


# L'ABC DU **VIH** ET DU **SIDA**





**Il n'existe aucun vaccin pour prévenir le VIH.  
Le VIH est incurable, mais il y a un traitement  
N'importe qui peut être infecté par le VIH.**

## Qu'est-ce que le VIH et le sida?

### Le VIH est un virus qui peut vous rendre malade.

- Le VIH affaiblit votre système immunitaire, les défenses naturelles de votre organisme contre la maladie.
- Vous pouvez être atteint du VIH sans le savoir. Vous n'aurez peut-être pas l'air ou l'impression d'être malade pendant des années, mais vous pourriez quand même transmettre le virus à d'autres personnes.
- Sans traitement anti-VIH, votre système immunitaire peut devenir trop faible pour combattre de graves maladies. Le VIH peut aussi endommager d'autres parties de votre organisme. Tôt ou tard, vous pourriez souffrir d'infections parfois mortelles. C'est la phase la plus grave de l'infection au VIH, appelée sida.

### L'abréviation **VIH** correspond à virus de l'immunodéficience humaine.

### L'abréviation **sida** correspond à syndrome d'immunodéficience acquise.

### Le VIH est incurable... mais il y a un traitement.

- On ne guérit pas du VIH, mais avec des soins et un traitement adéquats, la plupart des personnes atteintes du VIH peuvent éviter de souffrir du sida et demeurer longtemps en santé.
- Les médicaments anti-VIH doivent être pris tous les jours. Ils n'éliminent pas le VIH, mais ils permettent de le garder sous contrôle.

### Qui peut attraper le VIH?

N'importe qui peut être infecté par le VIH, peu importe...

- son âge
- son sexe
- sa nationalité ou son origine ethnique
- son orientation sexuelle

### Comment le VIH se transmet-il d'une personne à une autre?

- Seulement cinq liquides corporels peuvent contenir assez de VIH pour infecter une personne : le sang, le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), le liquide rectal, les sécrétions vaginales et le lait maternel.
- Le VIH se transmet seulement lorsqu'un de ces liquides corporels provenant d'une personne séropositive entre dans le système sanguin d'une autre personne — par une éraflure de la peau, par les muqueuses comme le vagin, le rectum ou le prépuce, et par le canal urinaire du pénis.
- Le VIH ne peut pas se transmettre si la peau est en santé et intacte.

Les deux principales façons dont le VIH se transmet d'une personne à une autre sont :

- les **relations sexuelles non protégées** (relations anales ou vaginales sans condom)
- le **partage de seringues** ou de tout autre matériel utilisé pour injecter des drogues (y compris des stéroïdes)

Le VIH **peut** aussi être transmis :

- si l'on réutilise des aiguilles ou de l'encre pour faire des tatouages
- si l'on réutilise des aiguilles ou en partageant des bijoux pour faire des percages
- si l'on réutilise des aiguilles d'acupuncture
- d'une mère à son fœtus ou bébé lors de la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement

Le VIH **ne peut pas** être transmis :

- en parlant, en serrant la main, en travaillant ou en mangeant avec une personne séropositive
- par des câlins ou des bisous
- par la toux ou les éternuements
- par les piscines
- par les sièges de toilette ou les fontaines publiques
- par les draps de lit ou les serviettes
- par les fourchettes, les cuillères ou la nourriture
- par les insectes ou les animaux

# Le VIH et les relations sexuelles

## Le VIH peut être transmis lors de relations sexuelles non protégées.

C'est-à-dire :

- les relations vaginales ou anales sans condom
- les relations orales sans condom ou digue dentaire (un morceau de latex utilisé pour couvrir la vulve ou l'anus)
- le partage de jouets sexuels

**Les relations orales ne sont pas aussi risquées que les relations vaginales ou anales, mais ne sont pas entièrement sans danger.**

**Protégez-vous et protégez votre partenaire ou vos partenaires du VIH et des autres infections transmissibles sexuellement (ITS).**

Vous pouvez avoir des relations sexuelles avec peu ou pas de risques de transmettre ou de contracter le VIH. Cela s'appelle le **sécurisexe**.

Le sécurisexe vous aide aussi à vous protéger et à protéger votre partenaire ou vos partenaires des autres ITS, comme la gonorrhée et la syphilis.

Une personne peut être atteinte du VIH ou d'autres ITS sans le savoir, car ces infections ne présentent souvent aucun symptôme. Vous pourriez être atteint du VIH ou d'une autre ITS sans le savoir. De plus, il ne faut pas présumer que votre partenaire ou vos partenaires savent qu'ils ont le VIH ou toute autre ITS. La seule façon d'en être certain est de se faire tester.

## Pour pratiquer le sécurisexe...

- Utilisez correctement un condom en latex ou en polyuréthane chaque fois que vous avez des relations vaginales ou anales.
- N'utilisez que des lubrifiants **à base d'eau ou à base de silicone**. (Les lubrifiants à base d'huile peuvent endommager les condoms en latex.)
- Faites-vous tester régulièrement pour les ITS. Une ITS accroît vos risques d'attraper et de transmettre le VIH.
- Évitez de partager les jouets sexuels; si vous le faites, couvrez chaque objet d'un nouveau condom avant de l'utiliser. Il est aussi important de bien nettoyer vos jouets entre une utilisation vaginale et anale.

- Utilisez un condom ou une digue dentaire chaque fois que vous avez des relations orales.
- Choisissez des formes de stimulation sexuelle qui présentent peu ou pas de risques de transmission du VIH, comme la masturbation ou le massage sensuel.



## Le VIH et la grossesse

**Le VIH peut se transmettre d'une mère à son bébé lors de :**

- la grossesse
- l'accouchement
- l'allaitement

## Protégez votre bébé.

Si vous êtes séropositive et enceinte, un traitement anti-VIH et des soins appropriés peuvent réduire les risques que votre bébé attrape le VIH **à moins de deux pour cent**.

Parlez à votre professionnel de la santé pour en savoir davantage.

**Si vous êtes enceinte ou songez à le devenir, passez un test de dépistage du VIH.**

**Si vous êtes séropositive, vous pouvez avoir une belle grossesse et un bébé en bonne santé, si vous suivez un traitement approprié.**

# Le VIH et la consommation de drogues

## Le VIH peut être transmis si l'on partage des seringues ou d'autre matériel pour s'injecter des drogues.

L'échange des seringues et de tout autre matériel pour s'injecter des drogues est très risqué.

Si vous partagez votre matériel d'injection, vous risquez de contracter un autre virus appelé **hépatite C**. Ce virus endommage le foie et se transmet lorsque le sang d'une personne infectée par l'hépatite C entre dans le système sanguin d'une autre personne.

## Protégez-vous et protégez les personnes avec qui vous prenez de la drogue.

Si vous consommez de la drogue, il existe des moyens de vous protéger et de consommer de manière plus sécuritaire. Cela s'appelle la **réduction des méfaits**.

## Pour consommer de manière plus sécuritaire...

- Utilisez une aiguille et une seringue propres et neuves chaque fois que vous consommez.
- Utilisez à chaque fois votre propre matériel (comme les pipes, billets de banque, pailles, réchauds, eau, tampons d'alcool). Ne partagez jamais votre matériel, même avec votre partenaire sexuel.
- Procurez-vous de nouvelles seringues et du matériel neuf auprès de votre programme local de réduction des méfaits, d'échange de seringues ou de votre centre de santé communautaire.
- Passez un test de dépistage du VIH et de l'hépatite C. Si vous savez que vous êtes séropositif ou que vous avez l'hépatite C, vous pouvez prendre des mesures pour vous protéger et protéger les autres.

## Si vous n'avez pas accès à un programme d'échange de seringues...

- **En dernier ressort**, vos propres seringues peuvent être nettoyées avant chacune de vos utilisations, mais il est préférable de ne pas les échanger avec d'autres personnes. Une technique pour nettoyer vos seringues : passez la seringue deux fois sous l'eau; nettoyez-la deux fois à l'eau de javel et encore deux fois avec de l'eau propre. Chaque rinçage à l'eau doit durer 30 secondes. **Cette méthode de nettoyage éliminera le VIH, mais ne vous protégera pas de l'hépatite C.**

## Le VIH et les produits sanguins

Au Canada, on vérifie, depuis novembre 1985, tous les produits sanguins pour la présence du VIH. Les risques qu'une personne devienne infectée par une transfusion sanguine au Canada sont **extrêmement faibles**.

Il n'y a aucun risque de contracter le VIH en donnant du sang.



## Le VIH et la loi

Si vous êtes une personne séropositive, vous êtes dans l'obligation juridique de dévoiler votre statut à votre partenaire sexuel ou à vos partenaires sexuels avant toute forme de relations sexuelles qui pourraient les exposer à un « risque significatif » d'attraper le VIH.

- La loi ne stipule pas exactement ce que signifie « risque significatif ». Ce qui est par contre évident, c'est que les relations vaginales ou anales non protégées sont considérées comme posant un « risque significatif » pour la transmission du VIH.
- Des personnes séropositives ont été reconnues coupables de crimes graves pour ne pas avoir dévoilé à leurs partenaires sexuels qu'elles avaient le VIH avant d'avoir eu des relations vaginales ou anales non protégées.

- La loi ne stipule pas clairement si les personnes séropositives doivent dévoiler leur statut avant d'avoir des relations sexuelles avec condom ou avant des relations orales (sans condom).

Pour de plus amples renseignements sur le VIH et la loi, communiquez avec le Réseau juridique canadien VIH/sida. Veuillez noter qu'il ne peut pas vous offrir des conseils juridiques, mais est en mesure de vous recommander un avocat.

www.aidslaw.ca  
info@aidslaw.ca  
416-595-1666

# Il vaut mieux savoir si vous avez le VIH ou non

Si vous savez que vous êtes séropositif, vous pouvez recevoir le traitement et les soins dont vous avez besoin pour rester en santé et éviter de transmettre le virus aux autres.

## Si vous pensez avoir été exposé au VIH, il est important de vous faire tester.

- La seule façon de savoir si vous avez le VIH est de vous faire tester. Le dépistage du VIH consiste en un simple test sanguin.
- Durant la période suivant l'entrée du VIH dans l'organisme, il est possible que sa présence ne soit pas détectée immédiatement par le test (il s'agit de la **période fenêtré** ou **fenêtré sérologique**). La période fenêtré varie selon le test de dépistage utilisé.
- N'attendez pas. Consultez un professionnel de la santé pour vous faire tester pour le VIH, d'autres ITS et l'hépatite C.

## Votre état de santé actuel ne vous dira pas si vous avez été infecté par le VIH.

- Certaines personnes ont des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe lorsqu'elles contractent le VIH (fièvre, mal de gorge ou ganglions enflés). Mais d'autres personnes n'ont aucun symptôme.
- Vous pouvez être atteint du VIH sans le savoir.

## Si votre test est positif :

- On a accompli des progrès considérables en ce qui concerne les soins donnés aux personnes vivant avec le VIH et, grâce à un traitement adéquat, vous pourrez rester en santé longtemps.
- Pour protéger votre santé et celle de votre partenaire ou de vos partenaires, pratiquez le sécurisexe et ne partagez jamais votre matériel d'injection de drogues.
- Renseignez-vous. Communiquez avec CATIE pour obtenir plus d'information sur les services liés au VIH dans votre région.

**Au Canada, une personne séropositive sur quatre ignore qu'elle est infectée. La seule façon de savoir si vous avez vraiment le VIH est de vous faire tester.**

**Un test du VIH pourrait vous sauver la vie.**

## Coordonnées :

**Pour de plus amples renseignements sur le VIH, contactez :**

- une unité de santé publique
- la clinique de santé sexuelle ou de planification familiale de votre région
- votre organisme local de lutte contre le sida
- un service d'écoute téléphonique axé sur le sida et la santé sexuelle
- votre médecin ou votre professionnel de la santé
- un centre de santé communautaire ou, au Québec, un CLSC

## Avez-vous besoin de plus d'information et de ressources sur le VIH ou l'hépatite C ?

Contactez CATIE au :  
1-800-263-1638  
416-203-7122  
[www.catie.ca](http://www.catie.ca)  
[info@catie.ca](mailto:info@catie.ca)

CATIE accepte les appels à frais virés en provenance des prisons canadiennes.

L'ABC du VIH et du sida, 2010. Adaptée d'une publication conçue initialement par l'Association canadienne de santé publique (ACSP).

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE ATI-40223

