

# VIH

CHOSSES À SAVOIR



Canadian AIDS  
Society



Société canadienne  
du sida



Health  
Canada

Santé  
Canada

## C'est quoi, le VIH?

« VIH » veut dire « virus de l'immunodéficience humaine ». C'est le virus qui cause le sida (syndrome d'immunodéficience acquise). Le VIH s'attaque aux cellules du système immunitaire. Après l'infection, le VIH affaiblit graduellement le système immunitaire. Sans un système immunitaire fort, le corps ne peut plus se protéger contre des infections.

## Comment on attrape le VIH ?

Le VIH se transmet d'une personne à une autre par l'échange de liquides corporels infectés : sang, sperme, sécrétions vaginales ou lait maternel. Les deux façons principales par lesquelles vous pouvez contracter le VIH sont : l'entrée de sang, sperme ou sécrétions vaginales d'une autre personne, dans votre corps, par votre vagin ou votre rectum, pendant une relation sexuelle; ou l'entrée de sang d'une autre personne dans votre corps (dans vos veines ou sous votre peau) par le partage d'une aiguille ou d'une seringue.

## Comment savoir si j'ai le VIH ?

Beaucoup de personnes ont le VIH et ne le savent pas. La seule façon de savoir si on l'a, c'est de passer le test du VIH. Puisque vous pouvez avoir le VIH sans le savoir, il est important que vous et votre partenaire fassiez attention pour que votre sang, le sperme et les sécrétions vaginales n'entrent pas dans le vagin ou le rectum de l'autre, pendant une relation sexuelle. Si vous vous injectez de la drogue, de n'importe quelle sorte, c'est aussi important de ne pas partager de seringues, d'aiguilles ou d'instruments de préparation de la drogue. En partageant une aiguille, une seringue ou des instruments de préparation, on risque de s'injecter du sang d'une autre personne (dans les veines ou sous la peau).

## Est-ce que ça se guérit ?

Non. Depuis quelques années, des médicaments existent pour traiter la maladie du VIH, mais ce ne sont pas des remèdes qui guérissent. Les médicaments anti-VIH tentent de ralentir la destruction du système immunitaire en empêchant

le VIH de se multiplier dans le corps. Ce n'est pas un remède : ils ne font pas disparaître complètement le VIH du corps. Le VIH tue encore.

## **Comment faire pour ne pas attraper le VIH ?**

Il y a plusieurs moyens pour éviter d'attraper le VIH, tout en ayant quand même du plaisir. La meilleure façon de vous protéger contre le VIH pendant les relations sexuelles, c'est de mettre un condom de latex sur votre pénis ou un condom féminin dans votre vagin.

Si vous utilisez des drogues, essayez de ne pas vous l'injecter. La plupart des drogues injectables peuvent aussi être fumées ou reniflées.

Si vous vous en injectez, utilisez une seringue et une aiguille neuves, à chaque fois. S'il n'est pas possible d'en utiliser de nouvelles, la désinfection des instruments usagés donne une certaine protection contre le VIH.

1. Remplir la seringue avec de l'eau (savonneuse si possible), brasser, puis éjecter par l'aiguille.
2. Remplir la seringue avec de l'eau de Javel pure, laisser agir 30 secondes, puis éjecter par l'aiguille.
3. Répéter l'étape 2 avec de l'eau de Javel nouvelle.
4. Remplir la seringue avec de l'eau propre, brasser, puis éjecter par l'aiguille.
5. Répéter l'étape 4 avec d'autre eau propre.
6. Désinfecter et rincer aussi le matériel de préparation à chaque fois.

*Ce nettoyage à l'eau de Javel, cependant, ne vous protégera pas contre le virus de l'hépatite C, et il n'est pas garanti que vous n'attraperez pas le VIH, mais c'est mieux que de ne prendre aucune précaution.*

*Pour le tatouage et le perçage corporel, on devrait seulement utiliser de l'équipement*

## **C'est quoi, un condom féminin ?**

Un condom féminin se place dans le vagin, avant la pénétration sexuelle, pour empêcher le sperme d'entrer. Le condom féminin est une bonne protection contre le VIH. On peut en acheter dans plusieurs pharmacies au Canada.

## **Si j'ai d'autres ITS (infections transmises sexuellement), est-ce que c'est plus risqué d'attraper le VIH ?**

Oui. Les autres ITS (infections transmises sexuellement) augmentent votre risque d'attraper le VIH, parce qu'elles peuvent réduire la défense naturelle de votre corps contre le VIH. C'est une bonne idée de parler avec une infirmière ou un médecin pour passer des tests pour d'autres ITS. Si vous avez d'autres ITS, il est important de voir un médecin pour les faire soigner. Faire traiter les ITS peut réduire le risque d'attraper le VIH.

Dans toutes les activités sexuelles où la bouche

d'une personne touche le pénis de quelqu'un d'autre, ou son vagin, ou son anus, il y a un grand risque d'attraper d'autres ITS. On peut réduire ce risque en utilisant un condom en latex, soit en le mettant sur le pénis, soit en coupant un condom sur la longueur pour le déplier et le mettre sur la vulve (en couvrant bien l'ouverture du vagin) ou sur l'anus. Ça vaut la peine de se protéger contre les ITS.

## Quels sont les risques ?

Ce graphique donne un aperçu du degré de risque d'attraper le VIH associé à diverses activités.

Dans les relations sexuelles ou en prenant de la drogue, il est rare que l'on fasse une seule chose.

Il est important que vous pensiez à chacune des choses que vous faites quand vous avez une relation sexuelle ou prenez de la drogue, et que vous réfléchissiez au degré de risque de chacune.

# Quels sont

## Risque élevé

1. Partager une aiguille, une seringue, ou un instrument de préparation de la drogue, désinfectés ou non. Utiliser des instruments pour le tatouage, le perçage corporel, l'électrolyse ou l'acupuncture. Rapports sexuels vigoureux; pénétration anale (pénis-vagin) pendant les menstruations; et certaines activités sadomasochistes.

Toutes les activités de cette catégorie comportent un potentiel de transmission du VHC car elles impliquent un échange de sang. Des études scientifiques ont montré, à maintes reprises, un lien entre ces activités et l'infection au VHC. Même dans les cas où le mécanisme précis n'est pas fait compris, les études permettent de conclure que les activités classées dans cette catégorie comportent un risque élevé. Le risque est plus élevé si la personne a plusieurs partenaires sexuels.

## Risque faible

2. Partager un tube ou une pipe pour renifler ou fumer de la cocaïne ou d'autres drogues. Partager une brosse à dents ou un rasoir. Partager une aiguille usagée. \*Donner ou recevoir une pénétration vaginale (pénis-vagin) ou anale (pénis-anus) sans condom; recevoir un rapport sexuel avec un accessoire sexuel partagé; donner une fellation (bouche-pénis) ou un cunnilingus (bouche-vagin) sans barrière de protection.

Toutes les activités de cette catégorie comportent un potentiel de transmission du VHC car elles impliquent un échange de sang. Qu'il s'agisse de rapports sexuels ou de partage d'instruments, ont été attribués à ces activités (généralement dans des études de cas ou des rapports anecdotiques; et dans certaines conditions identifiées). \* Bien que les données sur la transmission du VHC par l'activité sexuelle indiquent que le risque serait faible, le risque de transmission du VHC (notamment le VIH) demeure élevé, donc les individus devraient penser à se protéger contre le VIH et les autres ITS.

## Risque négligeable

3. Boire du lait au sein lorsque le mamelon est fissuré ou saigne. Donner ou recevoir une pénétration vaginale ou anale en utilisant un condom; donner ou recevoir une fellation ou un cunnilingus avec une barrière de protection; donner un anilingus (bouche-anus); pénétration anodigitale (doigt-anus).

Toutes les activités de cette catégorie comportent un potentiel de transmission du VHC, car elles impliquent un échange de sang. Cependant, la quantité, le médium et les conditions d'échange semblent diminuer grandement l'efficacité de la transmission. On ne connaît aucun cas confirmé d'infection liée à ces activités.

## Aucun risque

4. Utiliser une aiguille et une seringue neuves et des instruments de préparation de la drogue non partagés. Utiliser des instruments stérilisés pour le tatouage, le perçage corporel, l'électrolyse et l'acupuncture. Utiliser un tube ou une pipe neufs ou non partagés pour renifler ou fumer de la cocaïne ou d'autres drogues. Boire du lait au sein quand les mamelons sont en santé. Embrasser; se masturber en solitaire; masturbation du pénis par une autre personne (sans utiliser de sperme ou de sécrétions vaginales de l'autre personne comme lubrifiant); utiliser un accessoire sexuel non partagé; recevoir de l'urine, des matières fécales ou du sperme sur la peau lorsqu'elle n'est pas abîmée; le massage; le toucher; les caresses; échanger des propos érotiques; se frotter corps contre corps.

À notre connaissance, aucune pratique de cette catégorie n'a été identifiée comme ayant donné lieu à une infection au VHC. Il n'y a pas de potentiel de transmission car aucune des conditions de base n'est présente.

## Aucun risque

4. Embrasser; se masturber en solitaire; masturbation du pénis par une autre personne (sans utiliser de sperme ou de sécrétions vaginales de l'autre personne comme lubrifiant); utiliser un accessoire sexuel non partagé; recevoir de l'urine, des matières fécales ou du sperme sur la peau lorsqu'elle n'est pas abîmée; le massage; le toucher; les caresses; échanger des propos érotiques; se frotter corps contre corps.

À notre connaissance, aucune pratique de cette catégorie n'a été identifiée comme ayant donné lieu à une infection au VHC. Il n'y a pas de potentiel de transmission car aucune des conditions de base n'est présente.



# Les risques ?

instruments non stérilisés, pour le (pénis-anus) sans condom; activité

plus, un nombre important d'études scientifiques de transmission n'est pas tout à fait sûr; le risque de transmission sexuelle s'accroît si

l'usage accidentelle avec une pénétration avec un

quelques cas d'infection (non identifiables).  
un grand nombre d'autres infections

## Risque élevé

1. Donner ou recevoir une pénétration vaginale (pénis-vagin) ou anale (pénis-anus) sans un condom; partager une aiguille ou une seringue pour s'injecter de la drogue; recevoir une pénétration avec un accessoire sexuel partagé.

Toutes les activités de cette catégorie comportent un potentiel élevé de transmission du VIH car elles impliquent un échange de liquide organique comme le sperme, les sécrétions vaginales, le sang ou le lait maternel. De plus, un nombre important d'études scientifiques ont montré, à maintes reprises, un lien entre ces activités et l'infection au VIH. Même dans les cas où le mécanisme précis de transmission n'est pas tout à fait compris, les résultats de ces études permettent de conclure que les activités classées dans cette catégorie comportent un risque élevé.

## Risque faible

2. Faire une fellation (bouche-pénis) ou un cunnilingus (bouche-vagin) sans une barrière de protection; donner ou recevoir une pénétration anale ou vaginale en utilisant un condom; \*s'injecter une drogue avec une aiguille ou une seringue partagée que l'on a désinfecté.

Toutes les activités de cette catégorie comportent un potentiel de transmission du VIH car elles impliquent un échange de liquide organique comme le sperme, les sécrétions vaginales, le sang ou le lait maternel. Quelques cas d'infection ont été attribués à ces activités (généralement dans des études de cas ou des rapports anecdotiques; et dans certaines conditions identifiables).

\*Le nettoyage de matériel d'injection, au moyen d'eau de Javel, n'est cependant pas efficace pour prévenir la transmission du virus de l'hépatite C (VHC).

## Risque négligeable

3. Boire du lait au sein lorsque le mamelon est fissuré ou saigne. Donner ou recevoir une pénétration vaginale ou anale en utilisant un condom; donner ou recevoir une fellation ou un cunnilingus avec une barrière de protection; donner ou recevoir un anilingus (bouche-anus); pénétration anodigitale (doigt-anus).

Toutes les activités de cette catégorie comportent un potentiel de transmission du VHC, car elles impliquent un échange de sang. Cependant, la quantité, le médium et les conditions d'échange semblent diminuer grandement l'efficacité de la transmission. On ne connaît aucun cas confirmé d'infection liée à ces activités.

se masturber en solitaire; masturbation par une autre personne (sans utiliser de sperme ou de sécrétions vaginales de l'autre personne ou de lubrifiant); utiliser un accessoire sexuel non partagé; recevoir de l'urine, des matières fécales ou du sperme sur le corps si la peau n'est pas abîmée; le massage; le toucher; les caresses; échanger des propos érotiques; se frotter corps contre corps; utiliser une seringue, l'aiguille, le chauffoir et les autres instruments de préparation sont neufs.

En outre, aucune pratique incluse dans cette catégorie n'a été identifiée comme ayant donné lieu à une infection au VIH. Il n'y a pas de transmission virale car aucune des conditions de base n'est présente.

Souvenez-vous : pendant vos relations sexuelles, ne laissez pas entrer le sang, le sperme, ni les sécrétions vaginales d'une autre personne dans votre vagin ou votre anus. Ne partagez pas de seringues, d'aiguilles ou d'instruments de préparation de la drogue pour vous injecter de la drogue.

## **J'ai déjà le VIH - Est-ce que je peux quand même baiser ?**

Oui. Vous pouvez avoir une vie sexuelle active même si vous avez le VIH. Mais il est important de protéger vos partenaires sexuels et les personnes qui s'injectent de la drogue avec vous. Utilisez toujours un condom pour les relations sexuelles et ne partagez pas d'aiguille, de seringue, ni d'instruments de préparation de la drogue.

Si vous avez le VIH, d'autres ITS (comme la chlamydia, la gonorrhée, l'herpès ou la syphilis) peuvent affaiblir davantage votre système immunitaire. Il est important de passer régulièrement des tests d'ITS et de se les faire soigner tout de suite.

Il est aussi possible d'attraper une autre forme du VIH qui peut être résistante aux médicaments anti-VIH. Cela peut limiter vos choix de traitements.

Avant d'avoir une relation sexuelle ou d'entreprendre une autre activité à risque, c'est une bonne idée de dire à votre partenaire que vous avez le VIH. Si vous exposez votre partenaire à l'infection au VIH, vous pourriez être accusé d'infractions criminelles.

## **Le sexe oral est-il moins risqué que la pénétration ?**

Oui. Mais si vous avez une coupure, une plaie ouverte, ou une brûlure dans la bouche, ou si vos gencives saignent, vous devriez aussi utiliser un condom de latex pour le sexe oral soit en mettant un condom sur le pénis, soit en coupant un condom sur la longueur pour le déplier et le mettre sur la vulve, en couvrant bien le vagin, ou sur l'anus. Il est recommandé, également, d'attendre 30 minutes après le brossage des dents ou l'usage de soie dentaire, avant de donner du

sexe oral à un partenaire. Même si le sexe oral est moins risqué que la pénétration sans condom, il y a quand même un risque élevé d'attraper d'autres ITS.

## **Et la grossesse, si j'ai le VIH ?**

Si vous avez le VIH et que vous êtes enceinte, il y a des choses que vous pouvez faire pour réduire le risque que votre bébé ait le VIH. En prenant un médicament anti-VIH (comme l'AZT ou la névirapine - sur ordonnance de votre médecin) après le 3<sup>e</sup> mois de la grossesse et jusqu'à la naissance du bébé, en donnant au bébé un médicament anti-VIH pendant le premier mois de sa vie, puis en évitant de nourrir le bébé au sein, on peut diminuer grandement le risque qu'il ait le VIH.

Les médicaments anti-VIH ne sont pas un remède car ils n'éliminent pas complètement le VIH du corps. Le sida tue encore.

## Autres choses à penser

- L'effet de la drogue ou de l'alcool peut influencer nos décisions sur l'activité sexuelle.
- Certaines personnes trouvent que c'est difficile de faire porter un condom à leur partenaire.
- Avec un condom féminin, il peut être plus facile de vous protéger et de protéger votre partenaire pendant les relations sexuelles.
- Si vous avez le VIH, il y a des combinaisons de médicaments contre le VIH qui peuvent vous aider à vivre en meilleure santé plus longtemps. Cependant, cela n'empêche pas que vous puissiez transmettre le VIH à d'autres personnes.
- Si vous fumez régulièrement du crack, vous pourriez être plus à risque d'attraper le VIH par le sexe oral. Le crack peut causer des brûlures à l'intérieur de la bouche et diminuer la protection naturelle de la bouche contre le VIH.

- La charge virale est la quantité de VIH présente dans le sang. Si vous avez le VIH, il est possible de le transmettre à d'autres même si votre charge virale est faible ou " indétectable ".
- Les douches et les lavements (dans le vagin ou l'anus), avant ou après la relation sexuelle, peuvent augmenter le risque d'attraper le VIH. Ils diminuent la protection naturelle du vagin et de l'anus contre le VIH.
- La salive contient une substance qui peut empêcher le VIH d'infecter les cellules du corps. Il n'y a pas de risque d'attraper le VIH en s'embrassant.
- Si vous n'arrivez pas à faire porter un condom à votre partenaire, mettre beaucoup de lubrifiant est un bon moyen d'éviter les petites coupures ou déchirures dans le vagin ou l'anus. Ce n'est pas aussi efficace que le condom, mais cela peut aider à diminuer le risque de transmission du VIH.
- Souvenez-vous : porter un condom de latex sur votre pénis, ou un condom féminin dans

votre vagin est la meilleure protection contre la transmission sexuelle du VIH.

## Qui appeler pour en savoir plus ?

Consultez le manuel « **La transmission du VIH et du VHC - Guide d'évaluation du risque** » (2004), disponible auprès de l'Association canadienne de santé publique ([www.cpha.ca](http://www.cpha.ca)) et du Centre canadien d'information sur le VIH/sida ([www.aidssida.cpha.ca](http://www.aidssida.cpha.ca)). Téléphonnez sans frais au **1-877-999-7740** ou envoyez un courriel à [aidssida@cpha.ca](mailto:aidssida@cpha.ca).

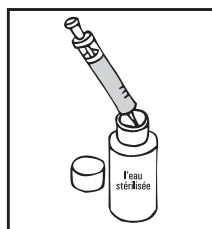
Prenez contact avec un organisme local de lutte contre le sida dans votre communauté. Ce numéro de téléphone devrait être inscrit dans l'annuaire téléphonique.

## Comment nettoyer une seringue

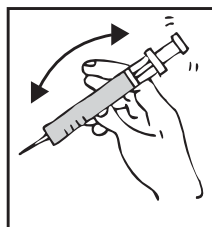
Dans la mesure du possible, ne partagez pas vos seringues. Cependant, si vous le faites, nettoyez toujours la seringue et l'aiguille à l'eau de Javel et à l'eau claire. Voici comment vous y prendre : Il est clairement démontré que le partage d'aiguilles et de seringues comporte un risque élevé de transmission du VIH, du VHC et d'autres virus transmissibles par le sang.

### Rinçage à l'eau = 1 fois

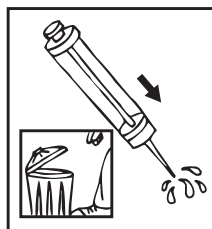
Remplissez la seringue jusqu'au bord avec de l'eau stérilisée (de l'eau savonneuse si c'est possible). Agitez bien. Videz la seringue en faisant passer l'eau dans l'aiguille. Ne réutilisez pas l'eau.



**REMP LISSEZ**



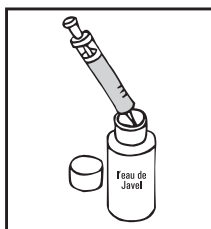
**AGITEZ**



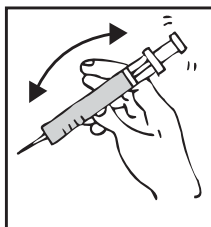
**VIDEZ**  
**JETEZ LA BOUTEILLE D'EAU**

### Nettoyage à l'eau de Javel = 2 fois

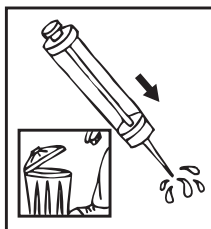
Remplissez la seringue jusqu'au bord avec de l'eau de Javel non diluée. Laissez reposer pendant au moins 30 secondes. Agitez. Videz la seringue en faisant passer l'eau de Javel dans l'aiguille. Recommencez.



**REMP LISSEZ**



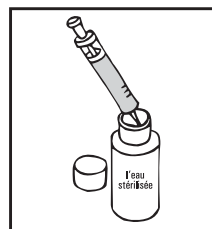
**AGITEZ**



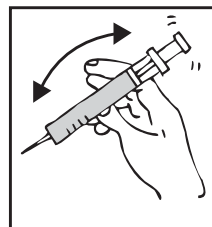
**VIDEZ**

### Rinçage à l'eau = 2 fois

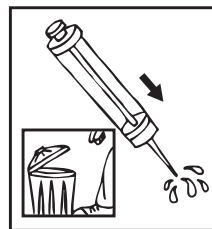
Remplissez la seringue jusqu'au bord avec de l'eau stérilisée. Agitez. Videz la seringue en faisant passer l'eau dans l'aiguille (ne videz pas l'eau dans le contenant). Recommencez.



**REMP LISSEZ**



**AGITEZ**



**VIDEZ**

Nettoyez aussi vos autres instruments, y compris les cuillers, à l'eau de Javel et à l'eau claire. Servez-vous d'un nouveau filtre chaque fois.

Vous pouvez vous procurer de l'eau stérilisée et de l'eau de Javel auprès de n'importe quel centre d'échange de seringues.



Cette publication a été financée par Santé Canada.  
Les opinions exprimées dans ce document sont  
celles des auteurs et chercheurs; elles ne reflètent  
pas nécessairement les positions officielles de  
Santé Canada.

This document is also available in English.

Société canadienne du sida  
309, rue Cooper (4e étage)  
Ottawa ON K2P 0G5 (Canada)  
Tél. : (613) 230-3580 / 1-800-499-1986  
Télec. : (613) 563-4998  
Courriel : CASinfo@cdnaids.ca  
Internet : [www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)

*Canadian AIDS Society*  *Société canadienne du sida*

(613) 230-3580 FAX (613) 563-4998  
Internet: [www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca) E-mail/Courriel: [CASinfo@cdnaids.ca](mailto:CASinfo@cdnaids.ca)