



**ÊTES-VOUS SÛRS
DE TOUT SAVOIR**
sur le **VIH**
et le **SIDA ?**

FRANÇAIS

ÉDITION
2014

SOMMAIRE

SAVOIR

PAGE 5

Qu'est-ce que LE VIH ?

PAGE 6

Qu'est-ce que LE SIDA ?

PAGE 7

Comment peut se transmettre le VIH ?

PAGE 8

Lors de rapports sexuels sans préservatif

Comment me protéger ?

PAGE 12

**Lors du partage ou de la réutilisation de
certains matériels d'usage de drogues**

Comment me protéger ?

PAGE 14

**Lors de la grossesse et de l'allaitement
si la mère est séropositive**

Le VIH peut se transmettre

lors de l'accouchement et de l'allaitement

PAGE 16

Et les autres IST ? (IST = MST)

Comment se transmettent-elles ?

PAGE 18

Quels sont leurs signes ?

PAGE 19

AGIR

PAGE 23

Comment puis-je BIEN UTILISER
LES PRÉSERVATIFS ?

PAGE 24

**Modes d'emploi des préservatifs
masculin et féminin**

PAGE 25

Que faire SI LE PRÉSERVATIF CRAQUE, glisse... ? **PAGE 32**

Quel est l'intérêt et le bénéfice d'un test
de DÉPISTAGE DU VIH ?

PAGE 34

Que faire si je découvre que
JE SUIS SÉROPOSITIF VIH ?

PAGE 38

Pourquoi, quand et comment débiter
UN TRAITEMENT CONTRE LE VIH ?

PAGE 40

+ D'INFOS

PAGE 45



SAVOIR

QU'EST-CE QUE LE VIH ?

Le VIH est le Virus de l'Immunodéficience Humaine

L'infection par le VIH est une infection qui se transmet d'une personne à l'autre. Quand le VIH est entré dans l'organisme, on dit qu'on est séropositif.

Le VIH s'installe vite dans l'organisme, et se reproduit. Il attaque les défenses immunitaires qui servent à nous protéger d'autres maladies.

Il n'y a pas de symptômes, pas de signes extérieurs de la présence du virus, mais on peut le transmettre à d'autres personnes.

Près de 152 000 personnes vivent avec le VIH en France.

Chaque année, environ 7 000 nouvelles personnes sont contaminées par le VIH.

QU'EST-CE QUE LE SIDA ?

Le sida est une maladie qui se développe à cause du VIH

Au bout de quelques années, si on ne le combat pas, le VIH détruit toutes les défenses : des maladies se développent alors en profitant de la faiblesse du système immunitaire : ce sont les maladies opportunistes.

C'est à ce moment-là qu'on est malade du sida.

Aujourd'hui, les traitements permettent de bloquer l'évolution de l'infection vers le stade sida ; ils empêchent le VIH de se reproduire et d'attaquer les défenses immunitaires.

En France, les personnes séropositives peuvent mener une vie normale grâce aux progrès des traitements et du suivi médical. Maintenant, l'espérance de vie d'une personne séropositive dépistée très tôt, bien traitée et suivie, se rapproche de celle d'une personne non contaminée.

Le VIH est le virus responsable de la maladie Sida.

COMMENT PEUT SE TRANS

Le VIH peut se transmettre lors de rapports sexuels non protégés

Pénétration du pénis dans le vagin ou l'anus

C'est la pratique qui comporte le risque le plus important, car les sécrétions sexuelles du ou de la partenaire (sperme, liquide pré-séminal, sécrétions vaginales ou rectales) sont en contact avec des muqueuses particulièrement fines : le gland, le vagin ou l'anus.

Le risque de transmission **augmente** en cas de présence de sang.

Cela peut être le cas lors d'un tout premier rapport sexuel ou encore pendant les règles, ou en cas de micro-lésions anales ou vaginales.

METTRE LE VIH ?

Sexe oral : cunnilingus, anulingus et fellation

La muqueuse de la bouche est moins fragile que celle de l'anus, du vagin ou du gland, les risques sont donc différents pour ces pratiques.

Le cunnilingus et l'anulingus ne comportent pas de risque de transmission du VIH ; par contre, des risques existent concernant les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

La fellation présente un risque faible de contamination par le VIH, mais c'est un mode de contamination fréquent pour d'autres IST (syphilis, gonorrhée, condylomes ...).

La fellation comporte un risque de transmission du VIH dans certaines conditions :

- en cas de sperme dans la bouche ;
- au tout début de la contamination ;
- en cas d'inflammation ou de plaies dans la bouche (gingivite, angine, soins dentaires récents, herpès ...) ou sur le gland ;

Le risque de contamination augmente en fonction du nombre de partenaires.

Risques de contamination

RISQUE FAIBLE DE CONTAMINATION



|
Sexe oral



|
Pénétrer
le vagin



|
Pénétrer
l'anus

Facteurs qui réduisent le risque :

- L'utilisation de gels lubrifiants
- L'efficacité du traitement chez les personnes séropositives

lors de rapports non protégés

RISQUE ÉLEVÉ
DE CONTAMINATION



|
Être
pénétrée
dans
le vagin



|
Être
pénétré(e)
dans l'an

Facteurs autres qui augmentent le risque :

- Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)
- Les lésions, irritations et abrasions des muqueuses
- Les règles et les autres saignements

Comment me protéger ?

Pendant le rapport sexuel : préservatif

Le préservatif (masculin ou féminin) est le meilleur moyen de se protéger du VIH et des autres IST lors de rapports sexuels.

masculin



féminin



À SAVOIR !

- Ne jamais superposer 2 préservatifs (risque de rupture ou de glissement).
- Ne jamais utiliser en même temps un préservatif masculin et un féminin.
- Les préservatifs sont à usage unique : en changer à chaque pénétration !
- Utiliser des préservatifs à la norme « **CE** », ni périmés (vérifier la date sur l'emballage) ni abîmés.

Le VIH peut se transmettre quand on partage certains matériels liés à l'usage de drogues

Partage ou réutilisation de matériels d'injection

Le risque d'être contaminé(e) par le VIH est important quand on partage ou on réutilise du matériel d'injection ayant déjà servi (seringue, aiguille, récipient, filtre, eau, tampons ...). Du sang contaminé peut être resté sur le matériel, et le VIH peut alors entrer dans l'organisme.

Partage ou réutilisation de la paille de « sniff » ou de la pipe à crack

Le risque d'être contaminé(e) par le VIH est possible en présence de plaies (dans le nez ou sur les lèvres) ou de sang sur le matériel.

Si l'on partage ou réutilise ces matériels, le risque d'être contaminé(e) par le VIH ou le virus de l'hépatite C, ou de l'hépatite B, est très important.

Comment me protéger ?

Pendant la consommation de drogues

SI JE M'INJECTE :

Ne jamais partager ni réutiliser seringue, aiguille, récipient, filtre, eau, tampons... Utiliser les kits d'injection gratuits, disponibles dans les associations et certaines pharmacies, et/ou se réapprovisionner en seringues et aiguilles neuves (vente libre, sans ordonnance, en pharmacie).



SI JE « SNIFFE » :

Ne jamais partager sa paille.
Se rouler de petites feuilles de papier propre, à usage personnel et unique.



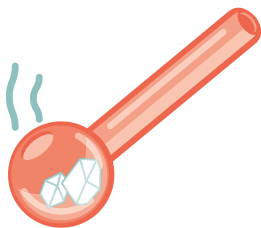
NE PAS PARTA

SI JE FUME DU CRACK

(ou «freebase») :

Ne jamais partager sa pipe.

Utiliser de préférence les kits
« crack » à usage personnel,
disponibles dans certaines
associations.



L'usage illicite
de produits
stupéfiants
est interdit
et sanctionné
par la loi.

Le VIH peut se transmettre lors de l'accouchement et de l'allaitement

Si la mère est séropositive

Le virus peut passer d'une femme atteinte par le VIH à son enfant :

- pendant la grossesse ;
- pendant l'accouchement ;
- par le lait maternel si elle allaite son bébé au sein.

Comment réduit-on le risque de transmission ?



Aujourd'hui, en France, avec **un traitement efficace et un suivi médical**, ce risque de transmission du VIH pendant la grossesse et l'accouchement est de moins de 1 %.



En revanche, il y a un risque de contamination par l'allaitement maternel.

Si vous êtes porteuse du VIH, vous nourrirez votre enfant avec des laits de substitution / en poudre, au biberon.

Le VIH ne se transmet jamais comme ça !

- Aucun risque de transmission par la salive, la sueur, les larmes ou l'urine.
-
- Aucun risque à se toucher, s'embrasser, utiliser les mêmes objets quotidiens (téléphone, siège W-C, couverts, linge, etc.).
-
- Aucun risque de transmission par les moustiques, puces et autres insectes, car le VIH ne peut pas survivre à l'intérieur de leur organisme.
-
- Aucun risque dans le milieu médical en France, aujourd'hui sécurisé (hôpitaux, transfusions ...).
-

ET LES AUTRES INFECTIONS TRANSMISSIBLES ? (IST =

Les IST peuvent être causées par des virus (comme l'herpès ou l'hépatite B), mais aussi par des bactéries ou des parasites : syphilis, chlamydiae, gonocoques ...

Comment se transmettent-elles ?

Elles peuvent s'attraper et se transmettre lors de rapports sexuels, surtout lors des contacts pénis/vagin, pénis/anus, bouche/pénis, bouche/vagin, bouche/anus sans préservatifs.

Certaines IST (comme la chlamydia, le papillomavirus ou l'herpès) sont très contagieuses et peuvent parfois se transmettre lors de caresses sexuelles, ou encore en cas de micro-lésions/coupures, même invisibles à l'œil nu.

Plus d'infos sur les IST, leurs modes de transmission et leurs traitements sur le site **www.info-ist.fr**

NS SEXUELLEMENT MST)

Quels sont leurs signes ?

Il n'y a pas toujours de symptômes (pas toujours de signes visibles ou de douleurs). C'est, par exemple, le cas pour la chlamydia chez la femme.

On peut ainsi être contaminé(e) sans le savoir et retransmettre l'infection ; d'où l'importance du dépistage (voir p. 38).

Dans tous les cas, si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexplicables, consultez un professionnel de santé.



On peut se faire dépister pour les IST en le demandant à son médecin, mais aussi dans les Centres d'Information et de Dépistage des IST (CIDDIST) (gratuits et confidentiels).

Pourquoi être vigilant(e) ? Est-ce que c'est dangereux ?

C'est important de ne pas laisser les IST évoluer dans le corps. À long terme, elles peuvent entraîner des complications : la syphilis s'attaque, par exemple, au système nerveux. D'autres IST peuvent provoquer cancers, stérilité, problèmes neurologiques ...

Les IST fragilisent les muqueuses et augmentent beaucoup le risque d'être contaminé(e) par le VIH.

Est-ce que ça se soigne ?

Il existe des traitements simples et efficaces, qui évitent de transmettre les IST et qui les font disparaître ou stoppent leur évolution. La gonorrhée et la chlamydia notamment se soignent par une simple prise d'antibiotique. Suivez les conseils de votre médecin.

Est-ce qu'il existe des vaccins ?

Oui, il en existe pour l'hépatite B et pour le papillomavirus. Demandez-le à votre médecin.

Plus d'infos sur les dépistages
et les traitements sur **www.info-ist.fr**



COMMENT PUIS-JE BIEN UTI

Les préservatifs masculin (externe) et féminin (interne) permettent :

- de se protéger du VIH / sida et des autres IST lors des rapports sexuels ;
- d'éviter les grossesses non prévues.

On les achète dans les pharmacies, les supermarchés, dans certains bars-tabacs, dans des distributeurs automatiques. Certaines associations et centres de dépistage distribuent gratuitement des préservatifs et du gel lubrifiant.

Une mauvaise utilisation peut les rendre moins efficaces et causer des ruptures / glissements.

Si vous avez bu ou consommé des drogues, vous risquez d'oublier ou de mal utiliser le préservatif.

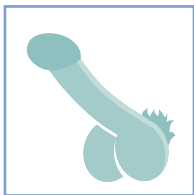
Comment dire « non » à une relation sans préservatif ? Des réponses pour vous aider sur **www.lasantepourtous.com**

LISER LES PRÉSERVATIFS ?

Mode d'emploi préservatif masculin



1. Ouvrez délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



2. Le préservatif doit être mis en place sur le pénis en érection avant toute pénétration vaginale, orale ou anale.



3. Pour le dérouler, il y a un sens ; on peut le vérifier avant de le poser sur le pénis. S'il ne se déroule pas bien sur le pénis, surtout ne forcez pas ; jetez-le et prenez-en un autre.



4. Pincez le petit réservoir au sommet du préservatif entre le pouce et l'index pour en chasser l'air.



5. De l'autre main, déroulez bien le préservatif jusqu'à la base du pénis en érection.



6. Vous pouvez utiliser du lubrifiant pour plus de confort, et c'est indispensable pour les pénétrations anales.



7. Après l'éjaculation et avant la fin de l'érection, retenez le préservatif à la base du pénis pendant le retrait pour éviter toute fuite de sperme.



8. Jetez le préservatif à la poubelle après l'avoir noué, et non dans les W-C.

À SAVOIR !

Si vous appliquez un lubrifiant sur le préservatif, utilisez uniquement un gel à base d'eau, vendu en pharmacie ou grande surface, et jamais de produit gras (pas de vaseline, beurre, huile ...).

Mode d'emploi préservatif féminin



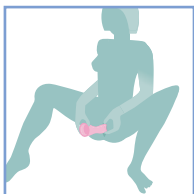
1. Ouvrir délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif. Ce préservatif peut se mettre plusieurs heures avant le rapport sexuel (cela lui permet de bien adhérer aux parois du vagin).



2. Il y a aux extrémités du préservatif un anneau externe, à l'entrée, et un anneau interne, au fond. L'anneau externe est plus grand et plus fin que l'anneau interne.



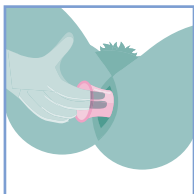
3. Tenez l'anneau interne qui se trouve au fond du préservatif en le pressant entre le pouce et l'index.



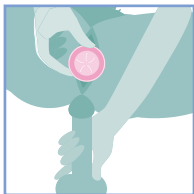
4. Choisissez une position confortable avant de mettre en place le préservatif : debout avec une jambe sur une chaise, accroupie ou couchée.



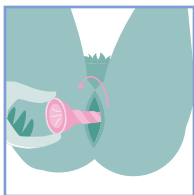
5. Sans le relâcher, introduisez soigneusement l'anneau interne dans le vagin et veillez à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



6. Mettez vos doigts à l'intérieur du préservatif et poussez l'anneau interne aussi loin que possible. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin et recouvrir correctement la région des lèvres.



7. Guidez avec la main le pénis de votre partenaire à l'intérieur du préservatif. Vérifiez que le pénis n'entre pas à côté du préservatif.



8. Après le rapport, il est inutile que le partenaire se retire avant la fin de l'érection. Pour retirer le préservatif, il faut tordre l'anneau externe et tirer doucement.

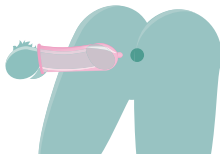
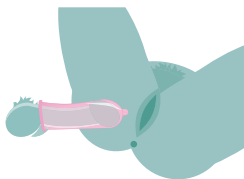
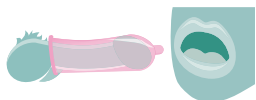


9. Le préservatif est à usage unique. Jetez-le à la poubelle et non dans les W-C.

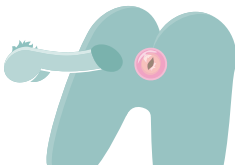
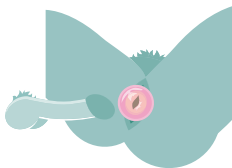
À SAVOIR !

- Ne jamais superposer 2 préservatifs (risque de rupture ou de glissement).
- Ne jamais utiliser en même temps un préservatif masculin et un féminin.
- Les préservatifs sont à usage unique : en changer à chaque pénétration !
- Utiliser des préservatifs à la norme « CE », ni périmés (vérifier la date sur l'emballage) ni abîmés.

POUR LE PRÉSERVATIF MASCULIN (externe)



POUR LE PRÉSERVATIF FÉMININ (interne)



QUE FAIRE SI LE PRÉSERVATIF CRAQUE, GLISSE ?...

Il existe un traitement d'urgence, appelé *traitement post-exposition* (TPE), dont vous pouvez bénéficier dans les premières heures après le rapport non protégé et au plus tard dans les 48 h.

Si vous pensez avoir pris un risque, rendez-vous le plus vite possible aux urgences de l'hôpital le plus proche, si possible avec la personne avec laquelle vous avez eu le rapport. Le médecin évaluera avec vous le risque et l'intérêt de vous prescrire un TPE. Le TPE est un traitement qui dure un mois et permet de fortement réduire le risque de contamination par le VIH, mais ne l'élimine pas complètement.



Plus le traitement est pris rapidement après l'exposition au VIH, plus son efficacité est augmentée. L'efficacité sera maximale si le traitement est commencé **dans les 4 heures qui suivent la prise de risque.**

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

À chaque fois que vous pensez que c'est nécessaire ; et aussi :

- si vous voulez arrêter l'usage du préservatif dans votre couple ;
- si vous voulez avoir un enfant, ou si vous êtes déjà enceinte ;
- si vous avez pris un risque (par exemple, rupture de préservatif ou pénétration sans préservatif avec quelqu'un dont vous ne connaissez pas le statut sérologique) ;
- si votre médecin ou un professionnel de santé vous le propose ;
- si vous voulez juste connaître votre statut sérologique.

L'infection par le VIH peut être dépistée très vite.
N'hésitez pas à en parler à un médecin.

QUEL EST L'INTÉRÊT ET LE BÉNÉFICE D'UN TEST DE DÉPISTAGE DU VIH ?

Pourquoi faire un test de dépistage du VIH ?

Faire un test de dépistage permet de savoir si l'on est (ou pas) porteur du virus. Si l'on est contaminé(e), on peut bénéficier rapidement d'un traitement efficace. Les traitements actuels contre le VIH ne font pas disparaître l'infection, mais ils permettent :

- de bloquer l'évolution de l'infection vers la maladie / le stade sida. Aujourd'hui, l'espérance de vie d'une personne séropositive dépistée très tôt, bien traitée et suivie, se rapproche de celle d'une personne non contaminée ;
- de réduire le risque de transmettre le virus au(x) partenaire(s) ;
- d'avoir un enfant avec un risque très faible de transmission du VIH à celui-ci.

Plus vous êtes dépisté(e) tôt,
plus les traitements sont efficaces.

Où faire un test de dépistage du VIH ?

- Dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou un Centre d'information de dépistage et de diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles (CIDDIST). **Le test est gratuit et anonyme** ; il n'y a pas besoin de prendre rendez-vous.
- Dans un laboratoire d'analyses médicales, sur ordonnance de votre médecin traitant. **Le test est remboursé à 100 % par la Sécurité sociale**. Les résultats sont confidentiels.
- Après d'une association qui propose des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD).



Pour savoir où vous faire dépister gratuitement près de chez vous : **www.sida-info-services.org** (rubrique « Où se faire dépister ? »), ou par téléphone au **0 800 840 800** (appel anonyme, gratuit depuis un poste fixe).

Comment se passe le test de dépistage du VIH ?

Le test de dépistage classique se fait par une simple prise de sang. On a le résultat en moins d'une semaine.

- Le résultat du test est négatif : vous êtes séronégatif

Cela veut dire que vous n'êtes pas porteur du VIH.

Un résultat négatif n'est valable que pour soi, il n'est pas valable pour votre / vos partenaires. Si vous voulez arrêter d'utiliser le préservatif dans votre couple, votre partenaire doit aussi avoir fait un test.

- Le résultat du test est positif : vous êtes séropositif.

Un résultat positif est vérifié tout de suite par une seconde prise de sang. Si ce test est lui aussi positif, cela veut dire que vous êtes porteur du VIH. Il existe des traitements (lire chapitre suivant).



Que le résultat du test soit négatif ou positif, il est remis et commenté par un professionnel qui est tenu au secret.

Il existe également un test que l'on fait avec une goutte de sang au bout du doigt (TROD : test rapide d'orientation diagnostique). Il est proposé par certaines associations.

Attention : **le délai pour que le résultat négatif soit sûr est de 6 semaines** après la dernière prise de risque, pour un dépistage classique.

QUE FAIRE SI JE DÉCOUVRE

Aujourd'hui, en France, un suivi médical régulier et un traitement quotidien permettent de rester en bonne santé et d'avoir une vie normale (travailler, avoir une vie amoureuse et sexuelle, avoir des enfants, faire des projets à long terme ...).

- Voir rapidement un médecin (à l'hôpital et/ou votre médecin traitant)

Se faire suivre par un médecin, le plus tôt possible après l'annonce du diagnostic, permet de commencer un traitement au bon moment, avec la meilleure efficacité possible.

Un suivi médical régulier est très important, même si l'on ne prend pas de traitement.

Tous les soins en rapport avec une infection par le VIH sont remboursés à 100 % par la Sécurité sociale. Ils sont gratuits pour certaines personnes dans le cadre de la CMU complémentaire ou de l'Aide Médicale État. Plus d'informations sur le site **www.lasantepourtous.com**

QUE JE SUIS SÉROPOSITIF VIH ?

- Protéger vos partenaires

- en utilisant des préservatifs lors de tous vos rapports sexuels ;
- si vous êtes un usager de drogues, en ne partageant / réutilisant pas certains matériels de consommation.

- Rencontrer des associations et d'autres personnes séropositives

Pour partager des questionnements et des expériences, pour trouver du soutien, le vécu et les connaissances d'autres personnes séropositives et de leur entourage sont des ressources incomparables. De nombreux professionnels, structures et associations proposent un accompagnement et un soutien aux personnes séropositives et à leur entourage. Voir les pages « + d'infos ».



POURQUOI, QUAND ET CO UN TRAITEMENT CONTRE

Pourquoi ?

- Un traitement bien conduit (c'est-à-dire efficace et bien pris par le patient) bloque l'évolution de l'infection vers le stade sida, même s'il ne la guérit pas.
- Aujourd'hui, sous traitement bien conduit, l'espérance de vie d'une personne séropositive se rapproche de celle d'une personne non contaminée.
- Il réduit le risque de transmission du virus.
- Il permet aux couples dont l'un des membres ou les deux est/sont séropositif(s) d'avoir un enfant qui restera séronégatif.

COMMENT DÉBUTER LE VIH ?

Quand ?

Commencer ou pas un traitement est une décision importante, à prendre avec votre médecin.

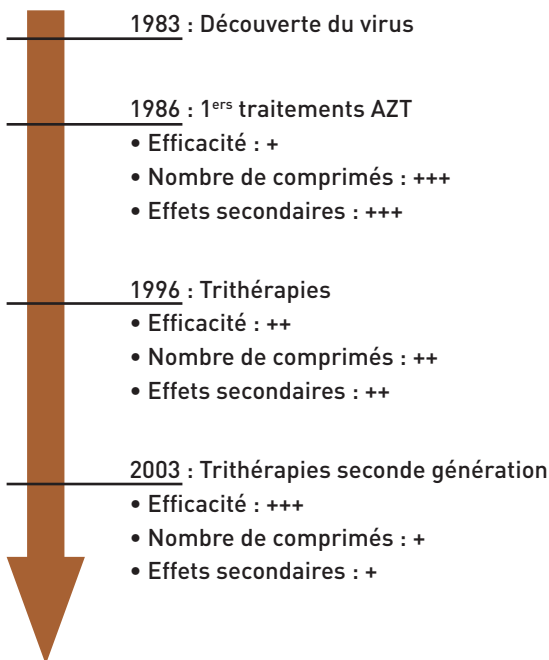
Celui-ci prendra en compte l'évolution de l'infection (quantité de virus dans le sang et état des défenses immunitaires).

Un traitement se commence aussi quand vous vous y sentez prêt(e).

L'accord, la motivation et la détermination de la personne à suivre ce traitement selon les prescriptions du médecin sont déterminants.

Comment ça va se passer ?

Les traitements se sont diversifiés et beaucoup améliorés par rapport à ceux d'il y a quelques années : ils sont plus faciles à prendre, plus efficaces, et leurs effets indésirables sont moins nombreux, moins marqués et moins difficiles à gérer.



Il peut cependant y avoir des moments difficiles ; la prise de médicaments doit s'intégrer à la vie quotidienne, et le corps peut réagir à l'effet des molécules (fatigue, cauchemars, nausées, diarrhées aiguës ...).

Si vous ressentez des effets gênants, parlez-en avec votre médecin. Il pourra éventuellement adapter votre traitement ou même le changer. Mais n'arrêtez pas votre traitement, même pour un moment, sans en parler à votre médecin.



+ D'INFOS

Où s'informer ?

- Dans les CDAG (centres de dépistage anonyme et gratuit) et CIDDIST (centres d'information et de dépistage des IST).
- Chez votre médecin généraliste.
- Dans les centres de PMI et les consultations prénatales.
- Dans les centres de planification et d'éducation familiale.
- Lors de consultations de gynécologie ou de dermatologie.
- Auprès d'associations.

Où en parler ?

Où se faire dépister près de chez vous ?

Il existe des lignes téléphoniques confidentielles et anonymes pour obtenir des informations et des adresses :

- Pour tous : SIDA INFO SERVICE 0 800 840 800
(appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe)
- Pour les 12-25 ans : FIL SANTÉ JEUNES 32 24
(appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe)

Sur Internet

- Plus d'infos sur le VIH :
www.sida-info-service.org
- Plus d'infos sur les IST : **www.info-ist.fr**

Aujourd'hui, tout le monde peut être concerné
par le VIH / sida : soi-même ou un(e) proche.

Cette plaquette d'information explique comment
se transmet le virus et comment s'en protéger
afin d'avoir une sexualité satisfaisante, autonome
et en sûreté.

Dépistez-vous, protégez-vous.

Réf. : 3111-107214-B / État des connaissances : juillet 2014

Ne pas jeter sur la voie publique / Exemplaire gratuit, ne peut être vendu.

