

Mieux me protéger du sida

Vingt-cinq ans après son apparition, l'épidémie de sida continue de s'étendre. La majorité des contaminations se produisent lors de rapports sexuels non protégés et plus de la moitié concernent des rapports hétérosexuels. En 2007, l'Organisation des Nations unies contre le sida recensait 2,1 millions de décès liés à cette maladie et estimait à 33,2 millions le nombre de personnes vivant avec le VIH dans le monde.

Qu'est-ce que le sida ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est provoqué par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) qui détruit les défenses de l'organisme. Lorsque ce dernier n'est plus en mesure de se défendre contre les agents infectieux, des maladies dites opportunistes se développent et finissent par tuer la personne infectée. Même durant la période de séropositivité, avant l'apparition de symptômes, le virus peut se transmettre. Aujourd'hui, **aucun traitement ne permet de guérir du sida**. S'ils freinent le développement de la maladie, les médicaments peuvent, à la longue, devenir inefficaces, et leurs effets secondaires sont nombreux.

L'infection par le virus du sida

Le VIH se transmet uniquement par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel. On distingue trois principaux modes de contamination :

La contamination par voie sexuelle

Le virus peut se transmettre lors de pénétrations vaginales et anales sans préservatif ou lors de contacts bucco-génitaux. Les relations sexuelles sans préservatif constituent aujourd'hui la première cause d'infection.

La contamination par voie sanguine

Le VIH est présent dans le sang contenu dans les seringues et les aiguilles utilisées par les personnes séropositives. Une blessure avec un objet souillé par du sang ou un contact avec une plaie ouverte constituent un haut risque d'infection.

La contamination mère-enfant

Bien que des traitements permettent aujourd'hui de réduire ce risque, les femmes séropositives peuvent transmettre le virus du sida à leur enfant durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Comment se protéger ?

Lors des rapports sexuels

Utiliser systématiquement des préservatifs lors de toute pénétration (buccale, vaginale, anale) avec un ou une partenaire dont on ignore s'il est ou non porteur du VIH. Les préservatifs sont largement diffusés au prix de 20 centimes d'euro l'unité (pharmacies, grandes surfaces, buralistes...). N'utiliser que des préservatifs aux normes CE ou NF.

Pour les usagers de drogues injectables

N'utiliser que du matériel de préparation à usage unique (cuillère, filtre, citron, acidifiant...), ainsi que des seringues et des aiguilles stériles, de préférence sous forme de kit ou de stéribox, en vente libre dans les pharmacies ou dans les distributeurs automatiques à proximité de

certaines pharmacies. Attention ! Le chauffage de la cuillère ne protège pas de la contamination par un virus et autres micro-organismes.

En cas d'imprudence ou d'accident

En cas de relation sexuelle non protégée, de rupture de préservatif ou de blessure par un objet souillé par du sang, rendez-vous le plus rapidement possible (dans les 48 heures) chez un médecin, dans un service d'urgence ou un centre de dépistage. Si la situation le justifie, un traitement d'urgence, qui diminue les risques de contamination, vous sera prescrit. Son efficacité est maximale dans les 4 heures qui suivent l'exposition au virus.

Le dépistage

Si vous vivez une relation stable ou si vous envisagez une grossesse et souhaitez abandonner le préservatif, le test sanguin de dépistage est le seul moyen de savoir si vous êtes ou non porteur du VIH. Demandez à votre médecin de vous prescrire cet examen ou rendez-vous dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG).

Pour en savoir +

Sida Info Service :

anonyme et gratuit, son accueil téléphonique propose une écoute et des informations sur la maladie et sa prévention : 0 800 840 800 (appel gratuit). Le site offre un forum de discussion, des illustrations sur l'utilisation des préservatifs et la liste des centres de dépistage :

www.sida-info-service.org

www.inpes.sante.fr :

de nombreuses brochures d'information sont disponibles dans la rubrique « Le catalogue ». Elles sont déclinées en plusieurs langues, par population, situation...

Questions/Réponses

Une femme peut-elle transmettre le sida à un homme lors d'une relation sexuelle non protégée ?

Oui. Le virus du sida est présent dans les sécrétions vaginales et peut donc passer d'une femme séropositive à son partenaire masculin. Le seul moyen pour se protéger d'une contamination par voie sexuelle est d'utiliser un préservatif pour toute pénétration.

L'enfant d'une femme enceinte séropositive sera-t-il forcément séropositif ?

Non. La possibilité de transmission du VIH de la mère au fœtus a été démontrée, mais les traitements actuels permettent de réduire considérablement les risques de contamination de l'enfant. Le virus étant également présent dans le lait maternel, il est vivement déconseillé aux mères séropositives d'allaiter leur enfant.

Peut-on être contaminé par le VIH en embrassant une personne séropositive sur la bouche ?

Non. La salive, les larmes, la sueur ou l'urine ne sont pas contaminantes. On peut donc toucher, embrasser une personne séropositive, mais aussi utiliser les équipements publics (toilettes, douches, piscines) sans risquer d'être infecté par le VIH.

Peut-on se faire contaminer en pratiquant une fellation ou un cunnilingus ?

Oui. La personne qui pratique la fellation ou le cunnilingus peut se faire contaminer par le virus présent dans les sécrétions sexuelles de sa ou son partenaire. En effet, la bouche est toujours le siège de plaies légères, de microcoupures, qui sont des voies de contamination potentielles. Il faut donc utiliser le préservatif. Pour le cunnilingus, il existe des carrés de latex appelés digues dentaires ; un préservatif découpé fait aussi l'affaire.