

## **Prévention et modes de transmission**

La protection, la promotion et le respect des droits de l'homme sont indispensables pour la mise en place et l'exécution d'une prévention efficace.

Il s'agit notamment de connaître les risques, de diminuer le nombre de partenaires sexuels, d'utiliser un préservatif, d'intensifier la circoncision masculine...

### **Comment le VIH se transmet-il?**

Le VIH peut être transmis :

- lors de rapports sexuels non protégés avec une personne infectée (avec pénétration vaginale ou anale et, dans une moindre mesure, lors de rapports sexuels buccaux);
  - lors de l'utilisation de seringues, d'aiguilles ou d'autres instruments pointus ou tranchants contaminés; ou d'une transfusion de sang faite avec du sang contaminé.
  - par une mère infectée à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement au sein;
- Tous ces modes de transmission du VIH peuvent être évités.

### **Puis-je savoir si une personne est séropositive d'un simple regard?**

Non. Une personne infectée par le VIH peut avoir l'air en bonne santé et se sentir bien, comme vous. Le test sanguin est le seul moyen pour une personne de savoir si elle est infectée par le VIH.

### **Puis-je être infecté(e) par le VIH en serrant la main d'une personne infectée ou en ayant tout autre contact social avec elle?**

Non. Le VIH ne se transmet pas lors de contacts quotidiens non sexuels. On ne peut pas être contaminé en serrant la main de quelqu'un, en prenant quelqu'un dans ses bras, en utilisant les mêmes toilettes ou en buvant dans le même verre qu'une personne séropositive. Le VIH ne se transmet pas par la toux ou les éternuements, contrairement à certaines maladies. Il n'y a donc aucune raison de redouter d'avoir des contacts avec des personnes séropositives.

### **Les piqûres de moustiques risquent-elles de transmettre le VIH?**

Le VIH ne se transmet pas par les piqûres de moustiques ou d'autres insectes. Même si le virus entre dans le moustique ou un autre insecte suceur ou piqueur, il ne peut se reproduire dans cet insecte. Dans la mesure où les insectes ne peuvent pas être contaminés par le virus, ils ne peuvent pas le transmettre aux personnes qu'ils iront sucer ou piquer ultérieurement.

## **Le VIH affecte-t-il seulement des groupes à risque, tels que les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes et les consommateurs de drogues injectables?**

Non. Toute personne ayant des rapports sexuels non protégés, utilisant un matériel d'injection contaminé ou recevant une transfusion de sang contaminé peut être infectée par le VIH. Les nourrissons peuvent être infectés par leur mère pendant la grossesse, au cours de l'accouchement ou après celui-ci, lors de l'allaitement au sein.

## **Que faut-il faire si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH?**

Vous devez immédiatement prendre contact avec un membre du personnel soignant pour recevoir des conseils et vous soumettre à un test de dépistage du VIH ou pour envisager de suivre un traitement de « prophylaxie post exposition du VIH ». N'oubliez pas que si vous venez d'être infecté(e) par le VIH, vous êtes hautement infectieux (-se) pendant cette période initiale.

## **Qu'est-ce que la prophylaxie post exposition?**

Des médicaments antirétroviraux peuvent être prescrits dans les 48 heures suivant une exposition au VIH pour protéger de l'infection au VIH. Ce traitement est appelé prophylaxie post exposition (PEP). Toutefois, ce traitement n'est pas efficace à 100 % et ce, même lorsqu'il est commencé très rapidement après l'exposition. Il est donc vital d'essayer de prendre toutes les mesures pour prévenir en premier lieu la transmission du VIH.

## **Comment peut-on limiter le risque d'être infecté par le VIH lors de rapports sexuels?**

- S'abstenir d'avoir des rapports sexuels avant le mariage;
- Rester fidèle dans le cadre d'une relation avec un partenaire également fidèle et non infecté n'ayant pas d'autre comportement à risque tel que la consommation de drogues injectables;
- Utiliser des préservatifs masculins ou féminins de manière correcte à chaque rapport sexuel.

## **Quelle est l'efficacité des préservatifs dans la prévention du VIH?**

Les préservatifs masculins et féminins sont très efficaces en matière de protection contre les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH. Ils doivent être utilisés à chaque rapport sexuel avec pénétration vaginale ou anale. Pour profiter de l'effet protecteur des préservatifs, il faut les utiliser correctement à l'occasion de chaque rapport sexuel. Une utilisation incorrecte peut entraîner un glissement ou une rupture du préservatif, ce qui en diminue l'effet protecteur.

### **Comment peut-on prévenir la transmission mère-enfant?**

La transmission du VIH d'une mère infectée à son enfant peut avoir lieu pendant la grossesse, l'accouchement ou après, lors de l'allaitement au sein.

Les risques de transmission mère-enfant peuvent être réduits par les moyens suivants :

- Administration, pendant une brève période, d'antirétroviraux à la femme enceinte avant l'accouchement et au nourrisson après l'accouchement.
- Accouchement par césarienne.
- Demander conseil à un professionnel de santé sur l'allaitement au sein. Éviter, si possible, l'allaitement au sein, si vous êtes séropositive, mais uniquement lorsque l'alimentation de remplacement est acceptable, possible, accessible financièrement, durable et sûre.

### **Peut-on avoir un rapport sexuel avec une personne séropositive au VIH sans jamais rien risquer?**

Le risque d'infection est moindre si la personne séropositive a des niveaux indétectables ou faibles de virus dans ses fluides corporels du fait d'une bonne observance du traitement. Toutefois, il est conseillé d'utiliser le préservatif.

### **Quel est le risque de contamination par le VIH lors d'un piercing ou d'un tatouage?**

Il existe un risque de transmission du virus si l'on utilise des instruments non stériles. Les instruments destinés à pénétrer sous la peau doivent être stérilisés et utilisés une seule fois, puis jetés ou stérilisés à nouveau.

### **La circoncision masculine peut-elle prévenir la transmission du VIH?**

La circoncision masculine réduit le risque de contamination par le VIH lors de rapports sexuels non protégés. Toutefois, elle réduit mais n'élimine pas le risque de contamination lors de rapports sexuels.