

Französisch

Le sida et le VIH

Connaissances actuelles, protection et thérapie



Guide | disponible en dix langues



MENTION LÉGALE

Sida et VIH – Connaissances actuelles, protection et thérapie

Édité et publié par :

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (EMZ)

Königstraße 6, 30175 Hanovre | Allemagne

info@ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de ou www.ethnomed.com

Conception : eindruck.net & Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Traduction : Service d'interprétariat du Centre ethno-médical (Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.)

Rédaction et assurance qualité professionnelle : Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold, Ramazan Salman, Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel.

Crédit photographique : Photo de couverture © Andrey Popov/Dreamstime.com, page 6 © stokkete/fotolia.com, page 9 © angellodeco/fotolia.com, page 12 © 9dreamstudio/Dreamstime.com, page 17 © ag visuell/fotolia.com, page 20 © Dolgachov/Dreamstime.com, page 24 © digitalskillet1/fotolia.com, page 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

Mise à jour : Mars 2018 (1^e édition)

Ce guide est disponible dans les langues suivantes :

Arabe, bulgare, allemand, anglais, farsi, français, kurde, roumain, russe, turc

PDF à télécharger : www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Possibilité de commande d'exemplaires imprimés :

En ligne : www.mimi-bestellportal.de

E-mail : bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

Par écrit : Ethno-Medizinisches Zentrum e. V., Königstraße 6, 30175 Hanovre

Ce guide a été réalisé sur la base du guide AIDS & Mobiiy Europe (2011).

Ce guide est destiné à un large public. Cependant, pour garantir l'exactitude de son contenu, tous les droits de publication sont réservés. Une autorisation écrite de l'éditeur est nécessaire pour toute autre utilisation que celle prévue dans le cadre légal.



Nous remercions la société MSD SHARP & DOHME GMBH pour son aimable soutien dans la réalisation de cette brochure.



Chères lectrices, chers lecteurs,

Au cours des nombreuses années de mon travail avec les migrants, j'ai compris que les informations présentées en langue maternelle contribuent à une meilleure santé et rendent notre vie plus sûre. C'est la raison pour laquelle nous avons élaboré ce guide « SIDA et VIH – Connaissances actuelles, protection et thérapie » en plusieurs langues.



Selon l'ONUSIDA, le programme commun des Nations Unies contre le VIH/SIDA, environ 36,7 millions de personnes au monde étaient atteintes du VIH en 2016. Chaque année, environ un million de personnes meurent des suites de la déficience immunitaire acquise.

Il est donc important pour nous d'informer sur le VIH, le SIDA, l'hépatite, la tuberculose (TB), les infections sexuellement transmissibles ou sur la contraception et la grossesse. Nous devrions tous savoir comment nous protéger et protéger nos communautés, nous devrions tous connaître les offres de conseil et les possibilités de traitement disponibles.

Le présent guide a été développé avec des migrants pour les migrants et son objectif est d'informer de manière compréhensible sur le VIH/SIDA pour vous permettre d'étendre vos connaissances sur la santé.

Pour la réalisation du guide « SIDA ET VIH », nous nous sommes appuyés sur les résultats du travail commun dans le projet AIDS and Mobility Europe (2009–2013). La coopération avec les partenaires de AIDS and Mobility Europe et leur soutien restent inoubliables. Nous tenons à remercier l'organisation internationale pour la migration (IOM), l'European AIDS Treatment Group (EATG), l'AIDS-Fondet Copenhagen, YENIDEN Health and Education Society (Istanbul), l'institut national italien NIHMP (Rome), AIDS-i Tugikeskus (Tallinn), le projet NAZ (Londres) et la TAMPEP International Foundation.

Ramazan Salman

Gérant
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (Centre ethno-médical)



Contenu

1	Introduction	5
2	Vos droits	6
3	Le corps humain	7
4	Sida et VIH	8
5	Sexe sans risqué	11
6	Usage de drogues à moindre risque	14
7	Hépatites virales	16
8	Tuberculose (TB)	18
9	Infections sexuellement transmissibles (IST)	19
10	Contraception et Grossesse	23
11	Protégez-vous	24
12	Informations supplémentaires	25

La prévention du VIH concerne tout le monde. Même si vous n'avez pas l'intention d'avoir des rapports sexuels ou de prendre des drogues, « Savoir, c'est pouvoir », et un jour vous pourriez être amené à transmettre tout ce que vous savez à quelqu'un d'autre. Ce guide fournit des informations sur le sida/VIH, sur les mesures de prévention et les tests, ainsi que sur le traitement, les soins et l'aide aux personnes atteintes. Il contient aussi des informations sur les hépatites virales, la tuberculose (TB) et les infections sexuellement transmissibles (IST).

Toutes ces maladies sont causées par des infections. Par le mot « infection », il faut entendre qu'un organisme minuscule – la plupart du temps un virus ou une bactérie – entre dans le corps d'une personne et provoque des bouleversements qui rendent cette personne malade.

Différents organismes infectieux affectent différentes parties du corps. Il peut s'agir d'un organe particulier, par exemple le foie, dans le cas des hépatites, ou d'un système particulier, comme le système immunitaire dans le cas du VIH.

Le VIH, les hépatites et les autres IST se propagent de personne à personne. Certains comportements humains, comme les rapports sexuels et la consommation de drogues par injection facilitent la pénétration de ces virus ou de ces bactéries dans le corps.

POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ :

- Si vous avez des rapports sexuels, pratiquez le sexe à moindre risque (Safer Sex)
- Si vous vous injectez des drogues, pratiquez l'usage de drogues à moindre risque (Safer Use)
- Faites-vous vacciner contre les hépatites A et B

Faites-vous examiner et/ou tester, si vous pensez avoir été exposé à un risque de contamination.

Pour obtenir d'autres informations et de l'aide, nous vous prions de contacter les organisations répertoriées au dos du livret.

2 Vos droits

Le droit à la santé est un droit humain fondamental dont toute personne doit pouvoir jouir, indépendamment de son statut ou de sa nationalité. De par leur expérience de la migration, ou parce qu'ils n'ont pas accès à l'information, à la prévention ou aux services de soins, certaines personnes ont des besoins spécifiques au niveau de la santé.

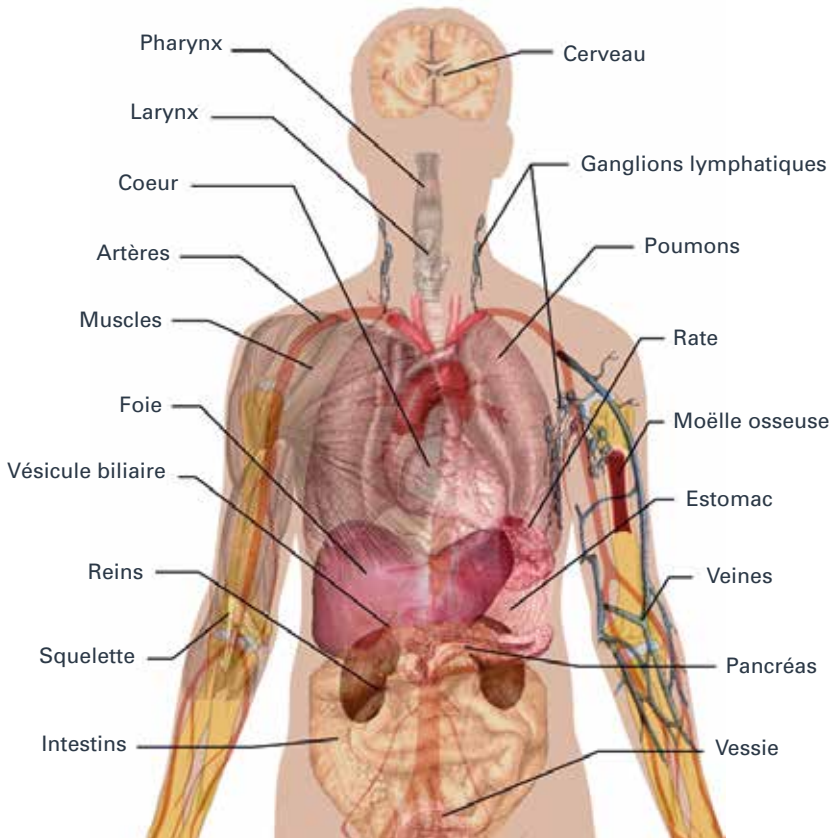
La réglementation et les résolutions au niveau de l'Union européenne garantissent qu'en tant que personnes ayant une expérience migratoire ou en tant que membres issus de populations mobiles ou d'une minorité ethnique, vous bénéficiez d'un accès équitable aux soins. Même dans le cas où vous vous trouveriez dans un pays européen sans statut légal, vous devez pouvoir jouir du droit à la santé, et par conséquent à l'accès aux soins médicaux.

Pour plus de renseignements sur l'accès aux services de soins proches de votre lieu de résidence, contactez les services d'aide aux migrants les plus proches de chez vous. Les adresses répertoriées au dos de ce guide proposent également des informations très utiles à ce sujet.



Les infections décrites dans ce livret touchent différentes parties du corps humain. Cette illustration permet de voir certains éléments et organes du corps humain et où ils se situent.

ANATOMIE DE L'HOMME



- Le VIH (en anglais : Human Immunodeficiency Virus, en français : Virus d'Immunodéficience Humain) est le virus qui entraîne le sida (en anglais : Acquired Immune Deficiency Syndrome, en français : le syndrome d'immunodéficience acquise) s'il n'est pas traité.
- À un stade précoce, l'infection par le VIH ne se manifeste pas forcément par des symptômes. Une personne peut être infectée par le VIH pendant plusieurs années sans présenter de symptômes, tout en pouvant transmettre le virus.
- Les traitements actuels de l'infection à VIH sont très efficaces. Dans le meilleur des cas, ils peuvent maintenir une personne en bonne santé pour la vie. Une thérapie réussie empêche également la transmission de l'infection.
- Si le virus n'est pas traité, il affecte le système immunitaire, ce qui fait que l'organisme est incapable de se défendre contre de nombreuses infections et autres maladies, et de récupérer.
- Le sida peut être évité grâce aux traitements. Sans thérapie l'infection VIH entraîne une telle faiblesse du système immunitaire que le corps devient sensible à beaucoup de maladies et infections graves, pouvant être fatales.
- Il n'existe toujours pas de vaccin pour se protéger du VIH.

LE VIH ET LES FLUIDES CORPORELS

On trouve le virus dans tous les fluides corporels d'une personne infectée, mais les concentrations de virus suffisamment élevées pour permettre la transmission sont dans :

le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et anales et le lait maternel.

Pour qu'une personne soit infectée par le VIH, il faut qu'une quantité suffisante de celui-ci pénètre dans son organisme : par le sang circulant ou les membranes muqueuses (sorte de peau humide, fine, sensible, qui tapisse la bouche, le vagin, l'anus, le prépuce et l'urèthre).

LE VIH NE PEUT PAS ÊTRE TRANSMIS :

Si vous connaissez quelqu'un qui vit avec le VIH, sachez que tout ce qui suit est sans danger :

- Boire au même verre, manger dans la même assiette, partager le même lit et les toilettes.
- Le contact avec la sueur ou les larmes de cette personne.
- Serrer les mains.
- Toucher et embrasser.
- Les rapports sexuels sans pénétration
- Les rapports sexuels oraux, vaginaux ou anaux protégés par des préservatifs et du gel lubrifiant.



LE VIH PEUT ÊTRE TRANSMIS :

- Par les rapports sexuels anaux ou vaginaux non protégés par des préservatifs
- Par le partage d'aiguilles, de seringues et d'autre matériel pour injection
- Par les tatouages et les piercings non stériles
- Par le sexe oral uniquement s'il y a éjaculation dans la bouche ou si du sang menstruel entre dans la bouche, et si la muqueuse buccale a des lésions.
- D'une mère séropositive à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement et/ou la période d'allaitement. La transmission mère-enfant peut être évitée grâce à des soins spécifiques.
- Par les transfusions sanguines, les produits dérivés du sang et les greffes d'organes non contrôlés.

Si vous pensez avoir pris un risque, demandez un dépistage du VIH.

LE DÉPISTAGE DU VIH

- Un examen du sang (test anticorps) peut indiquer si vous quelqu'un a été infecté par le VIH (« VIH positif »). Certains

centres de soins proposent des tests « rapides » (en utilisant du sang ou de la salive) permettant de lire immédiatement un résultat « non réactif » ou « réactif ». En cas de résultat « réactif », il faut faire un test de confirmation pour diagnostiquer sans aucun doute une infection VIH. En cas de résultat « non réactif » il n'est pas nécessaire de procéder à un test de confirmation, aucune infection VIH n'a été détectée.

- Mais, selon la méthode de test employé, le test ne peut refléter le statut VIH que pour une période remontant à quelques semaines.
- Continuez à vous protéger et à protéger les autres pendant que vous attendez le résultat de votre dépistage qui ne vous protège pas de la transmission.

LE RÉSULTAT NÉGATIF D'UN TEST DE DÉPISTAGE D'ANTICORPS ANTI-VIH SIGNIFIE :

- Qu'aucun anticorps anti-VIH n'a été détecté et que la personne n'est pas atteinte par le virus.

LE RÉSULTAT POSITIF D'UN TEST DE DÉPISTAGE D'ANTICORPS ANTI-VIH :

- Que les anticorps anti-VIH ont été détectés dans le sang. Ce qui signifie que l'infection a eu lieu.

Symptômes

Certaines personnes déclarent des symptômes semblables à ceux de la grippe pendant une courte période suivant l'infection. On désigne cela comme maladie séro-positivité. Par la suite, les symptômes peuvent mettre des années avant d'apparaître, ce qui n'empêche pas que pendant ce temps, une personne séropositive peut en infecter d'autres. Chaque individu répond différemment à l'infection par le VIH, mais d'une manière générale, les symptômes de l'infection peuvent être de l'herpès récurrent et des infections fongiques (champignons), une grande fatigue, des sueurs nocturnes, de la fièvre, une importante perte de poids, de la diarrhée persistante, des marques rouges/violettes/brunes sur la peau ou dans la bouche. Mais ces symptômes peuvent être les mêmes pour d'autres maladies : seul un test peut confirmer l'infection par le VIH.

Traitement

Les médicaments antirétroviraux sont très efficaces pour améliorer la santé des personnes vivant avec le VIH et rapprochent leur espérance de vie de la moyenne générale. La plupart des personnes vivant avec le VIH qui ont accès aux traitements ne développeront jamais le sida. S'il n'existe pas encore de traitement pour éliminer complètement le virus de votre organisme, vous pouvez rester en bonne santé et éviter de développer le sida en prenant ces antirétroviraux. Ils empêchent au virus de se multiplier et d'aggraver les dégâts causés par lui à votre système immunitaire. Aujourd'hui il est prouvé qu'un traitement

précoce diminue le risque de séquelles. Les patients décident avec leur médecin à quel moment ils débutent la thérapie.

PROPHYLAXIE POST-EXPOSITION (PPE)

La Prophylaxie Post-Exposition (PPE) est un traitement d'urgence qui peut empêcher l'infection par le VIH après une exposition au virus comme le sexe non protégé, la rupture d'un préservatif ou le partage de matériel à injection. Il consiste en un traitement par antirétroviraux pour un mois qui doit débuter dans les 72 heures après l'exposition au virus. Les meilleurs résultats interviennent quand on commence le traitement dans un délai de 24 heures, mieux encore dans un délai de deux heures.

Bien que les médicaments utilisés ne soient pas spécialement homologués à cette fin et bien que l'effet soit basé sur des valeurs empiriques, on recommande malgré tout le PPE et on le prescrit dans certains cas.

Avant de prescrire ce traitement, le médecin posera des questions sur le risque auquel vous avez été exposé. Car les traitements pouvant avoir des effets secondaires, il est préférable de le prendre seulement si ce risque est considéré comme élevé. Les procédures pour obtenir la PPE sont différentes d'un endroit à l'autre. Contactez les services spécialisés dans les soins du VIH les plus près de chez vous pour plus d'informations.

En Allemagne, tout comme dans de nombreux pays de l'Union européenne, les médecins sont soumis au secret professionnel. Il s'agit d'un droit des patients. Vous pouvez donc parler ouvertement de contacts sexuels ou de problèmes d'addiction.

Les activités sexuelles à moindre risque comprennent les activités sexuelles qui permettent d'éviter la transmission des maladies en n'échangeant pas de fluides corporels ou en utilisant des barrières de protection comme les préservatifs. Décider de toujours avoir des rapports sexuels protégés est important pour tout le monde. Pour une femme et un homme qui veulent avoir un enfant, il est préférable que tous deux se fassent dépister pour les infections sexuellement transmissibles, incluant le VIH, avant de décider de ne plus utiliser de préservatifs.

Quelquefois, par exemple quand on vient juste de tomber amoureux ou quand on est sous l'influence de drogues il peut être plus difficile de se tenir à ses propres règles de sexe à moindre risque. Réfléchissez donc bien à l'avance comment vous et votre partenaire pouvez vous protéger au mieux.

PRÉSERVATIFS

Les préservatifs protègent des infections sexuellement transmissibles, incluant le VIH. Le préservatif le plus courant est un tube en latex (ou polyuréthane) très fin, qui est placé sur le pénis et empêche au sperme de pénétrer dans le vagin, l'utérus ou le canal anal. Le sperme est retenu dans le préservatif. Ce dernier protège aussi les femmes de la fertilisation de leurs ovules, c'est à dire des grossesses. Le préservatif spécial à insérer dans le vagin ou l'anus peut être utile pour les personnes qui veulent mieux contrôler le sexe à moindre risqué ainsi que dans les situations où le préservatif ne peut pas être utilisé pour le pénis. Les préservatifs pour le pénis sont disponibles dans des tailles et des formes, mais aussi des goûts et des couleurs différents, pour s'adapter à des pénis de différentes tailles et à chaque circonstance. Les caractéristiques les plus importantes des préservatifs sont le sont un label de qualité (comme « CE ») et la mention d'une date d'expiration.

Selon le pays et le lieu, les préservatifs peuvent être achetés dans les commerces locaux, les supermarchés, les pharmacies, sur Internet et dans des distributeurs. Les services sociaux et de santé pour les jeunes distribuent souvent des préservatifs, quelquefois gratuitement.

Comme ils l'ont prouvé, s'ils sont correctement utilisés, les préservatifs protègent efficacement tous les partenaires sexuels contre le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles.

- Utilisez toujours un préservatif pour le sexe vaginal et anal.
- S'agissant du sexe anal en particulier, utilisez toujours un lubrifiant (gel) à base d'eau pour un meilleur confort, une sensation plus forte et pour réduire le risque de rupture du préservatif. N'utilisez jamais deux préservatifs à la fois : le frottement de l'un sur l'autre les fragilise et les rend plus susceptibles de se rompre.
- Certains lubrifiants contiennent des spermicides visant à empêcher les grossesses. Cependant, la recherche a démontré que l'usage du Nonoxynol peut augmenter les risques liés au VIH – par conséquent, n'utilisez jamais un produit contenant le Nonoxynol.



En cas de rupture, de fuites ou de glissement d'un préservatif au cours des rapports sexuels, qui vous amène à penser que vous vous êtes exposé au VIH, ayez recours à une aide médicale pour procéder éventuellement à un PPE (cf. section concernant PPE, page 10).

Vous pouvez aussi obtenir un contraceptif d'urgence si vous vous inquiétez d'un risque de grossesse (cf. chapitre 10).

RECOMMANDATIONS À PROPOS DES PRÉSERVATIFS

- Achetez toujours des préservatifs portant un label de qualité (« CE »).
- Seuls les préservatifs fabriqués en latex ou en polyuréthane sont compatibles avec le sexe à moindre risqué.
- Vérifiez que l'emballage n'est pas abîmé.
- Vérifiez la date d'expiration. Si elle est dépassée, les risques de rupture sont plus importants. N'utilisez jamais un préservatif après expiration de la date limite.
- Conservez les préservatifs dans un endroit où ils ne risquent pas d'être exposés à la chaleur.
- Utilisez un nouveau préservatif pour chaque nouveau rapport sexuel.
- Ouvrez l'emballage prudemment avec vos doigts ; attention aux ongles coupants ou cassés.
- Utilisez du lubrifiant seulement à base d'eau (gel ou gelée) avec les préservatifs.

UTILISER DES PRÉSERVATIFS

- Le pénis doit être en érection (dur) pour que le préservatif puisse être enfilé.
- Mettez le préservatif avant le début des rapports sexuels.
- Pincez l'extrémité du préservatif entre le pouce et l'index, pour vous assurer que tout l'air qui y est contenu est évacué.
- Placez le préservatif sur l'extrémité du pénis et déroulez-le jusqu'à la base de la verge sans cesser d'en pincer l'extrémité.
- Assurez-vous que vous avez bien déroulé le préservatif jusqu'à la base du pénis.
- Maintenant, vérifiez que le préservatif est toujours placé..
- Retirez le pénis du préservatif avant qu'il ne revienne au repos.
- Pincer l'anneau du préservatif en retirant le pénis doit empêcher au préservatif de glisser et de rester dans le vagin ou dans l'anus.
- Une fois le pénis retiré, éloignez le préservatif et jetez-le à la poubelle (pas dans les toilettes – ils peuvent s'accumuler dans la tuyauterie et dans les bassins de traitement de l'eau).

Le plus sûr est de ne pas prendre de drogues. En outre, la possession de drogues illégales (entre autres le cannabis, l'héroïne, la cocaïne, les amphétamines) est interdite et peut entraîner une poursuite judiciaire par la police et le procureur. Cela a à son tour des conséquences au niveau du droit des étrangers (cf. case d'informations). Mais si vous le faites tout de même ou si vous êtes dépendant des drogues, il existe des moyens de réduire les risques.

Si vous ou des gens qui vous sont proches prenez des drogues, il est très important que vous soyez bien informés sur leur consommation à moindre risqué (safer use). Nous ne voulons pas vous inciter à consommer des drogues mais vous aider à éviter des dégâts de santé et des dangers sociaux!

Presque tous les pays de l'Union européenne offrent de l'aide aux personnes usagères de drogues sans jugement ou sans insister sur la nécessité de l'abstinence. L'addiction n'est pas un comportement moral fautif mais une maladie. Il est fréquent que leurs services soient en contact avec des personnes qui utilisent des drogues dans la rue pour leur distribuer des aiguilles, des seringues et d'autre matériel à injection propres. Ces services peuvent aussi vous aider à trouver un abri et accéder à des soins, y compris à un traitement aux opiacées. Dans certains pays, on trouve des salles publiques de shoot permettant de s'injecter des drogues en toute sécurité. Le principal objectif de ces services est de réduire les risques et les problèmes de santé liés à l'usage de drogues.

Si vous prenez des drogues, pensez à rechercher ces services d'aide dans votre quartier et à les contacter pour en obtenir de l'information et de l'aide.

L'usage de drogues présente des risques différents en fonction

- du type de drogues que vous prenez,
- de la manière dont vous les consommez,
- de l'environnement dans lequel vous les prenez.

L'usage de drogues peut influencer la manière selon laquelle vous prenez des décisions, notamment les décisions concernant le sexe sans risque. Certaines drogues, comme les amphétamines, peuvent augmenter le désir sexuel. Cependant, elles peuvent aussi avoir un impact sur la capacité des hommes à avoir ou maintenir une érection, ce qui peut rendre plus difficile l'usage du préservatif.

Dans cette brochure, il s'agit principalement de proposer des solutions de réduction des risques liés à la manière de consommer des drogues.

La manière la plus risquée de prendre des drogues est de se les injecter.

- Utilisez uniquement des aiguilles et des seringues stériles et vos propres ustensiles propres (compresses d'alcool, cuillère, eau, garrot, tubes, pipes etc.).
- Ne partagez jamais votre matériel à injection et d'autres ustensiles avec d'autres.

PRÉVENTION DES OVERDOSES

- Faites en sorte d'être certain de la drogue que vous allez prendre.
- Ne prenez jamais de drogues seul ou dans un endroit où on ne risque pas de vous trouver.

LES SIGNES D'UNE OVERDOSE

- les lèvres ou les ongles deviennent bleus
- non réceptivité brutale
- la personne respire très lentement ou pas du tout

QUE FAIRE EN CAS D'OVERDOSE D'UN PRODUIT (OPIACÉ)?

Dans la plupart des cas, les premiers secours ne suffisent pas. Appeler immédiatement le numéro d'urgence 112. Les équipes d'urgence peuvent souvent neutraliser l'overdose en administrant un antidote à la personne..

La personne est consciente :

- Parlez à la personne.
- Maintenez-la éveillée.

Personne inconsciente, mais qui respire : Essayez de réveiller la personne en :

- la giflant légèrement;
- faisant pression sur le muscle au-dessus de la clavicule;
- enfonçant l'ongle de votre pouce sous un ongle de la personne;
- jetant de l'eau froide sur son visage.

Personne reste inconsciente et ne respire pas :

- Appelez les urgences.
- Restez auprès de la personne inconsciente.
- Pratiquez les premiers secours (si vous y avez été formé).

Les gestes des premiers secours et de secourisme pour les personnes qui s'évanouissent peuvent être appris par presque tout le monde. Certaines associations caritatives comme « La Croix rouge allemande » ou le « Johanniter-Unfall-Hilfe » proposent des cours de secourisme.

LOIS SUR LES DROGUES

Les consommateurs de drogues illégales peuvent entrer en conflit avec la loi. Pour les personnes qui ne sont pas ressortissantes allemandes, cela peut entraîner une condamnation pour violation de la loi fédérale allemande sur les stupéfiants (BtMG) et également l'expulsion. D'après la loi fédérale allemande sur les stupéfiants, un étranger peut être expulsé quand il consomme de « l'héroïne, de la cocaïne ou un stupéfiant comparablement dangereux et qu'il n'est pas près à suivre un traitement nécessaire pour sa réhabilitation ou qu'il s'y soustrait ».

Le mot « hépatite » signifie « inflammation du foie ». Plusieurs virus (A, B, C, D et E) peuvent provoquer des hépatites. Il est important que vous ayez des connaissances sur ces virus les plus fréquents pour vous en protéger. Selon le type d'hépatite, la maladie peut être « aiguë » ou « chronique ». Une maladie aiguë signifie que la maladie disparaît rapidement, normalement entre quelques semaines ou quelques mois. Une maladie chronique dure très longtemps, parfois toute une vie. Les symptômes peuvent disparaître et réapparaître, et certains sont graves ou même fatals.

HÉPATITE C

Transmission

Le virus de l'hépatite C est bien plus infectieux que le VIH, et il est transmis par le sang, en particulier le partage de matériel à injection en cas d'usage de drogue intraveineux. Même de petites quantités de sang invisibles sont suffisantes pour provoquer l'infection.

Ce virus peut aussi être transmis lors des tatouages et des piercings non professionnels (si le matériel n'est pas correctement stérilisé), par des transfusions de sang non contrôlé et de la mère à l'enfant au cours de la grossesse et de l'accouchement.

La transmission par contact sexuel est rare mais dans certaines pratiques sexuelles possibles. Les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes sont plus souvent concernés.

Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C.

Prévention

- Ne partagez pas de matériel à injection ni d'autres ustensiles..
- Si vous vous faites tatouer ou percer, veillez toujours à ce que le matériel utilisé est à usage unique ou a été correctement stérilisé.

Toute personne qui s'est injecté des drogues ou s'est fait tatouer, ou a reçu une transfusion sanguine avant que les stocks de sang soient contrôlés (pour la plupart avant les années 90) doit se faire dépister pour l'hépatite C.

HÉPATITE B

Transmission

L'hépatite B est elle aussi bien plus infectieuse que le VIH et se transmet par contact avec les fluides corporels (par ex. le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et la salive). Dans les nations industrielles occidentales, beaucoup de nouvelles infections ont eu lieu par le biais des contacts sexuels. Les consommateurs de drogues intraveineuses sont particulièrement menacés, quand ils partagent les seringues et les canules avec



d'autres, ainsi que le personnel médical par le biais de blessures avec les aiguilles ou au cours d'opérations.

Prévention

Faites-vous vacciner contre l'hépatite B. Ne partagez pas de matériel à injection. Pratiquez le sexe à moindre risque : préservatifs pour le sexe vaginal et anal. Si vous vous faites tatouer ou percer, veillez toujours à ce que le matériel utilisé est à usage unique ou a été correctement stérilisé.

HÉPATITE A

Transmission

Le virus de l'hépatite A se transmet par l'eau et les aliments contaminés, ou le contact avec les matières fécales (mauvaise hygiène ou contact sexuel). Il est plus courant dans les pays chauds d'Afrique, d'Asie, d'Amérique Latine, du Moyen-orient, du Sud et de l'Est de l'Europe.

Prévention

Une bonne hygiène personnelle et alimentaire, et le lavage régulier des mains réduit le risque d'infection. Évitez le contact avec les matières fécales et utilisez des préservatifs pour le sexe anal. Un vaccin ne protège pas non plus d'une infection. Il est recommandé avant de partir en voyage dans des pays où l'hépatite A est fréquente. De même il est recommandé aux hommes homosexuels.

La tuberculose (TB) est contagieuse et se propage par l'air. Elle touche principalement les jeunes adultes au cours de leurs années les plus performantes. La maladie est associée à la pauvreté : la grande majorité des cas de TB se produisent dans les pays à revenu faible. La TB est une cause majeure de mortalité des personnes atteintes de VIH à travers le monde. Dans certains pays où la population des personnes vivant avec le VIH est importante, jusqu'à 80 % des personnes atteintes de TB sont séropositives pour le VIH.

Cause

C'est une bactérie appelée mycobacterium tuberculosis qui est responsable de la TB. Elle peut atteindre n'importe quelle partie de l'organisme, mais ce sont les poumons qu'elle infecte le plus souvent.

On distingue l'infection tuberculeuse latente (LTBI) de la tuberculose. En cas de tuberculose, le système immunitaire n'est pas en mesure de lutter contre la maladie. Les personnes atteintes d'une tuberculose contagieuse des poumons peuvent transmettre le virus aux autres dans le cadre de contacts étroits. Quand une personne s'est infectée et n'est pas malade, on parle d'infection tuberculeuse latente. Les personnes atteintes d'infection tuberculeuse latente ne sont pas malades, elles ne présentent pas de symptômes et ne peuvent pas non plus transmettre la maladie. Les personnes atteintes d'infection tuberculeuse latente et celles qui sont en plus infectées par le VIH ont un risque élevé de développer une tuberculose. Pour l'empêcher, on recommande particulièrement aux patients atteints par le VIH qui présentent une infection tuberculeuse latente une thérapie préventive.

Symptômes

L'apparition de symptômes dépend de la partie du corps où la bactérie se multiplie. La TB se multiplie souvent dans les poumons et provoque une forte toux qui peut durer plus de deux semaines, des douleurs dans la poitrine et des crachats (ou sputum). Les autres symptômes sont la faiblesse et la fatigue, la perte de poids, la perte d'appétit, les frissons, la fièvre et les sueurs nocturnes. Les infections d'autres organes que les poumons peut entraîner toute une série de symptômes.

Dépistage et traitement

On utilise des antibiotiques pour tuer la bactérie. La bactérie étant devenue résistante à certains antibiotiques, il peut être difficile et long de traiter la TB (environ de 6 à 24 mois).

Prévention

Pour arrêter la propagation de la TB, il est très important d'identifier les personnes atteintes de la maladie et leurs proches, de les traiter et de vacciner les enfants parmi eux. Il n'existe aucun vaccin capable d'assurer une protection suffisante pour les adultes. Si vous pensez avoir été en contact avec la TB, consultez votre médecin ou un service de santé pour être dépisté.

Les infections sexuellement transmissibles (IST) (en anglais : sexually transmitted infections, STI) sont des infections transmises principalement par voie sexuelle. Elles peuvent provoquer des inflammations, des problèmes dermatologiques et dans certains cas, se manifester sous la forme de maladies graves.

Les IST peuvent augmenter les risques liés au VIH en fragilisant la peau et les muqueuses, attirer plus de cellules du système immunitaire (les cibles du VIH), et provoquer l'augmentation de la charge virale d'une personne vivant avec le VIH.

Il arrive que les IST ne présentent pas de symptômes évidents, mais si elles ne sont pas traitées, certaines IST peuvent entraîner des problèmes sur le long-terme comme l'infertilité.

Le sexe à moindre risque (usage du préservatif) peut protéger de la plupart des infections sexuellement transmissibles (quoique pas toutes):

Si vous êtes sexuellement actif, faites-vous prescrire des bilans de santé sexuelle réguliers par votre médecin ou dans un centre de soins (où vous pouvez rester dans l'anonymat).

CHLAMYDIAE

Les chlamydiae sont l'IST la plus fréquente qui touche principalement les personnes les plus jeunes. Elle est souvent sans symptômes et elle peut conduire à l'infertilité si elle n'est pas traitée.

Cause

Chlamydia trachomatis (bactéries)

Symptômes

Beaucoup de personnes ne présentent aucun symptôme. Pour les organes sexuels féminins, on observe :

- Écoulement vaginal qui augmente et/ou est inhabituel
- Douleur au moment d'uriner
- Saignements anormaux après les rapports sexuels
- Douleur au cours des rapports sexuels
- Douleurs dans l'abdomen

Pour les organes sexuels masculins, on observe :

- Douleurs au moment d'uriner

Dépistage et traitement

Les chlamydiae sont faciles à diagnostiquer avec un test urinaire ou un prélèvement des tissus, et ils peuvent guérir grâce à des antibiotiques. Prenez toujours les antibiotiques prescrits jusqu'au bout du traitement.

GONORRHÉE (CHAUDE PISSE)

La gonorrhée est elle aussi une IST très fréquente. Elle peut elle aussi conduire à l'infertilité si elle n'est pas traitée.

Cause

Neisseria gonorrhoeae (bactéries, appelées aussi gonocoques)

Symptômes

Pour les organes sexuels masculins, on observe souvent un écoulement de l'urètre et des douleurs ou des brûlures pour uriner. Pour les organes sexuels féminins il n'y a souvent aucun symptôme mais parfois un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Écoulement vaginal qui augmente et/ou est inhabituel (jaunâtre ou verdâtre)
- Douleur au moment d'uriner
- Douleur dans l'abdomen

Dépistage et traitement

La gonorrhée est facile à diagnostiquer avec un test urinaire, un prélèvement des tissus ou un frottis, et peut guérir à l'aide d'antibiotiques.

HERPÈS GÉNITAL

L'herpès génital est une infection courante qui ne peut être guérie. Elle rappelle les boutons de fièvre autour des lèvres.

Cause

Herpes simplex (HSV type 1 ou HSV type 2, un virus)

Symptômes

- Petites vésicules douloureuses ou qui démangent autour ou à l'intérieur du vagin, du pénis, de l'anus ou de la bouche..
- Sensation de brûlure lorsqu'on urine
- Ganglions lymphatiques qui démangent et enflent, et sont parfois douloureux



Les symptômes disparaissent après deux ou trois semaines, mais peuvent réapparaître plus tard.

Dépistage et traitement

L'herpès est facilement diagnostiqué avec un prélèvement des tissus ou une culture des tissus prélevés au niveau des vésicules lors d'un bilan médical. Il n'existe pas de cure pour l'herpès, mais il ya un traitement pour atténuer les symptômes au cours d'une crise, et en accélérer la disparition.

SYPHILIS

La syphilis était une IST courante avant que les antibiotiques soient disponibles pour la guérir. Sa prévalence a récemment augmenté parmi les hommes qui ont des rapports avec les hommes. Si elle n'est pas traitée, elle peut avoir de graves conséquences et même être fatale. La syphilis peut aussi être transmise de la mère à l'enfant au cours de la grossesse et conduire à des fausses-couches et des anomalies congénitales.

Cause

Treponema pallidum (bactéries)

Symptômes

Premier stade (deux à douze semaines après l'infection):

- Un ou plusieurs boutons durs et indolores (chancres) jusqu'à 1 cm de diamètre apparaissent sur le pénis, dans le vagin, la bouche ou l'anus. Il est parfois difficile de voir ces boutons parce qu'ils sont dans le vagin ou l'anus.
- Ganglions lymphatiques enflés au niveau du cou ou de l'aîne

Deuxième stade (à partir de douze semaines après l'infection):

- Rash sur tout le corps, en particulier sur la paume des mains et la plante des pieds
- Symptômes grippaux; migraines, maux de gorge, fatigue, fièvre
- Perte des cheveux, des plaques chauves apparaissent sur la tête

Troisième stade (des années après l'infection):

- Atteintes cardiaques et des vaisseaux sanguins, de la moëlle osseuse et du cerveau, qui peuvent entraîner de graves complications, des infirmités et même le décès.

Si non traitée, ce stade apparaît dans environ 30 % des cas. atteintes cardiaques et des vaisseaux sanguins, de la moëlle osseuse et du cerveau, et parfois le décès.

Dépistage et traitement

La syphilis est diagnostiquée grâce à un examen de sang lors d'un bilan medical. L'infection peut mettre jusqu'à trois mois pour pouvoir être détectée par le test. Les résultats sont disponibles environ une semaine après le test, et la syphilis peut alors être facilement traitée avec des injections d'antibiotiques. Les examens de suivi médical sont cependant nécessaires, pour vous assurer que l'infection est vraiment guérie. Prenez toujours le traitement prescrit jusqu'au bout et n'oubliez pas de retourner faire un bilan médical final.

VERRUES GENITALES

Cause

Papillomavirus humains (HPV)

Symptômes

Ils apparaissent entre quelques semaines et jusqu'à huit mois après l'infection.

- Verrues autour du/dans le vagin, l'anus, et autour du/sur le pénis : elles sont indolores, mais elles peuvent démanger. Elles peuvent aussi se manifester sur le visage ou dans la bouche et la gorge.
- Certaines souches de papillomavirus humain ou HPV (cause des verrues génitales) sont associées à certains cancers du col de l'utérus ou de l'anus.

Dépistage et traitement

Les verrues genitales sont faciles à diagnostiquer quand elles sont visibles, au cours d'une visite médicale ou grâce à un frottis. Les médecins peuvent les éliminer à l'aide d'une solution topique qui les réduit et les fait disparaître, ou en les gelant, en les cautérisant ou par la chirurgie. Il est important d'être traité sans attendre, car les verrues peuvent se répandre : plus vous attendez, plus vous aurez des verrues, et plus le traitement sera long. Les verrues peuvent réapparaître et vous devez vérifier régulièrement si elles sont réapparues.

Prévention

Informez-vous sur le vaccin contre le papillomavirus humain. Ceci, pour réduire le risque de cancer pouvant se développer à partir des verrues génitales. Les programmes de vaccination anti-HPV sont différents d'un pays à l'autre. Les préservatifs peuvent réduire le risque de contamination pendant les contacts sexuels.

TRICHOMONIASIS

Cause

Trichomonas (parasites)

Symptômes

- Un vagin qui démange et est irrité, un écoulement anormal jaunâtre/verdâtre mousseux à l'odeur forte.
- Plus rarement une inflammation du prépuce et un écoulement du pénis.
- Il peut y avoir des douleurs en urinant.
- Quelquefois il n'y a pas de symptômes.

Dépistage et traitement

La trichomonase est facilement diagnostiquée avec un prélèvement des tissus au cours d'une visite médicale et elle peut facilement guérir avec une seule prise d'antibiotiques. Il est important de suivre correctement les instructions médicales. Le jour de la prise, vous ne devez pas boire d'alcool.

Si vous n'avez pas utilisé une pilule contraceptive ou si un préservatif se rompt alors que vous ne voulez pas devenir enceinte, agissez au plus vite. Vous pouvez obtenir une contraception d'urgence jusqu'à 72 heures après les rapports sexuels qui réduira le risque de grossesse. Cette méthode de contraception d'urgence est disponible dans les centres de planning familial ou de santé.

GROSSESSES NON DÉSIRÉES

Si vos règles sont retardées, faites un test de grossesse – vous pouvez acheter un test à usage personnel à la pharmacie ou l'obtenir de votre médecin ou d'un centre de planning familial. Il faut tout d'abord que vous soyez sûre de ne pas souhaiter avoir un bébé. Dans la plupart des pays, vous pouvez être prise en charge pour un avortement, mais généralement pas après 12 semaines.

Si vous êtes enceinte et si vous avez décidé d'avorter, renseignez-vous sur vos droits et vos devoirs auprès d'un organisme de consultation en matière de planning familial.

GROSSESSES DÉSIRÉES

Protégez-vous, ainsi que votre enfant. Si vous êtes enceinte et si vous voulez mettre le bébé au monde, votre médecin ou un organisme de consultation vous conseillent sur l'assistance médicale à laquelle vous avez droit pendant la grossesse et pour la naissance, ainsi que sur vos droits et ceux du bébé après la naissance.

À VOUS DE VOIR!

Il est important de choisir un contraceptif qui soit fiable quand vous voulez éviter ou retarder une grossesse. Mais utilisez toujours un préservatif pour vous protéger du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles.

Nous recommandons de toujours discuter des choix contraceptifs avec votre médecin ou un service de planning familial.

11 Protégez-vous!

UTILISEZ TOUJOURS UN PRÉSERVATIF

L'utilisation de préservatifs et de lubrifiants à base d'eau vous protège du VIH, des hépatites B et C et des autres infections sexuellement transmissibles. Elle protège aussi de la survenue de grossesses.

UTILISEZ TOUJOURS UNE NOUVELLE AIGUILLE ET UNE NOUVELLE SERINGUE

Utiliser uniquement des aiguilles et des seringues stériles, et le fait de ne pas partager les ustensiles avec d'autres personnes est un moyen de se protéger du VIH et des hépatites B et C.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Faites-vous dépister pour le VIH, les hépatites B et C. Faites-vous vacciner contre l'hépatite B.

- Même si vous n'avez pas de symptômes, faites des bilans de santé sexuelle réguliers.
- Si un traitement vous a été prescrit par le médecin, prenez-le jusqu'au bout.
- Si vous avez eu des rapports non protégés, avez partagé une aiguille ou une seringue ou avez subi une rupture du préservatif, rendez vous dans un service où la PPE est disponible.

Nous espérons que la lecture de ce livret vous a été utile. Avoir des connaissances sur le sexe et l'usage de drogues à moindre risque peut contribuer à sauver des vies. Maintenant que vous avez ces connaissances et que vous savez comment vous protéger et protéger les membres de votre communauté, vous pouvez informer les autres.



Internet est une source importante d'information sur beaucoup de sujets comme le VIH/sida, les hépatites, les IST, la TB, l'usage de drogues à moindre risque, le sexe à moindre risque et la sexualité.

Mais l'information disponible sur Internet, dans les livres ou ailleurs ne peut remplacer le conseil médical de personne à personne. Seul un professionnel de santé peut vous donner un conseil après vous avoir accueilli en consultation et appris à vous connaître.

Il n'est pas toujours facile de déterminer la qualité et l'exactitude de l'information récupérée sur Internet. Certaines de ces informations pourraient ne pas être étayées par des preuves scientifiques et être fausses ou induire les gens en erreur.

Les recommandations suivantes ont pour source le code de conduite HON de la « Health On the Net Foundation » (fondation pour la santé sur le Net) un code d'éthique et de qualité de l'information sur la santé et la médecine disponible sur Internet :

- Habituellement, les sites web des services de santé publique ou des institutions financées par des fonds publics et reconnues (hôpitaux publics, universités, organisations non gouvernementales...) contiennent des informations pratiques et fiables.
- Contactez des personnes susceptibles de vous fournir des informations et de partager vos intérêts, tout en ne perdant pas de vue que ces informations peuvent être influencées par des intérêts financiers, l'idéologie de ces personnes, leur idéologie, leurs idées politiques, leurs croyances religieuses ou culturelles.
- Demandez à votre prestataire de soins ou à l'association de lutte contre le VIH/sida avec laquelle vous êtes en contact une liste des sites web fiables et pertinents à consulter.
- Si vous avez le moindre doute, consultez plus d'un seul site web pour vous faire une opinion pondérée et revérifier vos informations.
- Vérifiez la source d'information : qui l'a écrite? Cette personne est-elle qualifiée pour le faire? Si tel n'est pas le cas, indique-t-elle une référence pour cette information?
- Recherchez les preuves pouvant étayer les déclarations faites sur les sites web.
- Vérifiez la politique de confidentialité du site web pour savoir quelle information personnelle sur vous peut être récupérée et ce pour quoi elle est utilisée.



- De nombreux sites web fiables ont un label de certification émis par un organisme d'accréditation fiable comme la « Fondation de la Santé sur le Net ». Cette certification signifie que le site en question est transparent concernant l'autorité, la profession d'auteur, la confidentialité et les financements, mis à jour, honnête concernant la publicité et le contenu éditorial. Vous pouvez cliquer sur l'icône de certification pour vous assurer que celle-ci est toujours valide.
- Vous pouvez avoir confirmation du statut de certification d'un site web en utilisant la barre d'outils du code de conduit HON, téléchargeable depuis : <http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- Si vous avez encore des doutes, contactez un professionnel de santé.

Sida et VIH

Connaissances actuelles, protection et thérapie



Autres informations pour l'Allemagne et l'Autriche

**Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (Centrale allemande
fédérale pour l'information sanitaire)**

Maarweg 149–161 · 50825 Köln
[www.bzga.de/infomaterialien/
hiv-sti-praevention/](http://www.bzga.de/infomaterialien/hiv-sti-praevention/)

**Deutsche AIDS-Hilfe e. V.
(association d'aide au sida)**

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin
www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien (aide au sida, Vienne)

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien
www.aids.at

Guide remis par :