



VIH/SIDA

Ce qu'il
faut savoir

Si vous-même ou un proche sous vos soins avez reçu un diagnostic de VIH, il est probable que vous ayez plusieurs questions. Nous espérons répondre à la plupart d'entre elles.





Comprendre le VIH/SIDA

Nous avons préparé ce guide pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est le VIH et plus particulièrement comment il se transmet et pourquoi, quelles sont les options de traitement et comment vivre pleinement votre vie malgré les difficultés qu'il amène.

Qu'est-ce que le VIH?

- Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est un virus qui se transmet d'une personne à l'autre par l'intermédiaire des liquides corporels et qui attaque le système de défense naturel de l'organisme (système immunitaire).

Comment une personne contracte-t-elle le VIH?

- Le plus souvent, la transmission du virus s'effectue par l'intermédiaire des rapports sexuels ou par l'échange de matériel pour l'administration nasale ou intraveineuse de drogues (aiguilles, seringues, pailles, matériel de préparation). Le VIH peut aussi être transmis de la mère à l'enfant durant la grossesse ou l'allaitement.

Comment le VIH conduit-il au SIDA?

- En l'absence de traitement, le VIH affaiblit le système immunitaire à un point tel que la personne infectée ne peut plus lutter contre les infections graves. Certains types de cancer sont également plus probables. Lorsqu'une personne devient malade par suite d'une infection ou d'un cancer de ce genre, on dit qu'elle a le SIDA ou « syndrome d'immunodéficience acquise ».

Existe-t-il une cure contre l'infection par le VIH?

- Il n'existe à l'heure actuelle aucune cure contre le VIH, mais les médicaments peuvent maîtriser le virus. Les médicaments anti-VIH permettent aux personnes qui ont contracté le virus de jouir d'une vie longue et saine, voire, dans plusieurs cas, de vivre aussi longtemps qu'une personne non infectée. En outre, s'ils sont pris correctement, ces médicaments peuvent réduire le risque de transmission du virus.



Le traitement du VIH/SIDA : quelles sont vos options?

Comment traite-t-on le VIH?

Tous ceux qui vivent avec le VIH devraient recevoir un traitement afin de maintenir leur charge virale (quantité de virus dans l'organisme) aussi faible que possible. En général, le traitement consiste en une combinaison de plusieurs médicaments anti-VIH appelés « antirétroviraux ». On parle d'ailleurs souvent de TAR, pour *traitements antirétroviraux*. Ces médicaments empêchent le virus de se reproduire à l'intérieur de votre organisme. Pris conformément aux directives du médecin, ces médicaments réduisent le risque de devenir malade ou de transmettre le virus à une autre personne.

Qu'arrivera-t-il si j'oublie de prendre mes médicaments?

Il est extrêmement important que vous preniez vos médicaments exactement comme vous l'a prescrit le médecin. Si vous avez oublié de les prendre, prenez-les dès que vous vous rendez compte de votre oubli, puis poursuivez votre traitement selon l'horaire habituel. Demandez à votre pharmacien s'il peut vous remettre vos médicaments dans une plaquette aide-mémoire, un type de conditionnement qui réduit le risque d'oubli.

Si vous ne prenez pas vos médicaments anti-VIH comme il se doit, le virus responsable de votre infection pourrait devenir résistant aux médicaments, et votre charge virale (quantité de virus dans l'organisme) va se remettre à augmenter. En pareil cas, vos organes vitaux — tels que les reins, le cœur ou le cerveau — pourraient subir des lésions en raison du processus d'inflammation. En outre, si votre charge virale devient détectable, vous pourriez transmettre le virus à tout partenaire sexuel éventuel.

Qu'en est-il des autres médicaments que je prends? Y a-t-il un risque d'interférence avec les antirétroviraux?

Informez votre médecin ou votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez, même s'il s'agit de produits en vente libre ou de produits de santé naturels.

Dès que l'on commence à prendre des antirétroviraux, il faut toujours demander conseil au médecin ou au pharmacien avant de prendre un nouveau médicament en vente libre ou non.

Certaines drogues illicites peuvent interagir avec vos médicaments anti-VIH. Par conséquent, si vous en prenez, faites-le savoir à votre médecin ou à votre pharmacien.

Les médicaments anti-VIH génériques sont-ils tout aussi efficaces que les médicaments d'origine?

Oui.

Au Canada, les médicaments génériques font l'objet de tests pour confirmer que l'ingrédient actif, la dose reçue et la durée pendant laquelle le médicament est libéré soient les mêmes que dans le cas de leurs équivalents de marque.



L'important est de ne pas vous isoler, surtout dans les premières semaines qui suivent le diagnostic.





Votre vie personnelle

Qu'en est-il à présent de mon partenaire? Risque-t-il de contracter le VIH lui aussi?

Votre partenaire sexuel est exposé au risque d'infection. Pour éviter de propager le VIH, respectez les conseils suivants :

- Si vous n'avez pas de partenaire régulier, utilisez toujours un condom, même si votre charge virale est indétectable. En effet, vous ne voudriez pas contracter une souche de VIH résistante ou une autre ITS (infection transmissible sexuellement) comme la syphilis ou l'hépatite C, qui pourraient affaiblir votre système immunitaire.
- Si votre partenaire et vous-même êtes ensemble depuis longtemps, assurez-vous qu'il ne risque pas de contracter l'infection. Pour commencer, faites-vous traiter. Si vous prenez vos médicaments anti-VIH exactement comme vous l'a indiqué le médecin et que ce dernier vous suit régulièrement, au bout de six mois de traitement, votre charge virale sera devenue indétectable. À partir de ce moment, si vous continuez à prendre vos médicaments et que vous n'avez pas ni ne contractez d'autres ITS, il est très peu probable que vous puissiez transmettre le virus à quiconque. L'essentiel est de ne pas oublier de prendre vos médicaments anti-VIH et de ne pas contracter d'autres ITS.
- Si vous avez une relation à long terme avec un partenaire séronégatif et que vous êtes sous traitement depuis moins de six mois, votre partenaire pourrait avoir avantage à recevoir une prophylaxie préexpositionnelle (PrEP). La PrEP, qui est un traitement à l'intention du partenaire séronégatif, consiste en la prise de médicaments anti-VIH très spécifiques éprouvés, qui réduisent le risque que vous lui transmettiez le virus. Les essais cliniques ont montré que si elle est prise régulièrement, la PrEP est efficace à plus de 90 % pour réduire le risque de contracter le VIH. Pour votre partenaire, la PrEP serait indiquée uniquement en attendant que votre charge virale devienne indétectable et que vous demeuriez ainsi pendant au moins six mois sans autres ITS.

Qu'est-ce qui se passe si je suis enceinte? Est-ce que mon bébé aura le VIH aussi?

- Si vous êtes enceinte, ou si vous prévoyez le devenir, vous devez savoir que le VIH peut être transmis durant la grossesse ou l'allaitement. Toutefois, si vous prenez vos médicaments correctement, vous pouvez éviter de transmettre le virus à votre bébé. Selon certaines estimations, le risque peut ainsi être réduit de 99 %.

Je sens que je devrais parler de ma séropositivité à ma famille et à mes amis, mais je ne suis pas sûr si c'est la bonne décision?

- Plusieurs personnes se demandent si elles devraient ou non dire aux autres qu'elles sont séropositives. Si votre diagnostic est récent, vous n'êtes pas obligé d'en parler à tout le monde immédiatement. Commencez par en informer votre partenaire; lui doit être au courant. Vous pourriez aussi désirer en parler à un ami proche ou à un membre de la famille.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise de parler avec une personne de votre entourage, vous aimerez peut-être mieux vous adresser à un professionnel de la santé ou entrer en contact avec un groupe de soutien.
- L'important est de ne pas vous isoler, surtout dans les premières semaines qui suivent le diagnostic.



Comment soutenir une personne qui vit avec le VIH/SIDA?

Que la personne dont vous prenez soin soit un partenaire, un membre de la famille ou un ami, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider quelqu'un qui vit avec le VIH.

- Écouter. Un diagnostic de VIH peut donner l'impression que le monde s'écroule autour de soi. Écoutez leurs inquiétudes et leurs craintes, de même que leurs espoirs pour le futur.
- Renseignez-vous. Si votre partenaire a été diagnostiqué séropositif, vous devrez prendre des précautions supplémentaires pour éviter d'être contaminé vous aussi.
- Rappelez-vous que la personne qui a reçu un diagnostic de VIH est toujours la même qu'avant. Elle prendra encore plaisir aux mêmes activités et, un jour ou l'autre, devrait avoir les mêmes espoirs pour l'avenir. Votre vie commune peut redevenir pratiquement normale, surtout si votre partenaire suit son plan de traitement.
- Aidez-le à prendre ses médicaments conformément aux directives. Ce faisant, le VIH n'aura que des répercussions minimales sur vos vies.

Prenez soin de vous-même

- Si votre partenaire sexuel a été diagnostiqué séropositif, vous devez vous faire tester vous aussi. Si votre résultat est négatif, demandez à votre médecin comment éviter d'être exposé au virus.
- En attendant que la charge virale de votre partenaire devienne indétectable, prenez soin d'éviter toute exposition au virus. Outre la transmission sexuelle, vous devez aussi éviter le partage de certains instruments, tels que brosse à dents, rasoir, etc. De plus, vous devez enfiler des gants avant de manipuler tout objet ayant été exposé au virus.
- Parfois, on peut avoir besoin de parler de ses propres craintes et inquiétudes. Si vous en avez besoin, allez chercher du soutien. Un groupe de soutien peut être très utile, par exemple, pour exprimer ses émotions sans ressentir de sentiment de culpabilité.
- Maintenez-vous en bonne santé. En prenant soin de votre propre santé, vous serez mieux à même de soutenir votre partenaire/membre de la famille en cas de besoin.

Visitez **[TevaCanada.com/Aidants](https://www.TevaCanada.com/Aidants)** pour plus de ressources et du soutien.



Parfois, on peut avoir besoin de parler de ses propres craintes et inquiétudes. Si vous en avez besoin, allez chercher du soutien.

Choses à faire et choses à ne pas faire

—
Si c'est vous qui vivez avec le VIH



À faire

Prenez vos médicaments anti-VIH régulièrement, comme on vous l'a prescrit.



À faire

Maintenez-vous en bonne santé : diminuez votre consommation d'alcool, faites de l'exercice régulièrement, suivez un régime alimentaire équilibré et faites en sorte d'avoir une bonne hygiène du sommeil.



À faire

Utilisez un condom lors de tout rapport sexuel, tant pour votre propre protection que pour celle des autres.



À faire

Obtenez du soutien si vous en avez besoin.



À ne pas faire

Perdre espoir. Ne perdez pas espoir; si vous prenez vos médicaments adéquatement, les répercussions du VIH sur votre vie seront minimales.



À ne pas faire

S'isoler. Ne vous isolez pas, surtout au cours des premières semaines suivant le diagnostic.



À ne pas faire

Commencer à prendre de nouveaux médicaments sans en parler à votre pharmacien.



À ne pas faire

Avoir des rapports non protégés. N'ayez pas de relations sexuelles non protégées, car vous risqueriez alors de contracter une souche résistante du VIH, ce qui pourrait mettre en péril le succès de votre traitement antirétroviral.



À ne pas faire

Fumer ou prendre des drogues illicites.

Choses à faire et choses à ne pas faire

Si vous êtes le partenaire
d'une personne qui vit
avec le VIH





À faire

Cédez à Cupidon. N'hésitez pas à tomber amoureux d'une personne qui vit avec le VIH. Ces personnes ne sont pas différentes de vous. Si elles sont fidèles à leur traitement, elles ne sont pas contagieuses.



À faire

Renseignez-vous sur l'infection par le VIH et les autres ITS.



À faire

Demandez à votre partenaire si sa charge virale est demeurée indétectable en permanence depuis qu'il suit son traitement antirétroviral.



À faire

Discutez de la fidélité au traitement avec votre partenaire et demandez-lui s'il se fait suivre régulièrement par son médecin (on recommande au moins deux visites de suivi par année). Offrez-lui de rencontrer son médecin pour parler de son traitement et du VIH, et demandez-lui si ce dernier serait disposé à vous prendre vous aussi comme patient pour des suivis réguliers et un dépistage annuel. Offrez-lui des plaquettes aide-mémoire (un type de conditionnement qui permet de se souvenir plus facilement de prendre ses médicaments) et vérifiez-les de temps à autre, afin de vous assurer que votre partenaire n'oublie pas de prendre ses comprimés.



À ne pas faire

Avoir peur du VIH. Ne craignez pas l'infection par le VIH. C'est une maladie chronique, tout comme l'est le diabète. En outre, ce n'est pas une infection que l'on contracte en embrassant ou en touchant une personne séropositive, ni en partageant les mêmes ustensiles ou le cabinet de toilette avec elle.



À ne pas faire

Parler à la place de votre partenaire. Ne révélez pas le statut de votre partenaire à quelqu'un d'autre sans son consentement.



À ne pas faire

Avoir des rapports non protégés. N'ayez pas de relations sexuelles non protégées si votre partenaire ne prend ses médicaments anti-VIH que depuis six mois ou moins ou s'il ne les prend pas toujours correctement. N'ayez pas de relations sexuelles avec une autre personne. En cas contraire, utilisez toujours un moyen de protection, que vous ayez des relations de type oral, anal ou vaginal. Vous diminuerez ainsi le risque d'être exposé à d'autres ITS et d'exposer ultérieurement votre partenaire, ce qui pourrait fragiliser son système immunitaire et faire remonter sa charge virale au-dessus du seuil de détection.



À ne pas faire

Partager des objets ayant été en contact direct avec des liquides corporels. N'utilisez pas le même rasoir, la même brosse à dents ou tout autre objet personnel semblable.



À ne pas faire

Prendre des drogues ou abuser de l'alcool. N'abusez pas de l'alcool et ne consommez pas de drogues, car ces substances risquent de vous placer dans des situations à risque.



Vivre des jours meilleurs

Conseils provenant de patients vivant avec le VIH

« L'aspect positif, c'est que je prends désormais davantage soin de ma santé. Avant, je me considérais comme une personne relativement en bonne santé. Maintenant, je sens que je dois être plus prudent, ce qui n'est pas une mauvaise chose après tout. »

« Quand j'ai reçu le diagnostic, mon cœur a fait un demi-tour et je me suis mis à pleurer. Mais il existe de très bons médicaments et maintenant, ma charge virale est indétectable. Je n'ai rien à craindre. Ce n'est plus comme avant; les choses ont beaucoup changé. »

« J'avais peur d'être rejeté dans mes relations. Cela m'est déjà arrivé avant. J'ai toujours été très honnête dans mes rencontres. Parfois ce fut positif, d'autres fois non. Selon moi, toute personne séronégative qui est le partenaire d'une personne séropositive devrait faire part honnêtement de ses craintes. Il faut mettre les cartes sur table et parler ouvertement des choses. »

Conseils provenant de partenaires et de proches aidants

« On a fini par se rendre compte que c'est plus comme une maladie chronique. Un peu comme le diabète. Une fois que la maladie est indétectable et qu'on est suivi aux six mois, on ne peut pas dire que ce soit difficile. Il suffit de suivre le traitement fidèlement. On vit bien. Nous prenons soin de nous-mêmes, ce que tout le monde devrait faire d'ailleurs. »

« On s'est vus quelques fois, puis il m'a dit qu'il était séropositif. Ça m'a rendue triste, car il me plaisait vraiment beaucoup. J'ai pris mes distances et, comme j'ai toujours fait attention à ma santé et que je ne voulais pas vraiment sortir avec quelqu'un de séropositif, j'avais l'intention de ne pas le revoir. Mais j'ai finalement commencé à me renseigner sur le VIH et on a continué à se fréquenter. J'ai même rencontré son médecin. Je n'ai pas vraiment réussi à oublier la présence de la maladie, mais après avoir discuté avec son médecin et en avoir appris un peu plus sur ses traitements, je me sens plus rassurée. »

« Je crois qu'en étant plus ouvert face à la maladie et en en parlant sans détour, on peut vraiment aider les gens à comprendre qu'on peut être séropositif et avoir une vie aussi normale que n'importe qui quand on est sous traitement. »

Pour d'autres témoignages de la part de patients et de proches aidants, visitez **TevaCanada.com/Aidants**.



Les renseignements fournis dans cette brochure sont de nature générale et ne doivent être utilisés qu'aux fins d'information. Ils ne peuvent en aucun cas remplacer les conseils, le diagnostic ou les traitements d'un professionnel de la santé détenant un permis d'exercice. Cette brochure ne doit pas non plus remplacer les conseils prodigués par un professionnel de la santé qui connaît bien votre situation personnelle. Si vous avez des questions concernant votre maladie ou vos choix de traitement, demandez toujours conseil à un professionnel de la santé. Ne tardez jamais à obtenir les conseils d'un professionnel de la santé, et ne les négligez jamais, en raison du contenu de cette brochure.

Produit par Teva Canada

À Teva, nous avons à cœur le bien-être des patients, des aidants et des collectivités qui comptent sur nous. Notre rôle de chef de file mondial des médicaments génériques et des médicaments d'origine ainsi que les solutions novatrices que nous mettons sur pied pour nos partenaires en soins de santé, nous donnent une perspective unique sur la santé — ici au Canada et autour du monde.

Visitez [TevaCanada.com/Aidants](https://www.TevaCanada.com/Aidants) pour plus de ressources et du soutien.

© 2021 Teva Canada Limitée