

ATOÛT  
SANTÉ n° 10

## Le sida



Sortez couverts

## Table des matières

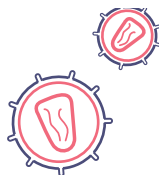
Introduction .....	3
Le sida c'est quoi ? .....	3
Le VIH .....	3
Etre séropositif .....	3
Le sida .....	4
Restons vigilants .....	4
Quelques chiffres .....	4
Les modes de transmission .....	5
Les rapports sexuels .....	5
Le contact sanguin .....	5
La mère .....	5
Se protéger .....	6
Ce qui ne protège pas .....	6
Le dépistage .....	7
Quand .....	7
Où .....	7
Prix .....	7
En parler .....	7
Adresses utiles .....	8

## Introduction

Le sida interpelle, pose question, génère la peur et l'angoisse de mort alors qu'il est au cœur des grandes questions de l'amour et de la vie.

La culture ambiante, les médias, certaines campagnes de prévention contre le sida pourraient laisser parfois croire que « amour » rime nécessairement avec « tout, tout de suite », « partenaires multiples », « conduites à risque » et donc « préservatifs ». Loin de nous l'idée d'exclure la protection dans le cadre d'une relation naissante. Aimer au temps du sida, c'est aussi s'informer pour se protéger et protéger les autres.

Le sida ne nous interpelle pas uniquement dans nos relations amoureuses, mais dans nos actions possibles avec les malades comme futurs soignants ou simplement comme proche. L'épidémie évolue, des thérapies tentent d'atténuer l'effet du virus, la course au vaccin se poursuit. Il existe un bel espoir de vaincre un jour la maladie. Aujourd'hui l'épidémie reste un fléau mondial qui décime prioritairement les populations jeunes.



## Le sida, c'est quoi ?

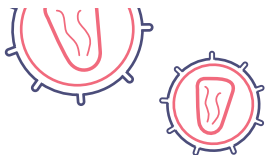
### → Le VIH

Le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine, en anglais, HIV) s'attaque aux globules blancs, aux lymphocytes CD4 et T4. Ces derniers sont chargés de déclencher la réaction immunitaire aux agressions extérieures. En les détruisant, le VIH empêche le corps humain de réagir aux infections.

Une infection par le VIH, qui se transmet par voie sexuelle ou par voie sanguine, reste à long terme une maladie mortelle, si aucun traitement n'est pris.

### → Etre séropositif

Les personnes contaminées par le VIH sont donc porteuses du virus et possèdent des anticorps dans le sérum (partie liquide du sang constituée par le plasma), c'est pourquoi elles sont appelées « séro-positives ». Après contamination, les anticorps ne pourront être détectés qu'à partir de la 3<sup>ème</sup> semaine (maximum 12 semaines après, et même 6 semaines avec les tests de 4<sup>ème</sup> génération). Toute personne contaminée par le VIH n'est pas atteinte du sida, mais peut transmettre le virus. Il est donc important de rester vigilant.



## Le sida

Le sida (Syndrome d'Immunodéficience Acquise) est une maladie qui s'attaque à notre système immunitaire (notre système de défense) et qui est provoquée par le VIH. Le virus se multiplie et lorsque le corps ne peut plus combattre efficacement les agressions extérieures, des maladies dites « opportunistes » (infections, cancers,...) se déclarent. C'est ce qu'on appelle le stade sida.



## Restons vigilants

L'augmentation du nombre de nouvelle contamination chaque année ne résulte pas uniquement du plus grand nombre de personnes séropositives dans la société mais également de la baisse de vigilance et de la non utilisation du préservatif. Il est vrai que la médecine progresse dans les soins apportés aux personnes contaminées. Mais ces avancées ne suppriment pas le risque de contamination qui existe et qui est aujourd'hui en progression.

La prévention reste donc de mise et il est important de ne pas baisser son niveau de vigilance.

La prévention, c'est informer les autres et s'informer soi-même. C'est discuter, désirer comprendre et connaître le problème. On a parfois l'impression d'être submergé d'information sur le sida. Mais qui connaît parfaitement les modes de transmission ? Qui a déjà rencontré une personne atteinte du sida ? Qui s'en préoccupe réellement ?

Plus que jamais, nous devons nous protéger et protéger les autres. Alors, pensez aux différents moyens de se protéger, au préservatif. Respectez la vie, la vôtre et celle des autres, informez-vous !

Plus que jamais, mieux vaut prévenir que guérir...



## Quelques chiffres

En Belgique :

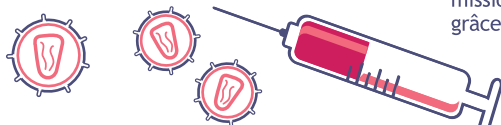
- En 2011, 1 177 infections par le VIH ont été diagnostiquées, ce qui correspond à 3,2 nouveaux diagnostics en moyenne par jour. Depuis le début de l'épidémie, en 1986, cette moyenne journalière a varié de 1,8 à 3,3 diagnostics (1 198 nouvelles infections détectées en 2010).
- 679 655 tests de dépistage ont été réalisés en 2011, soit 14% de plus qu'en 2007.
- Au cours de l'année 2011, 12 599 patients infectés par le VIH ont été suivis médicalement. Le nombre de patients suivis s'accroît chaque année.
- 63 nouveaux diagnostics de sida ont été rapportés en 2011.
- Depuis 1986, 25 855 personnes ont été reconnues infectées par le VIH ; 4 208 ont été diagnostiquées malades du sida et 1 975 en sont décédées.

Dans le monde :

- En 2010, 7 397 nouvelles infections par jour, soit un total de 2,7 millions de contaminations par le VIH. Ces chiffres sont en diminution constante depuis 2001 mais il existe des variations considérables entre les régions (1,9 millions de contamination en Afrique subsaharienne !).
- 22 400 établissements de santé fournissaient un traitement antirétroviral en 2010 dans les pays à revenu faible ou moyen, soit trois fois plus qu'en 2005.
- Dans les pays à revenu faible ou moyen, le nombre de personnes ayant accès au traitement antirétroviral ne cesse d'augmenter (6 650 000 en 2010 contre 1 330 000 en 2005) contrairement au nombre de personnes décédées de causes liées au sida qui a fortement diminué au cours des dix dernières années (2,2 millions de décès en 2005 et 1,8 millions en 2010).
- Fin 2010, le nombre de personnes vivant avec le VIH dans le monde est estimé à 34 millions.

## Les modes de transmission

Concrètement, le VIH ne peut se transmettre que par trois voies différentes.



### → Les rapports sexuels

- À haut risque : les rapports sexuels avec pénétration vaginale et/ou anale sans préservatif, même si on se retire avant l'éjaculation.
- À moindre risque : la fellation (contact bouche-pénis), avec un risque plus élevé quand il y a du liquide séminal ou du sperme dans la bouche du partenaire.
- À très faible risque : le cunnilingus (contact bouche-vagin) et l'anulingus (contact bouche-anus).

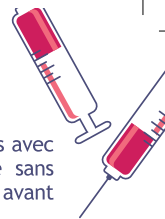
Ces risques augmentent en cas d'éjaculation, de règles, de plaies, d'infections ou de lésions.

### → Le contact sanguin

L'échange de seringues ou l'utilisation de seringues non stérilisées, le tatouage au moyen d'outils souillés et le partage de matériel d'injection par voie intraveineuse comportent un haut risque. L'échange de rasoirs est à proscrire. Par contre le don de sang (sévérement contrôlé en Belgique depuis 1985), l'acupuncture, les soins dentaires et la pédicure ne comportent aucun risque, pour autant que les conditions d'hygiène soient respectées.

### → La mère

Une femme infectée peut transmettre le virus à son enfant pendant la grossesse, lors de l'accouchement et pendant l'allaitement. Chez nous, ce mode de transmission est devenu presque inexistant, grâce aux avancées médicales.



En tenant compte de ces trois voies de transmission et des différents risques, il est tout à fait possible de vivre quotidiennement avec une personne séropositive et ce, sans le moindre risque de contamination.

Faire du sport (sans risque de blessures), l'embrasser, partager les mêmes repas, utiliser les mêmes toilettes, etc., ne comporte pas de risques. Il n'y a pas de contamination possible par la salive, les larmes, la sueur, les selles, l'urine, les vomissures, ni même par des caresses non sexuelles ou la masturbation. Les insectes (moustiques, araignées, etc.), et les animaux (chats, chiens, etc.) ne peuvent transmettre le virus.

## Se protéger

Le préservatif masculin est le moyen de protection le plus connu et le plus utilisé. Il est efficace pour se protéger du VIH mais également des principales IST lors de relations sexuelles. Mais une excuse est souvent trouvée pour ne pas l'utiliser. Et pourtant, il peut suffire d'une seule fois pour être infecté par le VIH ou une IST ! Parler de son usage avec son/sa/ses partenaires est donc important et permet d'adapter son comportement et d'avoir une vie affective et sexuelle épanouie.

Le préservatif féminin et le carré de latex sont d'autres moyens qui protègent également de la transmission du VIH ou de certaines IST. Le préservatif féminin offre une alternative au préservatif mas-

culin ; le carré de latex est plus utilisé pour éviter le contact entre le vagin ou l'anus et la bouche.


À côté de ces utilisations, d'autres stratégies de prévention et de réduction des risques existent. Certaines d'entre elles nécessitent de connaître son statut sérologique. Une raison de plus pour se faire dépister régulièrement donc ! On peut citer le traitement antirétroviral suivi par la personne séropositive (peut être utilisé dans un couple stable pour réduire le risque de contamination), l'utilisation d'un vaccin, quand il existe (Hépatite B, HPV), la circoncision (des études montrent qu'elle réduit de 60% le risque de transmission du VIH) ou encore le traitement post exposition - TPE (traitement d'urgence préventif, prescrit par un médecin et à prendre le plus rapidement possible après une prise de risque).

## Ce qui ne protège pas...

- Le coït interrompu. Le contact entre les muqueuses étant suffisant pour être infecté par une IST.
- Les moyens de contraception, tels que la pilule, l'implant, etc.
- Spermicide, éponge vaginale. Les spermicides peuvent créer des lésions vaginales et donc accroître le risque de transmission du VIH ou d'IST.
- Se laver à la poire ou au jet d'eau.




## Le dépistage



Parce qu'il existe aujourd'hui un traitement d'attaque très efficace s'il est prescrit rapidement, il est important de faire les démarches nécessaires de dépistage. Si on pense avoir pris un risque, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin. Celui-ci pourra confirmer ou non une situation de risque avéré et conseiller de faire un test de dépistage.

### → Quand ?



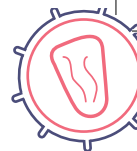
Si vous pensez avoir pris un risque, vous pouvez faire une demande de test 4 à 6 semaines après cette prise de risque. La présence du virus peut être détectée avec un haut degré de certitude à ce moment mais en cas de résultats négatifs, il est préférable de refaire un test trois mois après la prise de risque afin d'obtenir un résultat sûr à 100%.

Le test est également conseillé avant un nouveau rapport sexuel sans préservatif, en cas de signes évoquant une diminution de l'immunité ou avant d'envisager une grossesse.

### → Où ?

Les tests peuvent être effectués chez les médecins généralistes, dans les centres de planning familial, dans les maisons médicales et dans les centres de référence spécialisés dans la détection, la prévention et la prise en charge du sida. Dans tous ces centres vous pouvez aussi vous faire dépister pour d'autres IST : hépatite B et C, Chlamydia,...

Tous sont tenus au secret professionnel.



### → Coût ?

Le prix d'un dépistage simple (2 consultations et une prise de sang) est variable selon les centres de dépistage. Suivant les endroits, au total cela coûtera entre 0 et 50 €. Le test se pratique dans le cadre d'une consultation. Habituellement, il faut donc payer le prix de cette consultation remboursée à 70% par la mutuelle.

## En parler

Oser discuter, réfléchir entre amis ou avec des professionnels de la santé, c'est une façon d'ouvrir les yeux face à cette réalité qu'est le sida. Pourquoi ne pas envisager sa propre réaction face à quelqu'un de séropositif ? Comme professionnel de la santé par exemple, comme enseignant ou comme éducateur, on peut parler du malaise éventuel à soigner, panser, masser, côtoyer une personne séropositive. Ce temps de parole peut aider à surmonter une appréhension qui paralyserait la relation humaine.

S'y préparer, c'est se donner la chance que cette rencontre se passe harmonieusement, sans étonnement blessant ou rejet primaire regrettable pour chacun.



## Adresses utiles

### ● Où s'informer ?

Plate-forme prévention sida

Rue Jourdan 151

1060 Bruxelles

02/733 72 99

[[www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org)]

Dans le Centre local de promotion de la santé (CLPS) de votre région

Dans l'Atout santé « Contraception et IST ».

### ● Où en parler ? Où se faire aider sur le plan médical ?

Aide Info Sida : soutien aux personnes atteintes par le virus du sida et prévention par l'information. [[www.aideinfosida.be](http://www.aideinfosida.be)]

Ecoute téléphonique gratuite, de 18h à 21h - 0800 20 120

Dans les centres de planning familial [[www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be)]

Dans les centres de dépistage [[www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org)]

Dans les maisons médicales [[www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)]

Chez son/un médecin.

**Réalisation :** Cette fiche a été réalisée avec la collaboration du Service d'aide de l'UCL, du Centre de planning familial «Faculté d'aimer» à Bruxelles et de la Plate-Forme Prévention Sida.

**Réalisation graphique :** [www.afd.be](http://www.afd.be)

### à Louvain-la-Neuve

Place Galilée 6

1348 Louvain-la-Neuve

T 010/47 28 28

### à Woluwé

Le Passage, bâtiment «Mémé»

Rue Martin V, 28

1200 Bruxelles

T 02/764 43 34

[[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)]

