sentez suffisamment à l'aise de faire l'amour avec votre partenaire, vous devriez vous sentir suffisamment à l'aise de parler d'abord de votre sécurité.

Marie venait de se divorcer après seize ans de mariage. Elle n'avait pas eu de relations sexuelles avec un autre homme depuis dix-huit ans. Elle était au courant des ITS et du VIH et savait qu'il était important d'utiliser des condoms, mais elle ne se sentait pas assez sûre d'elle-même pour en parler avec un homme. Un soir, se sentant plus détendue après avoir bu quelques verres, elle a rencontré Richard. Ils ont eu une aventure d'un soir et n'ont pas utilisé de condom. Marie a été infectée.

Vous avez le droit de dire à votre partenaire que vous ne voulez pas avoir de relations sexuelles à moins qu'elles ne soient protégées. Vous pouvez vous amuser sécuritairement en utilisant des condoms, des digues dentaires ou en évitant toute pénétration. Vous avez le droit de décider d'avoir une relation sexuelle, d'accepter un niveau de risque de votre choix et de choisir le genre de relation sexuelle qui vous convient.

Si votre partenaire s'en fiche ou ne veut pas adopter des pratiques sexuelles sécuritaires, pensez-y à deux fois avant d'avoir des relations sexuelles. Vos sentiments sont importants et votre vie pourrait être en jeu. Si vous ne croyez pas avoir de choix dans votre relation avec votre partenaire, vous pouvez obtenir du soutien auprès d'une conseillère ou d'un groupe d'entraide dans votre communauté.

Que faire si je suis séropositive ?

Si votre test de dépistage du VIH s'avère positif, vous devrez penser à plein de choses. Grâce aux nouveaux traitements et à l'amélioration des soins, les personnes ayant le VIH vivent plus longtemps et en meilleure santé qu'auparavant. En ayant de bons réseaux de soutien social et médical et en assumant la responsabilité de votre santé, vous pourrez maintenir votre santé et avoir une vie plus satisfaisante.

Vous pouvez continuer d'avoir une vie sexuelle active en apprenant à protéger vos partenaires. Soyez consciente de vos droits (à la vie privée et à la confidentialité) et de vos responsabilités (divulgarion de votre statut VIH avant toute activité à risque comme le sexe non protégé ou le partage d'aiguilles).

Il est important d'obtenir l'information dont vous avez besoin pour faire des choix. Il existe des réseaux de femmes séropositives. Prenez contact avec un de ces réseaux en communiquant avec un organisme de lutte contre le sida ou une clinique de santé dans votre localité.

LE CONDOM VOUS PROTÈGE, AINSI QUE VOTRE PARTENAIRE, CONTRE LES ITS ET LE VIH



Le Condom Masculin :

- Utilisez des condoms en latex ou en polyuréthane.
- Vérifiez la date d'expiration sur l'emballage.
- La chaleur et la friction peuvent endommager les condoms. Gardez-les dans votre sac à main ou la poche de votre veste (pas dans un portefeuille ou une poche arrière).
- Ouvrez soigneusement le paquet pour éviter les déchirures.
- L'un ou l'autre des partenaires peut mettre le condom sur le pénis avant tout contact génital.
- Mettez une goutte de lubrifiant dans le bout du condom pour accroître le plaisir.
- Pincez le bout du condom pour évacuer l'air et laisser de la place au sperme. Le condom risque d'éclater s'il reste de l'air dans le bout.
- Déroulez le condom jusqu'à ce qu'il atteigne la base du pénis en érection.
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour empêcher toute détérioration du condom. Évitez la VaselineMD et les produits à base d'huile parce qu'ils favorisent la rupture du condom.
- Après l'éjaculation, retirez le pénis pendant qu'il est encore en érection tout en tenant fermement la base du condom avec les doigts.
- Enlevez le condom en faisant attention de ne pas laisser échapper du sperme.
- Jetez le condom dans la poubelle et pas dans la cuvette.
- Utilisez chaque condom une fois seulement.



Le Condom Féminin

Extrémité ouverte (anneau extérieur)

Extrémité fermée (anneau intérieur)

- L'extrémité ouverte du condom couvre la zone entourant l'ouverture du vagin. L'anneau intérieur sert à l'insertion et tient le condom en place.
- Tenir le condom
 - a. Tenez l'anneau intérieur entre le pouce et le majeur.
 - b. Pincez.
 - c. Insérez l'anneau intérieur dans le vagin.

• Insertion du condom

Insérez le condom le plus profondément possible. Vous saurez que le condom se trouve au bon endroit lorsque vous ne pourrez plus le sentir. Ne vous inquiétez pas, il est impossible de l'insérer trop loin, et IL NE DEVRAIT PAS VOUS FAIRE MAL.

• S'assurer que le condom est bien en place.

Vérifiez que le condom n'est pas tordu. L'anneau extérieur devrait se trouver à l'extérieur du vagin.

• Enlèvement

Retirez le condom avant de vous lever. Pincez et tournez l'anneau extérieur avant de retirer doucement le condom. Jetez-le dans la poubelle, pas dans la cuvette.

- N'utilisez jamais de condom deux fois.

Sachez les faits... vous en valez la peine !

Vivre avec la réalité du VIH est un défi pour chacune d'entre nous. Pensez-y. Renseignez-vous. Déterminez vos besoins. Parlez-en à vos amis. Parlez avec votre partenaire. Pratiquez le sécurisexe.

Faites votre possible pour éviter d'avoir des relations sexuelles ou de prendre de la drogue avec des personnes qui ne sont pas prêtes à respecter votre droit à prendre des décisions concernant votre sécurité. Le VIH ne vous donne pas de deuxième chance.

Pour en savoir plus sur les ITS et le VIH, consultez :

- un service de santé publique ou un CLSC;
- un fournisseur de soins de santé;
- un centre pour femmes;
- une clinique de planification des naissances;
- une ligne d'information sur le sida ou une association de lutte contre le sida.

Publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un programme de l'Association canadienne de santé publique, en collaboration avec des experts en éducation sexuelle, des fournisseurs de services VIH/sida et des personnes infectées ou affectées par le VIH/sida partout au Canada. Mars 2006.

La reproduction à des fins éducatives non commerciales est autorisée.

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les politiques officielles de l'Agence de santé publique du Canada.

Lignes d'information sur le VIH/sida

Alberta	1-800-772-2437
Colombie-Britannique	1-800-994-4337
Île-du-Prince-Édouard	1-800-314-2437
Manitoba	1-800-782-2437
Nouveau-Brunswick	1-800-561-4009
Nouvelle-Écosse	1-800-566-2437
Nunavut	1-800-661-0795
Arctique de l'Est	1-800-661-0795
Ontario	English 1-800-668-2437
	Français 1-800-267-7432
Québec	1-888-855-7432
Ligne d'écoute pour femmes séropositives :	1-866-240-0090
Saskatchewan	1-800-667-6876
Territoires du Nord-Ouest	1-800-661-0844
Terre-Neuve et Labrador	1-800-563-1575
Yukon	1-800-661-0408, poste 8323

Pour obtenir des exemplaires additionnels de ce document ou d'autres documents sur le VIH/sida, contactez le :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida

400-1565, avenue Carling, Ottawa (Ontario) K1Z 8R1

Tél. : 877-999-7740 Téléc. : 613-725-1205

Courriel : aidssida@cpha.ca Site Web : www.aidssida.cpha.ca