

LE DÉPISTAGE DU VIH : TOUT CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR



Le dépistage du VIH est un excellent moyen de mieux prendre soin de votre santé. C'est également un excellent moyen de protéger la santé de vos partenaires sexuel.les et des personnes avec lesquelles vous consommez des drogues.

La décision de vous faire dépister ou non pour le VIH vous appartient entièrement. Cette décision ne peut pas être prise pour vous par un prestataire de soins de santé, un membre de la famille ou un partenaire.

Chaque fois que vous vous faites dépister pour le VIH auprès d'un prestataire de soins de santé ou d'un.e intervenant.e communautaire, votre **consentement éclairé** est nécessaire.




Le qualificatif « éclairé » signifie qu'avant le dépistage du VIH, vous avez les connaissances suivantes :

- ce qu'est le VIH et comment il se transmet;
- les moyens d'éviter de contracter le VIH;
- les avantages de se faire dépister;
- les types de tests qui existent;
- ce qui se produira si le résultat de votre dépistage est négatif; et
- ce qui se produira si le résultat de votre dépistage est positif.

Le mot « consentement » signifie que vous acceptez de passer un test de dépistage du VIH.

La présente brochure vous expliquera les principales choses auxquelles il est souhaitable de réfléchir avant un dépistage du VIH. Cette information peut vous aider à décider si vous vous ferez dépister, quand et comment.

CONTENU

- 1**  Qu'est-ce que le VIH? 2
- 2**  Comment le VIH se transmet-il
d'une personne à une autre? 4
- 3**  Par quels moyens peut-on
prévenir l'infection par le VIH? 8
- 4**  Pourquoi devriez-vous
vous faire dépister pour le VIH? 11
- 5**  Quels types de tests
sont offerts au Canada? 13
- 6**  Qu'arrive-t-il si votre résultat
de test est positif? 17
- 7**  Qu'arrive-t-il si votre résultat
de test est négatif? 19
- 8**  Établir des liens avec des services
de soutien dans votre communauté 20

QU'EST-CE QUE LE VIH?

« VIH » signifie « **virus de l'immunodéficience humaine** ».

Le VIH est un virus qui peut affaiblir votre système immunitaire (les défenses naturelles de votre corps contre les maladies).

Peu après avoir contracté le VIH, certaines personnes développent des symptômes semblables à ceux d'une grippe, par exemple la fatigue, la fièvre, un mal de gorge, une enflure des ganglions lymphatiques, des maux de tête, une perte d'appétit ou une éruption cutanée.



Entre deux et quatre semaines peuvent s'écouler avant l'apparition de ces symptômes. Cependant, il est possible de vivre avec le VIH longtemps, avant de présenter des symptômes évidents.

On peut vivre avec le VIH plusieurs années sans le savoir; mais si une personne n'est pas traitée, elle deviendra très malade à la longue. Sans traitement du VIH, le système immunitaire peut devenir trop faible pour combattre des maladies graves et la personne peut finir par développer des infections potentiellement mortelles et des cancers. On appelle ceci « sida » (syndrome d'immunodéficience acquise).

Grâce à l'efficacité des traitements du VIH, de nos jours, la plupart des personnes ne développeront jamais le sida. **En recevant des soins et traitements appropriés, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé, sans transmettre le VIH à d'autres.** Plus vite une personne vivant avec le VIH amorce un traitement et reçoit des soins, meilleur c'est pour sa santé.

Il n'existe pas de vaccin pour prévenir le VIH, mais de nombreux moyens s'offrent à vous pour éviter de contracter ou de transmettre l'infection.



COMMENT LE VIH SE TRANSMET-IL D'UNE PERSONNE À UNE AUTRE?

Le VIH peut se transmettre uniquement par ces cinq liquides corporels :

- 💧 le sang
- 💧 le sperme, y compris le liquide pré-éjaculatoire
- 💧 le liquide rectal
- 💧 le liquide vaginal (frontal)
- 💧 le lait maternel (lait humain).

Le VIH peut se transmettre si une quantité suffisante de virus, dans un de ces liquides, entre dans le système sanguin d'une autre personne. Cela peut se produire par le biais d'une éraflure de la peau ou par les surfaces humides que sont les muqueuses, comme le vagin (trou frontal), le prépuce d'un pénis (*strapless*), le rectum, ou l'urètre/canal urinaire.

Un mot à propos du langage –

Dans cette brochure, nous décrivons les organes génitaux au moyen de termes médicaux (p. ex., pénis et vagin). Par ailleurs, nous ajoutons à certaines expressions un équivalent non genré, entre parenthèses suivant leur première occurrence. Chaque personne a le droit de décider quels mots lui conviennent le mieux pour parler de son corps et de ses organes génitaux.

Le VIH se transmet le plus facilement par les voies suivantes :

Le sexe anal

Le VIH peut se transmettre lors du sexe anal si la personne vivant avec le VIH n'est pas sous traitement efficace. La probabilité de transmission est la plus élevée si la personne qui vit avec le VIH est celle qui pénètre l'autre personne (c.-à-d. que la personne séropositive est le « *top* », le partenaire qui insère son pénis dans l'anus de l'autre). Cela s'explique par le fait que le VIH entre plus facilement dans le corps d'une personne en passant par la paroi du rectum que par l'urètre ou le prépuce d'un pénis. Le VIH peut également se transmettre si la personne séropositive reçoit la pénétration (« *bottom* »), mais la probabilité est plus faible.



Le sexe vaginal

Le VIH peut se transmettre lors du sexe vaginal si la personne vivant avec le VIH n'est pas sous traitement efficace. La probabilité de transmission est la plus élevée si la personne qui vit avec le VIH est celle qui pénètre l'autre personne (c.-à-d. qu'elle insère son pénis dans le vagin). Cela s'explique par le fait que le VIH entre plus facilement dans le corps d'une personne par le vagin que par l'urètre ou le prépuce d'un pénis. Le VIH peut également se transmettre si la personne séropositive reçoit la pénétration (dans son vagin), mais la probabilité est plus faible.



La probabilité de transmission du VIH lors du sexe anal ou vaginal est plus forte si une personne ou les deux personnes ont une autre infection transmissible sexuellement (ITS). Si une personne vivant avec le VIH est sous traitement efficace, il n'y a pas de risque de transmission du VIH par le sexe, et ce, même si elle a une ITS. C'est une bonne idée de se faire dépister périodiquement pour les autres ITS et l'hépatite.

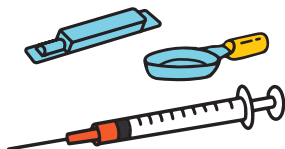
À un bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement

Si une personne séropositive n'est pas sous traitement efficace du VIH pendant toute sa grossesse, il est possible que le VIH se transmette à son bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.



Le partage de matériel pour s'injecter des drogues

Le VIH peut se transmettre lors du partage de matériel d'injection de drogues. Les aiguilles, seringues et autres types de matériel d'injection qui ont servi à une personne peuvent renfermer un résidu de sang contenant le VIH. Ce sang peut ensuite pénétrer dans le corps d'une autre personne si elle se fait une injection avec ce matériel usagé.



Parmi les quelques rares activités au cours desquelles le VIH peut être transmis, on trouve :

- **Le sexe oral.** La probabilité de transmission du VIH lors du sexe oral oscille entre faible et nulle.
- **Le tatouage ou le perçage.** Il peut y avoir une possibilité de transmission du VIH si les aiguilles ou l'encre sont réutilisées. Au Canada, toutefois, la plupart des tatouages ou des perçages corporels (*piercing*) se font dans le respect des procédures de contrôle des infections établies, assurant ainsi que tout matériel est neuf ou stérilisé adéquatement entre chaque utilisation.



Le VIH ne peut pas se transmettre par la toux, l'éternuement, les poignées de main ou le partage d'ustensiles pour manger. Il ne peut pas se transmettre non plus par des baisers, des câlins ou la masturbation mutuelle.

PAR QUELS MOYENS PEUT-ON PRÉVENIR L'INFECTION PAR LE VIH?

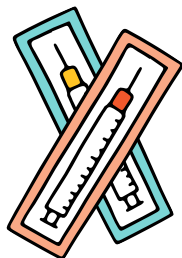
Connaître votre statut VIH est une première étape importante pour vous aider à choisir quelles méthodes de prévention utiliser.

Que votre statut soit positif ou négatif, il existe plusieurs façons d'éviter de transmettre ou de contracter le VIH.

De plus, il est utile de parler à vos partenaires sexuel.les et vos partenaires d'injection afin de savoir s'ils connaissent leur statut VIH. Souvenez-vous qu'une personne pourrait avoir le VIH sans le savoir. Si vous avez un.e partenaire sexuel.le ou de consommation de drogues qui n'a pas été dépisté.e pour le VIH récemment, ou qui ne connaît pas son statut VIH, vous pouvez l'encourager à se faire dépister.



Les **condoms** sont un excellent moyen pour éviter la transmission du VIH et d'autres ITS par voie sexuelle.



Si vous consommez des drogues, l'utilisation de matériel neuf chaque fois que vous consommez prévient la transmission du VIH et d'autres infections comme l'hépatite C. Dans plusieurs communautés, il existe des endroits où l'on offre gratuitement des seringues et du matériel de consommation de drogues.

Si vous vivez avec le VIH, suivre un traitement du VIH est l'un des meilleurs moyens de demeurer en bonne santé et cela peut contribuer à prévenir la transmission du VIH à d'autres personnes.

Si vous prenez votre traitement du VIH comme prescrit, la quantité de VIH dans votre sang peut devenir si faible que les tests n'arrivent pas à la détecter. On appelle cela une charge virale indétectable. Si vous êtes sous traitement et maintenez une charge virale indétectable, vous ne transmettez pas le VIH à une autre personne lors de vos rapports sexuels. Un traitement efficace du VIH réduit également la probabilité de transmission du VIH par le partage de matériel lors de la consommation de drogues, mais nous ne savons pas exactement dans quelle mesure donc il demeure préférable d'utiliser du matériel neuf pour chaque injection.

Si vous n'avez pas le VIH, vous pouvez prendre des médicaments pour éviter de le contracter. Une méthode très efficace est la prophylaxie pré-exposition (PrEP), que l'on peut prendre de façon continue en commençant avant et en continuant après l'activité pendant laquelle on pourrait entrer en contact avec le VIH. Pour la plupart des gens qui utilisent la PrEP, cela signifie prendre une pilule chaque jour. Une autre méthode pour aider à prévenir le VIH est la prophylaxie post-exposition (PPE) que l'on peut utiliser après une exposition accidentelle unique. Il faut commencer à prendre la PPE dans les 72 heures après l'exposition possible au VIH, pour aider à éviter de développer l'infection. La PPE doit être prise quotidiennement pendant 28 jours.



Pour plus d'information sur toutes ces méthodes de prévention, adressez-vous à un.e employé.e de l'organisme VIH de votre localité ou à un.e professionnel.le des soins de santé.

POURQUOI DEVRIEZ-VOUS VOUS FAIRE DÉPISTER POUR LE VIH?

**La seule façon de savoir
avec certitude si on a le VIH,
c'est le test de dépistage.**

Quel que soit le résultat de votre test, il est important pour votre santé de connaître votre statut VIH. De plus, cela vous donne les informations dont vous avez besoin pour vous aider à choisir les méthodes de prévention du VIH que vous souhaitez utiliser.

Si vous avez le VIH, il est préférable pour votre santé que vous soyez diagnostiqué.e et amorciez un traitement dès que possible.

Si le résultat de votre dépistage du VIH est négatif, cela vous procure une tranquillité d'esprit de connaître votre statut. Vous pouvez réfléchir ensuite à des actions possibles pour ne pas contracter le VIH, comme prendre la PrEP.

À quoi devriez-vous réfléchir dans votre choix d'un lieu pour vous faire dépister?



Se faire dépister pour le VIH peut être stressant pour certaines personnes. Avant de vous faire dépister, réfléchissez à l'endroit où vous vous sentiriez le plus à l'aise pour le test et l'annonce de votre résultat.

De nombreuses personnes se font dépister par leur médecin de famille, mais il existe d'autres avenues que vous pouvez envisager, comme aller dans une clinique de santé sexuelle ou faire un autotest.



Si vous décidez de faire le test auprès d'un prestataire de soins de santé ou d'un.e intervenant.e communautaire, essayez de trouver un lieu où effectuer le test où vous vous sentirez à l'aise de parler ouvertement.

Si vous optez pour un autotest, pensez à la possibilité de demander à une personne d'être avec vous lorsque vous ferez le test. Quel que soit le type de test que vous effectuez, il est bon de vous demander à quelle personne vous parlerez si le résultat est positif.



QUELS TYPES DE TESTS SONT OFFERTS AU CANADA?

Les deux principaux types de tests du VIH au Canada sont le **test standard** et le **test rapide**.

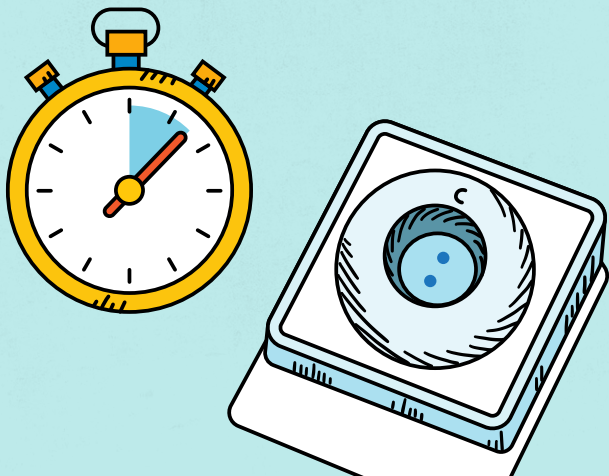
Test standard de dépistage du VIH

La plupart des gens reçoivent ce que l'on appelle le test VIH standard. Du sang est prélevé d'une veine de votre bras et envoyé à un laboratoire pour analyse. Il faut parfois jusqu'à deux semaines pour obtenir le résultat. Demandez à la personne qui effectue le test de quelle façon on vous annoncera votre résultat. De nombreux sites offrent le test standard, notamment les cabinets de médecins de famille, les cliniques sans rendez-vous et les cliniques de santé sexuelle.



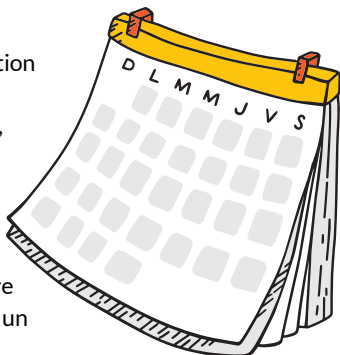
Test de dépistage rapide du VIH

Le test rapide est une autre option. Avec un test rapide, on obtient un résultat initial en quelques minutes. Les tests rapides sont des tests de dépistage. Cela signifie que si le test donne un résultat positif, vous devriez faire un test standard pour confirmer le résultat. Le test rapide peut être effectué par des prestataires de soins de santé ou des travailleurs.euses communautaires, mais il n'est pas offert dans toutes les régions du Canada. Dans les régions où les tests rapides sont offerts, c'est souvent dans des cliniques spécialisées, telles que les cliniques de santé sexuelle, ou par des organismes VIH. Cependant, tout le monde au Canada peut obtenir un test rapide que l'on fait soi-même, à la maison. Les trousse d'autotest peuvent être commandées en ligne, fournies gratuitement par certains organismes communautaires, ou achetées dans certains magasins.



Le VIH ne peut pas être détecté par des tests immédiatement après qu'une personne l'a contracté.

Le délai entre le moment où vous avez été exposé.e et celui où un test peut indiquer que vous êtes séropositif.ve est appelé « période fenêtre ». La période fenêtre pour le VIH peut varier entre deux semaines et trois mois, selon la personne et le type de test utilisé. Si vous obtenez un résultat négatif dans les trois mois qui suivent votre dernière exposition potentielle, vous vous trouvez peut-être dans la période fenêtre, et pourriez donc avoir besoin d'un autre test plus tard pour confirmer que vous n'êtes pas séropositif.ve. Si vous n'êtes pas sûr.e de savoir à quel moment faire un nouveau test, adressez-vous à un prestataire de soins de santé ou à un.e travailleur.euse communautaire.



Comment protège-t-on votre confidentialité lors d'un test de VIH?

Comme dans toute procédure médicale, vos discussions avec la personne qui vous fait passer un test de VIH sont confidentielles.

Normalement, lorsque vous vous faites dépister pour le VIH auprès d'un prestataire de soins de santé, votre nom est inscrit sur le formulaire de test et le résultat sera consigné dans votre dossier médical.

Si vous faites un autotest

Si vous utilisez plutôt un test d'autodépistage, vous serez la seule personne à connaître votre résultat, à moins que vous décidiez de le révéler à quelqu'un d'autre. Toutefois, si votre test indique que vous êtes séropositif.ve, vous devrez vous adresser à un prestataire de soins de santé pour un test standard du VIH afin de confirmer ce résultat initial.

Test anonyme

Dans certaines régions du Canada, il est possible d'obtenir un test de manière anonyme. Si vous souhaitez un test anonyme, demandez à un prestataire de soins de santé ou à un.e employé.e d'un organisme VIH si cette option est offerte là où vous vivez.

Si votre test indique que vous êtes séropositif.ve

Si le résultat de votre test est positif, votre service local de santé publique en sera informé. De plus, en cas de résultat positif, vos partenaires sexuel.les antérieur.es et les personnes avec lesquelles vous avez partagé du matériel de consommation de drogues seront informées de leur exposition possible au VIH. Vous pourrez informer vous-même ces personnes ou, si vous préférez, des responsables de la santé publique pourront s'en occuper et ils n'utiliseront pas votre nom lorsqu'ils communiqueront avec elles.



QU'ARRIVE-T-IL SI VOTRE RÉSULTAT DE TEST EST POSITIF?

Si vous obtenez un résultat positif à un test de dépistage rapide, vous devriez passer un test standard par prise de sang afin de confirmer le résultat. Si vous obtenez un résultat positif dans le cadre d'un test standard, cela signifie que vous êtes séropositif.ve.



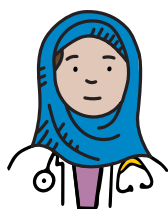
Il est important de savoir que les personnes séropositives qui sont diagnostiquées tôt et qui reçoivent des soins et traitements appropriés à un stade précoce ainsi que du soutien peuvent vivre longtemps, pleinement et en bonne santé.

Le traitement du VIH implique de consulter régulièrement un.e médecin et de prendre des médicaments contre le VIH (pour la plupart des gens, une pilule chaque jour). La personne qui vous annoncera votre résultat vous parlera des étapes suivantes, notamment de vous mettre en relation avec des soins pour le VIH et d'autres formes de soutien. Vos partenaires sexuel.les antérieur.es et les personnes avec lesquelles vous avez partagé du matériel de consommation de drogues seront informées de leur exposition possible au VIH. Vous pourrez informer vous-même ces personnes ou, si vous préférez, des responsables de la santé publique pourront s'en occuper et ils n'utiliseront pas votre nom lorsqu'ils communiqueront avec elles. Vous pouvez également être mis.e en relation avec des travailleurs.euses en santé publique dans votre communauté pour vous aider à obtenir des soins, un traitement et du soutien. Si on ne vous dirige pas vers un prestataire de soins de santé, un organisme VIH peut vous aider à en trouver un. Les organismes VIH peuvent également vous fournir des informations et des conseils, et vous mettre en contact avec d'autres services sociaux et de santé dans votre région.

Après avoir reçu un diagnostic d'infection à VIH, vous pouvez réfléchir aux moyens que vous prendrez pour éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.

Une fois que vous savez que vous vivez avec le VIH, la loi canadienne exige dans certaines circonstances que vous disiez à vos partenaires sexuel.les que vous avez le VIH. Pour obtenir les plus récentes informations sur les circonstances dans lesquelles les personnes vivant avec le VIH ont l'obligation légale de dévoiler leur statut VIH, consultez le Réseau juridique VIH (www.reseaujuridiquevih.ca).

QU'ARRIVE-T-IL SI VOTRE RÉSULTAT DE TEST EST NÉGATIF?



Si votre résultat est négatif, cela signifie que le test n'a pas détecté de VIH dans votre corps. Si vous avez été potentiellement exposé.e au VIH au cours des trois derniers mois, vous devrez peut-être refaire le test à une date ultérieure pour confirmer que vous n'avez pas le VIH.

Demandez à un prestataire de soins ou à un.e travailleur.euse social.e à quelle fréquence vous devriez faire le test à l'avenir.



Après un test négatif, vous pouvez réfléchir à la manière dont vous allez éviter de contracter le VIH. Vous pouvez envisager de prendre la PrEP, d'utiliser des condoms lors de vos rapports sexuels et d'utiliser du matériel neuf chaque fois que vous vous injectez de la drogue.

ÉTABLIR DES LIENS AVEC DES SERVICES DE SOUTIEN DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

Après un test de dépistage du VIH, vous pourrez vous renseigner sur les ressources offertes dans votre communauté pour veiller à votre santé et votre bien-être. Certains défis dans la vie des gens peuvent rendre difficile de rester en bonne santé.



Si votre résultat de test est négatif, demandez-vous si quelque chose dans votre vie vous empêche de prendre les moyens nécessaires pour éviter de contracter le VIH. Si votre test est positif, demandez-vous si vous pourriez avoir de la difficulté à suivre systématiquement un traitement du VIH et à prendre des mesures pour éviter de transmettre l'infection. Par exemple, il peut être difficile de prendre soin de votre santé si vous vivez des problèmes de santé mentale, des difficultés en lien avec des drogues ou l'alcool, une situation de logement instable ou de la violence familiale. Si vous êtes confronté.e à de telles difficultés, consultez un prestataire de soins de santé ou un.e travailleur.euse communautaire. Ils/elles pourraient être en mesure de vous aider ou de vous orienter vers un.e intervenant.e de votre communauté qui pourrait vous aider.



Obtenir de l'aide pour ces problèmes peut améliorer votre bien-être et vous éviter de contracter ou de transmettre le VIH, et de prendre votre traitement si vous êtes séropositif.ve.

Pour trouver des services de dépistage, de prévention et de traitement du VIH près de chez vous, consultez le site [Web VIH411.ca](http://Web.VIH411.ca).



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information évolue et nous encourageons nos utilisateurs.trices à s'assurer qu'ils/elles disposent de l'information la plus actuelle. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les points de vue de CATIE ni de ses bailleurs de fonds ou partenaires.

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication ne représentent pas nécessairement les positions de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE remercie les partenaires suivants pour la révision de cette ressource : Halifax Sexual Health Centre, RÉZO, Hassle Free Clinic, Vancouver Coastal Health et le BC Centre for Disease Control.

CATIE.ca



/CATIEinfo

Rédaction : Mallory Harrigan

Traduction : Jean Dussault Conception : GravityInc.ca

©2021, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE :

ATI-40306 (Also available in English, ATI-40305)

