

Les femmes et le VIH



VIH

Chacune d'entre nous a des décisions à prendre par rapport à sa sexualité. Voyons ensemble quelques décisions et solutions pratiques qui sont susceptibles de nous convenir, ainsi qu'à nos partenaires.

COMMENT PEUT-ON ATTRAPER LE SIDA ?

Le virus d'immunodéficience humaine (VIH), qui est responsable du sida, peut infecter n'importe qui, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la race des partenaires en question.

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** avec une personne infectée; **en utilisant 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.**

FEMMES

LE VIH EST TRANSMIS D'UNE PERSONNE À L'AUTRE PAR LE SANG, LE SPERME, LES SÉCRÉTIONS VAGINALES ET LE LAIT MATERNEL.

VIH

décisions

Vous risquez d'être infectée par le VIH si vous avez des **relations sexuelles par voie vaginale sans utiliser de condom**. Vous courez un plus grand risque encore si vous avez des **relations sexuelles par voie anale sans utiliser de condom**. Les tissus de l'anus peuvent facilement se déchirer et laisser pénétrer le virus dans le sang par le biais des petites fissures dans les tissus. Les contacts sexuels par voie orale (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.

On estime que les contacts sexuels entre deux femmes 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 sexuelles 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. Par conséquent, tout contact avec le sang ou les sécrétions vaginales de la femme présenterait un risque.

Il est possible que les femmes séropositives soient plus susceptibles de transmettre le VIH à quelqu'un d'autre pendant les menstruations. Les douches vaginales peuvent accroître le risque d'infection parce qu'elles évacuent les sécrétions vaginales naturelles qui offrent une certaine protection contre l'infection.

Si vous vous injectez des drogues, **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.

Avant novembre 1985, c'est-à-dire avant qu'on ait commencé à dépister systématiquement les anticorps contre le VIH dans les dons de sang, on pouvait attraper le VIH lors d'une **transfusion sanguine. Aujourd'hui, ce mode de transmission est devenu beaucoup plus rare. Si on vous a fait une transfusion sanguine entre les années 1978 et 1985**, vous devriez envisager de subir un test de dépistage du VIH. On associe également un certain risque d'infection par le VIH aux greffes d'organe et de moelle osseuse et à l'insémination artificielle. Si vous avez besoin d'une intervention de ce type, renseignez-vous au préalable pour savoir si les dons d'organe ou de sperme ont fait l'objet d'un test de dépistage du VIH.

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

À QUOI SERT LE TEST ?

Le test de dépistage des anticorps anti-VIH ne détecte pas le virus lui-même. Un test de dépistage des anticorps ne sert qu'à déceler la présence d'anticorps produits par l'organisme pour combattre une maladie résultant d'une infection.

Un résultat « positif » au test de dépistage indique que vous avez des anticorps au VIH et que vous êtes infectée par le virus. Cela signifie que vous êtes séropositive et que vous pouvez transmettre le virus à d'autres personnes. Si vous êtes séropositive, il est important que vous le sachiez pour que vous puissiez **protéger les autres** et parce que **commencer un traitement aussitôt que possible** peut faire toute la différence pour votre santé.

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 les anticorps n'ont pas encore eu le temps de se développer. **De trois à six mois peuvent s'écouler** entre le moment de l'infection et l'apparition des anticorps. Il est important de refaire le test au moins trois à six mois après avoir eu des relations sexuelles non protégées ou avoir partagé des seringues pour la dernière fois.

POUVEZ-VOUS DÉTERMINER SI VOTRE PARTENAIRE EST INFECTÉ ?

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

Quand Hélène et Robert se sont connus, ils ont parlé de tout sauf du fait que, trois ans auparavant, Robert s'était injecté de la drogue en se servant des aiguilles de quelqu'un d'autre. À cause de son passé, il risquait donc d'être infecté par le VIH. Lorsque Hélène et Robert avaient des relations sexuelles non protégées, elle courait un risque plus grand qu'elle ne le croyait.

Les comportements passés de vos partenaires sexuels, même s'ils remontent à dix ans, peuvent constituer un risque pour vous aujourd'hui. Tout d'abord, une question directe ne garantit pas une réponse franche. Ensuite, de nombreuses personnes infectées par le VIH ne le savent pas elles-mêmes. Enfin, celles qui savent qu'elles ont peut-être été exposées au VIH ne se sentent pas toujours à l'aise d'en parler.

condoms

VIH

LA PLUPART DES GENS

QUI ONT UNE MTS, QUE

CE SOIT LE VIH OU NON,

N'ONT PAS DE

SYMPTÔME APPARENT.

protégé

Après avoir vécu ensemble pendant trois ans, Lucie et Stéphane se sont séparés. C'est alors que Lucie a découvert que Stéphane avait eu des relations sexuelles avec des hommes – des relations non protégées – avant et pendant leur relation. Elle s'est rendu compte que Stéphane était peut-être infecté et qu'elle aurait pu être exposée au virus.

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 six mois, après quoi vous pourriez tous les deux subir un test de dépistage du VIH.

QUELS SONT VOS CHOIX ?

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.

La pilule et certaines autres **méthodes contraceptives** n'offrent aucune protection contre les MTS et le VIH. **Un condom en latex est votre meilleure protection.** Vous pouvez décider de vous servir d'un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles par voie vaginale ou anale. Pour votre sécurité, vous ne pourrez cesser d'utiliser des condoms que lorsque vous et votre partenaire aurez obtenu des résultats négatifs au test de dépistage du VIH et ce, à condition que vous n'ayez aucun autre partenaire sexuel et que vous ne partagiez des aiguilles avec personne.

Il existe **d'autres façons d'avoir des relations sexuelles plus sécuritaires.** Si vous décidez d'avoir des relations sexuelles orales non protégées, vous pouvez tâcher d'éviter d'avoir du sperme ou des sécrétions vaginales dans la bouche. Il est préférable d'éviter de se passer la soie dentaire dans les 30 minutes précédant des relations sexuelles orales non protégées, car le nettoyage avec 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.

Les relations sexuelles orales protégées réduisent encore plus le risque d'infection par le VIH ou les MTS. Pour avoir des contacts sexuels oraux protégés, utilisez un condom quand la bouche est en contact avec le pénis et servez-vous d'une digue dentaire lorsque la bouche est en contact avec la vulve et le vagin. 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 dans le sens de la longueur.

Tant qu'ils ne sont pas partagés, **les jouets sexuels**, dont les godemichés, 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 avant qu'une autre personne s'en serve.

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.

Si vous vous injectez de la drogue, **utilisez une nouvelle seringue pour chaque injection**. Ayez votre propre « kit » d'injection et ne le prêtez à personne. Si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser une nouvelle aiguille, nettoyez votre « kit » (voir le procédé décrit en page 11). Renseignez-vous auprès de l'unité de santé publique ou du CLSC de votre région sur les programmes d'échange de seringues et de désintoxication les plus proches de chez vous.

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 est infecté par le VIH et que vous ne le soyez pas, vous pourriez le devenir. Au Canada, environ **un bébé sur quatre** nés d'une mère séropositive est infecté par le virus. Il existe aussi un risque de transmission du virus par l'allaitement.

Les progrès réalisés dans le domaine des médicaments anti-VIH ont réduit grandement le risque de transmettre le virus à son bébé. Il est donc important de savoir si vous êtes séropositive et de faire l'objet d'un suivi médical pendant toute la grossesse.

VIE

LA PILULE
CONTRACEPTIVE
N'OFFRE AUCUNE
PROTECTION CONTRE
LES MTS ET LE VIH. LES
CONDOMS EN LATEX
CONSTITUENT VOTRE
MEILLEURE LIGNE DE
DÉFENSE.

sida

sécurisexe

VIVRE AVEC SES CHOIX

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 ».

En fait, les femmes sont plus susceptibles d'utiliser des condoms le premier soir qu'après quelques semaines de relation. Il semble qu'on croie que le danger diminue à mesure qu'on commence à mieux connaître son partenaire. Pourtant, le risque d'infection est le même que lors du premier soir.

Achetez vos propres condoms et apprenez à vous en servir. Parlez-en à vos amies. Envisagez des façons d'aborder le sujet des condoms lorsque vous vous trouverez avec votre partenaire. Préparez la réponse que vous donneriez à tout partenaire qui ne voudrait pas utiliser de condom.

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 MTS et du sida 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.

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.

PARLER AVEC SON PARTENAIRE

Que vous soyez âgée de 14 ans ou de 64 ans, il se peut que vous ayez à parler de sécurisexe avec votre partenaire pour la première fois. Cela peut être un moment difficile, drôle ou gênant. Cela peut vous unir davantage ou vous séparer.

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 avoir des contacts sexuels protégés** ou alors **en évitant toute pénétration**.

Si votre partenaire vous dit : « Tu n'as pas confiance en moi ? », vous pouvez répondre : « J'ai confiance en toi mais l'un de nous deux peut très bien être infecté et ne pas le savoir ». Si l'homme dit : « C'est pas aussi bon avec un condom », vous pouvez répondre : « Essayons au moins quelques fois. Ce sera mieux si je me sens en sécurité et détendue ». Il peut être utile de mettre une goutte de lubrifiant à l'intérieur du condom.

Si votre partenaire n'est pas intéressé, ou s'il ne veut pas se servir d'un condom, pensez-y à deux fois avant d'avoir des relations sexuelles. Vos sentiments sont importants et votre vie pourrait être en jeu.

Vous avez le droit de décider d'avoir ou non des relations sexuelles, du degré de risque que vous êtes prête à prendre et des activités sexuelles qui vous conviennent. Vous pouvez **trouver un soutien** auprès d'une conseillère ou d'un groupe dans votre localité. Peut-être déciderez-vous de mettre un terme à votre relation avec votre partenaire.

Les femmes sont plus susceptibles de se protéger contre la grossesse en utilisant des méthodes qui n'exigent aucune coopération de la part de leur partenaire, telle que la pilule contraceptive, mais qui n'offrent aucune protection contre les MTS et le VIH. Le condom féminin a été introduit au milieu des années 90, mais les résultats concernant son efficacité, son abordabilité et la pertinence de son usage ont été mitigés jusqu'à date. Des travaux supplémentaires sont nécessaires pour mettre au point et tester des méthodes de prévention efficaces.

LES OPTIONS EN CAS DE SÉROPOSITIVE

Si vous êtes séropositive pour le VIH, vous avez des options. Les personnes vivant avec le VIH vivent de plus en plus longtemps. Il existe des médicaments qui peuvent ralentir la progression de la maladie de sorte que vous puissiez rester en santé plus longtemps.

En faisant appel à des réseaux de soutien social et médical et assumant la responsabilité de votre santé, vous pouvez **maintenir un bon état de santé** et mener une vie plus satisfaisante. Vous pouvez choisir d'avoir une vie sexuelle active tout en protégeant ceux que vous aimez.

Il est impossible de prédire si un nouveau bébé naîtra avec le VIH. Mais vous pouvez décider si vous obtenez suffisamment de soutien de la part de votre famille et de vos amis pour choisir de devenir enceinte et d'assumer les responsabilités de la maternité.

Il est important d'obtenir l'information dont vous avez besoin pour faire des choix. Il existe des réseaux qui ont été mis sur pied par des femmes séropositives. Prenez contact avec l'un d'entre eux par le biais de la clinique de santé ou du groupe de lutte contre le sida de votre région.

ÇA EN VAUT LA PEINE... VOUS EN VALEZ LA PEINE !

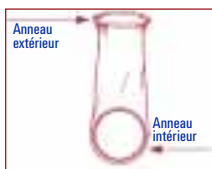
C'est un défi pour nous toutes de vivre avec la réalité du VIH. Pensez-y. Tenez compte de vos besoins. Parlez-en à vos amies. Répétez à l'avance ce que vous direz à vos partenaires.

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. Trouvez de l'aide si vous ne réussissez pas. Il y a des gens qui veulent vous aider. Le VIH ne vous donne pas de deuxième chance.

Pour en savoir plus sur les MTS et le sida, consultez :

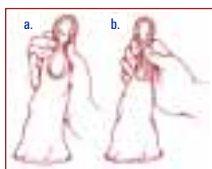
- un service de santé publique ou un CLSC
- un fournisseur de soins de santé
- un centre de santé local
- un centre pour femmes
- une clinique de planification des naissances
- une clinique de dépistage où votre nom restera secret
- votre groupe de lutte contre le sida local, ou
- une ligne d'information sur le sida (voir la page 12 pour les numéros de téléphone)

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

- Tenez l'anneau intérieur entre le pouce et le majeur.
- Pincez.
- 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 FERA PAS MAL.



S'assurer que le condom est bien en place.

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



Retirer le condom.

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.

LE CONDOM VOUS PROTEGE AINSI QUE VOTRE PARTENAIRE CONTRE LES MTS ET LE VIH



- 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.
- Ouvrez soigneusement le paquet pour éviter les déchirures.



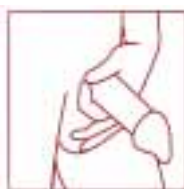
- L'un ou l'autre des partenaires peut mettre le condom sur le pénis avant tout contact génital.
- Mettez une goutte de lubrifiant dans le bout du condom pour accroître le plaisir.
- Pincez le bout du condom pour évacuer l'air et laisser de la place au sperme. Le condom risque d'éclater s'il reste de 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 vaseline 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.

COMMENT S'INJECTER EN PRENANT MOINS DE 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 aiguilles neuves auprès des programmes d'échange de seringues de votre région.
- ☐ Ne partagez pas, ne prêtez pas et n'empruntez pas de matériel d'injection.
- ☐ Ne touchez pas au matériel d'injection des autres et ne les laissez pas toucher au vôtre.
- ☐ Nettoyez vos aiguilles, vos seringues et vos cuillères convenablement si vous devez vous en servir plus d'une fois.

COMMENT NETTOYER SON MATERIEL...

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.



Mise en garde : L'utilisation de l'eau de javel pour nettoyer les aiguilles risque de ne pas tuer le virus de l'hépatite C.

LIGNES D'INFORMATION SUR LE VIH/SIDA

Alberta		800-772-2437
Colombie-Britannique		800-661-4337
Île-du-Prince-Édouard		800-314-2437
Manitoba		800-782-2437
Nouveau-Brunswick		800-561-4009
Nouvelle-Écosse		800-566-2437
Nunavut		800-265-3333
Ontario	English	800-668-2437
	français	800-267-7432
Québec		800-463-5656 ou contacter le CLSC de votre localité
Saskatchewan		800-667-6876
Territoires du Nord-Ouest		800-563-1575
Terre-Neuve		800-563-1575
Yukon		800-661-0507

Pour obtenir d'autres exemplaires de cette brochure ou de tout autre document sur le VIH/sida, contactez le :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida

1565, av. Carling, bureau 400

Ottawa (Ontario) K1Z 8R1

 1-877-999-7740

 613-725-1205

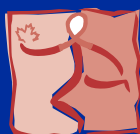
 aidssida@cpha.ca

www.aidssida.cpha.ca

Publié par le Centre canadien d'information
sur le VIH/sida, un programme de
l'Association canadienne de santé publique.

2002

La reproduction non commerciale de cette brochure, à
des fins d'éducation uniquement, est autorisée.



La Stratégie
canadienne
sur le VIH/sida

Ce document a été publié grâce à
une contribution de Santé Canada.