

LE POUVOIR DE L'INDÉTECTABLE

le traitement du VIH
prévient la transmission



 **CATIE**

LE TRAITEMENT DU VIH COMME PRÉVENTION



Si vous vivez avec le VIH, un traitement contre le VIH peut vous aider à vivre longtemps et en bonne santé.

Un autre avantage important du traitement du VIH est qu'il permet d'éviter la transmission du VIH à d'autres personnes. Il est l'une des nombreuses options qui rendent la prévention du VIH plus facile que jamais.

Un traitement efficace du VIH qui réduit la quantité de virus dans votre corps à un niveau indétectable (ce qu'on appelle « charge virale indétectable ») signifie que vous ne transmettez pas le VIH aux personnes avec lesquelles vous avez des relations sexuelles. C'est un tournant dans l'existence de nombreuses personnes vivant avec le VIH, car cela peut réduire leur crainte de transmettre le VIH ainsi que la stigmatisation liée au VIH.

Avoir une charge virale indétectable réduit aussi le risque de transmettre le VIH lors du partage de matériel pour l'injection de drogues, mais nous ne savons pas dans quelle mesure exactement.

Chez les personnes qui souhaitent devenir enceintes, maintenir la charge virale à un niveau indétectable pendant toute la grossesse empêche le VIH de se transmettre au bébé pendant la gestation et l'accouchement.

Bref, suivre un traitement du VIH et avoir une charge virale indétectable aide non seulement la personne séropositive à demeurer en santé, mais peut aussi aider à éviter que le VIH se transmette à autrui.

Pour plus d'information sur ce moyen de prévention du VIH et sur les façons de l'appliquer à votre situation, poursuivez cette lecture.

D'ABORD, QUELQUES NOTIONS DE BASE



Qu'est-ce qu'une charge virale indétectable?

La charge virale du VIH désigne la quantité de virus qui est présente dans le sang d'une personne vivant avec le VIH. Si vous prenez fidèlement un traitement du VIH comme prescrit par votre médecin, vous pouvez réduire votre charge virale à un niveau si faible qu'un test sanguin ne peut la détecter. Une fois votre charge virale descendue à ce niveau, on dit qu'elle est indétectable. Chez la plupart des gens, cela se produit après trois à six mois de traitement du VIH suivi de façon régulière. Avoir une charge virale indétectable est bon pour votre système immunitaire et pour votre santé à long terme.

Avoir une charge virale indétectable ne signifie pas que vous êtes guéri du VIH. Le virus demeure présent dans votre corps. Si vous cessez de prendre le traitement du VIH ou si vous en oubliez trop de doses, votre charge virale redeviendra détectable.

Comment puis-je réduire ma charge virale et la maintenir à un niveau indétectable?

Pour amener votre charge virale à un niveau indétectable (et l'y maintenir), il faut prendre vos médicaments anti-VIH tels qu'ils sont prescrits et consulter votre médecin périodiquement.

La seule façon de savoir si votre charge virale est indétectable est de passer régulièrement un test sanguin appelé « test de charge virale ». Vous et votre médecin déciderez de la fréquence de ce test (probablement tous les trois à six mois).

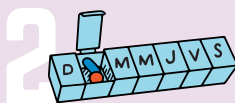


Il est important de prendre vos médicaments anti-VIH de façon régulière, comme prescrit, pour atteindre une charge virale indétectable et la conserver.

Pour vous aider à suivre fidèlement votre horaire de prise de médicaments, vous pouvez :



régler l'alarme de votre cellulaire ou de votre montre afin de vous rappeler de prendre vos comprimés



utiliser un pilulier pour organiser vos comprimés



demander à votre pharmacien.ne d'emballer vos médicaments dans une plaquette alvéolaire



télécharger sur votre cellulaire une appli gratuite pour vous rappeler de prendre vos médicaments

Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments tels qu'ils sont prescrits, parlez-en à votre médecin, à votre infirmier.ière, à votre pharmacien.ne ou à votre organisme VIH local.

Dans les rapports sexuels, **INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE**

Lorsque vous maintenez une charge virale indétectable, vous **ne pouvez pas transmettre le VIH** aux personnes avec qui vous avez des rapports sexuels. Cela reste vrai pour tous les types de rapports sexuels, peu importe votre genre ou votre orientation sexuelle. Cela est vrai pour le sexe avec condom et le sexe sans condom.



Vous avez peut-être entendu l'expression **indétectable = intransmissible** (ou sa forme courte : **I=I**). On emploie cette expression afin de souligner les avantages du traitement pour la prévention du VIH pendant les rapports sexuels.

Pour prévenir la transmission sexuelle du VIH, les médecins recommandent généralement d'attendre d'avoir eu au moins deux résultats consécutifs de charge virale indétectable sur une période de six mois avant d'utiliser cette stratégie.

Les études montrent qu'une personne ne transmet pas le VIH par voie sexuelle si sa charge virale est inférieure à 200 copies par millilitre. Cependant, l'idéal pour votre santé est d'avoir une charge virale inférieure à 50 copies/ml (ce qui signifie que votre charge virale est indétectable au moyen des tests utilisés le plus souvent au Canada). C'est pourquoi les médecins recommandent l'objectif d'une charge virale de moins de 50 copies/ml.

Certaines personnes connaissent des augmentations occasionnelles de leur charge virale (ou *blip* en anglais). On parle d'un *blip* si votre charge virale devient détectable à un très faible niveau lors d'un test, puis redevient indétectable lors du test suivant. Il n'y a pas lieu de s'alarmer d'un seul *blip*. Cela ne signifie pas que votre traitement a cessé d'être efficace ou que vous risquez de transmettre le VIH lors de vos rapports sexuels. Mais si vous recevez deux résultats consécutifs indiquant une charge virale détectable, vous et votre médecin devrez discuter des options qui s'offrent à vous.



Prévenir les infections transmissibles sexuellement

Avoir une charge virale indétectable ne vous protège pas contre les autres ITS (infections transmissibles sexuellement), comme la chlamydie, l'herpès, la gonorrhée et la syphilis. Les condoms peuvent réduire le risque de nombreuses ITS. Par conséquent, si vous cherchez à prévenir les ITS, l'utilisation de condoms est recommandée.



Si j'ai une charge virale indétectable, est-il encore nécessaire que je dise à mes partenaires sexuels que j'ai le VIH?

Même s'il n'y a aucun risque que vous transmettiez le VIH lors de rapports sexuels lorsque vous avez une charge virale indétectable, vous pourriez être légalement obligé de dire à votre ou vos partenaires sexuels que vous avez le VIH. Au moment où cette brochure a été publiée, les règles variaient d'une région à l'autre du Canada. Les militants de la lutte contre le VIH s'efforcent de faire modifier les lois dans tout le Canada afin qu'elles reflètent les connaissances scientifiques. Pour obtenir les informations les plus récentes sur les cas où les personnes vivant avec le VIH ont l'obligation légale de divulguer leur statut VIH, consultez le Réseau juridique VIH (www.reseaujuridiqueVIH.ca).

Et si ma charge virale est détectable?

Si vous suivez fidèlement votre traitement du VIH, mais que votre charge virale demeure détectable, consultez votre équipe médicale afin de trouver une combinaison de médicaments qui pourrait mieux fonctionner pour vous.

Si vous continuez d'avoir une charge virale détectable, rassurez-vous, car il existe plusieurs façons de prévenir la transmission du VIH. À la fin de cette brochure, vous trouverez plus d'information sur les autres moyens par lesquels vous et votre ou vos partenaires pouvez prévenir la transmission du VIH.

Pour consommer des drogues, UTILISER DU MATÉRIEL NEUF RESTE LE PLUS SÛR

Si vous vous injectez des drogues et que vous partagez des seringues ou d'autre matériel, maintenir une charge virale indétectable réduit les probabilités de transmission du VIH – mais nous ne savons pas à quel point.



L'idéal est d'utiliser du matériel neuf pour chaque injection de drogues, afin d'éviter de transmettre le VIH ou d'autres infections comme l'hépatite B et l'hépatite C.

Donner naissance À UN BÉBÉ SÉRONÉGATIF

Si vous êtes enceinte, ou si vous souhaitez avoir un enfant, le traitement du VIH peut vous permettre d'avoir un bébé séronégatif.



Si vous amorcez un traitement du VIH avant la grossesse et maintenez une charge virale indétectable pendant toute la durée de celle-ci, vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé ni au cours de la gestation ou de l'accouchement. Si vous ne suivez pas de traitement au début de votre grossesse, le fait de commencer un traitement anti-VIH dès que possible réduit considérablement le risque de transmission du VIH à votre bébé.

Si vous n'avez pas de médecin spécialiste du VIH, votre organisme VIH local pourrait être en mesure de vous aider à en trouver un.e. Lorsque vous direz à votre médecin que vous planifiez d'avoir un bébé ou que vous êtes enceinte, vos médicaments anti-VIH seront passés en revue pour s'assurer qu'ils peuvent être pris pendant la grossesse.

Essayez de trouver un.e obstétricien.ne en qui vous avez confiance et à qui vous vous sentez à l'aise de parler en toute franchise. C'est une bonne idée de chercher un.e obstétricien.ne expérimenté.e dans les soins VIH. Cependant, il se peut que cela ne soit pas possible si vous vivez dans une petite ville ou en milieu rural.



Pour réduire le risque de transmission du VIH à votre bébé, les lignes directrices canadiennes recommandent :



la prise d'un traitement contre le VIH avant d'être enceinte et pendant la grossesse et la phase de travail



l'accouchement vaginal (frontal) pour la plupart des grossesses; une césarienne (chirurgie pour extraire le bébé) n'est nécessaire que dans peu de cas



l'administration de médicaments anti-VIH au bébé pendant une courte période après la naissance



l'utilisation d'une préparation pour nourrissons au lieu de l'allaitement, pour nourrir le bébé, parce que le VIH peut être transmis dans le lait du sein même si le parent en question suit un traitement efficace contre le VIH.

Si vous désirez allaiter ou avez des questions sur l'alimentation des nourrissons, parlez à un.e professionnel.le de santé en qui vous avez confiance, car un faible risque de transmission du VIH peut subsister même si votre charge virale est indétectable. Si vous décidez d'allaiter votre bébé, il est important de collaborer avec un.e professionnel.le de santé compétent.e qui peut vous soutenir et faire un suivi de votre santé et de celle de votre enfant.

D'autres façons DE PRÉVENIR LE VIH

Le maintien d'une charge virale indétectable n'est qu'une des nombreuses façons de prévenir le VIH.



Voici quelques autres moyens de prévention du VIH hautement efficaces qui s'offrent à vous, à vos partenaires sexuels.les et aux personnes avec lesquelles vous consommez des drogues :

1



Prophylaxie pré-exposition (PrEP)

La PrEP est une combinaison de deux médicaments qu'une personne séronégative peut prendre de façon continue, en la prenant avant un contact possible avec le VIH et en la continuant après ce contact. La PrEP doit être prescrite par un.e professionnel.le de santé. Pour que la PrEP fonctionne, il est important que les pilules soient prises comme prescrit. Outre la prise de médicaments, la PrEP nécessite de consulter un.e médecin ou un.e infirmier.ière tous les trois mois pour un test de dépistage du VIH, un dépistage des ITS et d'autres infections, un suivi des effets secondaires possibles et un soutien continu.

2



Prophylaxie post-exposition (PPE)

La PPE est une combinaison de trois médicaments qu'une personne séronégative peut prendre après avoir été possiblement en contact avec le VIH, pour l'aider à éviter de développer l'infection. Par exemple,

une personne peut décider d'utiliser la PPE après le bris d'un condom pendant un rapport sexuel ou après un partage de seringues ou d'autre matériel pour s'injecter des drogues. La PPE est prescrite par un.e professionnel.le de santé. Elle doit être prise dès que possible après l'exposition, et nécessairement dans les 72 heures. On doit la prendre tous les jours pendant 28 jours. Une personne qui souhaite prendre la PPE devra contacter immédiatement son médecin, le service des urgences d'un hôpital ou une clinique de santé sexuelle pour savoir comment l'obtenir.

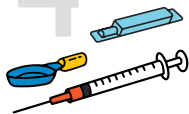
3



Condoms

Les condoms sont un excellent moyen de prévenir la transmission du VIH et d'autres ITS lors des rapports sexuels. Il existe des condoms externes (parfois dits « masculins ») et des condoms internes (parfois dits « féminins »). La probabilité de transmission du VIH est très faible si vous utilisez correctement des condoms chaque fois que vous avez des rapports sexuels.

4



Matériel neuf pour consommer des drogues

Pour l'injection de drogues, l'idéal est d'utiliser chaque fois du matériel neuf : seringue, aiguille, filtre, réchaud, acidifiant, tampon alcoolisé, garrot et fiole d'eau stérile. Il n'y a pas de risque de transmission du VIH, de l'hépatite B et de l'hépatite C, si vous utilisez du matériel neuf pour chaque injection.

PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur le traitement du VIH et comment il peut prévenir la transmission du VIH, consultez www.catie.ca.



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Puisque l'information évolue, nous vous encourageons à vous assurer d'avoir la plus récente. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout article ou document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Le présent document a été produit grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE remercie toutes les personnes qui ont contribué à la version précédente de cette ressource. Nous remercions également YouthCO (C.-B.), Black CAP (ON) et le Portail (QC) pour leurs rétroactions concernant cette édition mise à jour.



/CATIEinfo

CATIE.ca

Rédaction : Mallory Harrigan Traduction : Jean Dussault
Conception : GravityInc.ca

©2021, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).
Tous droits réservés. Numéro de catalogue du Centre de distribution
de CATIE : ATI-40260 (Also available in English: ATI-40259)

