Hiv Aids

La vie en tant que séropositif VIH

À L’ATTENTION DU LECTEUR

La présente brochure donne des informations sur la vie des personnes séropostives VIH. Cette brochure a été réalisée en coopération avec la polyclinique des maladies infectieuses de HUS (District des soins de santé d’Helsinki et de la région Uusimaa) et le centre de soutien VIH.

Pourquoi moi précisément ?

Les gens réagissent de manière différente en apprenant leur contamination. Certains rejettent la faute sur eux-mêmes, sur leur compagnon ou sur le destin. Il est important de prendre conscience du fait que le virus VIH n'est pas transmis parce que vous l'avez « mérité » ou bien que celui-ci est immoral. Il est possible que votre compagnon ne savait pas qu'il était porteur du virus. Ne vous sentez donc pas coupable et ne culpabilisez pas non plus votre partenaire. VIH est désormais votre compagnon pour toute la vie, l'essentiel est d'apprendre à s'y adapter et à vivre avec.

Est-ce que le VIH et le SIDA sont la même chose ?

Le virus VIH de l'immunodéficience humaine (Human Immunodeficiency Virus) est un rétrovirus qui détruit le système immunitaire. Le virus VIH pénètre dans certains types de globules blancs pour les détruire. Le virus est également capable d'évoluer facilement, ainsi il est difficile de le détruire avec les médicaments. Le système immunitaire de l'organisme d'une personne atteinte du virus VIH s'affaiblit petit à petit, et sans médicaments, cette personne est exposée à diverses et nombreuses maladies.

Sans médicaments, le virus VIH peut évoluer en maladie du SIDA (Acquired Immunodeficiency Syndrome = syndrome d'immunodéficience acquise). Le VIH et le SIDA ne sont pas la même chose, toutes les personnes atteintes du virus VIH ne développent pas la maladie du SIDA. On parle de la phase du SIDA lorsque le système immunitaire est fortement affaibli et que la personne contaminée souffre d'une maladie connexe due à l'infection par le VIH, par exemple, pneumonie, tuberculose, méningite, encéphalite, infection de la rétine ou candidose oesophagienne.

De quelle manière le virus VIH se transmet-il ?

Le virus VIH se transmet difficilement. Le virus VIH ne se transmet pas par l'intérmédiaire de l'air ou du toucher, en effet, celui-ci nécessite un contact avec les muqueuses ou le sang.

Les modes de transmission du virus VIH sont :

- un rapport sexuel non protégé (vaginal ou anal) avec une personne porteuse du virus VIH
- un acte sexuel oral non protégé avec une personne porteuse du virus VIH ; dans la pratique, le risque est pour la personne qui reçoit du fluide vaginal, du sperme ou du lubrifiant dans sa bouche.
- un transfert sanguin ou transfert d'organe contenant le virus VIH (en Finlande les dons de sang et d'organe sont testés)
- l'utilisation d'une piqûre, d'une seringue, ou d'un autre instrument pour se piquer contenant le virus VIH.
- de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement

Qu'est-ce que le test VIH?

L'infection est vérifiée à l'aide d'un test d'anticorps VIH. L'infection par le VIH est dépistée par le test au bout de 1-3 mois de la période de contagion. Le test est effectuée soit par un test rapide (sur le bout du doigt) ou par un examen sanguin. En Finlande, des tests sont effectués partout dans le système des soins de santé, au centre de soutien VIH, à la Croix-Rouge finlandaise (SPR), ainsi que dans certains points services de la fondation clinique A (A-klinikkasäätiö).

Il est important de faire des tests de dépistage VIH si vous avez le moindre doute d'avoir été contaminé. Il est important de dépister l'infection rapidement après avoir été contaminé, car ceci permet de commencer le traitement à temps. De cette manière, vous veillez aussi bien à votre santé qu'à celle de votre partenaire.

Existe-t-il un traitement médical pour guérir le VIH ?

Il n'existe aucun traitement pour guérir le virus VIH à l'heure actuelle.

L'infection par le virus VIH est chronique, c'est une maladie exigeante qui nécessite des soins et un suivi. Les soins contre l'infection par le VIH sont basés sur des médicaments antirétroviraux (ARV) qui comprennent généralement trois différents médicaments contre le virus. Les médicaments ralentissent le développement du virus et empêchent l'infection des cellules saines. Grâce aux médicaments, l'immunité affaiblie de l'organisme arrive à se normaliser, et à stopper la progression de la maladie. Ainsi, l'infection au VIH ne progresse pas jusqu'à la phase du SIDA.

Le traitement médical est toujours entamé sur la base de l'avis émis par un médecin. Les soins médicaux se poursuivent tout au long de la vie.

Grâce aux soins médicaux modernes, il est également possible de faire baisser nettement les charges virales des personnes se trouvant au stade du SIDA et de soigner efficacement les maladies connexes.

Si les médicaments continuent d'agir avec efficacité , il faut les prendre régulièrement selon les recommandations. Pour garantir la bonne absorption et l'efficacité des médicaments, il faut les prendre aux repas. Si vous oubliez de prendre vos médicaments à temps, il vaut mieux les prendre

en retard plutôt que de ne pas les prendre du tout. Si vous prenez d'autres médicaments sur ou sans ordonnance ou des vitamines, il est important de s'assurer de leur compatibilité avec le traitement contre le VIH avec vos médecins VIH. Les médicaments VIH peuvent toutefois faire augmenter les teneurs des médicaments à un niveau toxique ou certains médicaments peuvent anéantir l'efficacité des médicaments VIH.

Combien de temps peut-on vivre avec le virus VIH ?

Une personne infectée au VIH a pratiquement la même espérance de vie que le reste de la population. Ceci est possible grâce au traitement médical avancé.

Sans traitement, l'espérance de vie moyenne d'une personne contaminée par le virus VIH est de 12 ans.

Après la contamination, le développement de l'infection VIH dépend du temps écoulé depuis le dépistage de la maladie, des médicaments, du type de virus, de la charge virale transmise au moment de la contamination, du système immunitaire de la personne contaminée, de l'âge, des autres maladies et de nombreux autres facteurs.

Combie coûte le traitement contre le VIH en Finlande ?

Le traitement médical contre le VIH coûte environ 15 000 euros par an. En Finlande, la commune de résidence paye le traitement médical de la personne séropositive.

Quelle est l'impact de l'infection au VIH sur la vie ?

L'infection au VIH n'a aucun impact sur le travail, les études ou les loisirs. Une personne séropositive peut être en couple, se marier et avoir des enfants. La contamination par le VIH n'empêche pas de mener une vie harmonieuse.

Les personnes atteintes du VIH accordent de l'importance à des habitudes de vie saines, car ceci aide le système immunitaire de l'organisme à se maintenir à un bon niveau. Il est important de dormir, faire de l'exercice suffisamment et de manger de manière équilibrée. Les personnes séropositives, comme les autres, doivent éviter de consommer de l'alcool et de fumer.

Travail et études

La contamination par le VIH ne constitue pas un obstacle au travail et aux études. Chacun a le droit de décider s'il veut parler de sa contamination sur le lieu du travail ou d'études. La contamination par le VIH est un obstacle uniquement dans quelques rares professions. Une personne séropositive peut, par exemple, exercer comme infirmère ou cuisinier.

Selon les recommandations de l'ONU, un test de dépistage VIH ne doit pas être réalisé en tant que contrôle médical d'entrée au travail, et la contamination ne doit pas constituer un obstacle à l'obtention d'un emploi. Toute forme de discrimination envers l'employé en raison de la contamination par le VIH est interdite. La discrimination au travail est un acte criminel.

À qui parler de sa contamination ?

Le choix d'en parler fait l'objet d'une décision personnelle. Il faut parler de la contamination à son partenaire sexuel, mais vous n'êtes pas obligé d'en parler aux autres, par exemple, aux membres de la famille ou aux amis si vous ne le souhaitez pas.

Il peut s'avérer utile d'en parler au moins à un proche. Il s'agit également d'un gros problème pour lequel il est important d'obtenir un soutien de la part d'une personne proche. Parler de la contamination par le VIH peut être perçue comme diffcile. Vous pouvez obtenir une aide et un soutien auprès du centre de soutien VIH par exemple.

Est-ce qu'il faut parler de l'infection au personnel médical soignant ?

Il est recommandé de parler de l'infection au VIH au personnel médical soignant. Il est une bonne chose que la personne atteinte du VIH ait son médecin au centre médical ou à la médecine du travail pour traiter les autres maladies, tout comme pour les personnes séronégatives. Il est important que les médecins traitants connaissent l'utilisation des médicaments VIH, car ils peuvent s'assurer de la compatibilité des nouveaux médicaments avec le traitement contre le VIH. Toutes les affaires concernant les soins médicaux, aussi ceux la médecine du travail, sont soumis au secret professionnel.

Certaines communes disposent de leur propre unité de soins dentaires pour les porteurs du virus VIH et de l'hépatite, mais dans la plupart des communes, les personnes atteintes du virus sont traitées dans les mêmes unités que les autres patients. Aussi, il est possible d'avoir recours aux services de cabinets dentaires privés.

Comment et quand en parler aux enfants ?

Il n'existe pas de période idéale pour parler aux enfants de l'infection au VIH. L'âge de l'enfant et les relations familiales ont entre autres un impact sur le moment d'en parler. Il est important de parler de la transmission du VIH selon la phase de croissance de l'enfant, ainsi de manière très simplifiée pour les plus jeunes enfants.

Certaines personnes séropositives ne veulent pas parler de leur contamination à leurs enfants. Les enfants sont toutefois curieux et ils risquent en grandissant de poser des questions sur les médicaments et les visites médicales des parents, par exemple. Pour cette raison, la meilleure solution est souvent d'être ouvert et d'en parler aux enfants. Il peut paraître difficile d'en parler à l'enfant, et vous pouvez obtenir un soutien à cela auprès du centre de soutien VIH.

Est-ce que je peux encore avoir des rapports sexuels ?

Toute personne a droit à une vie sexuelle saine et satisfaisante. Le séropositivité ne supprime pas ce droit, ainsi une personne séropositive a le droit d'avoir des rapports sexuels. Il est essentiel d'avoir des rapports sexuels protégés, c'est à dire d'utiliser un préservatif et de prendre régulièrement les médicaments prescrits.

Comment protéger mon partenaire de toute contamination ?

Il existe diverses pratiques sexuelles et le risque VIH est lié au rapport sexuel vaginal et anal non protégé. De plus, il existe un risque moindre de contamination pendant un acte sexuel oral non protégé. Un traitement médical régulier permet de faire baisser la charge virale de l'organisme à un taux faible, ainsi le risque de transmission est pratiquement nul.

Bien utilisé, le préservatif protège efficacement contre le VIH et les autres MST (maladies sexuellement transmissibles). Il est important de trouver le préservatif adapté à soi ou à son partenaire. Le seul moyen de trouver le bon préservatif est d'en essayer plusieurs. Un préservatif trop grand peut glisser facilement et ne tient pas en place. Un préservatif trop petit se déchire facilement lors de son utilisation. Vous pouvez vous procurer des préservatifs de différentes taille, forme et de goûts variés dans les magasins, pharmacies et sur les boutiques en ligne.

Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant soluble à l'eau ou à base de silicone. Celui-ci permet de renforcer le plaisir et de maintenir les muqueuses et le préservatif en meilleure condition. Bien utilisé, le préservatif est la protection la plus efficace, et la manière la plus sure de prévenir la transmission du VIH et des autres MST pendant les rapports sexuels.

Il est également important de se protéger du VIH et des autres MST pendant un acte sexuel oral. Le préservatif protège contre les MST lorsque le pénis est stimulé avec la bouche. Lorsque l'on stimule le vagin ou l'anus avec la bouche, il est bon de porter une protection (digue dentaire par exemple). Vous pouvez acheter une protection pour rapport sexuel oral dans un commerce.

Vous pouvez également en faire une avec un préservatif : 1) Découper l'extrémité du préservatif avec des ciseaux 2) Enfiler les ciseaux dans l'orifice et découper le préservatif sur le milieu 3) Déroulez le préservatif en forme de lingette rectangulaire 4) Placez cette lingette, la protection donc, sur le vagin ou l'anus pendant l'acte sexuel oral.

Si le préservatif se déchire ou glisse en plein acte sexuel, il existe un risque d'infection. Dans tel cas, on peut suivre un traitement PEP. La prophylaxie anti-infectieuse est administrée au partenaire sexuel de la personne séropositive et elle a pour objectif d'empêcher la transmission du VIH dans le sang de la personne séronégative. La prophylaxie ne constitue pas une alternative à l'utilisation du préservatif et à un rapport sexuel protégé, et ce n'est pas une méthode pour guérir du VIH. Le traitement PEP doit être entrepris le plus vite possible, et au plus tard dans les 48 heures suivant l'exposition. Le médecin spécialiste des maladies infectieuses décide du début du traitement. Ce traitement ne coûte rien au patient, et il ne peut pas être acheté à la pharmacie sur ordonnance. Le médecin traitant les maladies infectieuses vous donnera davantage d'informations sur le traitement PEP.

Comment utiliser un préservatif:

1. Vérifiez la date limite d'utilisation.

2. Ouvrez avec précaution le sachet de préservatif comme indiqué sur l'image. Vérifiez que le préservatif se déroule dans le bon sens.

3. Tirez le prépuce vers l'arrière. Appuyez sur l'extrémité du préservatif avec les doigts pour chasser les éventuelles bulles d'air. Placez le préservatif sur le pénis en érection. Ne mettez pas deux préservatifs superposés.

4. Utilisez au besoin un lubrifiant soluble à l'eau ou à base de silicone. Il est particulièrement important d'utiliser une crème pour une pénétration anale.

5. Utilisez le préservatif une seule fois et pendant toute la durée du rapport sexuel.

6. Retirez-vous (pénis en érection) tout de suite après avoir éjaculé. Tenez la base du préservatif en même temps que vous le retirez afin qu'il ne puisse pas s'enlever et que le sperme ne puisse s'écouler dans le corps du partenaire.

7. Jetez le préservatif avec les ordures ménagères. Ne jetez pas le préservatif dans la cuvette du WC.

Est.ce que les autres maladies sexuellement transmissibles ont un impact sur la contamination par le VIH dans un rapport sexuel non protégé ?

La plupart des MST, comme par exemple, l'herpes, la gonorrhée ou la shyphilis, peuvent faire augmenter le niveau de charge virale de la personne séropositive. Dans tel cas, le risque d'infection au VIH est accru lors d'un rapport sexuel non protégé.

Si le partenaire séronégatif est atteint d'une autre maladie sexuellement transmissible, la contamination par le VIH dans une relation sexuelle non protégée est accrue, ainsi le VIH se transmet plus facilement.

Est-ce que je peux avoir des enfants ?

Les personnes atteintes du virus VIH n'ont pas de restrictions pour avoir des enfants, les séropositifs peuvent fonder une famille comme les autres. Les souhaits et droits des séropositifs pour fonder une famille sont identiques à ceux des séronégatifs. Lors du planning de la grossesse, il est important d'en discuter suffisamment à temps avec le médecin spécialiste des maladies infectieuses.

Le traitement d'une femme séropositive en âge fécond doit toujours être planifié en prenant en compte la possibilité de grossesse. Si la femme est séropositive et l'homme séronégatif, une manière de féconder est « l'insémination à domicile », où le sperme est placé dans le vagin, à l'aide d'une seringue (stylo-injecteur), par exemple ou avec un préservatif pendant la période d'ovulation. Ainsi, la femme peut tomber enceinte sans risque de contamination pour l'homme.

Si l'homme est séropositif et la femme séronégative, le fécondation peut se dérouler au moyen d'un rapport sexuel. Le risque de contamination peut être réduit avec efficacité lorsque l'homme suit un traitement VIH. Ainsi, la quantité de virus présente dans le sperme pourra être diminuée. Le risque de contamination peut aussi être réduit si la femme séronégative prend des médicaments préventifs avant d'essayer de tomber enceinte. Le bébé ne sera pas infecté, si la femme reste séronégative.

Une possibilité au niveau international est le lavage de sperme. Le lavage de sperme n'est pas pratiqué en Finlande à l'heure actuelle, mais il est possible de faire une demande par le biais de Väestöliitto pour en faire un à l'étranger à ses propres frais.

Droits et obligations

Chacun est responsable de son comportement, ausssi en ce qui concerne les relations sexuelles. La législation en matière de la communication de la transmission du VIH, du risque dinfection au VIH et de la contamination par le VIH diffère selon les pays. Une personne séropositive doit informer son partenaire avant tout rapport sexuel afin que celui-ci puisse faire un choix délibéré.

Selon le Code pénal finlandais, les personnes atteintes du virus VIH doivent informer leur partenaire sexuel avant d'avoir des rapports sexuels. L'utilisation du préservatif n'annule pas cette obligation de déclaration. L'interprétation de la loi est susceptible de changer dans un avenir proche.

En Finlande, l'infection par le virus VIH n'a aucun impact sur l'obtention du permis de séjour. La demande de permis de séjour n'est donc ni octroyée ou refusée pour des raisons liées au VIH.

Où obtenir de l’aide et du soutien ?

LE CENTRE DE SOUTIEN VIH

Le centre de soutien VIH est un acteur professionnel qui travaille dans ledomaine de la prévention. Il offre ses services aux personnes attteintes du VIH, à leurs proches, ainsi qu’aux personnes qui ont peur de l’infection au VIH. Le cente de soutien VIH offre des services aisément accessibles, des tests de dépistage rapide, ainsi que des conseils par téléphone et en ligne. Il est possible de faire des tests de dépistage VIH dans tous les bureaux du centre de soutien en prenant rendez-vous par téléphone.

- Renseignements par téléphone lun-jeu 10h00–15h30 au numéro +358 207 465 705
- Le service en ligne fonctionne à l’adresse **www.hivtukikeskus.fi / www.aidscouncil.fi**

Le centre de soutien VIH offre la possibilité de discuter en cas d’urgence, de besoin de soutien, ou de soutien par les pairs. Tous les services dispensés au centre de soutien VIH sont gratuits, anonymes et confidentiels. Il est possible d’obtenir des services en finnois, russe, somali et en anglais. Sur la demande du client, il est possible d’avoir recours à l’aide d’un interprète.

Les centres de soutien VIH sont situés à Helsinki, Tampere, Turku et Oulu.

LE GROUPE DE SOUTIEN PAR PAIRS ET LES COURS D’ADAPATATION DU CENTRE DE SOUTIEN VIH

Au groupe de soutien par pairs et aux cours d’adaptation, il est possible de rencontrer d’autres personnes contaminées par le virus VIH et leurs proches. Vous obtiendrez davantage d’informations sur le groupe et les cours auprès du centre de soutien VIH.

LES AUTRES ACTEURS :

- Organisation de soutien aux paires et de défense des intérêts des personnes atteintes du VIH et leurs proches, et organisation des patients atteints du VIH et du SIDA : Positiiviset ry, +358 9 6925441, www.positiiviset.fi

- Service téléphonique VIH de la Croix-Rouge finlandaise (SPR) +358 203 27000 lun–jeu 17h00–20h00

- « Points Plus » de la Croix-Rouge finlandaise à Jyväskylä, Joensuu, Kuopio et Seinäjoki

- Services spéciaux VIH de Helsingin Diakonissalaitos (Munkkisaarenkatu 16 FI-00150 Helsinki) et unité mobile de conseils médicaux, +358 50 502 7582

Glossaire

Charge virale en VIH = quantité de VIH qui se trouve dans un millilitre de sang au moment de la prise de sang. Dans un rapport sexuel non protégé, le risque de transmission du VIH est en relation avec la charge virale présente dans le sang. Lorsque la charge virale est faible, le risque de transmission du VIH est moindre.

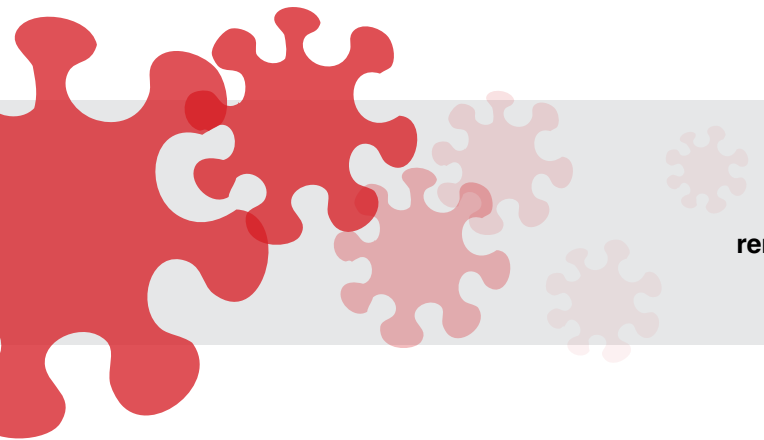
Situation à risque = Par situation à risque, on entend la situation pendant laquelle le VIH ou une autre maladie sexuellement transmissible a pu être transmise, par exemple un rapport sexuel vaginal ou anal, un acte sexuel oral sans préservatif ou une éventuelle situation d'exposition au sang.

Test de dépistage rapide = Le test de dépistage rapide du VIH permet d'obtenir les résultats du dépistage au bout de 1-20 minutes selon le test utilisé. Il teste les anticorps du virus VIH (HivAb) ou éventuellement les antigènes et les anticorps (HivAgAb). Le résultat négatif du test de déoistage rapide du VIH est entièrement fiable, lorsque trois mois se sont écoulés après l'éventuelle situation de transmission.

Anticorps = Le diagnostic de la transmission du VIH est généralement basé sur la recherche des anticorps. L'organisme commence à produire des anticorps au virus VIH rapidement après l'infection. Les anticorps sont mis en évidence dans le sang au plus tard trois mois après l'infection.

Cellule CD4 = La cellule T4 ou lymphocyte T auxiliaire, prolifère seulement lorsqu'elle est liée à certains antigènes pathogènes, et aide les autres lymphocytes à détruire les agents infectieux. Le virus VIH détruit ces cellules CD4. Leur quantité présente dans l'organisme témoigne avec les autres résultats de test en laboratoire de la progression de l'infection au VIH dans l'organisme.

ACP = (PCR ou Polymerase Chain Reaction en anglais, Amplification en chaîne par polymérase, est une méthode de biologie moléculaire d'amplification génique, qui permet de définir la quantité de VIH dans le sang. Cette méthode est utilisée avant le commencement du traitement, dans le suivi du traitement médical ainsi que pour mettre en évidence les souches virales résistantes aux médicaments. Cette méthode est très importante pour observer l'efficacité des médicaments anti-VIH. Dans certains cas exceptionnels, on peut avoir recours à la méthode ACP pour diagnostiquer une infection au VIH.



Hiv Aids

CENTRE DE SOUTIEN VIH

Unioninkatu 45 K, 00170 Helsinki

Centre de conseil et de soutien VIH et prise de rendez-vous pour test VIH au +358 (0)207 465 705

(Lun-mar 10h-15h30)

www.hivtukikeskus.fi **www.aidscouncil.fi**

RAY TUKEE ray RAY STÖDER