

L'ABC DU VIH

QU'EST-CE QUE LE VIH?

Le VIH, qui signifie « virus de l'immunodéficience humaine », affaiblit le système immunitaire, qui contribue normalement à protéger l'organisme contre les maladies et à le maintenir en bonne santé.

Avec le temps, le VIH peut endommager le système immunitaire, et l'affaiblir au point de rendre l'organisme vulnérable aux infections graves et à certains types de cancers. Ce stade avancé est appelé sida (syndrome d'immunodéficience acquise).

Le traitement de l'infection par le VIH étant très efficace, la plupart des personnes vivant avec le VIH ne présentent jamais le sida.

Si elles bénéficient du traitement et des soins adéquats, les personnes vivant avec le VIH restent en bonne santé et peuvent mener une vie longue et bien remplie. De plus, si le traitement est efficace, celles-ci ne peuvent pas transmettre le VIH à leurs partenaires sexuel-le-s.

L'infection par le VIH est incurable et il n'existe pas de vaccin permettant de s'en prémunir, mais il existe des moyens de se protéger et de protéger les autres. Lisez la suite pour en savoir plus.

QUI PEUT CONTRACTER LE VIH?

Tout le monde peut contracter le VIH, quel que soit...

- son âge;
- son sexe, son genre ou son orientation sexuelle;
- son identité raciale.

Remarque sur les termes employés : Chacun a le droit d'utiliser les termes qui lui conviennent le mieux pour parler de son corps. Les termes employés dans ce document pour désigner les parties du corps sont accompagnés, entre parenthèses, de certaines variantes utilisées par les personnes trans et non binaires.

COMMENT CONTRACTE-T-ON LE VIH?

Le VIH ne peut se transmettre que par certains liquides organiques qui contiennent une quantité suffisante du virus pour le transmettre. Ces liquides organiques sont :

- Le sang
- Le sperme (y compris le pré-éjaculat)
- Les sécrétions rectales
- Les sécrétions vaginales (frontales)
- Le lait humain

Le VIH peut se transmettre à une personne qui n'en est pas porteuse lorsque l'un de ces liquides pénètre dans son organisme. Cela peut s'effectuer à travers la peau éraflée ou les muqueuses, qui sont des parties corporelles constituées de tissus mous et humides, comme le vagin (trou frontal), le rectum, le prépuce ou l'orifice du pénis (fémipénis).

Le VIH ne peut pas traverser une peau saine et intacte.

Le VIH se transmet généralement par les voies suivantes :

- les rapports sexuels sans moyen de protection (comme les condoms ou la PrEP);
- le partage d'aiguilles ou d'autres articles servant à l'injection de drogues, y compris les stéroïdes ou les hormones.

Quoique rarement, le VIH peut également se transmettre :

- à un enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement;
- en se faisant tatouer ou percer le corps avec de l'équipement usagé ou non stérilisé;
- à la suite d'une piqûre accidentelle par aiguille, généralement dans un établissement de soins de santé.

Le VIH ne peut pas se transmettre :

- en serrant la main ou en mangeant avec une personne porteuse du VIH;
- en serrant quelqu'un dans ses bras ou en l'embrassant;
- en toussant, en éternuant ou en crachant;
- en nageant dans une piscine, en s'asseyant sur le siège de toilette ou en buvant de l'eau à une fontaine;
- par les insectes ou les animaux.

Depuis novembre 1985, tous les produits sanguins au Canada font l'objet d'un test de dépistage du VIH. Les transfusions sanguines ne comportent aucun danger au Canada. Toutefois, dans certains pays où l'approvisionnement en sang n'est pas suffisamment vérifié en ce qui concerne le VIH, les dons de sang ou de tissus comportent un risque de transmission du virus.

VIH ET RELATIONS SEXUELLES

Le VIH peut se transmettre pendant les relations sexuelles. Mais il existe des moyens de se protéger et de protéger ses partenaires sexuel-le-s :

- Condoms et lubrifiant. L'utilisation d'un condom neuf lubrifié à chaque rapport sexuel permet de prévenir le VIH et les autres ITS (infections transmissibles sexuellement), telles que la gonorrhée et la syphilis.
- Traitement du VIH. Lorsqu'une personne vivant avec le VIH suit un traitement efficace, elle ne transmet pas le VIH pendant les rapports sexuels.
- PrEP du VIH. Si vous êtes séronégatif-ve pour le VIH, vous pourriez envisager de recourir à la prophylaxie pré-exposition (PrEP). La PrEP consiste à prendre certains médicaments contre le VIH afin de réduire le risque de contracter l'infection. Une personne entame une PrEP avant de s'exposer au VIH. Consultez un-e professionnel-le de la santé pour savoir si la PrEP peut vous convenir.

- PPE pour le VIH. Si vous êtes séronégatif-ve pour le VIH et que vous pourriez y avoir été exposé-e, vous pouvez recevoir une prophylaxie post-exposition (PPE) afin de réduire votre risque d'infection par le virus. La PPE consiste à prendre certains médicaments contre le VIH le plus vite possible, dans les 72 heures suivant l'exposition. La PPE doit être observée pendant 28 jours.
- Optez pour les relations sexuelles orales, la masturbation et d'autres actes sexuels comportant un risque faible ou nul de contamination par le VIH.

VIH ET USAGE DE DROGUES

Le VIH peut se transmettre en cas de partage d'aiguilles et d'autres articles servant à l'injection de drogues. D'autres infections comme les hépatites B et C peuvent également se transmettre par cette voie.

Pour vous protéger et protéger les autres, utilisez à chaque injection une aiguille, une seringue, un *cup* et un filtre neufs, ainsi que de l'eau stérile et un tampon d'alcool frais. Il ne faut pas partager ou réutiliser ce type de matériel.

Si vous vous injectez des drogues, dans l'objectif de prévenir le VIH, vous pouvez envisager de prendre la PrEP ou la PPE au VIH.

En partageant le matériel servant à sniffer ou à fumer des drogues, on peut transmettre des infections, telles que l'hépatite B et l'hépatite C.

Pour vous protéger et protéger les autres, ne partagez jamais les articles servant à sniffer ou à fumer de la drogue (comme les pipes et les pailles). Utilisez toujours votre propre matériel.

VIH ET GROSSESSE

En l'absence de traitement et de soins adéquats, le VIH peut se transmettre d'une personne enceinte à son bébé pendant la grossesse et à la naissance. Le VIH peut également se transmettre par l'allaitement.

Si vous êtes enceint-e ou envisagez de l'être, passez un test de dépistage du VIH.

Si vous êtes séropositif-ve pour le VIH, votre bébé peut être séronégatif-ve si vous recevez un traitement et des soins adéquats.

Si vous entamez un traitement du VIH avant de concevoir et que votre charge virale reste indétectable tout au long de la grossesse, vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé pendant la grossesse ou l'accouchement.

Si vous ne suivez pas de traitement au moment où vous tombez enceint-e, en entamant le plus vite possible un traitement du VIH, vous réduisez considérablement le risque de transmettre le virus à votre bébé.

Les lignes directrices canadiennes recommandent de donner du lait maternisé au nourrisson plutôt que de l'allaiter, afin de prévenir la transmission du VIH après sa naissance. Si vous souhaitez allaiter, parlez-en à un-e professionnel-le de la santé en qui vous avez confiance, afin qu'elle ou il puisse vous aider à le faire de la manière la plus sûre possible.

La seule façon de savoir si vous avez le VIH est de vous faire tester.

COMMENT SAVOIR SI J'AI LE VIH?

La seule façon de savoir si vous avez le VIH est de vous faire tester. Demandez à un-e professionnel-le de la santé de vous faire passer un test de dépistage du VIH, d'autres ITS et des hépatites B et C.

Vous pouvez avoir contracté le VIH sans le savoir. Il est courant de ne pas présenter de symptômes apparents pendant de nombreuses années après l'infection. Vos partenaires sexuel-le-s peuvent également être porteur-se-s du VIH sans le savoir.

Si le résultat du test de dépistage est positif, vous pouvez recevoir le traitement et les soins dont vous avez besoin.

PEUT-ON TRAITER LE VIH?

Oui, il existe des traitements très efficaces du VIH. Bien que le traitement ne permette pas de guérir une infection par le VIH, il permet de maîtriser le virus. Si vous vivez avec le VIH, vous pouvez ramener la quantité de virus dans votre sang à une concentration indétectable si vous suivez le traitement de la manière prescrite. Si elles reçoivent le traitement et les soins voulus, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé.

Il est préférable d'entamer le traitement le plus vite possible après que le diagnostic a été établi. Le plus tôt vous commencez le traitement, le mieux vous vous porterez.

Les personnes qui suivent un traitement efficace ne peuvent pas transmettre le VIH à leurs partenaires sexuel-le-s. C'est ce qu'on appelle parfois la règle I=I (indétectable = intransmissible).

Si elles reçoivent le traitement et les soins voulus, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé.

VIH ET LÉGISLATION

Au Canada, si vous êtes séropositif-ve pour le VIH, vous êtes légalement tenu-e d'en informer vos partenaires sexuel-le-s avant d'avoir des rapports sexuels dans certaines circonstances.

La législation concernant le VIH évolue au Canada. Pour obtenir les renseignements les plus récents sur le VIH et la législation, veuillez vous adresser au Réseau juridique sur le VIH (www.hivlegalnetwork.ca).

COORDONNÉES

Pour de plus amples renseignements sur le VIH, veuillez communiquer avec :

- un bureau de santé publique;
- la clinique de santé sexuelle ou de planification familiale de votre région;
- un organisme de lutte contre le VIH dans votre région;
- un service d'assistance téléphonique en matière de VIH et de santé sexuelle;
- votre médecin ou votre prestataire de soins primaires;
- un centre de santé communautaire ou, au Québec, un CLSC.

Pour savoir où trouver ces services près de chez vous, consultez le site oualler.catie.ca.



La présente publication a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE s'efforce de présenter des éléments d'information à jour et exacts au moment de leur publication, mais ceux-ci ne doivent pas être traités comme des conseils médicaux. Les décisions concernant des traitements médicaux particuliers doivent toujours être prises en consultation avec un-e médecin qualifié-e. Les documents de CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle, de sexualité ou d'usage de drogues à des fins de promotion de la santé publique. Les opinions exprimées dans la présente publication ne correspondent pas nécessairement aux politiques ou aux opinions de CATIE, de ses partenaires ou de ses bailleurs de fonds.

© CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida), 2016. Tous droits réservés.

Dernière révision en 2025.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40223_F (Also available in English, ATI-40223)