



Version 1.3



Positive Women's Network



Guide de poche à l'intention des femmes aux prises avec le VIH

Ce guide fournit des renseignements simples et essentiels sur le VIH et les changements qui pourraient survenir dans votre vie. Si vous désirez obtenir des renseignements supplémentaires, une liste de ressources est fournie à la fin de cette brochure.



Cette publication a été rendue possible grâce à une subvention généreuse sans restriction de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée et B.C. Provincial Health Services Authority.





Que devrais-je savoir?

- 1 Qu'est-ce que le VIH? 1
- 2 Effets du VIH sur les femmes 5
- 3 Choisir son médecin 9

Vivre avec le VIH

- 4 Comment traite-t-on l'infection par le VIH? 13
- 5 Existe-t-il des solutions de rechange au traitement antirétroviral? 17
- 6 Je suis séropositive et enceinte. Mon enfant sera-t-il infecté par le VIH? . . 21
- 7 Drogues injectables et VIH 25
- 8 Hépatite C et VIH 29
- 9 Devrais-je m'alimenter différemment si j'ai le VIH? 33



VIH et relations

- 10 On vient de m'apprendre que j'ai le VIH. À qui devrais-je le dire? 37
- 11 Pratiques sexuelles sans risque 41
- 12 Que signifie avoir le VIH pour une mère? 45
- 13 Mon enfant a le VIH. Comment choisir une garderie ou une école? 49





© Positive Women's Network Society
ISBN 0-9684744-3-8

Pour obtenir d'autres exemplaires, communiquez avec le Centre canadien d'information sur le VIH/SIDA au 1 877 999-7740.

Ce document est disponible sur le web à www.pwn.bc.ca et www.aidssida.cpha.ca

Cette publication a été rendue possible grâce à une subvention généreuse sans restriction de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée et B.C. Provincial Health Services Authority.

Les opinions exprimées dans ce document sont celles du *Positive Women's Network* et ne reflètent pas nécessairement la politique officielle des commanditaires.

Nous tenons à remercier sincèrement le Dr Susan Burgess pour avoir révisé ce document avant sa publication.

Avis: Les renseignements contenus dans ce guide ne remplacent nullement ceux fournis par un médecin et/ou un conseiller juridique.



Que devrais-je savoir?



1

Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH, ou *virus de l'immunodéficience humaine*, peut être transmis de personne à personne. Le corps humain a un système de défense naturel, ou système immunitaire, lui permettant de lutter contre les maladies et les infections. Le VIH s'attaque progressivement au système immunitaire, vous rendant donc plus susceptible aux maladies et aux infections. Toutefois, il est possible de vivre sainement et longtemps avec le VIH.





Comment se transmet l'infection par le VIH?

Le VIH se transmet de personne à personne par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel, et le plus couramment lors de :

- relations sexuelles vaginales ou anales sans condom;
- partage de seringues (matériel artisanal) ou d'autres dispositifs servant à l'injection de drogue;
- toute activité comportant un risque d'échange de liquide organique comme par exemple les relations sexuelles brutales, le tatouage ou le piercing au moyen d'une aiguille souillée.



Les mères séropositives pour le VIH peuvent transmettre le virus à leur enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. Si vous êtes séropositive, cela signifie que vous êtes entrée en contact avec le virus et que celui-ci est toujours présent dans votre corps. Par conséquent, vous pourriez le transmettre à d'autres personnes, et ce, jusqu'à la fin de vos jours, même si votre charge virale (concentration du virus dans le sang) est faible. Vous pourriez également être infectée par le VIH et ne pas le savoir.

Que fait le VIH?

- Le VIH détruit les cellules immunitaires saines du corps.
- Le VIH se reproduit et continue d'attaquer les cellules saines.
- Plus le VIH se reproduit, plus le nombre de cellules immunitaires saines diminue et plus la concentration de VIH augmente, ce qui fait que vous êtes susceptible aux infections et aux maladies.





Je suis séropositive. Ai-je le SIDA?

Être séropositive ne veut pas dire que vous avez le SIDA. Pour qu'on pose un diagnostic de SIDA, vous devez répondre aux deux conditions suivantes :

- 1 Être séropositive;
- 2 Présenter une ou plusieurs des maladies ou infections caractérisant le SIDA.



Que devrais-je savoir?



2

Effets du VIH sur les femmes

Si vous êtes infectée par le VIH, cela ne signifie pas pour autant que vous allez toujours être malade et que vous allez bientôt mourir. Par contre, au fil des mois et des ans, le VIH affaiblira votre système immunitaire et votre corps ne sera plus en mesure de lutter contre les infections aussi bien qu'avant. Voici quelques-uns des changements que vous pourriez observer :

1. Changements au niveau de vos règles

Bon nombre de femmes infectées par le VIH rapportent des changements au niveau de leurs règles, c'est-à-dire :

- plus grande douleur au moment des règles;
- règles plus ou moins fréquentes;
- saignement plus ou moins abondant.





2. Infections vaginales à champignons

Les infections à champignons sont très courantes et causent des démangeaisons et une sensation de brûlure autour du vagin pouvant être accompagnées de pertes blanches. Étant donné que la consommation d'aliments sucrés accélère la croissance des champignons, vous devriez réduire votre consommation de sucre et d'alcool. Consultez un professionnel de la santé si le problème persiste. Devoir lutter constamment contre les infections à champignons nuit et affaiblit le système immunitaire.

3. Maladies, autres que le VIH, transmises sexuellement

Les maladies transmises sexuellement affaiblissent le système immunitaire, vous rendant ainsi plus vulnérable à d'autres infections. Voici quelques exemples de maladies transmises sexuellement et d'infections vaginales :

chlamydia	gonorrhée	syphilis
verrues génitales	herpès	hépatite B



Les maladies transmises sexuellement peuvent causer une douleur, des pertes ou des démangeaisons (ou, dans certains cas, n'entraîner aucun symptôme). Il est important de consulter immédiatement un médecin ou une infirmière si vous avez des symptômes. Pour assurer votre santé sexuelle, vous devriez consulter régulièrement un médecin (à la fréquence recommandée) et vous soumettre à un test de Pap. Bien que désagréable, ce test est important.

Si elles ne sont pas traitées, les maladies transmises sexuellement peuvent causer une maladie grave qu'on appelle une infection pelvienne. Si vous avez une douleur au bas du ventre et de la fièvre, vous avez peut-être une infection pelvienne et devriez consulter immédiatement un médecin.

4. Test de Pap

Les femmes infectées par le VIH courent un risque plus élevé de changements cellulaires au col de l'utérus (partie inférieure de l'utérus) dus à une infection par papillomavirus. Le papillomavirus peut causer des anomalies au niveau du col de l'utérus ou de l'anus. Ces





anomalies sont habituellement faciles à traiter lorsqu'elles sont détectées au tout début. Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devriez subir un test de Pap. La plupart des médecins recommandent un tel test aux 6 mois.

Que puis-je faire?

Si vous avez une infection ou un malaise qui persiste au-delà de quelques jours, consultez un médecin ou une infirmière. Vous pouvez également :

- choisir un médecin que vous aimez et le consulter aussi souvent qu'il vous le recommande (habituellement aux 2-3 mois);
- consommer une variété d'aliments nutritifs, tels que légumineuses, poisson, viande, tofu, fromage, riz et autres grains, pain à grains entiers, fruits et légumes;
- réduire votre niveau de stress : le stress peut affaiblir votre système immunitaire;
- réduire votre consommation d'alcool et de drogue;
- obtenir de l'aide : vous n'avez pas à vivre cette épreuve seule.



Que devrais-je savoir?



3

Choisir son médecin

Vous méritez qu'on s'occupe bien de vous. Par conséquent, il est important de choisir un médecin avec qui vous êtes à l'aise. Recherchez un médecin qui s'y connaît en matière de VIH. Vous pouvez également communiquer avec le centre du SIDA le plus près de chez vous pour obtenir de l'aide. Voir les coordonnées à la fin de cette brochure.





Votre santé est importante!

Vous avez le droit :

- d'être traitée avec respect;
- d'être écoutée;
- de recevoir des explications;
- de poser des questions si vous le désirez;
- d'être suivie par un médecin qui s'y connaît en matière de VIH;
- d'être accompagnée, si vous le désirez, lors de vos rendez-vous.



Vous devez informer votre médecin de :

- tous vos antécédents médicaux;
- tout changement au niveau de votre état de santé;
- votre consommation d'alcool et/ou de drogue.

Il peut être difficile de se concentrer lorsqu'on est nerveuse ou préoccupée. Avant votre rendez-vous, il pourrait donc être utile de prendre en note les questions que vous désirez poser au médecin. Si le médecin utilise des mots compliqués, vous avez le droit de lui dire que vous ne comprenez pas ce qu'il vous dit ou de lui demander de répéter. Vous pouvez également être accompagnée lors de vos visites; deux têtes valent toujours mieux qu'une.





Si vous n'êtes pas satisfaite de votre médecin, vous avez le droit de :

- dire ce qui ne va pas;
- dire ce qui, selon vous, pourrait être amélioré;
- changer de médecin.

Si vous avez besoin d'aide pour discuter avec votre médecin, demandez à un ami ou une amie de vous accompagner ou communiquez avec le Centre du SIDA le plus près de chez vous.

La façon dont vous choisissez un médecin importe peu, mais FAITES-LE! C'est votre responsabilité.



Comment traite-t-on l'infection par le VIH?

Peut-on guérir l'infection par le VIH?

Il n'existe aucun remède permettant de guérir le VIH. Par contre, différents types de traitements sont disponibles pour aider votre corps à lutter contre ce virus. Vous pouvez également avoir recours à d'autres traitements pour renforcer votre système immunitaire. (Voir la page 17 : «Existe-t-il des solutions de rechange au traitement antirétroviral?»)

Comment fonctionne le traitement anti-VIH?

Le VIH est un virus qui se propage dans le corps en raison de sa capacité à se multiplier. Le traitement anti-VIH agit au niveau du processus de multiplication. Il permet de ralentir ou d'interrompre ce processus à différents stades, ce qui aide le corps à lutter contre le VIH. Plus votre santé s'améliore, plus votre système immunitaire reprend des forces.



Pourquoi doit-on prendre plus d'un type de médicaments anti-VIH?

Avec le temps, le VIH peut s'adapter au traitement anti-VIH et le rendre inefficace. Si vous prenez plus d'un médicament anti-VIH à la fois, il faudra plus de temps au VIH pour s'adapter. Ce genre de traitement s'appelle «traitement d'association» ou «traitement antirétroviral hautement actif», et se veut le plus courant et le plus efficace.

Traitement anti-VIH et drogues illicites

Les compagnies pharmaceutiques n'effectuent aucun test avec des drogues illicites. Par conséquent, peu de renseignements sont disponibles sur les interactions possibles entre les drogues illicites et les traitements anti-VIH. Étant donné que les drogues illicites peuvent être composées de diverses substances, il est difficile de mener des études fiables. La consommation quotidienne ou occasionnelle de drogue peut avoir



des répercussions sur votre traitement. On sait toutefois que :

- les drogues illicites et à usage récréatif peuvent affecter l'efficacité des traitements anti-VIH et nuire à votre traitement;
- si vous prenez de la méthadone, votre dose devra être ajustée.

Toute substance ingérée est transformée par le foie. Plus vous en prenez (variété et quantité), plus votre foie doit travailler fort. Pensez-y. Soyez honnête avec votre médecin en ce qui a trait aux drogues que vous prenez et à votre fréquence de consommation. Votre médecin utilisera ces renseignements pour déterminer le traitement qui vous convient. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les médicaments anti-VIH et les drogues illicites, visitez le site web de «The Body» (www.thebody.com).





Que faire si je ne peux pas prendre de traitement anti-VIH?

Il arrive parfois que les femmes ne puissent pas prendre certains traitements anti-VIH, soit parce que les médicaments les rendent malades ou parce que l'horaire des prises de médicament est trop difficile à respecter. L'ajustement au traitement peut également prendre un certain temps, et les effets secondaires peuvent persister plus d'un ou deux mois. Si vous éprouvez des problèmes avec un médicament en particulier, vous devriez en aviser votre médecin. Il pourrait être possible de soulager les effets secondaires que vous éprouvez ou on pourrait vous prescrire un autre traitement anti-VIH.

Si aucun médicament ne vous convient, prenez soin de vous en :

- mangeant bien dans la mesure du possible;
- buvant beaucoup d'eau;
- vous reposant; un corps reposé lutte mieux contre les infections;
- prenant des multivitamines;
- demandant à votre médecin de consulter une diététiste.



Vivre avec le VIH

5

Existe-t-il des solutions de rechange au traitement antirétroviral?

Le traitement antirétroviral (traitement antirétroviral hautement actif) permet de traiter l'infection par VIH. Pour aider votre système immunitaire à lutter contre le VIH, vous pouvez avoir recours à la médecine douce. La médecine douce ne permet pas de traiter le VIH, mais peut aider votre système immunitaire à lutter contre le virus.

Vous pouvez y avoir recours comme suit :

- *avant* d'entreprendre un traitement antirétroviral (traitement antirétroviral hautement actif).
- *avec* un traitement antirétroviral (traitement antirétroviral hautement actif).
- *au lieu* d'un traitement antirétroviral (traitement antirétroviral hautement actif).





Exemples de médecine douce :

- Activités pouvant être pratiquées de façon individuelle, telles que yoga, méditation, exercice, tai-chi, chi kung;
- Autres activités telles que massage, réflexologie, shiatsu, acupuncture, reiki;
- Pratiques de guérison autochtones traditionnelles telles que prière et cérémonies de purification, de la suerie et du cercle de guérison;
- Activités liant l'esprit au corps (relation entre ce que vous pensez et les répercussions sur votre corps) telles que tenir un journal, changer sa façon de penser, visualisation créative, méditation;
- Vitamines, herbes médicinales, aliments naturels, choix alimentaires.



Par où commencer?

L'utilisation de la médecine douce peut être une excellente façon d'avoir un certain contrôle sur sa santé. Certains traitements naturels peuvent toutefois causer des effets secondaires ou des interactions avec les autres médicaments que vous prenez. Par conséquent, renseignez-vous bien avant de les entreprendre. Informez votre médecin de vos décisions afin de ne pas nuire à votre santé.

Pour en apprendre davantage sur la médecine douce, vous pouvez vous rendre au Centre du SIDA le plus près de chez vous pour obtenir plus de renseignements. Deux programmes d'information sont toutefois dignes de mention, soit celui du BC Persons with AIDS Society (BCPWA) et du Centre canadien d'information sur le SIDA. Un conseiller thérapeutique se fera un plaisir de répondre à vos questions (voir les coordonnées à la fin de cette brochure).





Que puis-je faire dès maintenant?

Des mesures très simples pourraient faire toute une différence.

- Reposez-vous;
- Consommez une variété d'aliments nutritifs, tels que légumineuses, poisson, viande, tofu, fromage, riz et autres grains, pain à grains entiers, fruits et légumes;
- Buvez beaucoup d'eau;
- Lavez-vous les mains après être allée à la toilette et avant de manger;
- Prenez des multivitamines tous les jours;
- Renseignez-vous sur le VIH et ses effets;
- Confiez-vous à une personne de confiance;
- Sachez reconnaître les situations stressantes et évitez-les le plus possible;

Remarque : Vous avez le droit d'accepter ou de refuser tout traitement. Si vous décidez d'opter pour un traitement antirétroviral, vous devriez continuer à visiter votre médecin et vous soumettre régulièrement à des tests de sang.



Vivre avec le VIH



6

Je suis séropositive et enceinte. Mon enfant sera-t-il infecté par le VIH?

Les femmes séropositives donnent souvent naissance à des enfants qui ne sont pas infectés par le VIH. Chez celles qui reçoivent un traitement anti-VIH pendant leur grossesse, environ 2 femmes séropositives sur 100 (2 %) donneront naissance à un enfant infecté par le VIH. En l'absence de tout traitement, environ 25 femmes séropositives sur 100 (25 %) donneront naissance à des enfants séropositifs.





De quelles façons une mère peut-elle transmettre le VIH à son enfant?

Les mères peuvent transmettre le VIH à leur enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Les femmes séropositives dont l'état de santé est plus précaire sont plus susceptibles de donner naissance à un enfant infecté par le VIH. De plus, certaines pratiques peuvent faire augmenter le risque d'infection :

- consommation de cocaïne, de crack, d'héroïne ou d'autres drogues pendant la grossesse;
- relations sexuelles sans condom pendant la grossesse, et ce, même si vous êtes *déjà* séropositive.

Si vous faites l'usage de drogue, réduire votre consommation augmentera vos chances d'avoir un enfant plus en santé et donc moins susceptible d'être infecté par le VIH. La consommation de drogue pendant la grossesse peut également nuire au développement de l'enfant. Si vous êtes enceinte, cesser brusquement de prendre certaines drogues peut également être dangereux. Par conséquent, vous devriez consulter votre médecin et un conseiller en matière d'alcool et de drogue dès que vous apprenez que vous êtes enceinte.



Existe-t-il un traitement permettant de réduire le risque de transmission du VIH à mon enfant?

Le risque de transmission du VIH de la mère à son enfant peut être considérablement réduit lorsque la mère prend de l'AZT (traitement anti-VIH) pendant la grossesse et l'accouchement. Ce médicament est habituellement administré en association avec d'autres traitements anti-VIH. On administre également de l'AZT au nourrisson pendant six semaines suivant l'accouchement. Les effets à long terme de l'AZT ne sont pas tous connus pour l'instant, mais les résultats des études menées à ce jour démontrent que l'emploi de ces traitements est sûr et permet de réduire le risque d'infection chez l'enfant.

Si vous pensez à avoir un enfant, parlez-en à votre médecin avant de devenir enceinte. Ce dernier pourrait vous renseigner sur la façon de minimiser les risques de transmission et vous suggérer un plan de traitement. Pour toute question relative à la conception et à la grossesse, la *Oak Tree Clinic* est une excellente source d'information (voir les coordonnées à la fin de cette brochure).





Comment savoir si mon enfant a le VIH??

Tous les enfants nés de mères séropositives héritent des anticorps anti-VIH de leur mère à la naissance, mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils sont infectés par le VIH. Le sang de l'enfant doit être testé à plusieurs reprises avant de pouvoir déterminer si celui-ci est infecté ou non par le VIH. Habituellement, le diagnostic peut être confirmé alors que l'enfant est âgé d'à peine quelques mois.



Drogues injectables et VIH

Le VIH affaiblit votre système immunitaire et l'usage de drogue est néfaste. À eux seuls, ces deux facteurs peuvent vous rendre plus susceptible aux infections et aux virus, surtout si vous ne mangez pas bien ou si vous ne dormez pas suffisamment.

Si vous vous injectez de la drogue et partagez des seringues et aiguilles, vous pourriez contracter des infections, telles qu'une autre source du VIH, une hépatite ou la syphilis. Ces infections affaiblissent considérablement le système immunitaire. Si vous partagez des seringues, vous pourriez également transmettre ces infections à d'autres personnes.





Quels sont les autres risques associés à l'injection de drogue si j'ai le VIH?

Les autres risques comprennent :

- infections de la peau et des veines près du point d'injection (abcès, cellulite, phlébite);
- caillots de sang dans différentes parties du corps, y compris le cerveau;
- infections affectant tout le corps (endocardite, pneumonie).

Combattre une infection ou une maladie est très exigeant pour le système immunitaire. De plus, si vous avez un caillot de sang au cerveau ou une endocardite (infection au cœur) vous pourriez en mourir. Consultez *immédiatement* un médecin si vous vous sentez engourdie ou étourdie, si vous avez des problèmes de vision ou de la difficulté à parler, si vous avez de la fièvre, une douleur à la poitrine ou des bleus sous les ongles.



Comment rendre l'injection de drogue moins dangereuse?

- Prenez-en moins;
- Prenez-en moins souvent;
- Évitez de partager votre matériel d'injection;
- Prenez soin de vos veines. Des veines en santé réduisent la frustration lors de tests de sang.
- Cessez de prendre de la drogue dans la mesure du possible. Par contre, il peut être dangereux de cesser brusquement de prendre de la drogue sans assistance médicale. Par conséquent, parlez-en à votre médecin et à un conseiller en matière d'alcool et de drogue.





Comment obtenir des soins médicaux si je prends toujours de la drogue?

Essayez de choisir un médecin ayant l'habitude de voir des personnes qui se droguent. On devra parfois vous faire des prises de sang afin que votre médecin puisse déterminer si vous pouvez lutter contre le VIH. Ces tests servent à mesurer la charge virale (la concentration de virus dans votre sang) et les cellules qui combattent le virus (cellules qui aident à renforcer votre système immunitaire). Si les prises de sang vous donnent le goût de vous injecter, demandez au médecin ou à l'infirmière d'y aller plus lentement. Certains médecins pourraient même vous laisser faire la prise de sang vous-même si c'est ce qu'il y a de mieux à faire.



Hépatite C et VIH

Qu'est-ce que l'hépatite C?

L'hépatite C détruit les cellules du foie. Le foie joue un rôle clé dans l'élimination des toxines (poisons) et l'utilisation des protéines dans tout le corps. L'hépatite C endommage le foie, l'empêchant de fonctionner normalement, et peut mener à la cirrhose. En Amérique de Nord, l'hépatite C est la principale cause de transplantation de foie.

Comment se transmet l'hépatite C?

L'hépatite C se transmet lorsque le sang entre en contact avec du sang contaminé comme c'est souvent le cas avec le partage de seringues.



Quels sont les symptômes de l'hépatite C?

Les premiers signes de l'hépatite C sont : fatigue persistante, douleur, sueurs nocturnes, perte d'appétit ou sensation d'avoir la grippe. Par contre, l'hépatite C ne cause pas toujours de symptômes. Si vous ou votre partenaire vous vous injectez ou vous vous êtes déjà injectés de la drogue, il pourrait être bon de vous faire tester.

Existe-il des traitements contre l'hépatite C?

Il existe des traitements médicamenteux contre l'hépatite C. Certaines personnes y répondent bien, alors que d'autres n'y répondent pas du tout. Consultez votre médecin ou un Centre du SIDA pour obtenir des renseignements sur ces traitements.

Des traitements à base d'herbes médicinales pourraient également être utiles, mais ceux-ci ne permettent pas de guérir l'hépatite C. Renseignez-vous bien au sujet des herbes médicinales et parlez-en avec votre médecin avant de les utiliser. Certaines herbes médicinales pourraient avoir des effets néfastes.



Effets des drogues illicites sur l'hépatite C

Les drogues illicites sont dommageables pour le foie. Si votre foie est endommagé en raison d'une hépatite C, les drogues illicites l'endommageront davantage. Si vous souffrez d'hépatite C, votre réaction aux drogues illicites pourrait être différente de celle que vous obtenez auparavant. Si vous prenez de la drogue, faites-le dans un endroit où il vous sera possible d'obtenir de l'aide au besoin. Ne vous isolez pas. Si vous prenez de la méthadone, consultez votre médecin afin de vous assurer de recevoir la bonne dose.

J'ai une hépatite C et le VIH. Que puis-je faire?

Le virus de l'hépatite C peut s'adapter et, par conséquent, il est possible de contracter une autre souche (type) du virus, ce qui risque de vous rendre encore plus malade. Si vous vous injectez de la drogue, ne partagez pas vos seringues. Si vous devez partager, assurez-vous d'utiliser un agent de blanchiment pour nettoyer les aiguilles entre les injections et de bien les rincer à l'eau propre à trois reprises afin de réduire le risque de réinfection.





Essayez de ne pas consommer d'alcool étant donné que l'alcool endommage le foie. Certains médicaments vendus en pharmacie, tels que Tylenol, peuvent également endommager le foie. Par conséquent, consultez le pharmacien avant de prendre tout médicament en vente libre. Vous devriez également informer tout professionnel de la santé que vous consultez que vous souffrez d'hépatite C.

Adopter une alimentation saine est la *meilleure* chose à faire pour vous aider à mieux vous sentir. Dans la mesure du possible, mangez bien.



Devrais-je m'alimenter différemment si j'ai le VIH?

Les aliments fournissent de l'énergie sous forme de calories. Si vous êtes infectée par le VIH, votre corps brûle plus de calories qu'auparavant. Par conséquent, même si vous mangez exactement comme avant, vous pourriez perdre du poids. Dans la mesure du possible, mangez bien et optez pour des aliments variés pour vous aider à combattre les infections et à rester en santé.

Il est également important de manger régulièrement. Si vous devez manger à des heures précises afin de pouvoir prendre vos médicaments anti-VIH, ou si vous utilisez des drogues illicites, cela pourrait être plus difficile. Même si vous n'avez pas de cuisinière ou de réfrigérateur, il est possible de bien s'alimenter.



Une alimentation saine implique une variété d'aliments

Essayez de consommer des aliments provenant de ces trois groupes chaque jour:

- **Protéines** : fromage, viande, poisson, poulet, noix, lait, yogourt, riz avec légumineuses, fèves de soja, tofu
- **Fruits et légumes** : apprêtez ceux que vous aimez différemment
- **Grains** : pain, pâtes, céréales, riz, millet. Dans la mesure du possible, optez pour des aliments à grains entiers.

Aliments peu coûteux qu'il est possible de se procurer facilement :

- Lait ou lait de soja
- Morceau de pizza (source de protéines, de légumes et de grains)
- Pain
- Fruits
- Sac d'arachides ou de graines de tournesol



34



J'ai parfois mal à l'estomac. Est-ce dû au VIH?

La digestion des aliments peut être plus difficile si vous avez le VIH, et vous retirerez moins de bienfaits de vos aliments. Il pourrait également être plus difficile de vous alimenter si vous avez d'autres infections. Réduisez vos portions et mangez plus souvent.

J'ai des problèmes de constipation...

Si vous êtes constipée :

- buvez beaucoup d'eau
- buvez du jus de prune
- buvez du jus d'orange
- buvez du thé de séné (disponible dans les magasins d'aliments naturels)
- mangez des céréales de blé et de son
- mangez des graines de lin broyées
- mangez des fruits et légumes crus (bien les laver)
- mangez du psyllium



35



Où puis-je me procurer gratuitement de la nourriture?

Communiquez avec la banque d'alimentation de votre région pour obtenir une liste des endroits où vous pourriez vous procurer gratuitement de la nourriture. La plupart des communautés ont au moins un ou deux programmes.



VIH et relations

 10

On vient de m'apprendre que j'ai le VIH. À qui devrais-je le dire?


Il peut être difficile d'avouer que vous êtes séropositive. Une telle révélation est un processus de toute une vie pour *tous ceux et celles* qui vivent avec le VIH.

Comment en informer mes partenaires sexuels?

Annoncer à vos partenaires sexuels que vous avez le VIH peut sembler impossible et même dangereux si :

- votre partenaire peut être abusif ou violent;
- votre partenaire refuse de parler ou d'adopter des pratiques sexuelles sans risque;
- vous accordez des faveurs sexuelles en échange d'argent ou de drogue.





Si vous décidez de ne pas révéler à vos partenaires sexuels que vous avez le VIH et qu'il y a risque de transmission, des accusations au criminel pourraient être portées contre vous. Certaines pratiques sexuelles sont associées à un risque plus élevé de transmission. Pour en apprendre davantage sur la transmission du VIH par les relations sexuelles, consultez la page 41 (Pratiques sexuelles sans risque). Si vous avez des questions d'ordre juridique, consultez le rapport «Divulgateion de la séropositivité après l'arrêt Cuerrier» du Réseau juridique canadien VIH-SIDA à www.aidslaw.ca ou communiquez avec un avocat du Centre du SIDA le plus près de chez vous.

Dois-je en informer les membres de ma famille?

Certaines femmes choisissent d'en informer les membres de leur famille dès qu'elles apprennent qu'elles ont le VIH. D'autres choisissent d'attendre. La décision d'en informer ou non la famille devrait être prise en tenant compte des liens que vous avez avec votre famille et de ce qui est préférable pour vous.



Devrais-je le dire à mes enfants?

Certaines femmes qui choisissent d'en informer leurs enfants se disent soulagées puisqu'elles n'ont pas à cacher leur séropositivité. D'autres estiment qu'une telle révélation ne ferait que perturber leurs enfants. Il n'y a pas de *bon* ou de *mauvais* choix.

Demandez-vous ce qui suit...

- Est-ce que le fait d'informer mes enfants améliorera ou aggravera la situation?
- Mes enfants sont-ils assez vieux pour comprendre?
- Mes enfants peuvent-ils se confier à un adulte en qui ils ont confiance?
- Mes enfants devineront-ils que quelque chose ne va pas si je choisis de ne rien dire?





Puis-je transmettre le VIH aux personnes vivant sous mon toit?


Partager son domicile avec d'autres personnes ne pose aucun risque, sauf s'il y a possibilité d'échange de liquide organique. Le VIH se transmet de personne à personne par contact avec du sang, du sperme, des sécrétions vaginales et par le lait maternel. Le VIH peut être transmis lorsqu'un **liquide organique** à concentration élevée en VIH (sperme, sang, sécrétions vaginales, lait maternel) passe dans la **circulation sanguine** (par le vagin, l'anus, l'urètre ou une coupure) d'une autre personne au cours d'une **activité** (telle que relations sexuelles, partage de seringues). Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les pages 1 (Qu'est-ce que le VIH?) et 41 (Pratiques sexuelles sans risque).



Pratiques sexuelles sans risque

Les pratiques sexuelles sans risque ne posent pas un risque élevé de transmission du VIH d'une personne à une autre.

Toute activité au cours de laquelle le sperme, le sang ou les sécrétions vaginales passent dans la circulation sanguine d'une autre personne (habituellement par le vagin, l'anus ou l'urètre) est appelée «pratique sexuelle à risque» ou «relations sexuelles à risque élevé». Avoir des relations sexuelles vaginales ou anales sans utiliser un condom est un exemple de pratique sexuelle à risque.



Si vous n'êtes pas certaine si vos pratiques sont dépourvues de risque, utilisez la formule ci-dessous :

Le VIH se transmet :

1. lorsqu'un **liquide organique** à concentration élevée en VIH (sperme, sang, sécrétions vaginales, lait maternel)
2. passe dans la **circulation sanguine** (par le vagin, l'anus, l'urètre, une coupure) d'une autre personne
3. lors d'une **activité** (relations sexuelles, partage d'aiguilles).

Si ces 3 conditions sont présentes, il y a risque de transmission du VIH d'une personne à l'autre.

Dois-je révéler à mes partenaires sexuels que j'ai le VIH?

Des accusations au criminel pourraient être portées contre vous si vous avez des relations sexuelles à



risque et que vous n'avez pas révélé à votre partenaire que vous avez le VIH. Certaines pratiques sexuelles sont associées à un risque plus élevé de transmission. Pour en apprendre davantage sur la transmission du VIH par les relations sexuelles, consultez la brochure 11 (Pratiques sexuelles sans risque). Si vous avez des questions d'ordre juridique, consultez le rapport «Divulgence de la séropositivité après l'arrêt *Cuerrier*» du Réseau juridique canadien VIH-SIDA à www.aidslaw.ca ou communiquez avec un avocat du Centre du SIDA le plus près de chez vous.

Mon partenaire et moi avons le VIH. Pourquoi devrait-on adopter des pratiques sexuelles sans risque?

Si vous avez des relations sexuelles et que vous n'utilisez aucune protection, vous courez le risque de contracter des maladies transmises sexuellement. Ces maladies pourraient comprendre une souche (type) légèrement différente du VIH. De plus, les maladies transmises sexuellement affaiblissent le système immunitaire et pourraient vous rendre encore plus malade.





Comment puis-je me protéger?

Utilisez des condoms en latex ou en polyuréthane lorsque vous avez des relations sexuelles et une méthode de barrière si vous avez des relations buccogénitales (coupez un condom sur le long). Si votre partenaire ne veut pas porter de condom, pouvez-vous refuser? Si vous courez un danger en refusant, évaluez les risques et sachez que vous n'êtes pas la seule dans cette situation.

Je ne peux pas utiliser de condoms en latex! Que puis-je faire?

- Il existe des condoms en polyuréthane.
- Les condoms féminins sont faits de polyuréthane et s'insèrent dans le vagin. Il est possible de s'en procurer dans les pharmacies.
- Si vous avez des relations buccogénitales avec une autre femme, utilisez une pellicule plastique non poreuse (telle que Saran Wrap) ou un condom coupé sur le long. N'utilisez pas les pellicules plastiques indiquées pour le micro-ondes; ces pellicules comportent de petits trous.



VIH et relations

Que signifie avoir le VIH pour une mère?

Puis-je perdre la garde de mes enfants si j'ai le VIH?

Le fait de vivre avec une mère infectée par le VIH ne constitue pas une menace pour la santé des enfants. Si on vous menace d'utiliser votre séropositivité pour vous enlever la garde de vos enfants, consultez immédiatement un intervenant.

Mes enfants peuvent-ils contracter le VIH en vivant avec moi?

Le VIH ne se transmet pas par simple contact. La transmission du VIH au cours des activités quotidiennes est donc peu probable. Le VIH se transmet par contact avec des liquides organiques contaminés, tels que le sang, le sperme, les sécrétions vaginales ou le lait maternel. Ces liquides doivent passer dans la circulation sanguine pour qu'il y ait transmission du VIH



d'une personne à une autre. La transmission du VIH de la mère à son enfant survient le plus souvent :

- lorsqu'une mère séropositive donne naissance à un enfant;
- lorsqu'une mère séropositive allaite son nourrisson.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page 1 (Qu'est-ce que le VIH?)

Je me sens bien et mon médecin dit que ma santé est bonne. Dois-je nommer un tuteur pour mes enfants?

Si quelque chose devait vous arriver, il faudra quelqu'un pour s'occuper de vos enfants. Cela peut être autre chose que le VIH. C'est pourquoi il est préférable de nommer un tuteur lorsque que votre santé est bonne. Ainsi, vous n'aurez pas à vous inquiéter du sort de vos enfants si vous tombez malade. Il est réassurant pour les enfants, et pour vous, de savoir que quelqu'un s'occupera d'eux si vous ne le pouvez plus. Si quelque chose devait vous arriver et que vous n'avez pas nommé de tuteur, le gouvernement interviendra pour trouver quelqu'un qui prendra soin de vos enfants.



46



Μετα εναντας νε σαβεντ πας κε ι'αι λε ΒΗΗ. Κομμεντ λευρ ελρικλερ κε ιε διοι κλοικιρ ιιι τυτευρ?

Tous les parents devraient nommer un tuteur. Si vous n'êtes pas encore prête à dire à vos enfants que vous avez le VIH, vous pouvez quand même les rassurer en leur disant qui s'occupera d'eux si vous n'êtes plus en mesure de le faire.

Κυι δεβραις-ιε κλοικιρ κομμε τυτευρ?

Certaines femmes choisissent un membre de leur famille, alors que d'autres se tournent vers un ami ou une amie. Vous devriez considérer ce qui suit avant de choisir un tuteur :

- Êtes-vous suffisamment à l'aise avec cette personne pour lui parler de votre état de santé?
- Désirez-vous que vos enfants vivent avec d'autres enfants?
- Est-ce important que vos enfants continuent de fréquenter la même école ou de vivre dans la même communauté?



47



Comment préparer une entente de tutelle?

En général, le tuteur est nommé dans le testament. Un testament sert également à préciser de quelle façon vous voulez que vos biens soient répartis. Pour être valide, le testament doit respecter certaines règles. Par conséquent, il est préférable d'obtenir de l'aide à ce sujet. Vous pouvez communiquer avec l'aide juridique ou le Centre du SIDA le plus près de chez vous pour obtenir de plus amples renseignements.



VIH et relations

Mon enfant a le VIH. Comment choisir une garderie ou une école?

Il pourrait être bon de se poser les questions suivantes en vue de choisir la garderie qui vous convient :

- S'agit-il d'un endroit facile d'accès en cas d'urgence?
- Est-ce que les employés prennent des mesures pour prévenir la transmission des infections? Par exemple, les employés portent-ils des gants en latex pour changer les couches? Utilisent-ils un agent de blanchiment pour nettoyer les éclaboussures de sang et les salles de bain en cas d'accident? S'ils prennent ces précautions, ils se protègent contre les infections qui pourraient menacer la santé de votre enfant.
- Est-ce que votre enfant prend des médicaments? Croyez-vous pouvoir en informer les employés?
- Si votre enfant tombe malade à la garderie, qui devrait en être avisé?
- Êtes-vous en bon terme avec le personnel de la garderie ou de l'école?
- Votre enfant aime-t-il aller à cette garderie ou école?



Mon enfant a le VIH. Devrais-je en informer les employés de la garderie ou les enseignants?

Cette décision n'est pas facile à prendre. Révéler que votre enfant a le VIH pourrait vous rendre la vie plus difficile. Le VIH se transmet de personne à personne par contact avec du sang, du sperme, des sécrétions vaginales et par le lait maternel. Pour qu'il y est un risque de transmission du VIH, le liquide organique contaminé doit passer directement dans la circulation sanguine d'une autre personne. Par conséquent, le risque que votre enfant puisse transmettre le VIH à un autre enfant fréquentant la même garderie ou école est faible.



Que faire si mon enfant révèle qu'il/elle a le VIH?

Il est possible que votre enfant révèle qu'il/elle a le VIH. Demander à votre enfant de garder un tel secret pourrait être trop pour lui. Certains enfants ont besoin d'en parler avec d'autres personnes que les membres de leur famille. Si cela devait arriver, vous devriez en parler avec un ami ou une amie ou obtenir de l'aide pour savoir quoi faire dans un tel cas.



Où obtenir de l'aide?

En C.-B.

Positive Women's Network

Femmes et VIH/SIDA : Action et leadership

Visitez notre site : www.pwn.bc.ca

Obtenir de l'aide : www.pwn-wave.ca

Téléphone : (604) 692-3000 ou sans frais

(C.-B. seulement) : 1 866 692-3001

Oak Tree Clinic : Soins aux femmes et à leur famille,

(604) 875-2212, www.cw.bc.ca/oaktree/home.asp

BCPWA Treatment Information : (604) 893-2243 ou
sans frais 1 800 994-2437, poste 243 - www.bcpwa.org

Canadian Liver Foundation 604.707.6434 ou
sans frais 1.800.856.7266



Ailleurs

Réseau canadien d'info-traitement sida :

1-800-263-1638, www.catie.ca

Centre canadien d'information sur le VIH/SIDA :

1-877-999-7740, www.aidssida.cpha.ca/

Canadian Liver Foundation 1.800.563.5483

Énoncé de Mission

Le Positive Women's Network, réseau de femmes séropositives venant en aide à d'autres femmes, aide les femmes à faire des choix informés en ce qui a trait au VIH/SIDA et à leur santé. Nous offrons un programme d'entraide et d'éducation/prévention aux femmes de la Colombie-Britannique. Le Positive Women's Network permet d'informer et de sensibiliser les femmes séropositives aux questions liées à la santé et aux problèmes sociaux pertinents au VIH/SIDA au niveau local et national.



**Positive Women's Network –
Femmes et VIH/SIDA : Action
et leadership**

614-1033 Davie Street, Vancouver,
BC. V6E 1M7

Téléphone : 604.692.3000
Sans frais (C.-B. seulement) :
1.866.692.3001

Visitez notre site à :

www.pwn.bc.ca

Entraide et éducation :

www.pwn-wave.ca

Version 1.3 © Positive Women's
Network Society

Pour obtenir d'autres exemplaires,
communiquez avec le Centre cana-
dien d'information sur le VIH/SIDA
au 1.877.999.7740.

Ce document est disponible sur le
web à www.pwn.bc.ca et
www.aidssida.cpha.ca/
This publication is also available
in English.

Les opinions exprimées dans ce
document sont celles du Positive
Women's Network et ne reflètent
pas nécessairement la politique
officielle des commanditaires.

Nous tenons à remercier sincère-
ment le Dr Susan Burgess pour
avoir révisé ce document avant
sa publication.

ISBN 0-9684744-3-8

Author: Janet Madsen

Editor: Jeannie Lowe

Graphic Design: Fiona Gamiet,
Articulate Design



Cette publication a été rendue possible grâce à une subvention
généreuse sans restriction de Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée et
B.C. Provincial Health Services Authority.