



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

Le VIH/sida

Le Syndrome d'immunodéficience acquise (sida) décrit un ensemble de symptômes et d'infections dus au virus de l'immunodéficience humaine (VIH). Pour enrayer l'extension du VIH / sida, il est capital d'agir tout à la fois en matière de prévention, d'éducation et de traitement. La lutte contre cette maladie commence par une compréhension des faits et par la connaissance de ce que les services de santé peuvent offrir en la matière.

Quelle est la différence entre le VIH et le sida ?

Une personne infectée par le virus du VIH ne développe pas toujours la maladie sida. Certaines personnes infectées au VIH restent en bonne santé pendant des mois, voire des années. D'autres présentent des symptômes proches de la grippe : fièvre, maux de tête et d'estomac, douleurs musculaires et articulaires, inflammation des glandes lymphatiques ou rougeurs de peau.

On parle de sida dès lors que les infections prennent un caractère grave et qu'elles deviennent difficile à contrôler. Le sida se manifeste de manière différente en fonction des patients. Il peut entraîner de fortes pertes de poids, des pneumonies, des cancers.

S'il n'est pas traité, le VIH se multiplie rapidement dans le corps dont il détruit progressivement les défenses immunitaires. Dans ce cas, des virus, parasites, champignons et bactéries habituellement anodins risquent d'entraîner de graves problèmes de santé. On parle alors de «maladies opportunistes».

Comment est-on infecté au VIH ?

Le VIH ne se propage pas facilement de personne à personne. Il se transmet par le sang, les sécrétions vaginales, le sperme et le lait maternel. L'infection se produit lors de relations sexuelles, par le partage de matériel d'injection, par contact avec des plaies ouvertes et par l'allaitement.

Le VIH ne se transmet ni par la toux, ni par les éternuements, ni par le partage d'objets usuels ni par le fait de nager dans la même piscine qu'une personne infectée, par exemple. Le baiser sur la bouche entraîne un risque très faible. Une éventuelle transmission par la salive n'est étayée par aucune donnée scientifique.

Vous pouvez par contre être infectée par une personne qui ne présente aucun symptôme extérieur, ou dont les tests ne sont pas encore positifs. Les transfusions de sang ont été, par le passé, un vecteur de transmission du VIH / sida. Informez-vous quant aux mesures de contrôle des prélèvements de sang prises par les autorités sanitaires de votre région.

Facteurs de risques

Les principaux facteurs de l'épidémie sont les relations sexuelles homosexuelles masculines non protégées et la partage de seringues infectées. Cependant, toute personne adoptant des comportements sexuels à risque peut être infectée au VIH. Dans certains pays, on constate que de plus en plus de jeunes gens sont infectés lors de relations sexuelles hétérosexuelles non protégées. Dans d'autres pays, les femmes et les travailleurs sexuels sont de plus en plus touchés.



Quand faut-il faire un test de dépistage du VIH ?

La seule manière de savoir si l'on est infecté est de subir un test de dépistage. Si vous souffrez de symptômes inexplicables ou que vous pensez avoir été exposée d'une manière ou d'une autre au virus, demandez à un professionnel de la santé qu'il procède à un test de dépistage. Si vous êtes enceinte, ou si vous envisagez une grossesse, le test vous permettra de prendre les mesures nécessaires à la réduction du risque de transmission du VIH à votre enfant.

Le test détermine la présence d'anticorps au VIH dans la salive, le sang ou les urines. Les anticorps sont des protéines produites par le système immunitaire pour combattre le virus. Un test trop précoce ne donnera pas de résultat concluant; il faudra le refaire. Pour donner des résultats fiables, le test de dépistage doit être effectué entre deux et six mois après l'exposition. Un résultat positif ne signifie pas obligatoirement l'existence du sida. Si vos symptômes sont graves et que le virus se multiplie rapidement, votre professionnel de la santé vous proposera un traitement.

Comprendre les options de traitement

Le traitement antirétroviral (ou traitement ARV) aide les personnes séropositives à vivre plus longtemps, dans de meilleures conditions de santé et de manière plus productive. Cependant, le traitement ARV ne guérit pas la maladie : il ne fait que retarder l'extension du virus. Les personnes sous traitement ARV sont encore contagieuses.

Il existe plusieurs types de thérapies ARV. Les meilleurs résultats sont obtenus par la combinaison de deux ou trois thérapies différentes. Les femmes enceintes, les adolescents, les toxicomanes et les personnes atteintes d'affections telles que l'hépatite ou la tuberculose sont soumis à des contraintes particulières. Le traitement du VIH/sida peut se révéler assez compliqué. Une relation ouverte avec votre professionnel de la santé facilitera la détermination du traitement adéquat.

Les thérapies ARV peuvent entraîner des effets secondaires importants. Elles interagissent également avec d'autres thérapies, avec certains « médicaments de confort », avec

certains produits à base de plantes ou certains aliments. Elles peuvent causer de graves maladies. L'interruption prématurée du traitement risque de renforcer la résistance du virus aux thérapies ARV. Consultez donc votre médecin avant d'abandonner ou de changer de traitement.

Les thérapies alternatives telles que les herbes médicinales, l'homéopathie, l'acupuncture et les techniques de relaxation ne sont pas destinées à la lutte contre le VIH. Certaines de ces thérapies peuvent avoir des effets bénéfiques, d'autres sont dangereuses. Votre médecin saura vous orienter dans le choix d'une thérapie alternative.

Il vous posera aussi des questions sur votre mode de vie : répondez en toute honnêteté. La fumée du tabac, la consommation de drogues et d'alcool devraient être évitées étant donné qu'elles fragilisent le système immunitaire et favorisent les infections. L'alimentation, l'exercice physique, le suivi d'un rythme de travail et le respect scrupuleux des prescriptions médicales sont des questions importantes dont vous devriez discuter avec votre professionnel de la santé.

Grossesse et VIH

Si vous êtes enceinte et séropositive, vous pouvez réduire le risque d'infection de votre bébé en suivant une thérapie ARV et en renonçant à l'allaitement au sein. Votre professionnel de la santé vous conseillera en matière de soins prénataux et de traitement ARV.

S'impliquer dans la lutte contre la propagation du sida

La lutte contre le VIH/sida repose dans une très large mesure sur la création de partenariats impliquant les individus, les communautés et les États. Que vous soyez ou non séropositif ou séropositive, vous avez aussi un rôle à jouer : il consiste à vous impliquer au sein de votre communauté.

Les programmes de prévention et d'éducation vous aident à changer vos habitudes de vie, à vous fixer des limites et à respecter celles des autres. Il est à cet égard particulièrement important d'être attentif à votre entourage et

de faire confiance à celles et ceux qui peuvent vous aider. Apprenez à connaître quelles ressources vous sont accessibles. Certaines communautés appliquent des programmes d'échange de seringues; d'autres ont lancé des initiatives à l'intention des personnes dépendantes de drogues, dont l'objectif est l'éducation et la réduction du taux d'infection au VIH.

Si vous-même êtes séropositive ou séropositif, protégez-vous. Toute nouvelle maladie sexuellement transmissible ou toute infection par une autre souche de VIH risquent de provoquer une évolution vers le sida. Pour interrompre l'extension du VIH, toute personne, infectée ou non, devrait :

- Pratiquer l'abstinence sexuelle ou rester fidèle à son ou sa partenaire.
- Utiliser des préservatifs, masculins et féminins.

- Ne jamais partager du matériel d'injection.
- Protéger toute blessure ouverte, ainsi que la bouche et les yeux, de tout contact avec du sang.

Souvent, les personnes atteintes du VIH préfèrent ne pas dévoiler leur statut et refusent de suivre un traitement par peur de la stigmatisation et la discrimination qui s'attachent encore au VIH/sida. Ceci ne peut que favoriser l'extension de la maladie. Les programmes d'éducation et de sensibilisation du public donnent aux jeunes, aux adultes et aux séropositifs les moyens de lutter contre la discrimination et la stigmatisation.

Pour davantage d'information sur le VIH/sida, consultez les sites Internet suivants :

www.unaids.org

www.aids.org

www.fhi.org

www.hivnetnordic.org

www.avert.org

 soutient cette initiative