



The background features a vibrant, abstract design with large blocks of color: red, yellow, and blue. In the top left, two blue silhouettes of people are dancing. In the top right, three red silhouettes of people are sitting at a table, holding glasses. In the bottom left, a red silhouette of a person is running. In the bottom right, two green silhouettes of a man and a woman are walking together, holding hands. The overall style is graphic and celebratory.

Tout est encore possible

Points de départ
pour bien vivre
avec le VIH



Vous venez d'apprendre que vous avez le VIH et vous cherchez des repères? Nous pouvons vous aider à comprendre les renseignements de base sur la vie avec le VIH. Voici de quoi parle ce livret :

- Qu'est-ce que le VIH?
- Comment vous pouvez rester en santé
- Ce que votre « compte de CD4 » et votre « charge virale » vous disent
- Ce que vous devez savoir au sujet du traitement du VIH
- Comment vous pouvez éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes
- Dire aux autres que vous avez le VIH
- Prochaines étapes



Qu'est-ce que le VIH?

Le VIH est un virus qui peut affaiblir votre système immunitaire, soit les défenses innées de votre corps contre les maladies. VIH, cela veut dire virus de l'immunodéficience humaine.

Sans traitement du VIH, vous risquez à la longue de souffrir de maladies graves. Il se peut que vous ayez découvert que vous aviez le VIH parce que vous aviez une telle maladie. Cependant, grâce à un traitement et à des soins appropriés, la plupart des personnes séropositives peuvent rester en bonne santé et vivre une longue vie épanouie.

Vous venez d'apprendre que vous avez le VIH...

Tout d'abord, il faut que vous sachiez que les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé de nos jours grâce à l'amélioration énorme du traitement et des soins. Les personnes ayant le VIH qui suivent un traitement efficace peuvent également avoir des relations sexuelles sans transmettre le virus à leurs partenaires sexuels. Et les personnes ayant le VIH peuvent vivre des grossesses saines et donner naissance à des bébés séronégatifs.

Malgré tout, apprendre que vous avez le VIH peut être stressant. Peu importe la quantité de bonnes nouvelles, il se peut que vous deviez encaisser le choc et les autres émotions que vous ressentez et ce, à votre rythme et à votre façon. (Ou peut-être vous sentez-vous très bien!)

Avançons un pas à la fois. Vous n'avez pas besoin de devenir un expert; le fait d'avoir quelques connaissances de base sur le VIH pourrait vous aider beaucoup. Une meilleure compréhension du VIH vous permettra de prendre votre santé en main et de mieux travailler avec votre médecin.

« Je suis correct! Le diagnostic a probablement été la pire chose de toute cette expérience. À partir de là, ça allait de mieux en mieux chaque jour et alors que ma santé s'améliorait, je me sentais mieux dans cette situation. J'ai été dévasté d'apprendre que mon test de dépistage était positif, mais j'ai beaucoup lu au sujet du VIH et j'ai fait un effort particulier pour recouvrer ma santé le plus rapidement possible... »

À part le fait d'avoir à me souvenir de prendre un comprimé par jour, ma vie n'est presque pas touchée par la maladie. »

– Jon

Comment puis-je rester en santé avec le VIH?

1 Trouvez un bon médecin. Si c'est possible, trouvez un médecin qui a déjà traité des personnes vivant avec le VIH et à qui vous pourrez parler ouvertement et honnêtement.

Lorsque vous avez le VIH, les visites régulières chez votre médecin vous aideront à veiller à votre santé.

Votre médecin vous proposera sans doute un examen médical complet. Puisque de nombreuses autres affections médicales (telles que les infections transmissibles sexuellement [ITS], l'hépatite, le diabète ou les maladies cardiaques) peuvent nuire à votre santé, c'est une bonne idée de vous faire tester pour celles-ci aussi.

2 Commencez un traitement du VIH. De nos jours, les médicaments anti-VIH sont plus faciles à prendre que les plus anciens, et ils peuvent vous aider à rester en santé. Le traitement efficace peut également prévenir la transmission du VIH à d'autres personnes.



3 Prenez soin de votre santé mentale et émotionnelle. Le stress, la dépression et l'anxiété vont souvent de pair avec un diagnostic de VIH. Il ne faut pas en avoir honte. Parlez à votre médecin, à un conseiller ou à un thérapeute si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Il peut également être utile de parler à une autre personne vivant avec le VIH.

4 Adoptez une alimentation bien équilibrée, faites de l'exercice régulièrement et reposez-vous fréquemment.

5 Si vous fumez, essayez d'arrêter ou de fumer moins. Parlez à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien pour savoir comment arrêter.

6 Essayez de réduire ou de cesser votre consommation de drogues, d'alcool ou d'autres substances susceptibles de nuire à votre santé. Si vous voulez de l'aide pour y parvenir, il est possible que votre médecin, votre centre de santé communautaire ou votre organisme VIH local puisse vous aider.

« J'essaie de dire aux gens qu'un diagnostic de VIH est une chose importante qu'il ne faut pas banaliser, mais si vous commencez une thérapie antirétrovirale efficace et que nous travaillons ensemble, vous vivrez jusqu'à vos vieux jours. Nous boitillerons ensemble tous les deux dans mon bureau à l'âge de 102 ans!... Grâce à un traitement efficace et à des soins continus, on peut très bien gérer le VIH. »

– Dre Lisa Barrett

Dans le cadre de vos examens réguliers, votre médecin recommandera des tests sanguins pour suivre l'état de votre santé. Deux des tests les plus importants permettent de vérifier votre **compte de CD4** et votre **charge virale**.

Qu'est-ce qu'un « compte de CD4 »?

Votre compte de CD4 vous dit dans quel état votre système immunitaire se trouve. Plus le chiffre est élevé, mieux c'est.

Les cellules CD4 sont les « patrons » du système immunitaire. Elles dirigent la bataille contre les germes et les virus envahissants. Votre compte de CD4 vous dit combien de cellules CD4 se trouvent dans un millimètre cube (mm³) de votre sang. Un compte de CD4 normal se situe entre 500 et 1 500.

Un faible compte de CD4 vous met plus à risque de tomber malade. Une fois que vous aurez commencé votre traitement du VIH, il est probable que votre compte de CD4 augmentera, et de nombreuses personnes sous traitement ont un compte de CD4 normal.

Qu'est-ce que la « charge virale »?

Votre charge virale est la quantité de VIH dans votre sang. Plus le chiffre est faible, mieux c'est.

Si vous suivez un traitement du VIH qui agit bien, votre charge virale chutera à un niveau trop faible pour être détectée par le test. Lorsque votre charge virale est « indétectable », cela ne veut pas dire que vous êtes guéri ou que le VIH a été éliminé, mais cela indique que le VIH est sous contrôle et que vous ne pouvez pas transmettre le virus à vos partenaires sexuels.

Que dois-je savoir au sujet du traitement?

Le traitement vous aide à rester en santé en empêchant le VIH de faire des copies de lui-même à l'intérieur de votre corps. Grâce au traitement, votre système immunitaire devient plus fort. Le traitement du VIH peut également prévenir d'autres problèmes de santé.

Plus tôt vous commencez votre traitement du VIH, mieux ce sera. Votre santé à long terme sera meilleure si vous commencez tôt le traitement. La recherche indique que les personnes qui commencent le traitement peu de temps après avoir contracté le VIH et qui reçoivent des soins de qualité peuvent s'attendre à une espérance de vie normale.

Le fait d'avoir une charge virale indétectable élimine aussi le risque de transmettre le VIH à vos partenaires sexuels. De façon semblable, si une personne commence le traitement avant de tomber enceinte et qu'elle maintient une charge virale indétectable tout au long de sa grossesse, il n'y a aucun risque qu'elle transmette le VIH à son bébé durant la grossesse ou l'accouchement.

Prenez vos médicaments anti-VIH tels qu'ils sont prescrits. Si vous oubliez trop de doses, le VIH dans votre corps pourra devenir résistant aux médicaments et les médicaments que vous prenez cesseront d'agir. Si cela arrive, vous devrez changer de médicaments, ce qui vous laissera moins d'options de traitement à l'avenir.

Les nouveaux médicaments anti-VIH sont plus faciles à prendre que les anciens, mais certains d'entre eux peuvent encore causer des effets secondaires. Souvent, ces derniers disparaissent après quelques jours ou semaines. Il est parfois utile de prendre vos médicaments avec un repas. Votre médecin, infirmière ou pharmacien pourra suggérer des façons de gérer les effets secondaires qui surviennent. Si les effets secondaires persistent et font en sorte que vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments, votre médecin sera peut-être en mesure de vous recommander d'autres médicaments qui seront plus faciles à prendre.

Comment puis-je éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes?

Voici une nouvelle formidable : vous pouvez faire plein de choses pour éviter de transmettre le VIH :

Suivez un traitement du VIH et n'arrêtez pas.

Si vous suivez un traitement contre le VIH et maintenez une charge virale indétectable...

lorsque vous aurez des relations sexuelles → vous ne transmettez pas le VIH à vos partenaires

pendant la grossesse et l'accouchement → vous ne transmettez pas le VIH à votre fœtus ou bébé, pourvu que votre charge virale soit indétectable avant et pendant la grossesse

si vous vous injectez des drogues avec des aiguilles ou du matériel partagé → vous réduirez énormément le risque de transmission

Utilisez des condoms. Les condoms peuvent prévenir la transmission du VIH et d'autres ITS (infections transmissibles sexuellement).

Si vous vous injectez des drogues, **utilisez des aiguilles neuves et tout autre matériel d'injection neuf chaque fois.** En évitant de partager les aiguilles ou tout autre matériel d'injection, vous réduirez le risque de transmission du VIH et d'autres infections.



Donnez une préparation pour nourrissons à votre bébé. Les lignes directrices canadiennes recommandent de lui donner une préparation pour nourrissons (au lieu de l'allaitement).

Si vous avez un partenaire sexuel séronégatif, la PrEP (prophylaxie pré-exposition) pourrait lui être bénéfique. Grâce à la PrEP, une personne séronégative peut prendre certains médicaments pour éviter de contracter le VIH. Votre partenaire pourra en discuter avec son médecin.

À qui devrais-je le dire?

Dire à une autre personne que vous avez le VIH peut être stressant. Il est possible que vous ne sachiez pas à qui faire confiance ou à quel genre de réaction vous attendre. Mais garder un tel secret peut causer l'isolement. Pour vous aider à choisir les personnes à qui vous confier, posez-vous les questions suivantes :

- En qui puis-je avoir confiance pour m'écouter sans porter de jugement?
- Sur qui puis-je compter pour me donner le soutien dont j'ai besoin et que je mérite?
- Qui va respecter ma vie privée?

La plupart du temps, la décision de dire à quelqu'un que vous avez le VIH (dévoilement) vous revient. Vous n'êtes pas obligé de le dire à votre famille ou à vos amis, mais ils seraient peut-être une bonne source de soutien si vous le faisiez. Dans la plupart des cas, vous n'êtes pas obligé d'aviser votre locateur, votre employeur, vos collègues ou votre école. Vous n'êtes pas obligé de prévenir votre dentiste ou vos autres professionnels de la santé, mais s'ils sont au courant, ils seront peut-être en mesure de vous offrir de meilleurs soins.

Au Canada, vous avez l'obligation légale de dire à vos partenaires sexuels que vous avez le VIH dans certaines situations. Dans le passé, des personnes ont été accusées de crimes graves parce qu'elles n'avaient pas dévoilé leur statut VIH à leurs partenaires sexuels avant d'avoir des relations sexuelles. Grâce aux nouvelles connaissances sur les bienfaits du traitement du VIH pour la prévention, les lois sont en train d'évoluer. Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les situations dans lesquelles les personnes vivant avec le VIH ont l'obligation légale de dévoiler leur statut VIH, visitez le Réseau juridique canadien VIH/sida à www.aidslaw.ca.

La question du dévoilement du VIH demande beaucoup de réflexion : à qui le dire, comment le dire et quand le dire? Il peut être utile de parler



à une autre personne vivant avec le VIH. Si vous ne connaissez pas d'autres personnes séropositives, contactez CATIE ou votre organisme VIH local et demandez-leur s'ils sont en mesure de vous mettre en contact avec quelqu'un ou un groupe.

Prochaines étapes

Connaître des faits de base sur le VIH peut vous aider à avancer avec confiance.

En ce qui concerne les « prochaines étapes », répartissons-les en quelques catégories principales :

Commencez un traitement du VIH. Si vous ne prenez pas déjà des médicaments anti-VIH, parlez à votre médecin afin de commencer le plus tôt possible.

Renseignez-vous davantage sur les modes de transmission du VIH afin de pouvoir éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes.

Établissez des liens. Renseignez-vous sur les services destinés aux personnes ayant le VIH dans votre localité. Si vous avez trouvé ce livret dans un organisme VIH communautaire, parlez à quelqu'un à cet endroit. Ces organismes offrent du soutien et de l'information et peuvent vous mettre en contact avec d'autres personnes vivant avec le VIH. Parler à une personne ayant le VIH ou se joindre à un groupe de soutien pour personnes séropositives peut être une excellente façon de gérer le stress de vivre avec le virus.

Pour trouver un organisme VIH communautaire près de chez vous, visitez **VIH411.ca**.

Sachez qu'il existe des gens et des ressources pour vous soutenir pendant que vous apprenez à vivre longtemps et bien avec le VIH.

« Le VIH ne vous définit pas. C'est vous qui vous définissez. Vous pouvez vivre avec le VIH et tout de même mener une vie extraordinaire... »

Tournez-vous vers les autres. Vous méritez du soutien. Personne ne devrait vivre dans le silence et l'isolement.

Sachez que vous n'êtes pas seul. Il y a de nombreuses personnes séropositives qui ne cherchent qu'à vous aider. Tendez la main et impliquez-vous. »

– Brittany

Créée initialement par la Toronto People With AIDS Foundation, cette publication a été mise à jour et imprimée en partenariat avec CATIE.



200, rue Gerrard Est, 2e étage
Toronto, Ontario M5A 2E6
www.pwatoronto.org



555, rue Richmond Ouest, bureau 505
Boîte 1104
Toronto, Ontario M5V 3B1
www.catie.ca
f t i g @ /CATIEinfo

Remerciements

Éditrice : Debbie Koenig

Design et mise en page : And Also Too

Illustrations : Lara Harwood, HEART Agency

Traduction : Alain Boutilier

Comité de lecture : Laurel Challacombe, Laurie Edmiston, Sean Hosein,
Zak Knowles, David McLay, Tim Rogers, Kyle Vose

Nous remercions grandement toutes les personnes vivant avec le VIH qui ont participé au processus de conception collaboratif et qui ont offert leurs conseils sur le contenu, le concept et la mise en page de cette ressource.

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

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un(e) professionnel de la santé qualifié(e) qui a une expérience du VIH et des traitements en question.

La Toronto People With AIDS Foundation (PWA) et CATIE fournissent des ressources d'information aux personnes qui veulent soutenir les autres ou qui, en partenariat avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en main leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par la PWA ou CATIE ou auxquels la PWA ou CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. La PWA et CATIE s'efforcent d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de la PWA, de CATIE ou de leurs partenaires ou bailleurs de fonds.

©2019, Toronto People With AIDS Foundation et CATIE
(Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

No. du Centre de distribution de CATIE : ATI-26010
(also available in English, ATI-26009)