



LE SIDA,
ça vous
touche
de toute
façon !

LE SIDA

fait maintenant partie des maladies qui nous sont familières, car il affecte de plus en plus souvent des membres de notre entourage. Toutefois, bien qu'il soit davantage connu, il continue de susciter des préjugés tenaces. En effet, les personnes aux prises avec le virus du sida, ainsi que leurs proches, font parfois l'objet de discrimination. Cette discrimination peut entraîner des conséquences psychologiques et sociales désastreuses. Comme l'épidémie continue de prendre de l'ampleur et qu'il est possible d'éviter de s'infecter, il est important de faire le point sur cette maladie. Nous pourrions ainsi contribuer à limiter la propagation du virus et à enrayer les préjugés qui l'entourent.

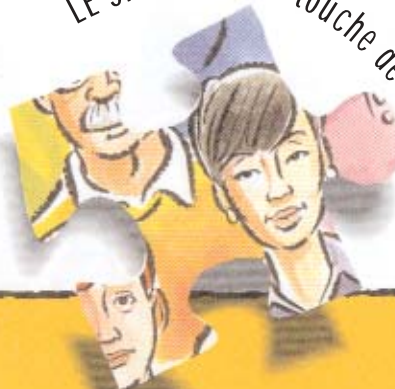
LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



Qu'est-ce que le **SIDA**?

LE SIDA, ou syndrome d'immunodéficience acquise, est la manifestation la plus grave d'une infection causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



Le VIH :

- détruit le système de défense du corps humain, le rendant incapable de lutter contre les maladies et les infections;
- favorise le développement d'autres maladies qui peuvent, à plus ou moins long terme, entraîner la mort.

Le VIH n'a pas de préférence quant à l'orientation sexuelle, la couleur de la peau ou l'âge des personnes qu'il peut affecter. C'est donc dire qu'hommes et femmes de toutes les origines ethniques, aussi bien homosexuels qu'hétérosexuels, doivent adopter les comportements préventifs appropriés pour l'éviter. Comme on ne peut pas guérir le sida, la **PRÉVENTION** demeure, à ce jour, le seul moyen efficace de lutter contre le VIH.

Comment le VIH se transmet-il?

LE VIH se transmet par les relations sexuelles, par voie sanguine et de la mère à son bébé.

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



1

La transmission par les relations sexuelles :

Le principal mode de transmission du VIH est la relation sexuelle anale ou vaginale avec une personne infectée par le VIH.



En favorisant l'entrée de sperme, de sécrétions vaginales ou de sang menstruel dans le corps de la ou du partenaire, la pénétration anale ou vaginale permet au VIH de s'introduire dans le système sanguin et de s'installer dans l'ensemble du corps. La présence d'autres MTS facilite la transmission du VIH.

2

La transmission par voie sanguine :

La transmission sanguine du VIH est très fréquente lorsque des personnes partagent du matériel d'injection déjà utilisé pour consommer des drogues (cocaïne, héroïne, stéroïdes, etc.). En se piquant, elles risquent de s'injecter le VIH directement dans le sang.



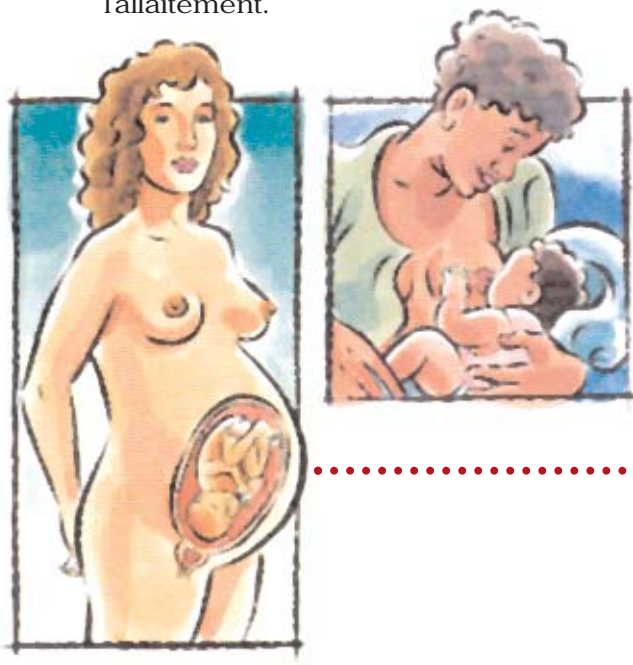
Les aiguilles utilisées pour les tatouages et le perçage d'oreilles peuvent aussi transmettre le VIH si elles ne sont pas stérilisées.

Depuis 1985, les risques d'être infectés par le VIH pour les personnes qui reçoivent du sang sont minimes. En effet, la Croix-Rouge s'assure que tous les dons de sang sont analysés et que le sang contaminé est éliminé.

Toutefois, pour ce qui est des transfusions sanguines reçues entre 1978 et 1985, les risques étaient beaucoup plus importants. Précisons qu'il n'y a **AUCUN RISQUE** de s'infecter en **DONNANT DU SANG** puisqu'une nouvelle aiguille est utilisée chaque fois.

3 **Transmission de la mère à son enfant :**

Une mère vivant avec le VIH peut le transmettre à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement, et plus rarement, durant l'allaitement.



Les activités qui ne transmettent pas le **VIH**

LE VIH

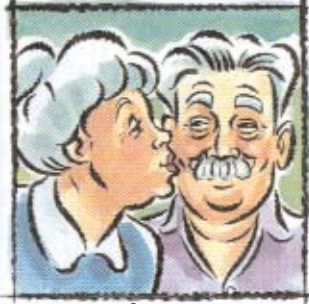
LE VIH ne survit pas dans l'air ni dans l'eau.

Il n'est donc pas contagieux, contrairement à la grippe ou à la varicelle (picote). Les activités de la vie quotidienne ne présentent **PAS DE RISQUE DE TRANSMISSION.**

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



Exemples d'activités qui ne transmettent pas le VIH :



Autres activités qui ne transmettent pas le VIH:



Toutefois, il faut éviter d'entrer en contact directement avec du sang, surtout si des plaies ouvertes sont présentes sur la peau. Si cela survient, il est recommandé de laver rapidement la partie du corps touchée à l'eau et au savon.

Comment prévient-on la transmission du **VIH** au moment des relations sexuelles ?

SI VOUS

choisissez d'avoir des relations sexuelles, la meilleure façon de réduire les risques de contracter le VIH est de vous assurer que vous et votre partenaire n'êtes pas infectés et de rester fidèles. Si tel n'est pas le cas, vous pouvez adopter des pratiques sexuelles sécuritaires.

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



Le schéma qui suit regroupe les pratiques sexuelles selon le niveau de risque de transmission du VIH. Il est à noter que ce risque augmente avec le nombre de partenaires et lors des menstruations.

Niveaux de risque de transmission du VIH lors d'activités sexuelles

RISQUE TRÈS ÉLEVÉ

Pénétration anale SANS condom
Pénétration vaginale SANS condom

FAIBLE RISQUE

Sexe oral* (bouche sur les organes génitaux)
Pénétration anale ou vaginale AVEC condom

SANS RISQUE

Masturbation mutuelle
Frottement corps à corps
Baisers («French Kiss»)
Massages, etc.

* Le sexe oral sans condom est à risque très élevé pour les autres MTS.

Pour les personnes qui ont des relations sexuelles avec pénétration, le condom constitue donc la meilleure protection contre le VIH et les autres MTS. Précisons que la pilule contraceptive et le stérilet ne protègent **AUCUNEMENT** contre le VIH et les autres MTS.

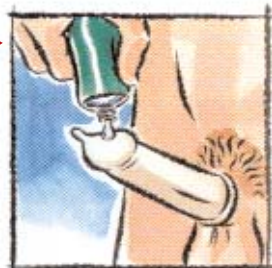
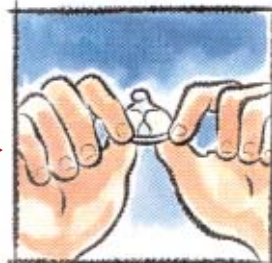
Si vous décidez d'utiliser un condom, vous aurez certainement l'esprit plus tranquille lors de vos relations sexuelles. Dès le début de vos relations, faites en sorte qu'il soit évident que vous avez l'intention d'utiliser le condom. Afin d'être plus à l'aise lors des relations sexuelles, les hommes qui n'en n'ont jamais utilisé peuvent en faire l'expérience seuls.

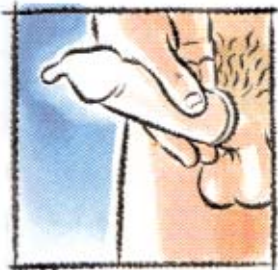
Voici quelques conseils pour utiliser adéquatement le condom :



- acheter des condoms en latex, lubrifiés. Éviter les condoms en membrane naturelle, car ils ne protègent pas contre les MTS;
- vérifier la date d'expiration;

- ouvrir l'emballage avec soin, avec les doigts et non pas avec les dents (cela peut se faire même avant le début de la relation);
- c'est à l'un ou l'autre des partenaires de mettre le condom sur le pénis avant tout contact avec le vagin ou l'anus;
- avant de le mettre sur le pénis, dérouler un peu le rebord du condom pour s'assurer qu'il est du bon côté;
- en déroulant le condom, pincer l'extrémité du réservoir pour laisser de la place au sperme et éviter qu'il se brise;
- ajouter un lubrifiant soluble à l'eau (K-Y®, H-R®, Taro®, Astroglide®, etc.) à raison de quelques gouttes afin de faciliter le glissement et d'augmenter les sensations. Ne pas utiliser les lubrifiants à base d'huile comme la Vaseline®, l'huile pour bébé, pour les massages ou pour le bain. Ils peuvent affecter la résistance du latex et provoquer une déchirure du condom;





- ◀ • afin d'éviter les fuites, l'homme doit se retirer peu de temps après l'éjaculation, c'est-à-dire avant la perte de l'érection, en tenant le condom par l'anneau pour ne pas le perdre;



- ◀ • faire un noeud dans le condom pour éviter que le sperme se répande et le jeter à la poubelle.

Après quelques essais, vous réaliserez que le condom s'intègre bien et que c'est surtout très rassurant. Son usage deviendra vite une habitude. Peut-être constaterez-vous d'ailleurs que le condom peut faire durer vos relations sexuelles plus longtemps...

On trouvera sur le marché plusieurs produits qui contiennent du nonoxynol: c'est un spermicide utilisé surtout pour empêcher la grossesse. On le retrouve dans des gélées lubrifiantes, des mousses vaginales et dans plusieurs condoms lubrifiés. Il ne semble pas que les condoms lubrifiés avec du nonoxynol offrent une meilleure protection contre les MTS et le VIH que ceux enduits d'un lubrifiant soluble à l'eau. Le nonoxynol n'est pas recommandé s'il cause des irritations à la muqueuse vaginale et particulièrement déconseillé lors des relations anales ou orales.

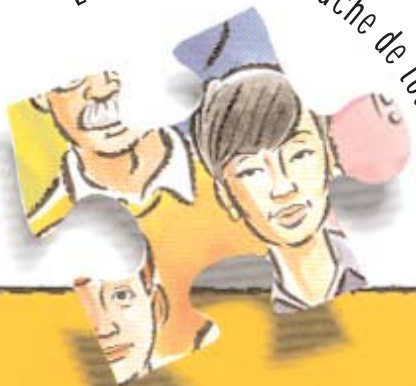
Comment prévient-on la transmission du **VIH** par voie sanguine ?

SI VOUS

utilisez des drogues
par injection,

**UTILISEZ TOUJOURS UNE
SERINGUE NEUVE** et ne
partagez **JAMAIS** votre
matériel d'injection.

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



Des seringues neuves sont disponibles aux endroits où on affiche le symbole suivant :



Si vous ne pouvez pas trouver de seringues neuves, il est essentiel de désinfecter le matériel d'injection usagé avec de l'eau de javel pure avant de le réutiliser. Le dépliant « Chacun sa seringue, une idée fixe » indique la façon de procéder.

Si vous vivez avec le VIH, ou si vous avez ou avez eu des comportements à risques de contacter le VIH, vous protégez les autres en évitant de faire des dons de sang.

Comment prévient-on la transmission du **VIH** de la mère à son enfant ?

DES ÉTUDES rapportent que certains médicaments pourraient diminuer la transmission du VIH de la mère à son enfant. Par ailleurs, l'allaitement est déconseillé.

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



Qui devrait passer le test de détection du **VIH**?

LE TEST de détection des anticorps du VIH pourrait être indiqué si vous vous trouvez dans une des situations suivantes:

- si vous ou votre partenaire avez eu des **activités sexuelles** sans condom avec:
 - une personne vivant avec le VIH;
 - une personne qui a ou a eu une MTS;
 - une personne qui a ou a eu de multiples partenaires;

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



- si vous ou votre partenaire avez partagé des aiguilles ou du matériel d'injection de drogues ou de stéroïdes;
- si vous ou votre partenaire avez utilisé des aiguilles non stérilisées lors de tatouages;
- si vous ou votre partenaire avez reçu des transfusions sanguines ou des dérivés du sang entre 1978 et 1985;
- si vous êtes dans une relation de couple stable et souhaitez cesser d'utiliser le condom;
- si vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir.



LES PERSONNES QUI N'ONT PAS EU DE COMPORTEMENTS À RISQUE OU QUI N'ONT PAS VÉCU DE SITUATIONS OÙ ELLES AURAIENT PU AVOIR ÉTÉ INFECTÉES PAR LE VIRUS N'ONT PAS À PASSER CE TEST.

Si vous craignez d'être infecté par le VIH, consultez un médecin qui vous aidera à prendre une décision quant à la nécessité d'effectuer un test de détection. Vous pouvez également vous adresser au **service de dépistage anonyme** de votre région où une équipe spécialisée saura vous conseiller en toute confidentialité. Ces services utilisent un code au lieu de votre nom afin de préserver l'anonymat. Composez le numéro de la ligne Info-MTS-sida indiqué à la fin de cette brochure pour connaître l'adresse du service de votre région. **IL EST FORTEMENT DÉCONSEILLÉ DE DONNER DU SANG À LA CROIX-ROUGE DANS LE BUT DE SAVOIR SI VOUS ÊTES INFECTÉ.**

Que signifie un test positif?

Si votre test est positif, cela indique que le virus s'est introduit dans votre organisme. Toutefois, on n'a aucune idée du temps qu'il prendra pour développer des symptômes ou le sida. Par ailleurs, comme le VIH se loge dans votre corps, vous pouvez le transmettre à d'autres. Il est donc indispensable d'utiliser le condom lors de vos relations sexuelles et de ne pas prêter vos seringues. Vous pouvez

aussi choisir des activités sexuelles sans pénétration comme les caresses, les massages et la masturbation mutuelle.

Que signifie un test négatif?

Si votre test est négatif, cela peut signifier deux choses :

- que vous n'êtes pas infecté;
- que les anticorps (substances qui ont réagi à la présence du VIH) fabriqués contre le virus ne sont pas en quantité suffisante pour être détectés par le test parce que l'infection est trop récente. Cela survient quand l'exposition au virus a eu lieu moins de trois mois auparavant. Il peut donc devenir nécessaire de reprendre le test.

Un test négatif ne signifie nullement que l'on ne peut pas devenir infecté par la suite. Il faut donc toujours utiliser le condom et des seringues neuves. Si les deux partenaires ont passé un test et que les résultats sont négatifs, ils peuvent cesser d'utiliser le condom dans la mesure où l'un comme l'autre est sûr de la fidélité de son partenaire dans les trois mois précédents, et par la suite.

Quelles sont les étapes de l'infection par le **VIH**?

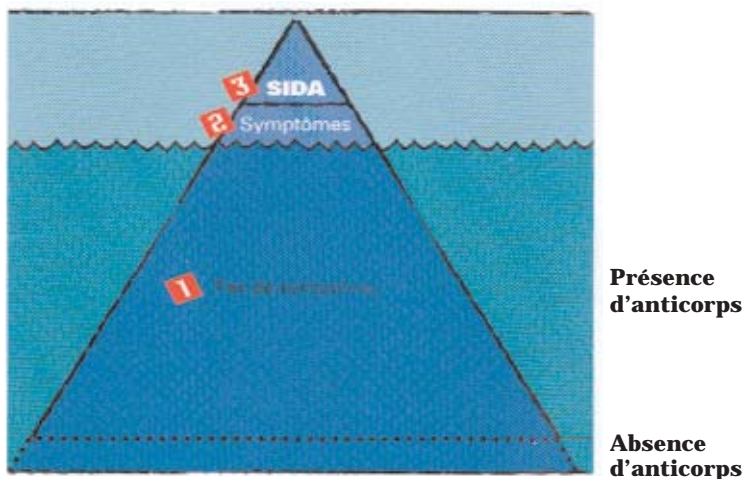
AFIN DE mieux comprendre
l'évolution de l'infection
par le VIH, nous l'illustrons
par un iceberg.

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



L'iceberg représente l'ensemble des personnes vivant avec le VIH. La partie sous l'eau correspond aux personnes qui n'ont pas de symptôme, alors que la partie qui est hors de l'eau représente celles qui en ont.

Personnes vivant avec le VIH



L'étape 1, qui dure en moyenne une dizaine d'années, représente la partie sous l'eau de l'iceberg, c'est-à-dire le moment où les personnes vivant avec le VIH n'ont pas de symptôme. Toutefois, même sans symptôme, elles peuvent transmettre le virus.

Au début de cette étape, les personnes sont habituellement considérées séronégatives parce qu'elles n'ont pas encore eu le temps de développer des anticorps.

Moins de trois mois après le début de leur infection, les personnes vivant avec le VIH deviennent séropositives et le sont pour toute leur vie. Leur état de santé demeure habituellement stable, elles mènent une vie normale et peuvent travailler. La grande majorité des personnes vivant avec le VIH en sont à cette étape.

L'étape 2 représente le moment où le VIH s'attaque à l'organisme. Le système de défense s'affaiblit et l'infection peut alors progresser en faisant apparaître des signes et des symptômes de plus en plus sérieux. On peut alors observer les symptômes suivants:

- gonflement marqué des ganglions, principalement au cou, aux aisselles ou aux aines;
- diarrhée persistante (plus d'un mois);
- fatigue inexplicquée et prolongée;
- perte de poids importante non reliée à une diète;
- sueurs nocturnes;

- fièvre persistante (plus d'un mois) ;
- infections de la bouche (ex: muguet) ;
- toux persistante ;
- problèmes gynécologiques à répétition:
(ex : troubles du cycle menstruel, pertes vaginales anormales, vaginite à champignons).

Ces symptômes, qui peuvent aussi être liés à d'autres maladies, peuvent apparaître et disparaître. De bonnes habitudes de vie telles que bien manger, bien dormir, ne pas fumer, ne pas consommer d'alcool ni de drogues, etc., pourrait retarder l'apparition des symptômes et du sida. La transmission du VIH est évidemment possible durant cette période.

La partie la plus visible, le sommet de l'iceberg, représente l'étape 3 de l'infection par le VIH. C'est à ce moment que les personnes vivant avec le VIH développent le sida. Le système immunitaire ne se défend plus et ouvre la porte à toutes sortes de maladies (pneumonies, cancers, tuberculose, etc.) qui peuvent entraîner, entre autres, la perte de la vue, des problèmes neurologiques et, finalement, la mort.

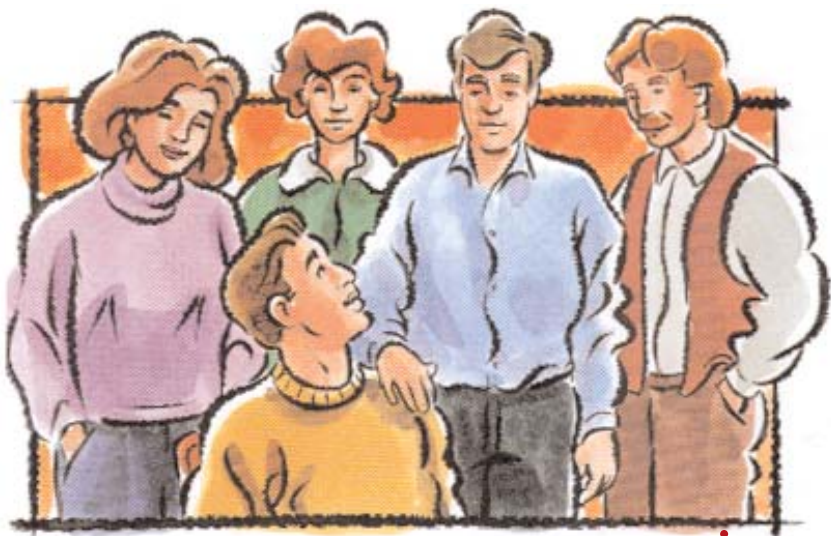
Existe-t-il des traitements contre le **VIH** et le **SIDA**?

ACTUELLEMENT, il n'existe **AUCUN**
VACCIN ni traitement
définitif de la maladie: **LA**
PRÉVENTION DEMEURE DONC
LE SEUL MOYEN DE LUTTE
CONTRE LA PROPAGATION
DU VIH. Toutefois, plusieurs
médicaments reconnus freinent
la progression du VIH dans
l'organisme et permettent de
retarder l'apparition du sida.

LE SIDA, ça vous touche de toute façon !



D'autres médicaments sont aussi utilisés pour traiter les infections engendrées par le sida et favorisent l'amélioration de la qualité de vie. La rapidité des progrès dans le domaine de la recherche médicale permet d'espérer qu'un jour, un vaccin ou un médicament pourra contrer cette maladie.



D'ici là, le quotidien est souvent difficile à vivre pour les personnes aux prises avec le VIH ou le sida. Même si ce diagnostic peut modifier le mode et le sens de la vie des personnes atteintes ainsi que leurs priorités, une chose est sûre: elles ont plus que jamais besoin de soutien, d'affection et de compassion de la part des membres de leur entourage.

Si vous désirez des
informations supplémentaires,
consultez votre médecin
ou communiquez
avec Info-Santé CLSC.

Pour connaître l'adresse
de l'organisme communautaire
de lutte contre le sida le
plus près de chez vous,
communiquez avec :

la Coalition des organismes
communautaires québécois de
lutte contre le sida
(COCQ-sida) au **(514) 844-2477**.



Gouvernement du Québec
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Centre de coordination sur le sida