

Les bases pour comprendre le VIH/sida



Informier • Prévenir • Former



Membre de la Coalition Internationale Sida 

© CRIPS / AIDES - octobre 2015
• Illustration et mise en page : LMarsault



Informier • Prévenir • Former



Membre de la Coalition Internationale Sida 



VIH/sida les bases pour comprendre

Vous avez entre vos mains un guide qui va vous expliquer ce qu'est le VIH/sida. **Dans ce guide, vous trouverez des informations sur :**

- les risques de contamination* (page 4),
- les moyens de protection* (page 10),
- le traitement d'urgence (page 19),
- le dépistage (page 21),
- la prise en charge médicale (page 23),
- et bien d'autres choses encore.

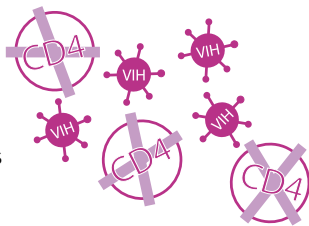
Qu'est-ce que le VIH ?



Le VIH est le virus responsable du sida et il s'appelle le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH ; HIV en anglais).

Le VIH se transmet par voie sexuelle, sanguine et de la mère à l'enfant.

Il détruit les lymphocytes CD4 (cellules du système immunitaire - les défenses naturelles du corps contre les maladies).

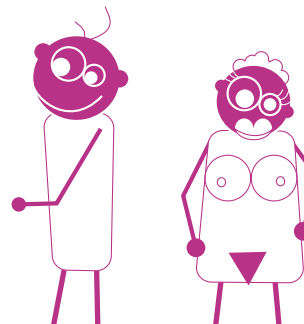


Qu'est-ce que le sida ?

Le sida est une **maladie grave** dont le virus VIH est responsable. Sida, ça veut dire :

- **Syndrome** (ensemble de signes qui caractérisent une maladie),
- d' **Immuno Déficience** (les défenses de l'organisme sont affaiblies),
- **Acquise** (au cours de la vie).

* Source : "Transmission du VIH" par la Société Canadienne du sida, 5^e édition, 2004



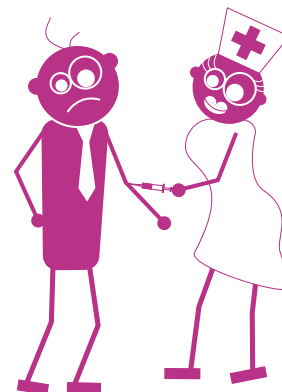
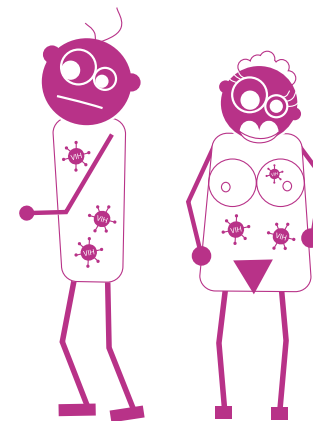
Qu'est-ce qu'être séronégatif-ve ?

Etre séronégatif-ve, ça veut dire qu'il n'y a pas de virus VIH dans le corps.

Qu'est-ce qu'être séropositif-ve ?

Quelques semaines après la contamination par le VIH, **on devient séropositif-ve.**

L'infection par le VIH peut rester invisible ou inapparente plusieurs années. Dès la contamination, les personnes séropositives peuvent transmettre le virus, mais ne présentent **aucun signe apparent** de la maladie.



Comment savoir si l'on est séronégatif-ve ou séropositif-ve ?

Le seul moyen de savoir si l'on est séronégatif-ve ou séropositif-ve au VIH, c'est de faire un **test de dépistage.**

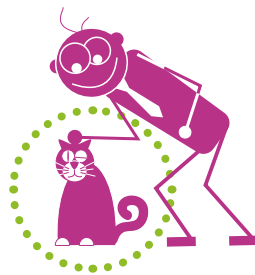
AUCUN RISQUE

Le VIH/sida NE SE TRANSMET PAS comme ça...

DANS LA VIE QUOTIDIENNE



Prêter ou échanger des vêtements



Approcher ou caresser des animaux (chats, chiens, etc.)



Se faire piquer par un moustique



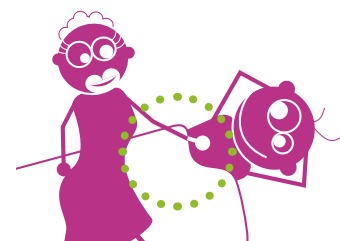
Serrer la main d'une personne séropositive



Partager les toilettes d'une personne séropositive



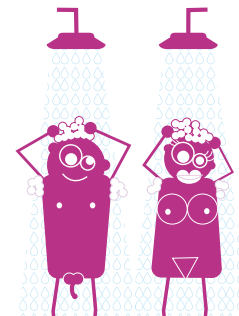
Partager la nourriture d'une personne séropositive



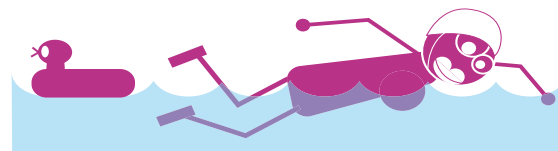
Visiter ou toucher une personne séropositive ou malade à l'hôpital



Embrasser une personne séropositive



Se laver dans une douche publique ou dans celle d'une personne séropositive

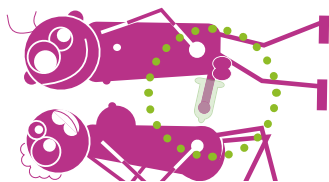


Nager dans la mer, une rivière ou une piscine

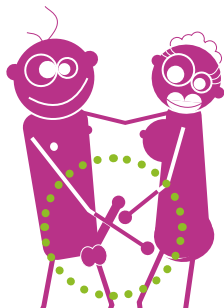
AUCUN RISQUE

Le VIH/sida NE SE TRANSMET PAS comme ça...

DANS LES RELATIONS SEXUELLES (HÉTÉROSEXUELLES OU HOMOSEXUELLES)



Pénétration vaginale
avec préservatif

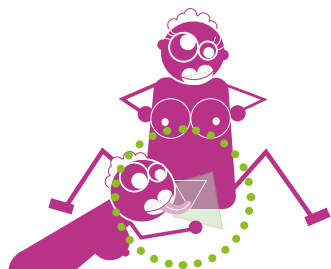


Masturbation



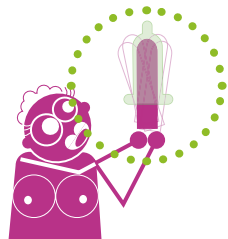
Pénétration anale
(sodomie) avec
préservatif et gel

Fellation (bouche-pénis)
avec préservatif



Cunnilingus (bouche-sexe féminin)
avec carré de latex

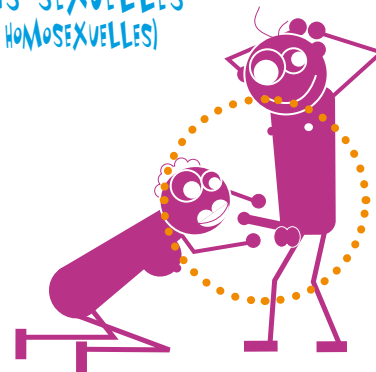
Echange d'objet (sex toy) ou
de godemiché
avec préservatif



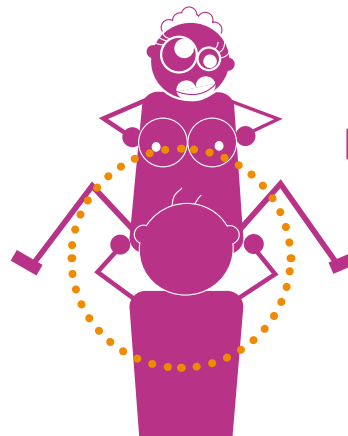
RISQUE FAIBLE

Le VIH/sida PEUT SE TRANSMETTRE comme ça...

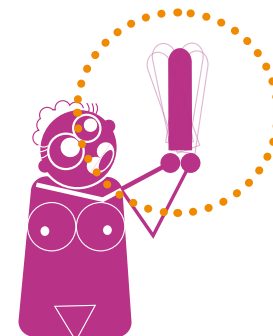
DANS LES RELATIONS SEXUELLES (HÉTÉROSEXUELLES OU HOMOSEXUELLES)



Fellation (bouche-pénis)
sans préservatif
et sans éjaculation



Cunnilingus
(bouche-sexe féminin)
sans carré de latex

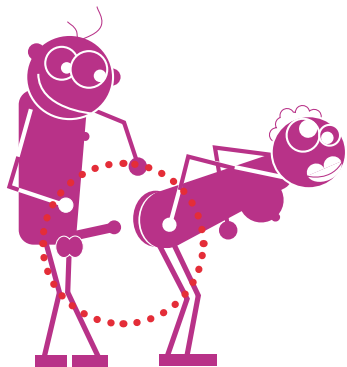


Échange d'objet (sex toy) ou de
godemiché sans préservatif

RISQUE ÉLEVÉ

Le VIH/sida SE TRANSMET comme ça...

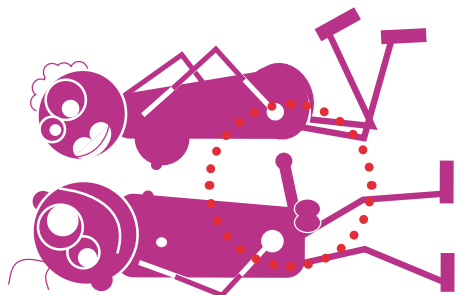
DANS LES RELATIONS SEXUELLES
(HÉTÉROSEXUELLES OU HOMOSEXUELLES)



Pénétration anale
(sodomie)
sans préservatif



Fellation (bouche-pénis)
sans préservatif
et avec éjaculation



Pénétration vaginale sans préservatif

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST, appelées parfois “maladies vénériennes”) sont des **infections transmises d'une personne à une autre par contact sexuel.**

Ces infections provoquent parfois des symptômes (irritations, boutons, plaies, écoulements, etc.) au niveau du sexe ainsi que sur la peau autour du vagin, du pénis, de la bouche, de l'anus, ou parfois sur tout le corps.

Les IST se transmettent très facilement, parfois par simple contact ou même par le baiser (par exemple l'herpès, la syphilis, etc.) : **le préservatif protège de certaines IST mais pas de toutes.**

Les IST rendent les muqueuses plus fragiles et augmentent le **risque d'attraper ou de transmettre le VIH**, le virus qui cause le sida.

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé ou si vous pensez que vous avez une IST, **consultez rapidement un médecin généraliste ou bien un dispensaire anti-vénérien** (où la consultation est anonyme et gratuite).

Attention : la plupart des IST passent inaperçues. Si elles ne sont pas dépistées ni traitées, elles peuvent être à l'origine de complications, surtout chez les femmes, et même de cancers pour certaines IST (hépatite B, HPV).

MOYENS de PROTECTION

Les préservatifs masculins (externes) ou féminins (internes) sont **des moyens de contraception et le moyen le plus efficace de se protéger** contre le VIH et certaines Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

LE PRÉSERVATIF MASCULIN, C'EST QUOI ?

Le préservatif masculin (préservatif externe) est une membrane de **latex**. Il **protège du sida**. Il est à **usage unique** et se met sur le pénis en érection juste **avant le rapport sexuel**.

Pour trouver le préservatif qui vous convient, testez-en plusieurs. Il en existe de différentes tailles et pour tous les goûts (aromatisés, sans latex, etc.).

L'utilisation d'un **lubrifiant (ou gel) à base d'eau ou de silicone** est recommandée. Il améliore le confort lors du rapport sexuel, évite les irritations, facilite la glisse et surtout réduit le risque de rupture du préservatif.

Le lubrifiant se trouve en pharmacie, en parapharmacie et dans les supermarchés. **N'utilisez jamais de produits gras** tels que le beurre, les produits solaires, la vaseline et d'autres crèmes ; ils abîment les préservatifs, augmentent les risques de rupture, rendent les préservatifs poreux et donc inefficaces.

Comment utiliser un préservatif masculin ?



(1) Ouvrir l'emballage sur un côté en faisant attention de ne pas déchirer le préservatif



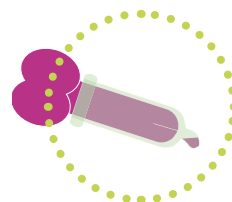
(2) Placer sur le sexe en érection (quand "on bande") en pinçant le réservoir pour chasser l'air



(3) Dérouler jusqu'à la base du sexe



(4) Mettre du gel lubrifiant



(5) Se retirer avant la fin de l'érection en maintenant la base du préservatif



(6) Faire un nœud et jeter à la poubelle

LE PRÉSERVATIF FÉMININ, C'EST QUOI ?

Le **préservatif féminin (préservatif interne)** (commercialisé sous l'appellation Fémidom®) est une **gaine souple et large en nitrile synthétique**. Il est doté d'un anneau souple à chaque extrémité.

Il s'introduit dans le vagin et en tapisse les parois.

Le **préservatif féminin (préservatif interne)** présente l'avantage de pouvoir être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. Mais il ne doit être utilisé qu'une seule fois : il faut changer de préservatif à chaque fois qu'on change de partenaire.

Vous pouvez l'acheter en pharmacie ou vous le procurer gratuitement auprès d'associations de lutte contre le sida, dont AIDES et le CRIPS Ile-de-France, dans les centres de planification familiale ou dans les CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) (anciens CDAG et CIDDIST).



INFORMATION !

Pour des raisons biologiques, les femmes ont plus de risques que les hommes d'être contaminées par le virus du sida lors d'un rapport sexuel non protégé.

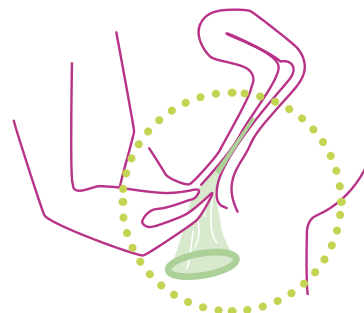
Comment utiliser un préservatif féminin ?



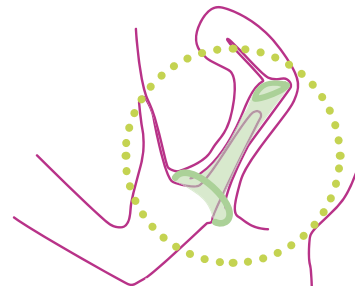
(1) Frotter le préservatif pour bien répartir le lubrifiant



(2) Maintenir la bague et la pincer en forme de "8"



(3) Introduire le préservatif dans le vagin, aussi loin que possible



(4) Pousser vers le haut en faisant attention de ne pas tordre le préservatif



(5) Retirer le préservatif et le jeter à la poubelle

CONTRACEPTION VIH et GROSSESSE

LA CONTRACEPTION ET LA PRÉVENTION DES IST ET DU SIDA

Les **préservatifs masculins** (externes) ou **féminins** (internes) sont un **bon moyen de protection** contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST). Ils permettent également d'**éviter une grossesse non prévue**. La contraception d'urgence (souvent appelée à tort «pilule du lendemain» car il faut la prendre le plus vite possible) est disponible en cas de rupture de préservatif, d'oubli de pilule contraceptive ou de rapport non protégé).

La pilule contraceptive, les spermicides, le Dispositif Intra-Utérin (DIU ou stérilet) sont des moyens de contraception. Mais ils ne protègent pas contre les IST et le sida. **La double protection** (préservatif et contraception hormonale ou Dispositif Intra-Utérin) **est une bonne façon de se protéger à la fois des IST et des grossesses non prévues**. En bref, **les IST se transmettent très facilement** et il n'y a pas toujours de signes visibles. En cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou rendez-vous dans un centre spécialisé comme les CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) (anciens CDAG et CIDDIST).

Pour plus d'informations sur les IST, vous pouvez consulter la brochure "Les Infections Sexuellement Transmissibles" publiée par le CRIPS en 2014.

LE DÉSIR D'ENFANT ET LA SÉROPOSITIVITÉ

Il existe des méthodes pour éviter la transmission du VIH entre conjoints (assistance médicale à la procréation, etc.) si vous êtes séropositif-ve ou que votre partenaire est séropositif-ve, et si vous désirez un enfant.

LA SÉROPOSITIVITÉ ET LA GROSSESSE

Une mère séropositive peut transmettre le virus au bébé pendant la grossesse ou pendant l'accouchement.

Avec

prise d'un traitement anti-VIH efficace pendant la grossesse, **moins de 1%** des enfants sont contaminés par le VIH

Sans

prise d'un traitement anti-VIH pendant la grossesse, **20%** des enfants sont contaminés par le VIH



L'ALLAITEMENT DU BÉBÉ

Le virus du sida **peut se transmettre** de la mère à son bébé au cours de l'allaitement au sein

Lorsque la mère est séropositive, **il faut donc** alimenter le bébé **au biberon**



Prenez conseil auprès de votre médecin ou de Sida Info Service au :
0 800 840 800 (24h/24h, 7j/7, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

HÉPATITES et SEXUALITÉ

Les hépatites, ou atteintes du foie, peuvent avoir différentes causes. Certaines sont dues à l'infection par un ou plusieurs virus. Parmi elles, les plus fréquentes sont, par ordre décroissant, les hépatites virales C, B, A, D (ou delta), E.

L'hépatite B est sexuellement transmissible. **Les hépatites A et C** peuvent être transmises au cours de certaines pratiques sexuelles. **Il existe des vaccins efficaces pour se protéger des hépatites A et B.**

Concernant les risques liés aux usages de drogues, merci de vous reporter au chapitre suivant "Usages de drogues".



Retrouvez ces documents
sur : www.inpes.sante.fr
sur : <http://www.lecrips-idf.net>

Pour s'informer, Hépatites Info Service
au : 0 800 845 800
ou : www.hepatites-info-service.org

USAGES de DROGUES

Depuis 1987, les seringues sont en vente libre sans ordonnance dans les pharmacies. Vous pouvez trouver des informations et/ou du matériel d'injection stérile (surtout les seringues mais aussi des cuillères, des stérifilts, des compresses d'alcool, des dosettes individuelles d'eau, etc.) dans certaines associations, dans les pharmacies et dans les lieux d'accueil spécialisés comme les CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues).

COMMENT ÉVITER LA TRANSMISSION DU VIH OU DES HÉPATITES

Nettoyer la peau avec un désinfectant avant de piquer et suivre ces conseils :

- Ne jamais prêter ; ne jamais emprunter ou réutiliser une **seringue**.
- Ne jamais prêter ou emprunter une **cuillère** (ni les flacons d'eau).
- Ne jamais partager le **filtre** ou le **coton**.
- Ne jamais partager le **produit de seringue à seringue**.
- En bref, il est préférable de **n'utiliser que du matériel neuf pour chaque injection**. Si toutefois vous vous retrouvez dans l'obligation de réutiliser du matériel à titre personnel, pensez à bien le désinfecter !



1 shoot = 1 kit d'injection stérile



1 personne = 1 seringue





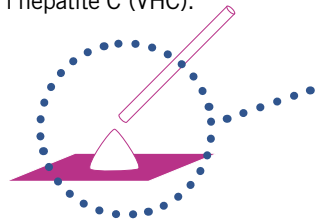
Si vous souhaitez maîtriser ou arrêter votre usage de drogues opiacées (héroïne, etc.) ou de médicaments opiacés détournés, il existe des **médicaments de substitution** : Buprénorphine (Subutex®), Méthadone.

Demandez conseil à votre médecin ou auprès de Drogues Info Service au : 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe. De 8h à 2h).

Le Subutex® est assez souvent consommé par injection, même si ce n'est pas recommandé.

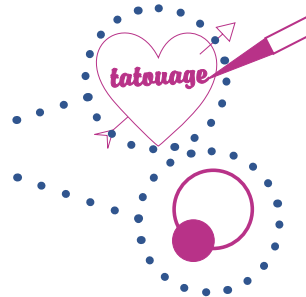
L'injection du Subutex® (et de certains autres produits psycho-actifs) peut gravement abîmer les veines. **Pour limiter les dégâts, il faut filtrer le produit avant injection**, par exemple avec un stérifilt.

Le **sniff**, le **piercing**, l'**inhalation** (crack, etc.) et le **tatouage** peuvent être des portes d'entrée pour le VIH, mais surtout pour le virus de l'hépatite C (VHC).



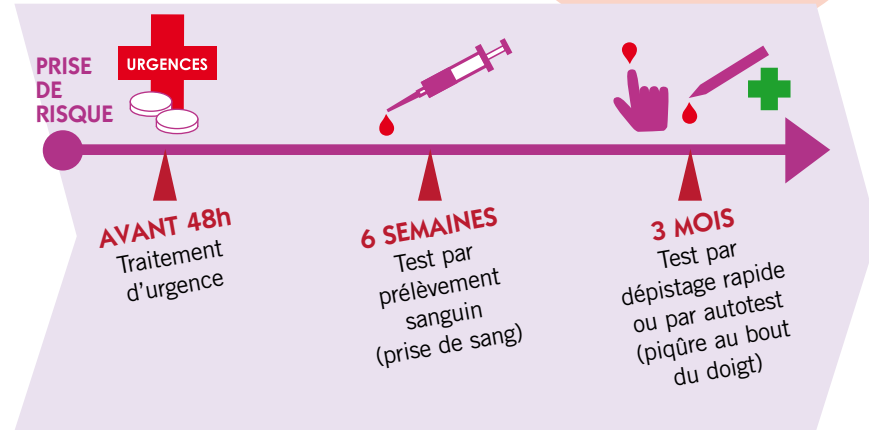
Pour le **sniff**, évitez de prêter, d'emprunter ou de réutiliser votre paille

Pour le **piercing** et le **tatouage**, allez chez un **professionnel** qui a un **autoclave** (appareil stérilisant la pince dans le cas du piercing et l'aiguille dans le cas du tatouage), ou préférez le **matériel à usage unique**



Prise de Risque VIH

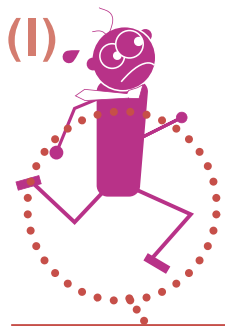
VIH : Que faire après une PRISE DE RISQUE ?



LE TRAITEMENT D'URGENCE

Le traitement d'urgence peut être demandé en cas de rupture ou d'oubli de préservatif, de blessure ou de coupure avec un objet souillé de sang, de partage de matériel d'injection de drogues. Dans ces situations, vous pouvez suivre un traitement (traitement d'urgence – **traitement post exposition**) qui peut vous éviter d'être contaminé-e par le VIH.





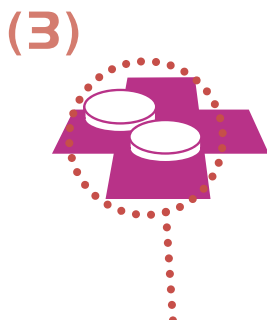
(1)

RÉAGISSEZ TRÈS VITE !
Si possible dans les 4h après la prise de risque. Dans tous les cas **moins de 48 heures après la prise de risque**. Passé ce délai, le traitement est inefficace



(2)

Contactez l'**hôpital** le plus proche. **ALLEZ AUX URGENCES** et dites que vous venez pour un **accident d'exposition au VIH**. Si vous le pouvez, mieux vaut venir avec votre partenaire



(3)

S'il y a réellement un risque de contamination, le médecin vous donnera un **TRAITEMENT** (une trithérapie) d'une durée de **quatre semaines**

Les médicaments sont délivrés gratuitement par la pharmacie de l'hôpital ou dans les CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) (anciens CDAG et CIDDIST). **Les médicaments sont les mêmes que pour une personne séropositive**. Si vous prenez déjà un autre traitement ou si vous avez une hépatite, signalez-le au médecin.

Petit conseil : si possible, prévenez par téléphone les services hospitaliers que vous allez venir pour un accident d'exposition au VIH (cela leur permettra de mieux vous recevoir).

Pour s'informer ou pour obtenir les coordonnées des hôpitaux ou des CeGIDD, appelez Sida Info Service au : 0 800 840 800 (24h/24, 7j/7, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

LE TEST DE DÉPISTAGE

Quels sont les différents tests de dépistage ?



Les tests dits «classiques» (à l'aide d'une prise de sang) dans les laboratoires d'analyses médicales, chez les médecins ou dans les CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) (anciens CDAG et CIDDIST).



Les tests dits «rapides» ou TROD proposés par les associations avec un résultat disponible en moins de 30 minutes (on pique le bout du doigt).



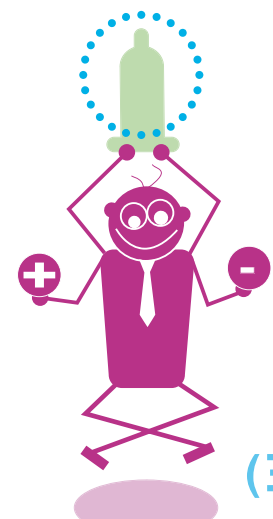
Les tests dits «autotests» (réalisés soi-même à domicile) qui sont vendus en pharmacie.

(1)

Vous faites un test classique, rapide ou un autotest

(2)

Vous obtenez le **résultat** de votre test



(3)

Que vous soyez séronégatif-ve ou séropositif-ve, **il faut continuer à vous protéger** (préservatifs, matériel d'injection à usage unique)

Test positif ou négatif. qu'est-ce que cela veut dire ?

Résultat négatif

S'il s'est écoulé trois mois depuis le risque : on est certain qu'on n'a pas été contaminé par le VIH. On est donc séronégatif.



Résultat indéterminé ou partiellement positif

Il est nécessaire d'en parler avec le médecin et, généralement, de **refaire un test de dépistage**. Cela peut être provoqué par une autre maladie ou parce qu'on a été contaminé récemment par le VIH.



Résultat positif

Cela veut dire qu'on est **séropositif**, porteur du VIH. Il est alors très important d'aller **consulter un médecin spécialiste du VIH** pour bénéficier d'une prise en charge médicale. **Cela permet de préserver sa santé et d'avoir un traitement si nécessaire**. Aujourd'hui, on peut vivre très longtemps avec le VIH, mais il faut bien se faire suivre médicalement.

Être séropositif au VIH signifie que l'on est **contaminé par le VIH** et que l'on **peut le transmettre** à une autre personne si l'on est pas traité.



POUR CONNAÎTRE LES LIEUX OÙ FAIRE UN DÉPISTAGE

<http://depistage.aides.org>

www.sida-info-service.org ou 0 800 840 800

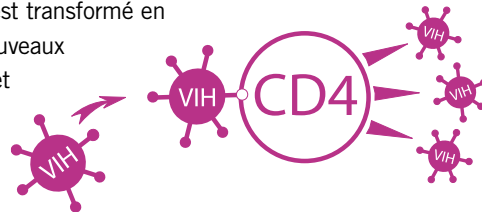
(appel confidentiel, anonyme et gratuit).

LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE ET LES TRAITEMENTS

Que se passe-t-il dans le corps ?

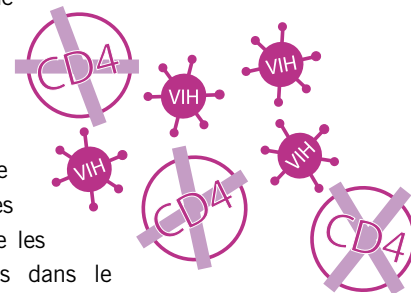
Lorsqu'il pénètre dans le corps, le **VIH infecte les lymphocytes CD4** (ou T4). Les CD4 sont des **globules blancs** : ils appartiennent au système immunitaire, système de défense de notre corps contre les maladies.

Une fois infecté, le CD4 est transformé en "usine" à fabriquer de nouveaux virus, ce qui va l'épuiser et le détruire. Les nouveaux virus vont à leur tour attaquer d'autres CD4.



Comment évolue l'infection par le VIH ?

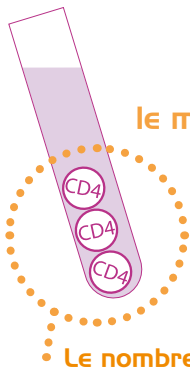
Dès les jours qui suivent la contamination, le VIH se multiplie rapidement et se répand dans le corps. Beaucoup de CD4 sont détruits. L'immunité réagit en fabriquant d'autres CD4 pour les remplacer. Un équilibre s'établit : pendant la "phase asymptomatique" la personne n'a pas de maladie apparente car le système immunitaire est encore en mesure de contrôler l'infection par le VIH. Cependant, au fil des mois ou des années, l'immunité s'affaiblit et **le nombre de CD4 baisse**. Le système immunitaire (les défenses du corps) lutte moins bien contre les microbes naturellement présents dans le corps et dans l'environnement. Cet affaiblissement entraîne la venue de **maladies "opportunistes"**. On dit alors que la personne est malade du sida (Syndrome d'ImmunoDéficiency Acquisée).





A quoi sert le suivi médical ?

Pour savoir comment évolue l'infection et où en est l'immunité, il faut **consulter régulièrement un médecin spécialiste du VIH** et effectuer les **examens sanguins** qu'il prescrit. Ainsi, le médecin proposera rapidement un traitement anti-VIH pour empêcher la progression de la maladie.



Sur les prises de sang, le médecin suivra notamment :

Le nombre de CD4

Plus l'immunité est affaiblie, plus le nombre de CD4 est bas. Avant la contamination, on a généralement plus de 500 CD4/mm³ de sang.



La charge virale.

Elle mesure la quantité de virus présent dans le sang. Plus le VIH se multiplie dans l'organisme, plus la charge virale est élevée. A l'inverse, plus l'activité du virus est faible, plus la charge virale est basse. Elle est dite "**indétectable**" lorsque les tests ne permettent plus de la mesurer.

ATTENTION !

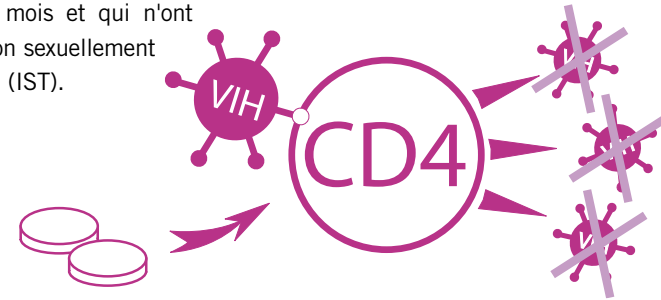
Avoir une charge virale indétectable ne signifie pas qu'il n'y a plus de VIH dans l'organisme. Il est nécessaire de continuer à prendre le traitement.

Pourquoi se soigner ?



La meilleure façon de combattre le virus est de **l'empêcher de se multiplier**. C'est ce que font les médicaments anti-VIH. Le traitement anti-VIH a pour objectif de rendre la charge virale indétectable, pour bloquer la multiplication du VIH et protéger sa santé.

Le risque de transmettre le VIH lors de rapports sexuels est quasiment nul chez les personnes qui prennent régulièrement leur traitement anti-VIH, qui ont une charge virale indétectable depuis au moins 6 mois et qui n'ont pas d'infection sexuellement transmissible (IST).



Pour protéger sa santé, **il est recommandé de commencer le traitement avant d'être malade**, quand le système immunitaire n'est pas trop affaibli. C'est pourquoi, aujourd'hui, beaucoup de personnes infectées par le VIH prennent un traitement alors qu'elles se sentent "en bonne santé".

LA TRITHÉRAPIE

C'est un traitement contre le VIH composé de 3 principes actifs (molécules) différents. Le traitement anti-VIH est souvent appelé trithérapie car il comporte généralement trois (et parfois plus) médicaments anti-VIH.

Prendre ses traitements régulièrement

Il est important de **prendre ses médicaments tous les jours**, de façon très régulière, en respectant l'ordonnance et les conseils du médecin et du pharmacien : cela permet d'avoir assez de médicaments dans le sang pour lutter contre le VIH.

Certains médicaments doivent être pris à jeun, et d'autres pendant ou juste après un repas.

En cas de problème, se faire aider !

Les médicaments anti-VIH sont actifs : grâce à eux, l'espérance et la qualité de vie des personnes séropositives se sont beaucoup améliorées ces dernières années. Mais **ces médicaments ont des effets indésirables** : ils peuvent provoquer des problèmes de santé. Prendre un traitement, ce n'est pas toujours facile !

POUR PLUS D'INFORMATIONS

ACCEPTESS-T (Association d'auto-support des trans migrantes ou précaires en France) : Mail : acceptess-t@hotmail.fr ;
tél. : 01 42 29 23 67

AIDES (Association de lutte contre le sida et les hépatites virales) :
www.aides.org ou tél. : 0 805 160 011 (gratuit depuis un poste fixe)

CRIPS (Centre régional d'information et de prévention du sida) :
<http://www.lecrips-idf.net/>

HÉPATITES INFO SERVICE : www.hepatites-info-service.org ;
tél. : 0 800 845 800 (appel confidentiel, anonyme et gratuit)

LE KIOSQUE INFO SIDA : www.lekiosque.org ou tél. : 01 44 78 00 00

SIDA INFO SERVICE : www.sida-info-service.org
ou tél. : 0 800 840 800 (appel confidentiel, anonyme et gratuit).

