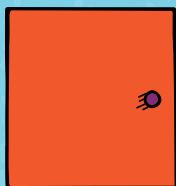
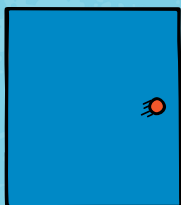
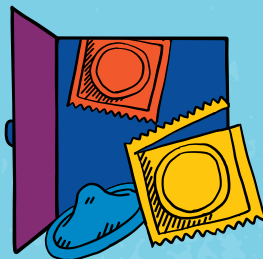
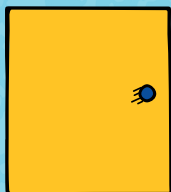
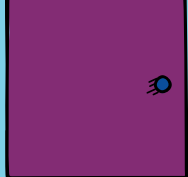


 **CATIE**



SEPT FAÇONS

D'ÉVITER LE VIH

COMMENT

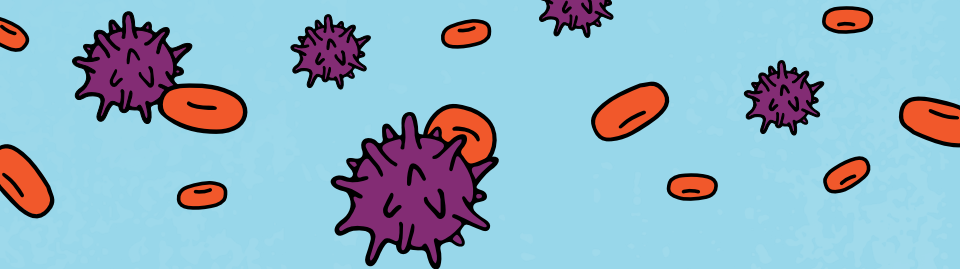
- 4 Qu'est-ce que le VIH?**
- 4 Comment le VIH se transmet-il?
- 5 Comment savoir si vous avez le VIH?
- 6 Quelle méthode préventive s'applique à vous?**
- 6 Quelle est la probabilité que vous contractiez le VIH?
- 7 Quelle est la probabilité que vous contractiez d'autres infections?
- 8 Quel degré de risque êtes-vous disposé à accepter?
- 8 Quelle méthode de prévention êtes-vous le plus susceptible d'utiliser?
- 9 Quels sont les moyens les plus efficaces pour prévenir le VIH?**
- 10 La prophylaxie pré-exposition (PrEP)
- 11 La prophylaxie post-exposition (PPE)
- 11 Le traitement du VIH
- 12 Les condoms
- 13 Types de sexe à moindre risque d'avoir le VIH
- 14 Le matériel neuf pour la consommation de drogues
- 15 Manières de prendre des drogues comportant un moindre risque de contracter le VIH
- 15 Pour en savoir plus**



Désormais, plusieurs moyens sont à votre disposition pour empêcher que vous contractiez le VIH.

Vous connaissez sans doute des méthodes éprouvées pour vous aider à éviter de contracter le VIH, comme les condoms lors des relations sexuelles et le matériel neuf pour la consommation de drogues. Saviez-vous cependant qu'il existe de nouvelles approches pour prévenir le VIH, comme la prise de médicaments contre le VIH? Devant tant de choix possibles, il n'est pas toujours facile de savoir quelle méthode préventive utiliser et dans quelle situation.

Cette brochure peut vous aider à décider quelle méthode de prévention du VIH (ou quelle combinaison de méthodes) vous convient le mieux.



Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH est un virus qui affaiblit le système immunitaire (le système de défense naturel du corps contre les maladies). Aujourd'hui, les personnes vivant avec le VIH qui suivent un traitement à vie et qui reçoivent des soins peuvent vivre longtemps et demeurer en bonne santé, en plus d'éviter de transmettre le VIH à d'autres.

De fait, les personnes vivant avec le VIH qui suivent un traitement efficace ne transmettent pas l'infection par voie sexuelle.

Comment le VIH se transmet-il?

Le VIH se transmet exclusivement par cinq liquides corporels :

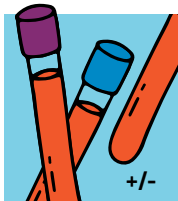
- le sang
- le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire)
- le liquide rectal
- le liquide vaginal
- le lait maternel (lait du sein)

Le VIH peut se transmettre lorsque le virus présent dans l'un de ces liquides contenant le VIH entre dans le corps d'une autre personne. Les deux principales façons par lesquelles le VIH peut se transmettre sont :

- les **relations sexuelles** vaginales ou anales
- le **partage de seringues, d'aiguilles** ou d'autre matériel pour la consommation de drogues (incluant les stéroïdes et les hormones)

Plusieurs moyens s'offrent à vous pour éviter de contracter le VIH lors de relations sexuelles ou de la consommation de drogues.

Comment savoir si vous avez le VIH?



Puisqu'il est fréquent que le VIH ne cause pas de symptômes, le dépistage est le seul moyen de savoir si on a l'infection ou pas.

Si vous ne connaissez pas votre statut VIH, passez un test de dépistage du VIH. Si votre résultat est positif, vous pouvez amorcer un traitement pour le VIH qui vous aidera à demeurer en santé et à éviter de transmettre l'infection à d'autres personnes. Si votre résultat est négatif, un grand nombre de stratégies préventives s'offrent à vous pour demeurer séronégatif.

Lorsque vous vous faites dépister pour le VIH, vous pouvez également le faire pour d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) et d'autres infections comme l'hépatite C. Demandez à un professionnel de la santé la fréquence à laquelle vous devriez vous faire dépister.



Vous pouvez vous faire dépister pour le VIH par votre médecin de famille ou consulter VIH411.ca pour trouver un autre endroit où obtenir un dépistage dans votre région.

Quelle méthode préventive s'applique à vous?



Voici quelques questions à vous poser tout en lisant des informations sur les diverses options de prévention du VIH.

❶ Quelle est la probabilité que vous contractiez le VIH?

Bien qu'il n'existe pas de formule parfaite pour connaître avec exactitude votre probabilité de contracter le VIH, vous pouvez estimer votre risque en réfléchissant aux éléments suivants :

- Quels types de relations sexuelles avez-vous?
- Partagez-vous du matériel de consommation de drogues?
- Avec combien de personnes avez-vous des relations sexuelles ou consommez-vous des drogues?
- À quelle fréquence avez-vous des relations sexuelles ou partagez-vous du matériel de consommation de drogues?
- Quelle(s) méthode(s) préventive(s) vous et vos partenaires sexuels et de consommation de drogues utilisez-vous – et ces précautions sont-elles appliquées chaque fois?

La plus forte probabilité de contracter le VIH provient des rapports sexuels vaginaux ou anaux et du partage de matériel d'injection de drogues lorsqu'aucun des partenaires n'utilise de méthode de prévention.

Vous êtes le plus susceptible de contracter le VIH d'une personne qui en est atteinte sans le savoir. Lorsqu'une personne ne sait pas qu'elle a le VIH, elle ne prend pas de traitement pour demeurer en santé et pour éviter de le transmettre à d'autres. Le seul moyen par lequel une personne peut savoir si elle a le VIH, c'est le dépistage.

Si vous êtes à risque pour le VIH, il est important que vous soyez préparé afin d'utiliser une méthode de prévention qui vous convient!



Si vous avez des doutes à propos de votre risque de contracter le VIH, consultez un travailleur de la santé ou une personne de votre organisme local de réponse au VIH.

2 Quelle est la probabilité que vous contractiez d'autres infections?



Des infections autres que le VIH peuvent se transmettre lors des rapports sexuels ou du partage de matériel de consommation de drogues. Certaines des infections transmissibles sexuellement (ITS) les plus répandues sont le virus du papillome humain (VPH), l'herpès, la chlamydieuse, la gonorrhée et la syphilis. Vous pouvez également contracter l'hépatite B lors de rapports sexuels ou en partageant du matériel de consommation de drogues, si vous n'avez pas été vacciné. L'hépatite C peut se transmettre également par le partage de matériel de consommation de drogues. La transmission sexuelle de l'hépatite C n'est pas fréquente, mais elle est possible dans certaines circonstances.

Certaines méthodes de prévention du VIH ne servent qu'à prévenir la transmission du VIH, alors que d'autres sont efficaces également contre d'autres ITS et infections. Si vous craignez de contracter une ITS ou une autre infection, vous pouvez utiliser une méthode qui contribue à prévenir à la fois le VIH et d'autres infections.

Il est fréquent que certaines ITS et autres infections ne causent pas de symptômes, donc le seul moyen de savoir si vous les avez contractées est le dépistage. Certaines infections, comme la gonorrhée, la chlamydieuse, la syphilis et l'hépatite C peuvent être guéries; d'autres, comme l'hépatite B et l'herpès, ne peuvent être pas être guéries, mais sont traitables.

3 Quel degré de risque êtes-vous disposé à accepter?

Différentes personnes sont à l'aise avec différents niveaux de risque relativement au VIH, aux ITS et à d'autres infections. Vous avez le droit d'établir vos limites personnelles quant à ce avec quoi vous êtes à l'aise et de décider quelle méthode de prévention vous utilisez, dans le respect de vos limites. Les personnes avec lesquelles vous avez des relations sexuelles ou consommez des drogues ont également ce droit.

Réfléchissez à vos possibilités de contracter le VIH et d'autres infections, de même qu'au niveau de risque avec lequel vous êtes à l'aise. Si à l'heure actuelle vous utilisez une stratégie de prévention, réfléchissez au degré de protection qu'elle vous procure, contre le VIH et d'autres infections. Demandez-vous si vous êtes à l'aise avec ce niveau de protection. Si vous désirez plus de protection, vous pourriez décider d'apporter un changement.

4 Quelle méthode de prévention êtes-vous le plus susceptible d'utiliser?

En considérant les options qui s'offrent à vous, demandez-vous quelle méthode vous êtes le plus susceptible d'utiliser. Vous pouvez utiliser diverses méthodes, qui peuvent varier selon vos besoins dans diverses situations. Vous devriez également vous demander si vous êtes capable ou non d'utiliser une méthode de prévention correctement chaque fois, car une méthode de prévention ne sera efficace que si vous l'utilisez correctement.

Votre choix de méthode préventive peut également dépendre de celle qu'utilisent vos partenaires. Si vous misez sur une méthode utilisée par votre partenaire, vous avez besoin de savoir qu'il l'utilise correctement chaque fois.

Quels sont les moyens les plus efficaces pour prévenir le VIH?



Il y a plusieurs moyens de prévenir le VIH. Certains servent à prévenir le VIH lors de relations sexuelles et d'autres sont utiles lors de la consommation de drogues. D'autres sont utiles dans ces deux situations. Vous pourriez utiliser une seule stratégie dans certaines situations et plusieurs stratégies dans d'autres cas.

Examinez les options qui existent et demandez-vous lesquelles pourraient fonctionner le mieux pour vous et dans quelles situations.

Méthode préventive	Aide à prévenir le VIH lors des relations sexuelles	Aide à prévenir le VIH lors de la consommation de drogues
PrEP pour une personne séronégative		
PPE pour une personne séronégative		
Traitement pour une personne vivant avec le VIH		
Condoms		
Choisir des types de relations sexuelles à moindre risque pour le VIH		
Matériel neuf pour la consommation de drogues		
Consommation de drogues par des méthodes à moindre risque pour le VIH		

* Nous ne savons pas exactement dans quelle mesure le traitement pour le VIH réduit le risque de transmission du VIH lors de la consommation de drogues.



La prophylaxie pré-exposition (PrEP)

La PrEP est utilisée par des personnes séronégatives afin d'éviter de contracter le VIH.

La PrEP consiste à prendre des médicaments contre le VIH avant d'être possiblement exposé au VIH et à continuer d'en prendre après l'exposition potentielle. Afin que les médicaments aient l'effet préventif désiré, il est important de les prendre comme ils sont prescrits. Pour la plupart des gens, il s'agit de les prendre chaque jour. Il est très rare qu'une personne qui utilise la PrEP comme elle a été prescrite contracte le VIH. Outre la prise de comprimés, la PrEP nécessite de voir un médecin ou une infirmière tous les trois mois pour des dépistages (VIH, ITS et autres infections), une surveillance d'effets secondaires possibles ainsi qu'un soutien continu. La plupart des régimes d'assurance médicaments publics et privés contribuent à couvrir le coût de la PrEP. Si vous souhaitez obtenir plus d'information sur la PrEP, rendez-vous dans une clinique de la PrEP, parlez-en à un professionnel de la santé ou consultez www.catie.ca/fr/prep.



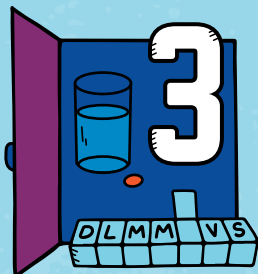
À ne pas oublier : la PrEP, la PPE et le traitement du VIH ne réduisent pas le risque de transmettre ou de contracter d'autres infections que le VIH.



La prophylaxie post-exposition (PPE)

La PPE consiste à prendre des médicaments pour aider à prévenir l'infection après une situation où l'on a peut-être été en contact avec le VIH.

Par exemple, une personne peut choisir d'utiliser la PPE après une relation sexuelle lors de laquelle un condom s'est déchiré. Pour être efficace, la PPE doit être amorcée dès que possible – et certainement en moins de 72 heures – après l'exposition. La PPE doit être prise chaque jour pendant 28 jours après l'exposition. Si la PPE est prise telle que prescrite, la probabilité de contracter le VIH est très faible. Le prix de la PPE peut être élevé, par contre il est couvert par certains régimes d'assurance médicaments publics et privés. La couverture de la PPE varie d'une région du Canada à l'autre. Puisque vous devrez prendre la PPE dans les plus brefs délais après une exposition potentielle, le service des urgences d'un hôpital est un bon endroit où vous rendre.



Le traitement pour les personnes vivant avec le VIH

Le traitement pour le VIH aide les personnes qui vivent avec le VIH à demeurer en santé; il contribue également à éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.

Si une personne prend son traitement du VIH comme il lui est prescrit, la quantité de VIH dans son sang peut devenir si faible que les tests diagnostiques n'arrivent plus à la détecter. On parle alors d'une « charge virale indétectable ». Lorsqu'une personne suit son traitement et maintient une charge virale indétectable, elle ne transmet pas le VIH par voie sexuelle. De plus, un traitement efficace contre le VIH réduit la probabilité de transmettre le VIH lors du partage de matériel de consommation de drogues, mais nous ne connaissons pas exactement son degré d'efficacité dans ce cas.



Les condoms

Les condoms aident à prévenir le VIH et d'autres ITS.

Il existe des condoms externes (parfois appelés « condoms masculins ») et des condoms internes (parfois dits « féminins »).

La probabilité de contracter le VIH est très faible si on utilise correctement des condoms chaque fois qu'on a une relation sexuelle. Si vous avez des relations sexuelles avec plus d'une personne à la fois, utilisez un condom neuf chaque fois que vous passez d'un partenaire à un autre. Si vous partagez un jouet sexuel, assurez-vous de le recouvrir d'un condom et de remplacer celui-ci par un condom neuf à chaque changement d'utilisateur.

Entreposez les condoms à la température ambiante et vérifiez la date d'expiration avant de les utiliser. Utilisez les condoms avec un lubrifiant à base d'eau ou de silicone. Les lubrifiants à base d'huile peuvent déchirer les condoms.

Vous pouvez consulter un organisme local de réponse au VIH ou un autre organisme communautaire afin de savoir si vous pouvez obtenir des condoms gratuits dans votre région.



Condom interne



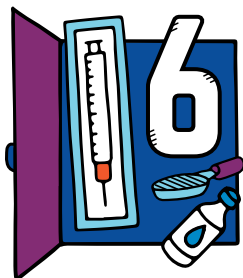
Condom externe



Choisir des types de relations sexuelles à moindre risque pour le VIH

Certains types de relations sexuelles comportent un risque de VIH plus faible que d'autres.

La probabilité de transmettre le VIH lors du sexe oral se situe entre faible et nulle. La pénétration d'un doigt, la stimulation manuelle, la masturbation mutuelle et l'utilisation de jouets sexuels non partagés ne comportent aucun risque de transmission du VIH. Des ITS peuvent toutefois se transmettre lors de certains types de relations sexuelles. Dans certaines situations, vous pouvez choisir d'éviter le sexe vaginal ou anal, et opter plutôt pour un type d'activité sexuelle qui comporte un risque plus faible de transmission du VIH.



Le matériel neuf pour la consommation de drogues

Si vous utilisez du matériel neuf chaque fois que vous consommez des drogues, il n'y a pas de risque de contracter le VIH ou l'hépatite C par cette consommation.

Si l'on s'injecte des drogues, il est préférable d'utiliser chaque fois une nouvelle seringue et une nouvelle aiguille, un filtre et un réchaud neufs, un nouveau sachet d'acidifiant, un garrot et des tampons alcoolisés neufs ainsi qu'une nouvelle fiole d'eau.

Si l'on fume ou inhale des drogues, que ce soit la pipe, la tige, la paille, tout devrait être neuf chaque fois, également.

Dans de nombreuses communautés, il existe des endroits où l'on peut se procurer gratuitement des seringues et autres éléments pour la consommation de drogues. On les appelle souvent « programmes de seringues et aiguilles ». Dans certaines communautés, on trouve également des services de consommation supervisée, où l'on peut apporter ses drogues pour se les injecter sous la supervision d'un travailleur de la santé ou d'un pair. Aux points de services de consommation supervisée, on vous donne tout le matériel qui est nécessaire pour s'injecter des drogues et un intervenant (travailleur de la santé ou pair) est présent pour vous aider en cas de surdose.



Rendez visite à un organisme en VIH ou en réduction des méfaits pour connaître les services offerts dans votre communauté.



La consommation de drogues par des méthodes à moindre risque pour le VIH

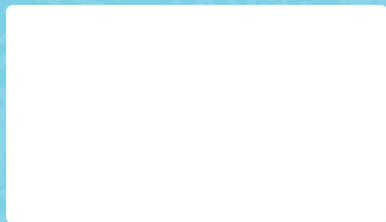
Si l'on consomme des drogues en les avalant, en les sniffant ou en les fumant, le risque de VIH se situe entre faible et nul.

Il y a cependant un risque pour l'hépatite C, donc assurez-vous d'utiliser votre propre matériel (votre propre paille ou pipe). Consultez un travailleur en réduction des méfaits pour savoir comment avaler, sniffer ou fumer les drogues de la manière la moins risquée possible.

Pour en savoir plus

La présente brochure offre un aperçu des méthodes les plus efficaces pour prévenir le VIH. Pour des informations plus détaillées au sujet de toutes ces méthodes de prévention, parlez à un employé de l'organisme de réponse au VIH dans votre région ou à un travailleur de la santé, ou consultez www.catie.ca.

Pour trouver des services de dépistage, de prévention et de traitement du VIH près de chez vous, consultez VIH411.ca.



CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons nos utilisateurs à s'assurer d'avoir en main l'information la plus actuelle qui soit. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout article ou autre document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses bailleurs de fonds ou partenaires.

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

CATIE remercie les organismes suivants de leur relecture de cette ressource : Edmonton Men's Health Collective, AIDS Saskatoon, l'Initiative femmes et VIH/sida (IFVS) et Mobile Outreach Street Health Halifax (MOSH Halifax). Nous remercions également le Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (CIÉSCAN) et le Dr Paul MacPherson, Université d'Ottawa, pour leur expertise médicale.

CATIE.ca

@CATIEinfo    

Auteure : Mallory Harrigan Traducteur : Jean Dussault Révisseure : Catherine Poëzévara

©2020, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40304

(also available in English, ATI-40303) Design : GravityInc.ca

