



Le **VIH**  
**court**  
**toujours**

# Deux personnes infectées chaque jour au Québec

Au Québec, environ deux personnes sont infectées par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) chaque jour. Le VIH nous est maintenant plus familier car il affecte de plus en plus souvent des membres de notre entourage.

Heureusement, les conséquences de ce virus ne sont plus aussi tragiques qu'au début de l'épidémie, alors que le nombre de décès était très élevé. Les personnes atteintes peuvent aujourd'hui vivre mieux et plus longtemps grâce aux traitements.

Les préjugés au regard du VIH sont cependant tenaces. Les personnes atteintes font parfois l'objet de discrimination, laquelle peut avoir des conséquences psychologiques et sociales désastreuses pour elles-mêmes ainsi que pour leurs proches. Aussi, nombre de personnes vivant avec le VIH ne souhaitent pas que leur condition soit connue publiquement.

Il s'avère important de faire le point sur ce virus, qu'il est possible d'éviter de contracter. En effet, nous pouvons contribuer à limiter la propagation du VIH, en plus de combattre les préjugés qu'il suscite.

Édition :

**La Direction des communications  
du ministère de la Santé et des Services sociaux**

Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse :  
**www.msss.gouv.qc.ca** section **Documentation**, rubrique **Publications**.

Il peut également être commandé à l'adresse **diffusion@msss.gouv.qc.ca**  
ou par la poste :

**Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Direction des communications  
Diffusion  
1075, chemin Sainte-Foy, 4<sup>e</sup> étage  
Québec (Québec) G1S 2M1**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Bibliothèque et Archives Canada, 2013

ISBN : 978-2-550-69426-7 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-69425-0 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2013



# Pourquoi ? le VIH est-il si préoccupant ?

- Parce qu'il détruit le système de défense du corps humain et, ce faisant, le rend incapable de lutter contre les maladies et les infections.
- Parce qu'il favorise le développement d'autres maladies qui peuvent, à plus ou moins long terme, entraîner la mort.
- Parce qu'à l'heure actuelle, aucun traitement ne permet de l'éliminer complètement.

Le VIH n'a pas de préférence quant à l'orientation sexuelle, à la couleur de la peau ou à l'âge. On estime en outre que, parmi les personnes qui ont contracté ce virus, une sur quatre ne sait pas qu'elle est infectée. C'est pourquoi hommes et femmes de toutes les origines ethniques et orientations sexuelles doivent adopter les comportements préventifs adéquats pour éviter la transmission du VIH.

La **PRÉVENTION** est 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.

## 1 LA TRANSMISSION PAR LES RELATIONS SEXUELLES



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

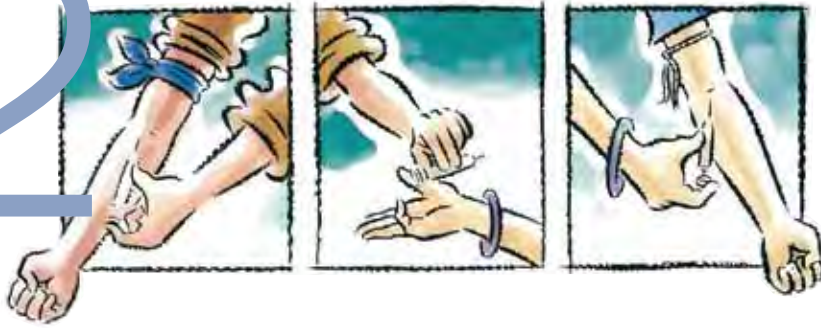
En favorisant l'entrée de sperme, de sécrétions vaginales ou de sang menstruel dans le corps de la ou du partenaire, la pénétration vaginale ou anale permet au VIH d'atteindre le système sanguin et de s'installer ensuite dans l'ensemble du corps. De plus, le fait que l'une des personnes présente d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) peut augmenter le risque d'attraper ou de transmettre le VIH.

Le VIH se transmet aussi par échange de jouets sexuels avec une personne infectée et plus rarement par une relation sexuelle orale-génitale.



# 2

## LA TRANSMISSION PAR VOIE SANGUINE



La transmission sanguine du VIH est fréquente lorsque des personnes partagent du matériel d'injection ou d'inhalation déjà utilisé pour consommer des drogues (cocaïne, héroïne, stéroïdes, etc.). En se piquant, elles risquent de s'injecter directement dans le sang le VIH ainsi que les virus de l'hépatite B ou C.

S'ils ne sont pas neufs ou stérilisés, les aiguilles et le matériel utilisés pour le tatouage ou le perçage peuvent aussi transmettre le VIH, le virus de l'hépatite B et celui de l'hépatite C.

Un autre mode de transmission du VIH est le contact direct avec du sang, soit si l'on a une plaie ouverte, soit à la suite d'un accident avec un objet tranchant ou piquant qui est contaminé.

Depuis 1985, le risque d'être infecté par le VIH en recevant une transfusion sanguine est minime. Héma-Québec s'assure que tous les dons de sang sont analysés et élimine le sang contaminé. On ne court **AUCUN RISQUE** de s'infecter **EN DONNANT DU SANG** puisqu'une nouvelle aiguille est utilisée chaque fois.

# 3

## LA TRANSMISSION DE LA MÈRE À SON ENFANT



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



**EXEMPLES D'ACTIVITÉS QUI  
NE TRANSMETTENT PAS LE VIH**

Contrairement au virus de la grippe ou à celui de la varicelle, le VIH ne survit pas dans l'air. Le VIH ne survit pas non plus dans l'eau. Les activités de la vie quotidienne ne comportent **PAS DE RISQUE DE TRANSMISSION.**



Exemples d'activités qui ne transmettent pas le

VIH



# Comment

## prévient-on la transmission du VIH au cours des relations sexuelles



Si vous avez des relations sexuelles, la meilleure façon de réduire les risques de contracter le VIH et les autres ITS est d'adopter des pratiques sécuritaires.

Le schéma de la page 11 regroupe les pratiques sexuelles selon le niveau de risque de transmission du VIH lorsque votre partenaire est infecté par le VIH. Il convient de souligner que le risque de transmission augmente avec le nombre de partenaires et au moment des menstruations.

### NIVEAUX DE RISQUE DE TRANSMISSION DU VIH AU COURS D'ACTIVITÉS SEXUELLES



#### RISQUE TRÈS ÉLEVÉ

Pénétration anale SANS condom  
Pénétration vaginale SANS condom  
Insertion d'un jouet sexuel partagé  
non recouvert d'un condom

#### FAIBLE RISQUE

Relation sexuelle orale-génitale (bouche sur les organes génitaux) sans condom ou barrière de latex\*  
Pénétration anale ou vaginale avec condom

#### AUCUN RISQUE

Masturbation mutuelle  
Frottements corps à corps  
Baisers (« french kiss »)  
Massages, et autres toucher.

\* Le sexe oral sans condom présente cependant **un risque très élevé** de contracter d'autres ITS.





Pour les personnes qui ont des relations sexuelles avec pénétration, le condom constitue la meilleure protection contre l'infection par le VIH et les autres ITS.

Quant à la pilule contraceptive et au stérilet, ils ne protègent AUCUNEMENT contre le VIH et les autres causes d'ITS.

Si vous décidez d'utiliser un condom, vous aurez certainement l'esprit plus tranquille au cours de vos relations sexuelles. Faites en sorte que son utilisation soit mise en évidence au début de votre relation amoureuse, mais surtout avant d'entreprendre une relation sexuelle. Afin d'être plus à l'aise pendant leurs relations sexuelles, les hommes qui n'ont jamais utilisé de condom peuvent commencer par en faire l'expérience seuls.

Le site Web [www.itss.gouv.qc.ca](http://www.itss.gouv.qc.ca) contient une multitude d'informations sur le condom et la façon d'en discuter avec un ou une partenaire.



### Voici quelques conseils pour utiliser adéquatement le condom masculin :

- acheter des condoms lubrifiés en latex, en polyuréthane ou en polyisoprène;
- vérifier la date de péremption;
- ouvrir l'emballage avec soin, avec les doigts et non avec les dents (cela peut même se faire avant le début de la relation);
- l'un ou l'autre des partenaires peut installer le condom sur le pénis avant tout contact génital ou anal;
- avant d'installer le condom sur le pénis, dérouler un peu le rebord pour s'assurer qu'il est du bon côté;
- pincer le bout du réservoir pour enlever l'air (cela permet de laisser de la place au sperme et d'éviter que le condom se brise) et dérouler ensuite le condom sur le pénis;
- ajouter un lubrifiant à base d'eau ou de silicone, à raison de quelques gouttes à l'intérieur et à l'extérieur, afin de faciliter le glissement et d'augmenter les sensations.



⊙ Ne pas utiliser de lubrifiant à base d'huile, comme la Vaseline<sup>MC</sup>, ni d'huile pour bébé, pour les massages ou pour le bain. Ces produits peuvent affecter la résistance des condoms en 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 fin de l'érection, en tenant le condom par l'anneau pour ne pas l'échapper;



⊙ faire un nœud dans le condom, pour éviter que le sperme se répande, et le jeter à la poubelle.

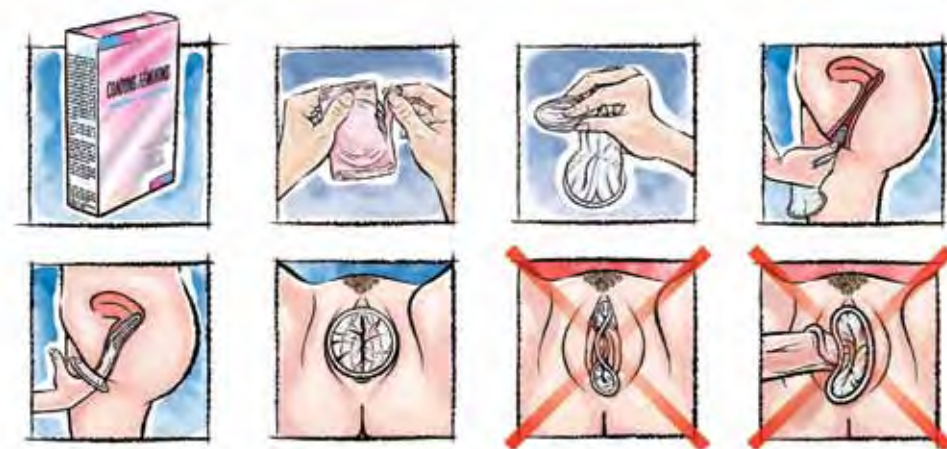
Après quelques essais, vous constaterez que le condom s'intègre bien dans les jeux sexuels et qu'il est surtout très rassurant. Son usage deviendra vite une habitude. Et peut-être trouverez-vous par ailleurs que le condom peut faire durer le plaisir plus longtemps.

### NE PAS UTILISER DE SPERMICIDE

On trouve sur le marché plusieurs produits qui contiennent du nonoxynol-9, un spermicide utilisé surtout pour empêcher la grossesse. On le retrouve dans les gelées lubrifiantes, des mousses vaginales et certains condoms lubrifiés. Les condoms lubrifiés avec du nonoxynol-9 offrent une moins bonne protection contre les ITS et le VIH que ceux qui sont enduits seulement d'un lubrifiant soluble à l'eau. Le nonoxynol-9 n'est pas recommandé pour la prévention de la transmission du VIH car il provoque des irritations qui peuvent au contraire favoriser la transmission du virus.

## Le condom féminin

L'un des bienfaits du condom féminin est le suivant : donner aux femmes la possibilité de maîtriser davantage leur protection contre le VIH que si elles se fient seulement au moyen utilisé par leur partenaire. Le condom féminin consiste en une gaine protectrice faite de polyuréthane qui épouse la forme de l'intérieur du vagin et qui est munie d'un anneau flexible en plastique à chacune de ses extrémités. L'extrémité fermée est insérée dans le vagin et l'extrémité ouverte se trouve à l'extérieur du corps, sur les grandes lèvres de la vulve. Ce condom est imprégné d'un lubrifiant à base d'eau qui facilite son insertion et qui atténue la sensation d'inconfort pouvant être causée par les frottements durant la relation sexuelle. Il peut être inséré dans le vagin jusqu'à huit heures avant la relation.



En ce qui a trait aux jouets sexuels, on prendra soin de les recouvrir d'un condom ou de les avoir désinfectés avec de l'eau de Javel avant de les utiliser.



# Comment

prévient-on la transmission  
du VIH par voie sanguine ?



Si vous prenez des drogues par injection, utilisez toujours du matériel neuf et ne le prêtez jamais à d'autres personnes ensuite.

Le matériel d'injection ne devrait servir qu'une fois.  
Ne partagez pas non plus le matériel d'inhalation.

Vous pouvez obtenir des seringues et du matériel d'injection ou d'inhalation neufs auprès des organismes communautaires ou dans les centres de santé et de services sociaux, les hôpitaux et les pharmacies\* où est affiché le symbole suivant :



Si vous êtes infecté par le VIH, ou si vous avez présentement ou avez déjà eu des comportements à risque, vous protégerez les autres en évitant de faire des dons de sang.

\* La liste officielle des centres d'accès aux seringues du Québec se trouve au [www.msss.gouv.qc.ca/its](http://www.msss.gouv.qc.ca/its), à la section « Aide et ressources ».



# Comment

une mère peut-elle éviter de  
transmettre le **VIH** à son enfant ?



Une mère peut réduire le risque de transmettre le VIH à son enfant par l'utilisation de médicaments, par une intervention comme la césarienne et en évitant l'allaitement maternel.

# Que faire

si l'on a eu un comportement à risque



Le test de détection des anticorps du VIH pourrait être indiqué si vous vous trouvez dans l'une des situations qui suivent.

- Vous avez une relation de couple stable et vous voulez arrêter d'utiliser le condom.
- Vous êtes enceinte ou vous voulez le devenir (d'emblée, le test de dépistage du VIH fait partie du bilan de suivi de grossesse proposé par le médecin).
- Votre partenaire actuel, ou l'un de vos anciens partenaires, est infecté par le VIH ou a une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS).



- Vous avez eu l'un des comportements à risque suivants : relations sexuelles non protégées, échange de seringues usagées, utilisation de matériel contaminé ou exposition à des liquides contaminés.
- Vous avez plusieurs partenaires sexuels.
- Vous avez eu un comportement à risque et vous ou votre partenaire faites partie de l'un des groupes suivants :
  - hommes gais ou bisexuels ;
  - personnes qui s'injectent ou qui inhalent (sniffent) des drogues ;
  - détenus ou ex-détenus ;
  - jeunes de la rue ;
  - travailleurs et travailleuses du sexe ;
  - personnes autochtones ;
  - personnes originaires d'une région ou d'un pays où le VIH est très répandu.
- Vous ou votre partenaire vous êtes fait faire un perçage ou un tatouage avec des aiguilles ou du matériel usagés.
- Vous craignez d'avoir contracté une infection.

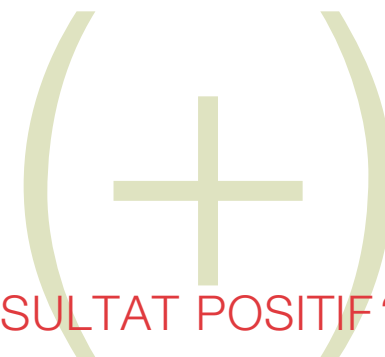


## SI VOUS CRAIGNEZ D'AVOIR ÉTÉ EXPOSÉ AU VIH

Consultez le plus rapidement possible (à l'intérieur de 72 heures) un médecin ou une infirmière. Ces personnes vous aideront à prendre une décision quant à la nécessité de passer un test de détection du VIH par une prise de sang et d'entreprendre un traitement préventif. Votre consultation sera peut-être aussi l'occasion de passer des tests pour les autres ITSS. Vous pouvez également vous adresser au centre de santé et de services sociaux de votre localité, où l'on saura vous conseiller en toute confidentialité.

Si vous désirez garder l'anonymat, un code peut être utilisé au lieu de votre nom. Informez-vous à Info-Santé ou à un centre de santé et de services sociaux pour obtenir de l'information à ce sujet.

**IL EST ABSOLUMENT DÉCONSEILLÉ DE DONNER DU SANG À HÉMA-QUÉBEC DANS LE BUT DE SAVOIR SI VOUS ÊTES INFECTÉ.**



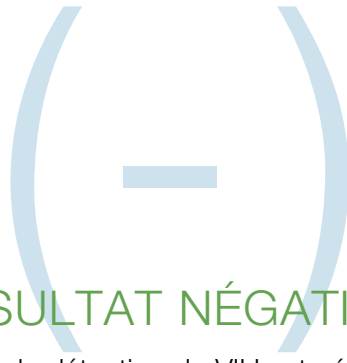
## QUE SIGNIFIE UN RÉSULTAT POSITIF ?

Si le résultat de votre test de détection du VIH est positif, cela indique que ce virus s'est introduit dans votre organisme. Le professionnel de la santé vous ayant fait passer le test vous orientera vers un médecin qui va évaluer votre situation. Ce médecin déterminera le traitement approprié afin de vous éviter de développer le sida et il assurera le suivi de votre état de santé. Actuellement, les personnes vivant avec le VIH qui bénéficient d'un bon suivi médical ont une qualité et une espérance de vie comparables à la population dans son ensemble.

Pour éviter de transmettre le VIH, vous devez utiliser le condom pendant vos relations sexuelles avec pénétration et vous ne devez pas prêter votre matériel d'injection ou d'inhalation de drogues. Vous pouvez aussi choisir des activités sexuelles sans pénétration, comme les caresses, les massages et la masturbation mutuelle. Avoir le VIH n'empêche pas d'aimer et de vivre sa sexualité !







## QUE SIGNIFIE UN RÉSULTAT NÉGATIF ?

Si le résultat de votre test de détection du VIH est négatif, cela peut signifier :

- que vous n'êtes pas infecté par ce virus;
- que les anticorps (protéines produites par le système immunitaire, qui réagit à la présence d'un virus) contre le VIH ne se trouvent pas encore en quantité suffisante dans votre sang pour être détectés par le test parce que l'infection est trop récente. C'est le cas quand l'exposition au virus a eu lieu moins de trois mois avant le test. Il se peut donc que vous ayez à repasser le test.

Un résultat négatif ne signifie nullement que l'on ne peut pas être infecté par la suite. Il faut donc toujours utiliser le condom et du matériel d'injection ou d'inhalation neuf.

Si les deux partenaires ont passé un test et que les résultats sont négatifs, ils peuvent cesser d'utiliser le condom en autant que tous deux soient sûrs de la fidélité sexuelle de l'autre dans les trois mois précédents et tant que cette fidélité dure.



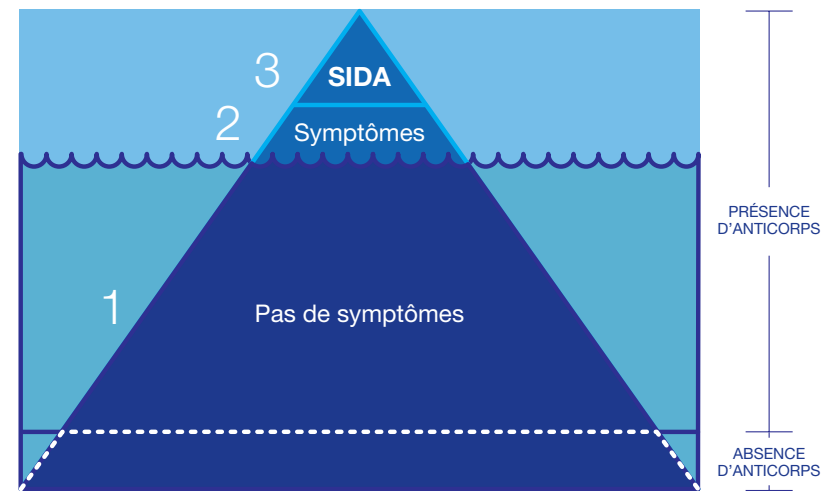
# Quelles

sont les étapes de l'infection  
par le VIH ?



Pour faire comprendre l'évolution de l'infection par le VIH, nous l'illustrons par un iceberg.

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



**L'étape 1**, correspond à la partie de l'iceberg se trouvant sous l'eau. C'est la période, qui dure plusieurs années, durant laquelle les personnes n'ont pas de symptômes. Toutefois, même sans symptômes, elles peuvent transmettre le virus.

Au début de cette étape, certaines personnes ont des symptômes qui ressemblent à ceux de la grippe et qui durent quelques semaines. Dans les premiers temps de l'infection, les personnes peuvent être séronégatives (résultat négatif au test de dépistage) parce qu'elles n'ont pas encore développé d'anticorps, mais elles sont très contagieuses.

Les personnes atteintes deviennent séropositives (résultat positif au test de dépistage) généralement moins de trois mois après le début de l'infection et elles le restent toute leur vie. Leur état de santé demeure habituellement stable ; elles mènent une existence normale, mais elles doivent tout de même être suivies par un médecin. La grande majorité des personnes qui ont le VIH en sont à cette étape.

**L'étape 2** correspond au moment où le VIH affaiblit l'organisme. À mesure que l'infection progresse, des signes et des symptômes de plus en plus sérieux apparaissent, notamment :

- un gonflement marqué des ganglions, principalement au cou, aux aisselles ou aux aines;
- une diarrhée persistante;
- une fatigue inexplicable et prolongée;
- une importante perte de poids non causée par une diète;
- des sueurs nocturnes;
- une fièvre persistante;
- des infections de la bouche (ex. : muguet);
- une toux persistante;
- des problèmes gynécologiques répétés (ex. : troubles du cycle menstruel, pertes vaginales anormales ou vaginite à champignons).

Il arrive que ces symptômes, qui peuvent aussi être liés à d'autres maladies, apparaissent et disparaissent. Le fait d'avoir de bonnes habitudes de vie – comme une saine alimentation, une bonne qualité de sommeil, l'abstinence en ce qui a trait au tabac, la consommation modérée d'alcool ou de drogues et l'observance de son traitement – pourrait retarder l'apparition des symptômes et du sida. Cependant, la transmission du VIH demeure toujours possible durant cette période.

La partie la plus visible et la plus petite, le sommet de l'iceberg, correspond à l'étape 3 de l'infection par le VIH. C'est alors que les personnes atteintes du VIH développent le sida. Le système immunitaire ne se défend plus et ouvre la porte à toutes sortes de maladies (pneumonie, cancer, tuberculose, etc.) qui peuvent entraîner, entre autres, la perte de la vue, des problèmes neurologiques et, enfin, la mort. Les traitements et les avancées dans le suivi médical des personnes vivant avec le VIH font en sorte que l'infection par le VIH atteint de moins en moins souvent cette étape.



# Existe-t-il

## des traitements contre le VIH et le Sida ?

Actuellement, il n'existe **AUCUN VACCIN** ni traitement qui guérit l'infection par VIH. **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 ou d'empêcher l'apparition du sida. La meilleure façon de combattre le virus est de l'empêcher de se multiplier. Pour être efficace, cette médication doit être prise selon les indications et sans interruption. D'autres médicaments sont aussi utilisés pour traiter ou prévenir les infections causées par le sida.



Le diagnostic d'infection par le VIH peut avoir une grande incidence sur la vie d'une personne. Pour cette raison, elle a plus que jamais besoin du soutien, de l'affection et de la bienveillance des membres de son entourage.

Les personnes vivant avec le VIH ont aussi besoin de la compassion de la population. Par ailleurs, il faut assurer le respect de leurs droits dans les situations concrètes de la vie quotidienne. Au Québec, la Charte des droits et libertés de la personne interdit de discriminer une personne, à quelque égard que ce soit (en matière d'emploi, d'accès aux biens et services, etc.), parce qu'elle est séropositive ou parce que l'on présume qu'elle l'est. Cela signifie, par exemple, que nul ne peut congédier ou rétrograder une personne parce qu'elle a le VIH, ni refuser de lui louer un logement, de lui vendre un bien, de lui donner des soins ou des services, de la servir dans un restaurant ou un magasin pour la même raison.







Si vous désirez des renseignements complémentaires sur le VIH, consultez un médecin ou communiquez avec Info-Santé, au 8-1-1.

Pour connaître l'adresse de l'organisme communautaire de lutte contre le sida situé le plus près de chez vous, communiquez avec la Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQ-SIDA) :

- par téléphone, au (514) 844-2477 ou au 1 800 535-0481;
- par l'entremise de son site Web, au [www.cocqsida.com](http://www.cocqsida.com).

**[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)**

13-331-01F