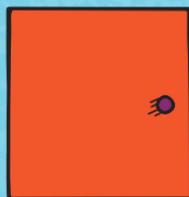
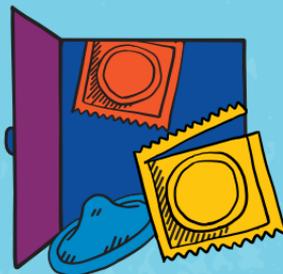
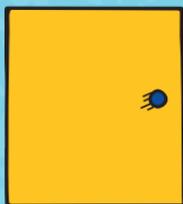
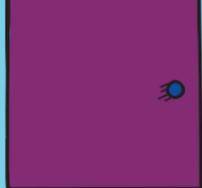


 **CATIE**



SEPT FAÇONS

DE PRÉVENIR LE VIH

CONTENTS

- 4 **Qu'est-ce que le VIH?**
 - Comment savoir si vous êtes séropositif-ve?

- 5 **Comment déterminer quelle méthode de prévention du VIH vous conviendra le mieux?**
 - Quel est votre risque de contracter le VIH?
 - Quel est votre risque de contracter d'autres infections?
 - Quel est le niveau de risque que vous pouvez accepter?
 - Quelles méthodes de prévention êtes-vous le plus susceptible d'utiliser?

- 7 **Quels sont les moyens les plus efficaces pour prévenir le VIH?**
 - Prophylaxie pré-exposition (PrEP)
 - Prophylaxie post-exposition (PPE)
 - Traitement efficace pour les personnes vivant avec le VIH
 - Condoms
 - Types de relations sexuelles avec peu ou pas de risque de transmission du VIH
 - Utilisation de matériel neuf lors de l'injection de drogues
 - Utiliser des drogues de manière à ce que le risque de transmission du VIH soit faible ou nul

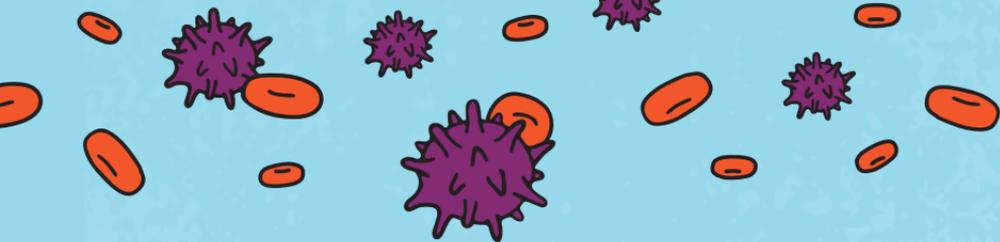
- 11 **En savoir plus**



Vous connaissez probablement les méthodes éprouvées pour prévenir une infection par le VIH, comme l'utilisation de condoms lors de relations sexuelles et de matériel neuf pour l'injection de drogues. Mais saviez-vous que d'autres méthodes ont été élaborées plus récemment, comme des médicaments empêchant la transmission du virus?

Devant autant de choix, il n'est pas toujours facile de savoir quelle méthode de prévention utiliser et à quel moment. Cette brochure peut vous aider à choisir la méthode de prévention du VIH (ou la combinaison de méthodes) qui vous convient le mieux.

Remarque au sujet de la terminologie : Chaque personne a le droit d'utiliser les termes avec lesquels elle se sent le plus à l'aise pour parler de sa sexualité et de son corps. Dans la présente ressource, quand nous avons recours à des termes genrés, nous incluons entre parenthèses les termes non genrés que certaines personnes trans et non binaires préfèrent.

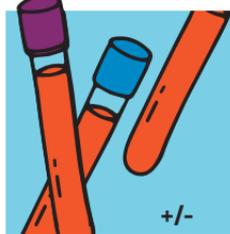


Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH est un virus qui attaque le système immunitaire. Il se transmet le plus souvent lors de relations sexuelles vaginales (frontales) ou anales, ou par le partage d'aiguilles et d'autre matériel d'injection de drogues. S'il n'est pas traité, le VIH peut entraîner des infections et des cancers potentiellement mortels. Cela dit, avec un traitement et des soins, une personne séropositive peut vivre longtemps et en bonne santé et éviter de transmettre le VIH à d'autres.

En fait, les personnes vivant avec le VIH qui suivent un traitement efficace ne transmettent pas le virus lors des relations sexuelles.

Comment savoir si vous êtes séropositif-ve?



Le seul moyen de savoir si vous êtes séropositif-ve est de passer un test de dépistage. Il est possible d'avoir contracté le VIH sans le savoir. Certaines personnes présentent des symptômes ressemblant à ceux de la grippe quelques semaines après avoir contracté le VIH, mais ce n'est pas toujours le cas. On peut être séropositif-ve pendant des années sans présenter de symptômes évidents.

Vous pouvez demander à un-e prestataire de soins de santé de vous faire passer un test de dépistage du VIH. Vous pouvez également obtenir un autotest du VIH à faire vous-même à la maison. Les autotests peuvent être commandés en ligne et sont offerts gratuitement par certains organismes communautaires; on peut aussi en acheter dans certaines pharmacies.

Comment déterminer quelle méthode de prévention du VIH vous conviendra le mieux?



Il existe de nombreux moyens de prévenir le VIH. Voici quelques questions que vous pouvez vous poser en lisant au sujet des différentes options de prévention du VIH.

1 Quel est votre risque de contracter le VIH?

Il est impossible de déterminer avec exactitude sa probabilité de contracter le VIH, mais certaines activités présentent un risque plus élevé que d'autres. Le risque le plus élevé est lié aux relations sexuelles vaginales (frontales) ou anales, ou au partage de matériel d'injection de drogues, lorsqu'aucune méthode de prévention du VIH n'est utilisée. Plus on pratique ces activités souvent, plus le risque de contracter le VIH est élevé.

2 Quel est votre risque de contracter d'autres infections?



Il existe d'autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) qui peuvent être transmises lors de relations sexuelles ou lors du partage de matériel d'utilisation de drogues, comme la syphilis, la gonorrhée, la chlamydie (infection à *Chlamydia*) et les hépatites B et C. Certaines méthodes de prévention ne fonctionnent que pour le VIH, tandis que d'autres peuvent également aider à prévenir d'autres ITSS. Si vous êtes préoccupé·e à la fois par le VIH et par d'autres ITSS, vous pouvez choisir une méthode qui permet de prévenir tant le VIH que d'autres ITSS. C'est également une bonne idée de vous faire dépister régulièrement pour d'autres ITSS et vous faire traiter si nécessaire.

3 Quel est le niveau de risque que vous pouvez accepter?

Différentes personnes se sentent à l'aise avec différents niveaux de risque de contracter le VIH et d'autres ITSS. Vous avez le droit de fixer vos propres limites et de décider de la méthode de prévention à utiliser en fonction de ces limites. Les personnes avec qui vous avez des relations sexuelles ou prenez des drogues ont également ce droit.

4 Quelles méthodes de prévention êtes-vous le plus susceptible d'utiliser?

Lorsque vous examinez vos options, réfléchissez à la ou aux méthodes que vous serez le plus susceptible d'utiliser. Les méthodes utilisées peuvent varier en fonction des situations. Parfois, vous n'aurez recours qu'à une seule stratégie, et d'autres fois, vous en utiliserez plusieurs. Vous devez également vous demander si vous êtes en mesure d'utiliser une méthode de prévention de la bonne manière à chaque fois, car une méthode de prévention ne fonctionnera que si vous l'utilisez correctement.

Votre choix peut également dépendre des méthodes de prévention utilisées par vos partenaires. Si vous comptez vous fier à la méthode utilisée par votre partenaire, vous devez vous assurer qu'elle est toujours utilisée de la bonne manière.

Quels sont les moyens les plus efficaces pour prévenir le VIH?



Il existe de nombreux moyens de prévenir le VIH. Certaines de ces options permettent de prévenir le VIH pendant les relations sexuelles et d'autres, lors de l'injection de drogues. D'autres encore sont utiles dans les deux cas.

Lisez au sujet des options à votre disposition et réfléchissez aux méthodes qui vous conviendraient le mieux et dans quelles situations.



Prophylaxie pré-exposition (PrEP)

La PrEP est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre pour contribuer à prévenir le VIH lors de relations sexuelles ou lors du partage de matériel d'injection de drogues

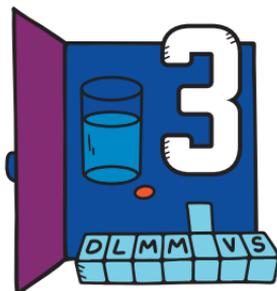
Ce médicament est pris de façon continue, en commençant avant le risque d'être exposé-e au VIH et en continuant par la suite. Cette méthode doit être prescrite par un-e prestataire de soins de santé. Dans la plupart des cas, la PrEP se prend sous forme de comprimés. Une version de la PrEP à longue durée d'action est également offerte par injection effectuée par un-e prestataire de soins de santé. Pour que la PrEP soit efficace, il est important que le médicament soit pris tel que prescrit. Il est rare qu'une personne qui prend la PrEP conformément aux directives d'un-e médecin contracte le VIH. Outre la prise de médicaments, la PrEP implique également de consulter régulièrement un-e prestataire de soins de santé pour faire un dépistage du VIH et des ITSS, pour faire le suivi des effets secondaires éventuels et pour recevoir un soutien continu. Le coût de la PrEP peut être couvert par les régimes d'assurance-médicaments privés et publics.



Prophylaxie post-exposition (PPE)

La PPE est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre après avoir été potentiellement exposée au VIH, afin de prévenir la transmission du virus.

Par exemple, une personne peut choisir d'utiliser la PPE après la rupture d'un condom lors d'une relation sexuelle ou après avoir partagé une aiguille ou d'autre matériel pour s'injecter de la drogue. Elle est prescrite par un-e prestataire de soins de santé. La PPE doit être entamée dès que possible (72 heures au maximum) après une exposition potentielle au VIH. Plus la PPE est entamée tôt, plus elle a de chances d'être efficace. La PPE doit être prise tous les jours pendant 28 jours. Lorsque la PPE est prise conformément aux directives d'un-e médecin, le risque de contracter le VIH est très faible. Une personne qui souhaite commencer à prendre une PPE doit immédiatement contacter un-e prestataire de soins de santé, comme dans un cabinet de médecine familiale, le service des urgences d'un hôpital ou une clinique de santé sexuelle. Le coût de la PPE peut être couvert par les régimes d'assurance-médicaments privés et publics.



Traitement efficace pour les personnes vivant avec le VIH

Le traitement contre le VIH aide les personnes séropositives à rester en bonne santé et à prévenir la transmission du virus à d'autres.

Si une personne suit le traitement comme prescrit, la quantité de VIH dans son sang peut devenir si faible que les tests ne peuvent pas détecter le virus. C'est ce qu'on appelle une charge virale indétectable. Lorsqu'une personne suit un traitement et maintient une charge virale indétectable, elle ne

transmet pas le VIH par voie sexuelle. Un traitement efficace contre le VIH réduit également le risque de transmission du virus par le partage de matériel d'injection de drogues, mais nous ne savons pas dans quelle mesure. Il est préférable d'utiliser du matériel neuf chaque fois que vous vous injectez des drogues, afin de prévenir le VIH et d'autres infections, telles que les hépatites B et C.



Condoms

Les condoms aident à prévenir le VIH et les autres ITSS.

Il existe des condoms externes, qui se placent sur le pénis (fémipénis), et des condoms internes, qui peuvent être insérés dans le vagin (trou d'en avant) ou dans l'anus. Le risque de contracter le VIH est très faible si vous utilisez les condoms correctement à chaque relation sexuelle. Conservez les condoms à température ambiante et vérifiez la date de péremption avant de les utiliser. Utilisez un lubrifiant à base d'eau ou de silicone. Les lubrifiants à base d'huile peuvent endommager les condoms. Vous pouvez vous adresser à un organisme local de lutte contre le VIH ou à un autre organisme communautaire pour savoir où vous pouvez obtenir des condoms gratuits dans votre région.



Condom interne



Condom externe



Types de relations sexuelles avec peu ou pas de risque de transmission du VIH

Certains types de relations sexuelles sont associés à un risque moindre de transmission du VIH que d'autres.

Par exemple, le risque de transmission pendant le sexe oral est faible ou nul. Il n'y a pas non plus de risque de transmission du VIH associé au fait de passer le doigt, faire une branlette, se masturber l'un-e l'autre et utiliser chacun-e des jouets sexuels distincts. Cependant, certaines autres ITSS peuvent être transmises lors de certains de ces types de relations sexuelles. Dans certaines situations, vous pouvez choisir d'éviter les relations sexuelles vaginales (frontales) ou anales et d'opter plutôt pour un type de relation sexuelle présentant un risque plus faible de transmission du VIH.



Utilisation de matériel neuf lors de l'injection de drogues

Si vous utilisez du matériel neuf chaque fois que vous vous injectez des drogues, vous ne risquez pas de contracter le VIH ou d'autres infections bactériennes ou transmises par le sang.

Lorsque vous vous injectez des drogues, utilisez chaque fois une aiguille et une seringue neuves, un *cup* et un filtre neufs, de l'eau stérile et un tampon imbibé d'alcool. Dans de nombreuses communautés, il existe des endroits où vous pouvez obtenir gratuitement des aiguilles et d'autre matériel pour l'injection de drogues. Visitez un organisme de lutte contre le VIH ou de réduction des méfaits pour connaître les services offerts dans votre communauté.



Utiliser des drogues de manière à ce que le risque de transmission du VIH soit faible ou nul

Le risque de contracter le VIH en partageant du matériel pour fumer ou sniffer de la drogue est faible, voire nul.

En revanche, il existe un risque de contracter d'autres infections transmises par le sang, telles que les hépatites B ou C, en partageant du matériel de consommation de drogues; veuillez donc à utiliser votre propre matériel (par exemple, paille ou pipe). Pour obtenir des conseils sur les pratiques d'utilisation de drogues à moindre risque, adressez-vous à un·e intervenant·e en réduction des méfaits.

En savoir plus

Pour obtenir plus de détails sur ces méthodes de prévention, adressez-vous à un·e intervenant·e de votre organisme local de lutte contre le VIH ou à un·e prestataire de soins de santé.

Pour trouver des services de dépistage, de prévention et de traitement du VIH près de chez vous, visitez le site oualler.catie.ca.



CATIE

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C



La production de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un-e professionnel-le de la santé qualifié-e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans cette brochure peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

CATIE.ca



/CATIEinfo

Autrice : Mallory Harrigan Traductrice : Denise Bérubé Révision : Catherine Poézévara
Relecture : Romane Close Graphisme : GravityInc.ca

©2020, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).
Tous droits réservés. Révisé en 2025.
N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40304
(also available in English, ATI-40303)

