



Ton kit :

Ce qu'il faut savoir si tu as le VIH et
que tu t'injectes des drogues

As-tu le VIH? Est-ce que tu t'injectes des drogues?

Si tu as répondu oui, cette ressource
est pour toi. Continue ta lecture!

Ce livret fournit de l'information sur le **traitement du VIH** pour les personnes qui s'injectent des drogues et qui ont le VIH. Il contient aussi de l'information sur les **façons de prendre soin de toi et de protéger les autres**.



Table des matières

Qu'est-ce que le VIH?	2
Apprendre que tu as le VIH peut être difficile	2
Le traitement du VIH peut t'aider	3
Le traitement du VIH contribue à prévenir la transmission du VIH	3
Le traitement est plus qu'une question de médicaments	4
Tu as besoin d'aide, mais tu ne sais pas vers qui te tourner?	4
Des problèmes avec ton traitement?	5
Consommer des drogues et suivre un traitement	6
Se faire traiter en prison	7
Prendre soin de toi et protéger les autres	8
Les choses que tu peux faire pour rester en santé	9
Comment le VIH peut se transmettre d'une personne à une autre	10
L'hépatite C peut aussi se transmettre par le partage de matériel	11
Être prudent en t'injectant des drogues	12
Contrôler le moment où tu consommes des drogues et ta façon de le faire	13
Si quelqu'un est en train de faire une surdose	14
Conseils pour prévenir une surdose	15
Être prudent en te faisant tatouer ou percer	16
Les infections qui peuvent se transmettre par le sexe	17
Se protéger et protéger ses partenaires sexuels	18
Prévenir la transmission du VIH à un bébé	19
Se faire tester régulièrement	20
Trucs pour les tests de sang si tes veines sont en mauvais état ..	20
Où obtenir de l'information sur le VIH?	21

Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH est un virus qui se transmet habituellement par les relations sexuelles ou lorsqu'on partage du matériel (kit) pour s'injecter des drogues. Si tu as le VIH, ton corps a du mal à combattre les infections.

Le VIH peut te rendre très malade si tu ne reçois pas les soins dont tu as besoin. Grâce à un traitement et à des soins appropriés, les personnes séropositives peuvent rester en bonne santé, vivre longtemps et éviter de transmettre le VIH aux autres.

Apprendre que tu as le VIH peut être difficile

Donne-toi le temps de digérer la nouvelle.

Cela pourrait te faire du bien de parler à un ami ou à un membre de ta famille.

De nombreuses personnes qui ont le VIH peuvent rester en bonne santé et vivre longtemps.

Lorsque tu seras prêt, voici quelques choses que tu pourras faire :

- Parler à une infirmière ou à un autre professionnel de la santé.
- Parler à d'autres personnes qui vivent avec le VIH.
- Demander à ton médecin de te parler des traitements du VIH.



Le traitement du VIH peut t'aider

Plus tu commences tôt le traitement du VIH, plus tes chances de rester en bonne santé seront bonnes (ou encore de retrouver la santé si le VIH t'a déjà rendu malade).

Pour de nombreuses personnes, le traitement consiste à prendre un seul comprimé, une seule fois par jour.

Le traitement ne peut pas guérir le VIH et il s'agit d'un engagement à vie. Mais il peut t'aider à rester en santé pendant longtemps.

Tu peux suivre un traitement du VIH même si tu consommes des drogues.

Tu as le droit d'être traité avec respect par les médecins, les infirmières et les autres professionnels de la santé. Tu peux demander à des intervenants en réduction des méfaits ou à d'autres personnes qui consomment des drogues avec quels médecins et infirmières ils trouvent que ça fonctionne bien.

Le traitement du VIH contribue à prévenir la transmission du VIH

Le fait de suivre un traitement du VIH permet aussi de prévenir la transmission du VIH aux autres. Le traitement du VIH réduit la quantité de VIH dans ton corps. Le traitement peut réduire la quantité de VIH dans ton corps jusqu'à un niveau si faible que les tests ne peuvent pas le détecter. On appelle cela avoir une charge virale indétectable.

Si tu maintiens ta charge virale à un niveau indétectable, tu ne transmettras pas le VIH lors de relations sexuelles, et si tu partages des aiguilles le risque de transmettre le VIH sera extrêmement réduit.

Le traitement est plus qu'une question de médicaments

En plus de prendre des médicaments, le traitement du VIH nécessite d'aller voir un médecin régulièrement. La plupart des personnes vivant avec le VIH doivent consulter leur médecin tous les six mois.

Lors de ces rendez-vous, le médecin effectuera des tests de sang afin de vérifier que tes médicaments contre le VIH fonctionnent bien.

Si tes médicaments ne fonctionnent pas bien, le médecin pourrait décider d'en essayer d'autres. Si tu as du mal à te souvenir de prendre tes médicaments ou si tu éprouves des effets secondaires, tu peux demander de l'aide à un médecin ou à une infirmière.

Tu as besoin d'aide, mais tu ne sais pas vers qui te tourner?

Parle à une infirmière, à un médecin ou à un intervenant de soutien qui connaît les traitements.

Ils peuvent te venir en aide.





Des problèmes avec ton traitement?

Si tu as des problèmes avec ton traitement, parles-en à ton professionnel de la santé. Il pourra t'aider.

Pour le traitement du VIH, tu dois prendre tes médicaments tels qu'ils t'ont été prescrits.

Il peut être difficile de se rappeler de prendre ses médicaments régulièrement. Mais si tu oublies de prendre tes médicaments, ton traitement risquera de ne pas fonctionner et tu seras peut-être obligé de changer de médicaments.

Le traitement du VIH est bien plus facile à prendre qu'avant. De nombreuses personnes n'éprouvent pas d'effets secondaires du tout, mais tu pourrais en avoir. Sache que ces effets secondaires disparaissent souvent ou deviennent plus faciles à contrôler après que tu as suivi ton traitement pendant un certain temps.

Consommer des drogues et suivre un traitement

Si tu suis un traitement du VIH et que tu consommes des drogues, sois aussi honnête que possible avec ton pharmacien et ton médecin au sujet de toutes les drogues et de tous les médicaments que tu prends. Comme certains médicaments contre le VIH peuvent changer les effets des drogues, ton médecin évitera peut-être de te prescrire certains d'entre eux.

Les médicaments contre le VIH peuvent aussi modifier les effets de la méthadone et de la buprénorphine. Si tu prends de la méthadone ou de la buprénorphine, ton médecin souhaitera peut-être en modifier la dose lorsque tu commenceras à suivre ton traitement du VIH.

Si tu prends des drogues, tu auras peut-être du mal à te rappeler d'aller chercher tes médicaments sur ordonnance et de prendre tes médicaments contre le VIH comme prescrits. Parle à un professionnel de la santé des difficultés que tu rencontres. Il peut t'aider.



Se faire traiter en prison

Si tu cours le risque d'être arrêté ou d'aller en prison, il serait bon de garder sur toi les numéros de téléphone ou de télécopieur de ton médecin.

Si tu suis un traitement du VIH, tu as le droit de continuer ton traitement en prison. Ton traitement ne devrait pas être interrompu lorsque tu vas en prison.

Tu peux aussi apprendre par cœur le nom de tous tes médicaments. Cela te permettra de dire aux professionnels de la santé de la prison quels médicaments tu prends.

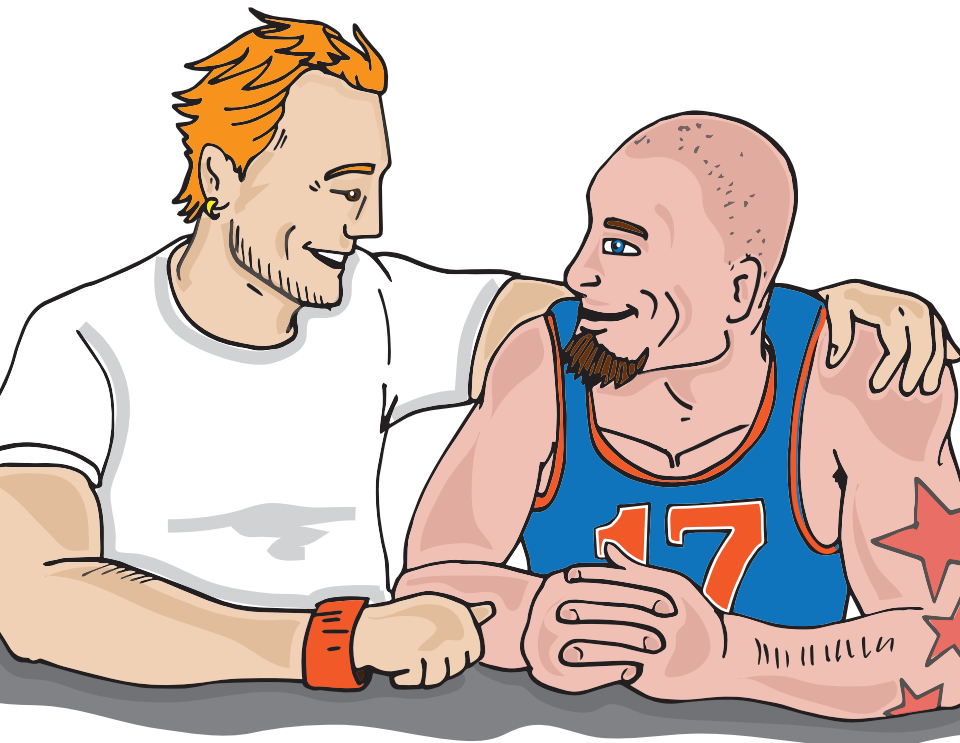
Si tu as des questions ou as besoin d'aide pour obtenir un traitement du VIH en prison, tu peux appeler PASAN. PASAN est un groupe de soutien aux prisonniers vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C. Tu peux téléphoner à PASAN sans frais au 1-866-224-9978. Si tu ne peux pas appeler sans frais, tu peux téléphoner à PASAN à frais virés au 416-920-9567.



Prendre soin de toi et protéger les autres

Suivre un traitement contre le VIH est l'une des meilleures choses que tu peux faire pour rester en santé et éviter de transmettre le VIH aux autres.

Le reste de ce livret expose les autres choses que tu peux faire pour prendre soin de toi et protéger les autres.





Les choses que tu peux faire pour rester en santé

Vivre avec le VIH, c'est difficile pour ton corps, mais tu peux faire plusieurs choses pour rester en santé. Tu peux :

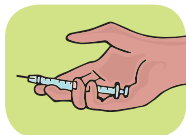
- Boire de l'eau
- Dormir assez
- Manger le mieux possible
- Parler à quelqu'un de ce que tu ressens

Consommer des drogues, fumer des cigarettes et boire de l'alcool, c'est difficile pour ton corps aussi. Certaines personnes décident de modifier leur consommation après avoir appris qu'elles ont le VIH. Parle à une infirmière ou à un professionnel de la santé, si tu veux faire un changement. Ces personnes peuvent t'aider.

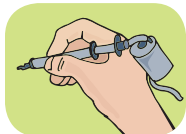
Comment le VIH peut se transmettre d'une personne à une autre



Le VIH se trouve dans le sang.



Le VIH peut se transmettre d'une personne à une autre si elles partagent du matériel pour s'injecter des drogues.



Le VIH peut aussi se transmettre d'une personne à une autre lorsqu'une personne se fait tatouer ou percer si l'artiste ne stérilise pas les instruments ou s'il réutilise de l'encre.



Le VIH se trouve dans le sperme, le liquide pré-éjaculatoire, le liquide vaginal et le liquide anal. Ceci veut dire que le VIH peut se transmettre d'une personne à une autre pendant une relation sexuelle (si la personne vivant avec le VIH ne suit pas un traitement efficace).

Le VIH n'est pas présent dans la salive ou la sueur ni dans les larmes. Il ne peut pas se transmettre par des choses comme les poignées de main, les baisers, la toux, les piscines, les sièges de toilette, les serviettes, les fourchettes, les verres, la nourriture et les animaux.

L'hépatite C peut aussi se transmettre par le partage de matériel

Tu peux contracter l'hépatite C si tu partages du matériel comme les aiguilles, les seringues, les filtres, les résidus de drogues (*washes*), l'eau et les réchauds (*cookers*). Tu peux aussi contracter l'hépatite C en utilisant la pipe, la tige, l'embout, le papier roulé ou la paille d'une autre personne pour fumer ou sniffer des drogues.

L'hépatite C est un virus qui nuit au foie. Il existe d'autres types d'hépatites, y compris l'hépatite A et l'hépatite B. Tu peux aussi contracter l'hépatite B si tu partages du matériel.

Il existe des vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B. Parle de ces vaccins à ton professionnel de la santé.

Il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C, mais le traitement guérit plus de 95 % des personnes qui le prennent. Tu n'as pas à cesser de prendre des drogues pour te faire soigner et recevoir un traitement contre l'hépatite C.

La seule façon de savoir si tu as l'hépatite C est de passer un test de dépistage. Va à la page 20 pour obtenir plus d'information sur le dépistage.



Être prudent en t'injectant des drogues

Si tu t'injectes des drogues, essaie de ne pas emprunter ni de prêter d'instrument/de matériel.

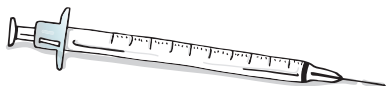
La quantité de sang sur un instrument peut être trop petite pour être visible à l'œil nu.

Si tu utilises des instruments neufs tout le temps, il n'y a AUCUN risque de contracter le VIH ou l'hépatite C ni de les transmettre lorsque tu t'injectes des drogues.

Voici deux autres bonnes raisons d'utiliser du matériel neuf :

- Une nouvelle aiguille est pointue et risque moins de faire du mal à tes veines.
- L'usage de matériel neuf t'aide à éviter les caillots de sang, la *cotton fever* et d'autres infections.

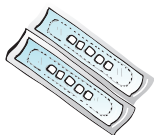
Toutes ces choses devraient être neuves :



Seringue et aiguille



Réchaud
(cooker)



Filtres



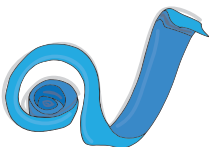
Vitamine C en
poudre ou acide
citrique



Eau stérile



Tampons alcoolisés



Il n'est pas nécessaire que ton garrot (ou tourniquet) soit neuf à chaque fois si tu es la seule personne qui l'utilise. Mais prends un nouveau garrot si tu vois du sang ou de la saleté dessus.

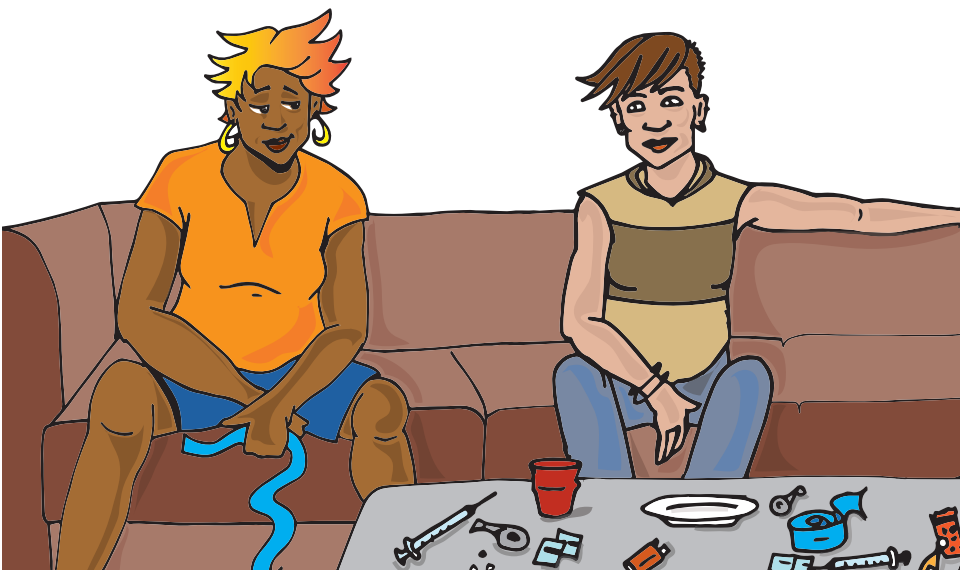
Contrôler le moment où tu consommes des drogues et ta façon de le faire

Si tu as besoin de l'aide d'une autre personne pour te geler, tu risques de te trouver en manque parce que tu ne peux pas consommer au moment où tu en as besoin.

Essaie de contrôler ta façon de prendre de la drogue et le moment où tu le fais.

Pour mieux contrôler ta consommation de drogues :

- Apprends à t'injecter toi-même. S'il y a une infirmière de rue dans ta communauté, elle peut t'expliquer comment faire.
- Fais affaire directement avec ton vendeur de drogue, pour pouvoir acheter toi-même ta drogue, au besoin.
- Essaie de consommer en présence de personnes en qui tu as confiance et dans un lieu où tu peux prendre ton temps.



Si quelqu'un est en train de faire une surdose

Les surdoses d'opiacés sont les plus courantes. Les opioïdes sont des dépresseurs qui ralentissent les fonctions du corps, et en particulier la respiration. Ils incluent le fentanyl, le carfentanyl, l'héroïne, l'oxycodone et d'autres. Si quelqu'un ne se réveille pas ou a du mal à respirer, il pourrait être en train de faire une surdose d'opiacés.

Les stimulants peuvent causer une surdose. Les stimulants ou «*uppers*» tels que les amphétamines, le crystal meth, la cocaïne et le MDMA (Ecstasy ou Molly) accélèrent le rythme cardiaque et la respiration. Si quelqu'un a des douleurs intenses à la poitrine ou fait des crises ou convulsions, ou s'il est inconscient, ou encore s'il perd connaissance et revient ensuite à lui, il pourrait être en train de faire une surdose de stimulants.

Si tu penses que quelqu'un est en train de faire une surdose, appelle le 911. Reste sur place pour l'aider. Même si tu as consommé des drogues ou que tu en as sur toi, la *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* te protégera contre une arrestation.

Donne de la naloxone si tu en as. La naloxone aide à renverser les effets d'une surdose d'opiacés et peut sauver des vies. La naloxone ne renversera pas les effets d'une surdose de stimulants, mais elle peut aider si la personne a pris un mélange de drogues. En cas de doute, donne de la naloxone. C'est sécuritaire.

Si la naloxone est offerte là où tu vis et que tu veux apprendre à t'en servir, demande à un intervenant en réduction des méfaits de discuter avec toi des formations offertes.

Conseils pour prévenir une surdose

Essaie de ne pas consommer tout seul. Consomme en présence de quelqu'un en qui tu as confiance ou si tu te trouves à un site de prévention des surdoses, s'il y en a un dans ta communauté. Tu pourras y consommer des drogues en présence d'un professionnel de la santé. Cette personne pourra t'aider en cas de surdose et te donnera des conseils pour consommer de façon plus sécuritaire.

Commence lentement et vas-y doucement. Commence par une petite quantité. La drogue pourrait être plus forte que tu ne le penses, surtout si tu l'as achetée auprès d'un nouveau vendeur de drogues.

Essaie de ne pas mélanger de substances. Ceci peut entraîner une surdose.

Prends soin de toi. Consomme moins si tu as des problèmes de santé ou si tu n'as pas consommé depuis un certain temps. Par exemple, si tu viens de sortir de prison ou de l'hôpital ou si tu rentres de voyage.

Aie un plan en cas de surdose. Aie de la naloxone sur toi, sache t'en servir et dis aux autres que tu en as. Assure-toi d'appeler le 911.

Le traitement du VIH est très sécuritaire, mais certains types de médicaments contre le VIH peuvent modifier les effets des drogues que tu consommes. Ceci pourrait entraîner une surdose. Parle à ton médecin des effets que tes médicaments contre le VIH pourraient avoir sur les drogues que tu consommes.



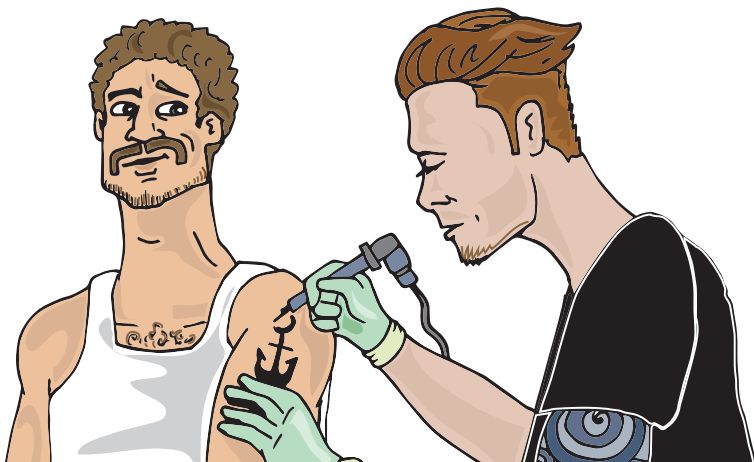
Être prudent en te faisant tatouer ou percer

Les mêmes infections qui peuvent se transmettre lorsque tu partages du matériel pour consommer des drogues peuvent aussi se transmettre lorsque tu te fais tatouer ou percer avec des instruments qui ne sont pas neufs ou qui n'ont pas été désinfectés correctement.

Si tu te fais tatouer ou percer une partie du corps dans un studio professionnel, chez toi ou en prison, il est plus prudent que l'artiste utilise :

- Un appareil de tatouage ou des instruments pour le perçage qui sont stérilisés
- Des aiguilles neuves
- De l'encre neuve
- Des contenants neufs pour l'encre à tatouage
- Des gants de latex ou de vinyle neufs

Si l'artiste travaille dans un studio professionnel, assure-toi qu'il utilise une machine spéciale appelée autoclave qui sert à stériliser les instruments.





Les infections qui peuvent se transmettre par le sexe

Certaines infections peuvent se transmettre lors de relations sexuelles. On les appelle des infections transmissibles sexuellement (ITS). Certaines des ITS les plus courantes sont le VPH, la chlamydie, la gonorrhée et l'herpès. La syphilis est moins courante. Dans de rares cas, l'hépatite C peut se transmettre lors de relations sexuelles.

La seule façon de savoir avec certitude si tu as une ITS est de passer un test de dépistage. Va à la page 20 pour obtenir plus d'information sur le dépistage.

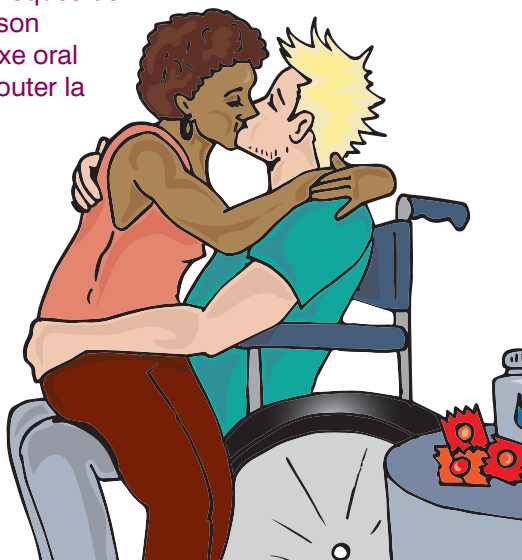
Se protéger et protéger ses partenaires sexuels

Le VIH et les ITS peuvent se transmettre d'une personne à une autre pendant une relation sexuelle.

Il existe plusieurs moyens d'avoir des relations sexuelles plus sécuritaires.

Utilise les méthodes qui te conviennent le mieux.

- Garde des condoms et du lubrifiant près de toi en prévision de tes activités sexuelles. Les condoms aident à prévenir le VIH et les ITS.
- Prends tes médicaments contre le VIH afin de prévenir la transmission du VIH. Si tu suis un traitement et maintiens une charge virale indétectable, tu ne transmettras pas le VIH lors de relations sexuelles.
- Si ton ou ta partenaire ne vit pas avec le VIH, tu peux lui suggérer de prendre un médicament appelé PrEP (prophylaxie pré-exposition) qui aide à prévenir le VIH.
- Il y a peu ou pas de risques de transmettre le VIH à son partenaire lors du sexe oral (faire une pipe ou brouter la chatte).





Prévenir la transmission du VIH à un bébé

Le VIH peut se transmettre à un bébé pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec des soins et des traitements, il est possible d'avoir un bébé séronégatif.

Si tu as le VIH et penses à avoir un bébé, parles-en à une infirmière ou à un médecin.

Si tu as le VIH et crois être enceinte, parles-en à une infirmière ou à un médecin.

Se faire tester régulièrement

Il serait bon de passer régulièrement des tests de dépistage de l'hépatite C et des ITS. Si tu n'as pas encore été vacciné contre l'hépatite A et l'hépatite B, tu devrais aussi passer des tests de dépistage.

Une infirmière ou un médecin dans une clinique peut te faire passer ces tests. Ils peuvent aussi te dire à quelle fréquence les passer.

Pour savoir où passer les tests, demande à un professionnel de la santé ou visite le www.vih411.ca.

Si tu apprends que tu as une infection, parle à une infirmière ou à un médecin de tes options de traitement.

Trucs pour les tests de sang si tes veines sont en mauvais état

Les tests de dépistage des hépatites A, B et C ainsi que de certaines ITS sont des tests de sang. Passer des tests de sang peut être difficile si tes veines sont en mauvais état, mais voici certains trucs pour que le test soit plus facile :

- Montre à l'infirmière ou au médecin tes veines qui sont en meilleur état.
- Réchauffe ton corps en prenant une douche juste avant ton test de sang et en portant des vêtements chauds pour aller à ton test.
- Bois deux ou trois verres d'eau une à deux heures avant ton test.
- Emmène un ami pour te rassurer.
- Parle à une infirmière ou à un médecin des autres manières de rendre les tests de sang plus faciles pour toi.

Où obtenir de l'information sur le VIH?

Pour en savoir plus sur le VIH :

- Parle à un médecin ou à une infirmière
- Contacte un professionnel de la santé de ton organisme VIH local
- Visite www.catie.ca



Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un(e) professionnel(le) de la santé qualifié(e) qui a une expérience du VIH, de l'hépatite C et des maladies et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes qui veulent soutenir les autres ou qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en main leurs soins de santé. Les renseignements publiés ou fournis par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux.

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 consulter autant de ressources que possible. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et d'autres infections. Elle n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

Remerciements

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 les opinions de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE remercie tous les lecteurs communautaires et médicaux qui ont mis à contribution leur expertise pour les versions précédentes de cette ressource. Nous remercions également les services de réduction des méfaits du BCCDC @ towardtheheart.com de nous avoir fourni le contenu relatif aux surdoses pour cette version.



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

www.catie.ca



[/CATIEinfo](https://www.youtube.com/channel/UCATIEinfo)

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

Tous droits réservés.

N^o du Centre de distribution de CATIE : ATI-70213

(also available in English, ATI-70212)