



Informations express sur la prévention du VIH

Où se trouve le VIH ?

On peut trouver le VIH dans de nombreux fluides corporels tels que le sang, le sperme, les fluides vaginaux et le lait maternel.

Comment le VIH se transmet-il ?

Le VIH peut être transmis :

- lors de rapports sexuels avec pénétration vaginale ou anale et de rapports sexuels buccaux avec une personne infectée
- lors d'une transfusion de sang faite avec du sang contaminé
- lors de l'utilisation de seringues, d'aiguilles ou d'autres instruments pointus ou tranchants contaminés
- par une mère infectée à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement au sein

Puis-je être contaminé par le VIH à l'occasion d'un contact ordinaire ?

Le VIH ne se transmet pas lors de contacts quotidiens dans des lieux de vie sociale, des écoles ou sur le lieu de travail. On ne peut pas être contaminé en serrant la main de quelqu'un, en prenant quelqu'un dans ses bras, en utilisant les mêmes toilettes ou en buvant dans le même verre qu'une personne séropositive, en faisant un sport ou en étant exposé à la toux ou aux éternuements d'une personne vivant avec le VIH. Il ne faut donc pas avoir peur d'avoir des contacts avec les personnes qui vivent avec la maladie.

Comment peut-on limiter le risque d'être infecté par le VIH lors de rapports sexuels ?

- S'abstenir d'avoir des rapports sexuels
- Rester fidèle dans le cadre d'une relation avec un partenaire également fidèle et non infecté n'ayant pas d'autre comportement à risque
- Pratiquer uniquement une sexualité sans pénétration
- Utiliser des préservatifs masculins ou féminins de manière correcte à chaque rapport sexuel

Outre ce qui précède, on peut réduire davantage le risque de transmission sexuelle de l'infection à VIH en :

- Retardant l'âge du premier rapport sexuel
- Réduisant le nombre de ses partenaires sexuels
- Se soumettant à un test et se faisant traiter en cas d'infections sexuellement transmissibles (IST)

Comment peut-on se protéger contre les autres modes de transmission du VIH ?

- Eviter de consommer des drogues injectables, ou si vous choisissez de le faire, utiliser toujours des aiguilles et des seringues neuves et jetables
- S'assurer que le sang ou les produits sanguins dont vous êtes susceptible d'avoir besoin ont été soumis à un dépistage du VIH et que l'on applique des normes de sécurité transfusionnelle.

Qu'est-ce qu'une 'sexualité à moindre risque' ?

Aucun acte sexuel n'est sûr à 100 %. Une sexualité à moindre risque implique de prendre des précautions qui réduisent le risque de transmettre ou de contracter des IST, y compris le VIH, lors de rapports sexuels. Utiliser des préservatifs correctement lors de chaque rapport sexuel est considéré comme une 'pratique sexuelle à moindre risque'.

Quelle est l'efficacité des préservatifs dans la prévention du VIH ?

Les préservatifs masculins et féminins de qualité garantie sont les seuls produits actuellement disponibles pour se protéger contre les IST, y compris le VIH. Lorsqu'ils sont utilisés correctement lors de chaque rapport sexuel, les préservatifs sont des moyens éprouvés et efficaces de prévention de l'infection à VIH chez les femmes et chez les hommes.

Cependant, à part l'abstinence sexuelle, aucune méthode de protection n'est efficace à 100 % et l'utilisation du préservatif ne peut garantir une protection absolue contre les IST. Pour profiter de l'effet protecteur des préservatifs, il faut les utiliser correctement à l'occasion de chaque rapport sexuel. Une utilisation incorrecte peut entraîner un glissement ou une rupture du préservatif, ce qui en diminue l'effet protecteur.

Qu'est-ce qu'un préservatif féminin ?

Le préservatif féminin est la seule méthode de contraception et de protection contrôlée par les femmes actuellement disponible sur le marché. C'est un étui de polyuréthane transparent, doux et solide que l'on introduit dans le vagin avant un rapport sexuel. Il couvre totalement les parois du vagin et fournit une protection contre la grossesse et les IST, y compris le VIH, lorsqu'il est utilisé correctement à l'occasion de chaque rapport sexuel.

Quel est le risque de contamination par le VIH lors d'un baiser ?

Le risque de transmission en embrassant sur la bouche est pratiquement nul ; aucune preuve n'a été apportée indiquant que le virus se propage par la salive lors d'un baiser.

Quel est le risque de contamination par le VIH lors d'un piercing ou d'un tatouage ?

Il existe un risque de transmission du virus si l'on utilise des instruments non stériles. Les instruments destinés à pénétrer sous la peau doivent être stérilisés et utilisés une seule fois, puis jetés ou stérilisés à nouveau.

Quel est le risque de contamination par le VIH lié au partage d'un rasoir avec une personne vivant avec le virus ?

Toute sorte de coupure faite en utilisant un objet non stérile, tel qu'un rasoir ou un couteau, peut transmettre le VIH. Partager un rasoir, un couteau ou d'autres instruments tranchants avec qui que ce soit n'est pas recommandé, sauf s'ils ont été stérilisés après chaque utilisation.

Peut-on avoir un rapport sexuel avec une personne séropositive au VIH sans jamais rien risquer ?

Non, il existe toujours un risque de transmission lorsque l'on a un rapport sexuel avec une personne séropositive. Le risque peut être significativement réduit si l'on utilise des préservatifs correctement et à chaque rapport sexuel.

Est-ce sans risque pour deux personnes séropositives au VIH d'avoir ensemble des rapports sexuels exclusifs non protégés ?

Non, ce n'est pas sans risque car il peut y avoir une réinfection par d'autres souches du VIH et une transmission d'autres IST. Utiliser des préservatifs est toujours conseillé, même lorsque les deux partenaires sont séropositifs.

Comment peut-on prévenir la transmission mère-enfant ?

La transmission du VIH d'une mère infectée à son enfant peut avoir lieu pendant la grossesse, l'accouchement ou après celui-ci, lors de l'allaitement au sein. Le risque de transmission mère-enfant peut être réduit par les moyens suivants :

- Traitement avec des médicaments antirétroviraux
- Accouchement par césarienne
- Éviter l'allaitement au sein, mais uniquement lorsque l'alimentation de remplacement est acceptable, possible, accessible financièrement, durable et sûre. Dans le cas contraire, on recommande un allaitement au sein (à l'exclusion de toute autre alimentation) pendant les six premiers mois.

Comment les consommateurs de drogues injectables peuvent-ils réduire leur risque de contracter le VIH ?

Les consommateurs de drogues injectables sont fortement exposés au risque d'infection car ils peuvent s'injecter le virus directement dans le système sanguin. Il existe cependant certaines mesures à prendre pour réduire ce risque :

- Consommer des drogues par voie orale (c'est-à-dire passer d'une consommation de drogues injectables à une consommation de drogues sans injection).
- Ne pas réutiliser ou utiliser les mêmes aiguilles/seringues, la même eau ou le même matériel de préparation de l'injection que d'autres personnes.
- Utiliser à chaque fois une seringue neuve (obtenue auprès d'une source fiable – exemple : une pharmacie ou un programme d'échange de seringues) pour préparer et se faire l'injection.
- Pendant la préparation de l'injection, utiliser de l'eau stérile ou de l'eau propre venant d'une source fiable.
- Utiliser un tampon d'alcool neuf pour se nettoyer la peau avant l'injection.

Comment les travailleurs de santé peuvent-ils aider à prévenir la transmission dans les milieux sanitaires ?

Les travailleurs de santé doivent respecter les 'précautions universelles'. Celles-ci sont des directives de contrôle des infections élaborées pour les protéger ainsi que leurs patients contre toute exposition à des maladies transmises par le sang et certains fluides corporels.

Les 'précautions universelles' incluent :

- Manutention et enlèvement prudents des objets 'pointus' ou 'tranchants' (objets susceptibles d'être à l'origine de coupures ou de piqûres – incluant les seringues, les aiguilles hypodermiques, les scalpels et autres lames, les couteaux, les matériels de transfusion, les scies, le verre cassé et les clous)
- Lavage des mains à l'eau et au savon avant et après toute intervention
- Utilisation de matériels de protection tels que les gants, les blouses, les tabliers, les masques et les lunettes protectrices lorsque l'on est en contact direct avec le sang et d'autres fluides corporels
- Enlèvement prudent des déchets contaminés par du sang ou des fluides corporels
- Désinfection des instruments et autres matériels contaminés, et

- Manutention appropriée des matériels de couchage et des vêtements tâchés de sang, de diarrhées et d'autres fluides corporels.

Que faut-il faire si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH ?

Si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH, vous devez immédiatement prendre contact avec l'autorité de santé locale dont vous dépendez pour recevoir des conseils et vous soumettre à un test de dépistage du VIH. Vous devez prendre des précautions pour éviter de transmettre le VIH à d'autres dans le cas où vous seriez infecté(e) par le virus.

Qu'est-ce que la prophylaxie post exposition (PEP) ?

Des médicaments antirétroviraux peuvent être prescrits dans les 72 heures suivant une exposition à du sang ou des fluides corporels potentiellement infectés par le VIH pour prévenir une séroconversion. Ce traitement est appelé 'prophylaxie post exposition du VIH' (PEP-VIH). Toutefois, la PEP-VIH n'est pas efficace à 100 %, et ce, même lorsqu'elle est commencée très rapidement après l'exposition ; il est donc vital d'essayer de prendre toutes les mesures pour prévenir en premier lieu la transmission du VIH.

Le VIH affecte-t-il seulement les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes et les consommateurs de drogues injectables ?

Non. Toute personne ayant des rapports sexuels non protégés, utilisant un matériel d'injection non stérilisé ou recevant une transfusion de sang contaminé peut être infectée par le VIH. Les nourrissons peuvent être infectés par leur mère pendant la grossesse, l'accouchement ou après celui-ci, lors de l'allaitement au sein. A travers le monde, 90 % des cas de VIH sont le résultat d'une transmission sexuelle du virus et 60-70 % des cas de VIH touchent des hétérosexuels.

Puis-je savoir si une personne est séropositive d'un simple coup d'œil ?

Non, on ne peut pas dire si quelqu'un est séropositif d'un simple regard. Une personne infectée par le VIH peut avoir l'air en bonne santé et se sentir bien, mais elle peut néanmoins vous transmettre le virus. Le test sanguin est le seul moyen pour une personne de savoir si elle est infectée par le VIH.

Puis-je avoir plusieurs IST en même temps ?

Oui, on peut avoir plusieurs IST en même temps. Chaque infection requiert un traitement propre. On ne peut pas devenir immunisé contre les IST et une personne peut attraper la même infection plusieurs fois. De nombreux hommes et de nombreuses femmes ne voient pas ou ne sentent pas les premiers symptômes lorsqu'ils/elles sont contaminé(e)s par une IST, toutefois, ils/elles peuvent néanmoins infecter leur partenaire sexuel. La présence d'IST peut aussi accroître la vulnérabilité à l'infection à VIH.

Lorsque vous êtes sous traitement antirétroviral, pouvez-vous transmettre le virus à d'autres ?

Le traitement antirétroviral du VIH n'empêche pas une personne infectée de transmettre le virus à d'autres. Il peut maintenir la charge virale à un niveau bas, voire indétectable, mais le VIH est toujours présent dans le corps et peut être transmis à d'autres lors de contacts sexuels, en partageant un matériel d'injection, ou d'une mère à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement au sein.

Les piqûres de moustiques risquent-elles de transmettre le VIH ?

Le VIH ne se transmet pas par les piqûres de moustiques ou d'autres insectes. Même si le virus entre dans le moustique ou un autre insecte suceur ou piqueur, il ne peut se reproduire dans cet insecte. Dans la mesure où les insectes ne peuvent pas être contaminés par le virus, ils ne peuvent pas le transmettre aux personnes qu'ils iront sucer ou piquer ultérieurement.

La circoncision masculine peut-elle prévenir la transmission du VIH ?

Des études récentes donnent à penser que la circoncision masculine peut réduire le risque d'être contaminé par le VIH lors de rapports sexuels. Toutefois, cela n'est pas efficace à 100 % et les hommes circoncis peuvent toujours être infectés. En outre, les hommes séropositifs qui sont circoncis peuvent contaminer leurs partenaires sexuels. La circoncision masculine ne doit pas remplacer d'autres méthodes connues de prévention mais toujours être considérée comme une composante d'une stratégie complète de prévention.