



VIH/sida

mise à jour :

novembre 2010

VOTRE SANTÉ ET VOUS

VIH/sida

Enjeu

Cela fait plus de 25 ans qu'on a détecté le premier cas du syndrome d'immunodéficience acquise (sida) au Canada. Depuis, des milliers de Canadiens continuent de contracter l'infection à VIH (virus de l'immunodéficience humaine) chaque année.

Le VIH s'attaque au système immunitaire, ce qui entraîne une condition chronique progressive qui rend les personnes atteintes vulnérables aux infections. Lorsque le corps n'est plus en mesure de combattre l'infection à VIH, celle-ci progresse et devient le sida.

Le sida est mortel et demeure un problème de santé mondial. Selon le Programme commun des Nations Unies sur le VIH/sida, en 2008, on estimait à deux millions le nombre de décès dus au sida à l'échelle mondiale. Le sida est incurable et il n'existe actuellement aucun vaccin pour prévenir l'infection à VIH.

Contexte

Au fil des ans, le VIH affaiblit le système immunitaire au point où l'organisme n'est plus en mesure de combattre des infections bactériennes et virales habituellement

inoffensives, des parasites, des champignons et des cancers. Ces maladies, ou infections opportunistes, chez la personne atteinte du VIH peuvent entraîner le déclenchement du sida, qui constitue la dernière étape de l'infection à VIH. Les infections opportunistes avancées peuvent entraîner la mort.

Infection à VIH

Le VIH ne peut se propager dans l'air, la nourriture ou l'eau et ne peut se transmettre lors de contacts sociaux ordinaires comme échanger une poignée de main, éternuer ou nager. Pour qu'une personne devienne infectée, il faut que le virus entre dans la circulation sanguine. Par conséquent, la manière dont une personne peut transmettre ou contracter le VIH est limitée.

Les activités suivantes représentent un risque élevé de contracter l'infection à VIH :

- relations sexuelles non protégées (anales ou vaginales) ;
- partage d'accessoires sexuels ;



- partage de seringues ou de dispositifs servant à l'injection de drogues ou de stéroïdes ;
- le VIH peut aussi se transmettre de la mère à l'enfant durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Le VIH ne peut se transmettre dans les situations suivantes :

- serrer la main de quelqu'un ou le serrer dans ses bras ;
- tousser ou éternuer ;
- donner du sang ;
- nager dans une piscine ou s'asseoir sur un siège de toilette ;
- partager des ustensiles ou boire à la même fontaine ;
- se faire piquer par un moustique ou un autre type d'insecte ;
- se faire mordre par un animal.

Les situations suivantes représentent un faible risque de contracter le VIH, mais elles présentent quand même un risque lorsqu'un des partenaires a une infection contractée lors d'une relation sexuelle avec une autre personne ou lors d'un contact avec du sang infecté.

- Les relations sexuelles orales présentent un risque moins élevé de transmettre le VIH, mais un risque plus élevé de transmettre d'autres infections transmissibles sexuellement, comme la chlamydia, la gonorrhée, l'herpès, les verrues génitales et la syphilis.
- Dans presque toutes les situations, le baiser ne présente aucun risque de transmission du VIH. Toutefois, s'il y a échange sanguin lors du baiser (provenant d'une coupure ouverte, d'une lésion ou d'un ulcère buccal), il peut y avoir un faible risque.
- La réutilisation ou le partage d'aiguilles pour le tatouage, le perçage, l'électrolyse ou l'acupuncture présente un faible risque de transmission du VIH, mais un risque élevé de transmission

d'autres infections transmises par le sang, comme l'hépatite B ou l'hépatite C.

- L'exposition au sang et aux liquides organiques en milieu de travail (par exemple lors d'une intervention d'urgence ou en milieu médical) présente un faible risque de transmission si les mesures préventives adéquates ont été suivies. Toutefois, le risque de transmission est plus élevé si aucune précaution n'est prise ou s'il y a une coupure et que la peau est exposée aux liquides organiques.

Même sans traitement, il peut se passer plusieurs années avant qu'une personne infectée présente des symptômes apparents. C'est pourquoi certaines personnes ignorent qu'elles sont infectées. À la fin de 2008, l'Agence estimait qu'environ 26 % des personnes infectées l'ignoraient. Si la personne infectée l'ignore, elle peut infecter d'autres personnes à leur insu si elle ne prend pas de précautions lors de relations sexuelles ou lorsqu'elle s'injecte des drogues ou des stéroïdes. Un test sanguin est le seul moyen de confirmer une infection à VIH.

Réduire les risques

Le VIH n'est pas un virus facile à transmettre. Il peut se transmettre uniquement par le sang, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire, les sécrétions vaginales et le lait maternel.

Plusieurs mesures permettent de réduire le risque d'infection au VIH.

1. Si vous décidez d'avoir des relations sexuelles, parlez du VIH et d'autres infections transmises sexuellement avec votre partenaire et acceptez d'avoir une relation sexuelle uniquement s'il accepte d'avoir des rapports protégés.

Pour avoir des rapports protégés :

- utilisez toujours, et correctement, un condom en latex ou en polyuréthane ou un condom pour femme lors de relations sexuelles anales ou vaginales ;



- utilisez toujours un condom en latex ou en polyuréthane ou une digue dentaire, correctement, lors de relations orales ;
 - utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau avec des condoms en latex, car les lubrifiants à base d'huile, comme la vaseline, peuvent endommager le condom en latex et entraîner une rupture ;
 - ne partagez pas d'accessoires sexuels sans d'abord les nettoyer adéquatement ;
 - évitez d'embrasser quelqu'un s'il y a possibilité d'échange sanguin provenant d'une coupure ouverte ou d'un ulcère buccal.
2. Si vous vous injectez des drogues ou des stéroïdes, suivez une méthode sécuritaire :
 - ne partagez jamais d'aiguille ou autre dispositif d'injection ;
 - chaque fois que vous vous injectez des drogues ou des stéroïdes, utilisez une nouvelle aiguille ou dispositif d'injection (réchauds, cuillères, eau, etc.).
 3. Si vous êtes enceinte et avez des inquiétudes au sujet du VIH, demandez à votre médecin de vous faire subir un test. Un traitement précoce au moyen d'une médication peut prévenir la transmission du VIH de la mère au bébé.
 4. Si vous vous faites faire un tatouage, un perçage, de l'électrolyse ou un traitement d'acupuncture, assurez-vous que ce soit par un professionnel qui prend les moyens adéquats pour prévenir les infections ; ces moyens



VIH/sida

mise à jour :

juin 2010

VOTRE SANTÉ ET VOUS

s'apparentent à ceux suivis en milieu hospitalier (consultez la section Pour en savoir plus). Selon la loi, toutes les aiguilles utilisées pour ces procédures ne servent qu'une fois et sont jetées après utilisation.

5. Si vous êtes exposé à des liquides organiques en milieu de travail, suivez les directives pertinentes et les précautions normales de prévention des infections (consultez la section Pour en savoir plus). Si l'exposition accidentelle se produit par piqûre d'aiguille, au contact d'un objet tranchant ou par perforation de la peau, suivez les directives de l'établissement ou, s'il n'y en a pas, laissez saigner la blessure et présentez-vous à l'urgence d'un hôpital le plus rapidement possible.

Si vous avez des comportements à risque, passez un test de dépistage du VIH.

Traitement du VIH/sida et vivre avec le VIH/sida

Recevoir un diagnostic d'infection au VIH change la vie. Si vous avez récemment reçu un tel diagnostic, le site Web du Réseau canadien d'info-traitement sida (qui se trouve dans la section Pour en savoir plus) offre des conseils utiles, des renseignements et des recommandations pour les personnes atteintes du VIH/sida.

Il n'existe aucun remède contre l'infection à VIH. L'utilisation d'antirétroviraux ne fait que réprimer la répllication du virus et perturber son action. Les nouveaux traitements aident à prolonger la vie des personnes atteintes et à améliorer leur qualité de vie. Les antirétroviraux ne guérissent pas le VIH/sida. Si le traitement

est interrompu, le virus redevient actif. Par conséquent, une personne traitée aux antirétroviraux doit les prendre pour le reste de sa vie.

Comme tous les médicaments, ceux qui agissent sur le VIH peuvent entraîner des effets secondaires. Dans la plupart des cas, ces effets sont bénins, comme un mal de tête ou un mal d'estomac. Parfois, ils peuvent être plus graves, comme des dommages au foie, une cardiopathie ou des éruptions cutanées graves. Il se peut que ces médicaments aient des effets secondaires à long terme qu'on ne connaît pas encore. Plusieurs des médicaments qui agissent sur le VIH ne sont pas sur le marché depuis assez longtemps pour qu'on en connaisse tous les effets secondaires. Certains traitements médicaux contre le VIH ont aussi échoué, car de nouvelles souches du virus ont développé une résistance aux médicaments.

Le VIH/sida demeure une maladie mortelle. La prévention est la seule solution.



Le VIH au Canada

L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) estimait à 65 000 le nombre de personnes atteintes du VIH au Canada à la fin de 2008, une hausse de 14 % par rapport à 2005. L'ASPC estimait aussi entre 2 300 et 4 300 le nombre de nouveaux cas d'infection à VIH en 2008.

Selon les estimations de 2008 de l'ASPC, les hommes qui ont des relations homosexuelles demeurent le groupe le plus touché par le VIH/sida au Canada. Les nouvelles infections sont classées selon les catégories d'exposition suivantes :

- 44 % avaient des relations homosexuelles ;
- 17 % utilisaient des drogues injectables ;
- 3 % avaient des relations homosexuelles et utilisaient des drogues injectables ;
- 36 % étaient hétérosexuels.

À la fin de 2008, les femmes atteintes du VIH représentaient environ 22 % des personnes atteintes au Canada. Les Autochtones représentaient un pourcentage disproportionné des personnes infectées au Canada. En effet, même si les Autochtones ne représentent que 3,8 % de la population canadienne selon le recensement de 2006, environ 7,4 % des personnes atteintes du VIH/sida et 12,5 % des personnes nouvellement infectées sont des Autochtones.

De la même façon, les personnes originaires de pays où le VIH est endémique (Afrique subsaharienne et Caraïbes surtout) représentent aussi un pourcentage disproportionné du nombre total de personnes infectées au Canada. En 2008, les personnes originaires de pays où le VIH est endémique représentaient 16 % des nouvelles infections estimées au Canada, un taux près de 8,5 fois plus élevé que chez les autres Canadiens.

Rôle du gouvernement du Canada

L'Initiative fédérale de lutte contre le VIH/sida au Canada est un élément clé de la lutte globale du gouvernement du Canada contre le VIH/sida. Cette initiative assure le financement de programmes de prévention et de soutien des groupes vulnérables, de recherche, de surveillance, de sensibilisation et d'évaluation. De concert avec Santé Canada, les Instituts de recherche en santé du Canada et Service correctionnel du Canada, l'Agence de la santé publique du Canada agit à titre de centre d'expertise fédéral sur le VIH/sida.

Voici les objectifs de l'Initiative fédérale :

- prévenir les infections et leur transmission ;
- ralentir la progression de la maladie et améliorer la qualité de vie ;
- atténuer les répercussions sociales et économiques du VIH/sida ;
- contribuer aux efforts mondiaux en vue de réduire la propagation du VIH et d'atténuer les répercussions de la maladie.

Le Canada reconnaît aussi l'importance d'investir dans la mise au point de nouvelles technologies préventives. En février 2007, le premier ministre Harper a annoncé que son gouvernement appuyait l'Initiative canadienne de vaccin contre le VIH, un effort conjoint financé par le gouvernement du Canada et par la Fondation Bill et Melinda Gates. Cette initiative contribuera aux efforts mondiaux pour mettre au point un vaccin contre le VIH qui soit sûr, efficace, abordable et accessible dans le monde entier.

Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur la prévention du VIH ou pour passer un test de dépistage, vous pouvez communiquer avec :

- le service de santé publique de votre région ;

- au Québec, un CLSC (Centre local de services communautaires) ;
- la clinique de santé sexuelle ou le centre de planification familiale de votre région ;
- une clinique où on effectue des tests de dépistage ;
- les organismes de services-sida de votre région ;
- votre médecin ou votre fournisseur de soins de santé primaires ;
- l'infoligne sur le **VIH/sida de votre province ou territoire**, <http://www.cdnaids.ca/web/casmisc.nsf/cl/CAS-gen-0023---Fre!opendocument&language=french>

Pour vous renseigner sur la divulgation de la séropositivité lors d'activités à risque, consultez les sites Web suivants :

- **Réseau juridique canadien VIH/sida** à : <http://aidslaw.ca/FR/index.htm>
- **Réseau canadien d'info-traitement sida** à : www.catie.ca/fre/home.shtml
- Vous pouvez aussi obtenir des conseils juridiques en consultant un avocat.
- Pour vous renseigner sur les précautions normales afin de prévenir les infections, consultez le document **La prévention des infections transmissibles par le sang dans les établissements de santé et les services publics**, de l'Agence de la santé publique du Canada à : www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ccdr-rmtc/97vol23/23s3/index_f.html
- Si vous voyagez et que la situation du VIH/sida vous inquiète, consultez *Un bon départ : Un guide santé à l'intention des voyageurs canadiens* à : www.voyage.gc.ca/publications/well-way_bon-depart-fra.asp

Pour obtenir de l'information générale sur le VIH/sida, consultez :

- la section **VIH/sida** du site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à : www.phac-aspc.gc.ca/aids-sida/index-fra.php



VIH/sida

mise à jour :

novembre 2010

VOTRE SANTÉ ET VOUS



- la section **VIH/sida** du site Web de Santé Canada à : www.hc-sc.gc.ca/dc-ma/aids-sida/index_f.html
- le site Web du **Réseau canadien d'information sida** à : <http://www.catie.ca/fre/Home.shtml>
- Pour vous renseigner sur ce que fait le **gouvernement du Canada pour lutter contre le VIH/sida au pays** consultez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada à : www.phac-aspc.gc.ca/aids-sida/fi-if/index.html
- Pour vous renseigner sur ce que fait le **gouvernement du Canada pour lutter contre le VIH/sida à l'échelle mondiale**, consultez le site Web de l'Agence canadienne de développement international à : www.acdi-cida.gc.ca/index-f.htm

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245* pour les malentendants.

Les organismes suivants participent à la lutte mondiale globale contre le VIH/sida :

- **Programme commun des Nations Unies sur le VIH/sida (ONUSIDA)** à : www.unaids.org/fr/default.asp
- **Conseil international des ONG de lutte contre le sida (ICASO)** à : www.icaso.org/ (en anglais)
- **Programme de lutte contre le VIH/sida** de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à : www.who.int/hiv/fr/
- Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le section de *Votre santé et vous* : www.santecanada.gc.ca/vsv