

Comment éviter la contagion par VIH :



Utiliser un préservatif (masculin ou féminin) au cours de rapports sexuels avec pénétration, et éviter de recevoir l'éjaculation dans la bouche en cas de sexe oral. En cas de pénétration anale, il est recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un lubrifiant à base aqueuse (ne jamais employer de lubrifiants à base huileuse ou de crèmes).

S'abstenir de partager toute seringue, aiguille, et autres matériels servant à préparer des drogues à injecter ou à sniffer. N'utiliser que des instruments de perforation de la peau jetables après usage ou des instruments stériles (boucles d'oreille, piercings, matériel de tatouage, etc.). Éviter de partager des lames de rasoir, des brosses à dents, etc.



Grâce à la thérapie antirétrovirale, une mère porteuse du VIH correctement traitée peut désormais avoir une grossesse et un accouchement sans problèmes, et son bébé peut naître non-porteur du VIH. Toutefois, si une mère d'un nourrisson est porteuse du VIH, l'allaitement maternel est déconseillé.



Lorsqu'une personne porteuse du VIH est sous traitement et que sa charge virale est indétectable, le risque de transmission à d'autres personnes est fortement réduit.

Qu'est-ce que la Prophylaxie post-exposition ?

La prophylaxie post-exposition est une mesure de prévention exceptionnelle. Elle consiste à suivre un traitement antirétroviral pendant 28 jours après une éventuelle exposition au VIH, afin de réduire le risque d'infection. Il faut se rendre aux urgences hospitalières, de préférence **dans les six premières heures suivant l'exposition et, au plus tard, dans les 72 heures** ; le personnel sanitaire se chargera de l'évaluation au cas par cas.

En cas de doute, veuillez contacter :



Coordinadora Estatal de VIH y sida

C/ Juan Montalvo, nº 6.
28040 Madrid
Telf./Fax: 915 223 807

Correo electrónico:
cesida@cesida.org
infosida@cesida.org

Páginas web:
www.cesida.org
www.infosida.es

Espacio reservado para los datos de la entidad:

Subvencionado por



Diseño: perfritsche.com

Fotos: Ariel da Silva Parreira, Barun Patro, José Rivera, Oliver Delgado, Vikash Sharma, Geloo, David Dallaqua



Avez-vous des doutes concernant le LE VIH OU LE SIDA ?



Le VIH et le SIDA, qu'est-ce que c'est?



Le **VIH** est un virus capable, une fois dans le corps, de détruire nos défenses naturelles, ce qui augmente le risque de contracter d'autres maladies.

Quant au **SIDA**, c'est un état avancé de l'infection à VIH ; on atteint cet état quelques années après l'infection si l'on ne suit pas de traitement ou lorsque celui-ci a échoué.

Comment le VIH se transmet-il ?



Au cours de rapports sexuels avec pénétration anale ou vaginale sans préservatif.
Pour le sexe oral, éviter de recevoir le sperme dans la bouche pour réduire le risque de transmission du VIH.



Souffrir d'autres Infections à transmission sexuelle (ITS) augmente le risque d'être porteur/porteuse du VIH.



Ne jamais partager de seringues, d'aiguilles ou autres matériels d'injection, ni aucun autre objet susceptible de couper ou de piquer ayant été souillé par du sang infecté.



Le VIH peut se transmettre de la mère au bébé pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Le VIH ne se transmet :



Ni par les baisers ou les caresses, ni en se donnant la main, en touchant ou en masturbant son partenaire.



Ni par les larmes, la sueur, la salive, la toux ou les éternuements.



Ni en cohabitant, ni en travaillant avec des personnes porteuses du virus.



Ni en partageant des objets d'usage courant comme les vêtements ou la nourriture, ou des endroits tels que douches, lavabos ou WC, piscines, installations sportives ou de loisirs, espaces de travail, résidences, collèges, saunas, balnéaires et autres lieux publics.



Ni à travers la morsure ou la piqûre d'animaux tels que moustiques ou autres insectes.



Ni en donnant, ni en recevant du sang, dans les pays où le contrôle est adéquat.

Comment savoir si l'on est porteur ou porteuse du VIH ?

La seule façon de le savoir est de se soumettre à un test de dépistage VIH (« Prueba VIH ») ; c'est une analyse spécifique, le virus n'étant pas détectable par une simple analyse de routine.

Il peut s'écouler jusqu'à trois mois entre le moment où l'on a été infecté par le VIH et le moment où les anticorps de ce virus deviennent détectables par le test de dépistage. Il est donc très important de savoir le moment du dernier comportement à risque : cela permet de savoir si le résultat du test est fiable ou s'il conviendra d'en refaire un autre plus tard.

Il existe des tests rapides de dépistage du VIH dont les résultats sont disponibles en moins de 40 minutes. Le test du VIH doit toujours être volontaire et confidentiel ; il peut être réalisé gratuitement dans les centres de soins du réseau de santé publique et auprès des ONG agréées.

Il est aussi possible de passer par un laboratoire d'analyses cliniques privé, voire par certaines pharmacies. Certains centres de traitement des ITS, ONG et pharmacies n'exigent pas au patient d'être titulaire d'une carte sanitaire (« tarjeta sanitaria »).

Quand est-il recommandé de se soumettre à un test de dépistage du VIH ?

- Si l'on ne s'est jamais soumis à ce test au préalable et que l'on a eu des rapports sexuels sans utiliser de préservatif.
- Si l'on pense être enceinte ou que l'on envisage une grossesse.
- Si l'on a déjà souffert d'une infection sexuellement transmissible, de tuberculose ou d'hépatite virale.
- Si l'on vit en couple de façon stable et que l'on envisage de cesser d'utiliser le préservatif avec son/sa partenaire.
- Si l'on a partagé du matériel d'injection de drogues (seringues, aiguilles, cuillères, filtres, etc.) ou que l'on a eu recours à des matériels non stérilisés pour perforer la peau ou les muqueuses (boucles d'oreille, piercing, tatouages, etc.).

Si vous avez eu un comportement à risque, n'attendez pas et rendez-vous à votre centre de soins ou à tout autre établissement agréé pour le test de dépistage. Votre cas sera évalué sur place et un test vous sera prescrit ; en cas de résultat positif, vous serez conseillé quant à la marche à suivre pour une prise en charge médicale. Le fait de savoir rapidement si l'on est porteur ou porteuse du VIH permet de bénéficier le plus tôt possible d'un suivi médical et d'avoir accès à un traitement qui évitera de graves complications sanitaires, tout en améliorant sa qualité de vie. Cela permet aussi de se protéger face à d'éventuelles réinfections et d'éviter de transmettre le VIH à quelqu'un d'autre.