

VIVRE AVEC LE VIH : INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE

MEILLEURE SANTÉ

SEXUALITÉ
PROTÉGÉE

QUALITÉ DE VIE



Préservatif



Dépistage



Traitement

LE TRAITEMENT COMME PRÉVENTION



Nous savons maintenant que les médicaments pour traiter le VIH peuvent aussi empêcher la transmission du VIH lors de relations sexuelles. **Si vous êtes séropositif·ve et que vous prenez un traitement du VIH qui réduit votre charge virale** (la quantité de virus dans le sang) **jusqu'à un niveau indétectable** (vous avez donc une charge virale indétectable), **vous ne transmettez pas le VIH aux personnes avec qui vous avez des rapports sexuels**. En d'autres mots, le VIH indétectable est intransmissible sexuellement.

Nous savions déjà que le traitement efficace peut également empêcher la transmission du VIH au bébé pendant la grossesse et l'accouchement si la femme enceinte maintient une charge virale indétectable. Enfin, la recherche montre aussi qu'un traitement efficace réduit aussi grandement le risque de transmission du VIH entre les personnes qui partagent du matériel de consommation de drogues.

En résumé, le traitement efficace du VIH permet non seulement de traiter le VIH, mais aussi d'empêcher sa transmission. On parle de « indétectable = intransmissible » ou encore de « i=i » et de traitement comme prévention ou TasP (en anglais « treatment as prevention »). **Ne plus avoir peur de transmettre le VIH à son, sa ou ses partenaires, avoir une vie sexuelle satisfaisante, faire des projets de vie ou de famille : ça change tout !**

Si vous avez le VIH, que vous prenez correctement un traitement du VIH et que vous maintenez une charge virale indétectable :

- **quand vous avez des rapports sexuels** -> vous ne transmettez pas le VIH à vos partenaires sexuels,
- **pendant la grossesse et l'accouchement** -> vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé,
- **si vous vous injectez des drogues** et que vous partagez des aiguilles ou d'autres matériels d'injection -> vous réduisez énormément le risque de transmission.

L'Organisation Mondiale de la Santé a affirmé ceci : « Il est certain que le traitement comme outil de prévention doit être considéré comme un élément clé de la prévention combinée du VIH et comme une partie importante de la solution qui mettra fin à l'épidémie de VIH ».

QUELQUES NOTIONS DE BASE



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

La charge virale, c'est **la quantité de VIH qu'il y a dans le sang d'une personne séropositive**. La charge virale est exprimée en copies/ ml, c'est-à-dire en nombre de virus retrouvés dans 1 ml de sang. Si vous prenez correctement votre traitement, vous pourrez empêcher le VIH de se multiplier, bloquer son évolution et réduire votre charge virale jusqu'à un niveau (seuil de détection) trop faible pour pouvoir être détecté par un test de sang. Une fois que votre charge virale a chuté au-dessous de ce niveau, on dit qu'elle est indétectable ; il n'y a alors pas de risque de transmission du VIH lors de relations sexuelles. Attendez d'avoir reçu au moins deux résultats consécutifs de charge virale indétectable à 6 mois d'écart avant de vous fier à cette stratégie.



CHARGE VIRALE
INDÉTECTABLE

Comment atteindre une charge virale indétectable ?

Pour obtenir une charge virale indétectable, il est important de **bien respecter les indications données par votre médecin spécialiste**, à savoir : les doses prescrites, les horaires, à prendre avec ou sans repas, etc. **Selon les traitements prescrits, 6 mois peuvent être nécessaires pour que la charge virale deviennent indétectable.** Discutez-en avec votre médecin spécialiste pour être certain-e que votre charge virale est indétectable.

Avoir une charge virale indétectable est bon pour votre système immunitaire et pour votre santé à long terme. Le fait d'avoir une charge virale indétectable ne veut pas dire que vous êtes guéri-e du VIH. Le virus reste présent dans le corps. Si vous arrêtez de prendre votre traitement ou que vous en oubliez trop de doses, votre charge virale deviendra de nouveau détectable.

Comment savoir si je suis indétectable ?

La seule manière de le savoir consiste à **faire régulièrement une prise de sang afin de mesurer la charge virale.** Concrètement, il s'agit de mesurer, en nombre de copies, la répllication (multiplication) du virus dans un millilitre de sang. Pour vous donner une idée, le virus dans le sang d'une personne récemment infectée et non traitée peut atteindre des centaines de milliers de copies.

A l'inverse, une personne qui bénéficie d'un traitement efficace et qui le suit régulièrement, a normalement un nombre de copies en dessous de 20 (ce qui correspond au seuil de détection le plus bas pour les tests actuels). **Vous et votre médecin déciderez à quelle fréquence vous devriez vous faire tester, mais ce sera probablement tous les 3 à 6 mois.**

Et si la charge virale remonte ?

Certaines personnes ont parfois des augmentations passagères de leur charge virale (blip en anglais). Un blip signifie que votre charge virale est de nouveau détectable à un très faible niveau lors d'un test, et qu'elle redevient ensuite indétectable lors du prochain test. Il n'y a pas lieu de s'alarmer d'un seul blip, mais si vous recevez deux résultats détectables consécutifs, parlez-en à votre médecin.

La charge virale d'une personne sous traitement peut redevenir détectable :

- si la personne est infecté·e par une autre IST,
- si le traitement n'est plus aussi efficace face au virus,
- si la personne a oublié de bien prendre le traitement.

Lorsque la charge virale remonte, le risque de transmission du VIH augmente et il faut utiliser un autre moyen de protection (PrEP ou préservatif).

Quelles aides pour bien suivre mon traitement ?

Prendre très régulièrement un traitement n'est pas toujours facile. Il peut y avoir des périodes où l'on oublie de le prendre, ce qui fragilise alors le traitement et peut occasionner une remontée de la charge virale.

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

- **régl**er l'**alarme de votre GSM** ou de votre montre afin qu'elle vous rappelle les heures de vos prises de comprimés,
- **utiliser un pilulier** pour organiser vos comprimés,
- télécharger gratuitement sur votre smartphone **une application** conçue pour faciliter la prise continue d'un traitement.

Si vous avez des difficultés à prendre vos médicaments tels qu'ils sont prescrits, parlez-en à votre médecin, à un ou une professionnelle de la santé, à une association ou à un groupe de soutien.

LE SEXE PROTÉGÉ



Lorsque vous maintenez une charge virale indétectable depuis au moins 6 mois grâce à votre traitement, vous ne pouvez pas transmettre le VIH aux personnes avec qui vous avez des rapports sexuels. Cela reste vrai qu'il s'agisse de rapports sexuels vaginaux, oraux ou anaux. C'est également vrai pour le sexe avec ou sans préservatif. Si vous souhaitez abandonner l'usage systématique du préservatif avec votre partenaire, il est conseillé d'en parler avec un médecin spécialiste et, bien sûr, avec votre partenaire afin de prendre cette décision en connaissance de cause.

Nous pouvons dire avec certitude que le VIH indétectable est intransmissible sexuellement : I=I. Les études montrent qu'une personne ne transmet pas le VIH par voie sexuelle si sa charge virale est inférieure à 200 copies/ml; cependant, le résultat idéal du traitement pour que vous ayez une meilleure santé à long terme consiste à maintenir votre charge virale indétectable (habituellement 20 copies/ml ou moins).

Comment le savons-nous ?

De grandes études internationales l'ont confirmé : lorsqu'une personne séropositive ayant une charge virale indétectable a un rapport sexuel avec une personne séronégative, elle ne lui transmet pas le VIH. Les données sont claires.

Et les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ?

Avoir une charge virale indétectable ne protège pas des autres IST. Il vous est encore possible de transmettre et d'être infecté-e par d'autres IST telles que l'hépatite B, la chlamydia, l'herpès, la gonorrhée, le papillomavirus, la syphilis et l'hépatite C, lors de certaines pratiques sexuelles. **L'usage du préservatif est le seul moyen pour vous protéger contre ces autres IST.** Si vous avez une activité sexuelle régulière avec plusieurs partenaires, il est conseillé de faire un dépistage des IST à chaque fois que vous avez un doute ou que l'un-e de vos partenaires a une IST, même sans symptôme. La plupart des IST n'ont pas de symptômes visibles, le seul moyen de savoir si vous êtes infecté-es ou pas est de faire un dépistage des IST.

Et si j'ai une charge virale détectable ?

Si votre charge virale est encore détectable, **parlez-en avec votre médecin** afin de trouver une combinaison de médicaments qui pourrait mieux fonctionner pour vous. Si vous suivez correctement votre traitement, mais que vous continuez d'avoir une charge virale détectable, rassurez-vous, car il reste des choses à faire pour rester en bonne santé et éviter la transmission du VIH. Les autres

façons hautement efficaces de prévenir le VIH incluent les préservatifs et pour les personnes séronégatives : la PrEP.

Qu'est-ce que la PrEP ?

La PrEP (prophylaxie pré-exposition) consiste à prendre un médicament préventif (traitement contre le VIH) afin d'éviter une infection par le VIH. C'est une stratégie de prévention hautement efficace. Elle s'adresse à toute personne séronégative qui a un risque élevé d'être infectée par le VIH. En Belgique, elle est remboursée depuis juin 2017. La PrEP peut se prendre en continu (tous les jours) ou par intermittence (avant et après un rapport sexuel), cela se décide avec votre médecin du centre de référence sida. La PrEP offre une protection efficace lors de rapports sexuels sans préservatif avec des partenaires séropositifs, à condition de

OUBLI / RUPTURE
DU PRÉSERVATIF



MAXIMUM
72H

CENTRE DE
RÉFÉRENCE SIDA

ÉVALUATION
DU RISQUE

bien prendre les médicaments selon les indications du médecin. Veuillez également à consulter un médecin tous les trois mois pour le suivi et pour vous faire dépister pour les autres IST. La PrEP ne protège en effet pas des IST. **Plus d'info sur www.myprep.be**

Qu'est-ce-que le TPE ?

Pour les personnes séronégatives, juste après une prise de risque, il existe le TPE (traitement post-exposition). Il s'agit d'un **traitement d'urgence qui permet de réduire le risque de transmission du VIH**. Seul un médecin peut vous le prescrire en cas de risque élevé d'infection. Plus vite vous commencez ce traitement (maximum dans les 72h), plus le risque de transmission du VIH est diminué. Il faudra le prendre tous les jours pendant un mois et refaire des prises de sang. Contactez un centre de référence sida ou une association ou un service de lutte contre le VIH sans tarder.



TPE SI RISQUE
ÉLEVÉ

SUIVI
MÉDICAL



AVOIR UN BÉBÉ



Si vous ou votre partenaire êtes séropositif·ve, le traitement peut permettre à votre couple d'avoir un bébé séronégatif. Comme nous savons que le VIH indétectable est intransmissible sexuellement, il est maintenant possible pour le couple de faire un enfant de manière naturelle (sans passer par un processus de procréation médicalement assistée).

Le traitement **permet aussi aux femmes séropositives de donner naissance à un bébé séronégatif**. En effet, lorsqu'une femme séropositive commence un traitement du VIH avant de tomber enceinte ou très tôt au cours de sa grossesse et qu'elle maintient une charge virale indétectable, elle ne transmettra pas le VIH à son bébé pendant la grossesse ou l'accouchement.

Lors d'un projet d'enfant, il est ainsi recommandé :

- de prendre des médicaments anti-VIH pour la mère durant la grossesse,
- de donner des médicaments anti-VIH au bébé pour une courte durée après l'accouchement,

- de privilégier une alimentation avec du lait en poudre et non par allaitement (parce que le VIH peut se transmettre dans le lait maternel même si la mère suit un traitement du VIH efficace).

De plus, la recherche montre que la grossesse n'aggrave pas l'infection au VIH et que le VIH n'a pas d'impact sur le déroulement de la grossesse.

PLUS D'INFOS ?



WWW.LES-BONS-REFLEXES.ORG

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG



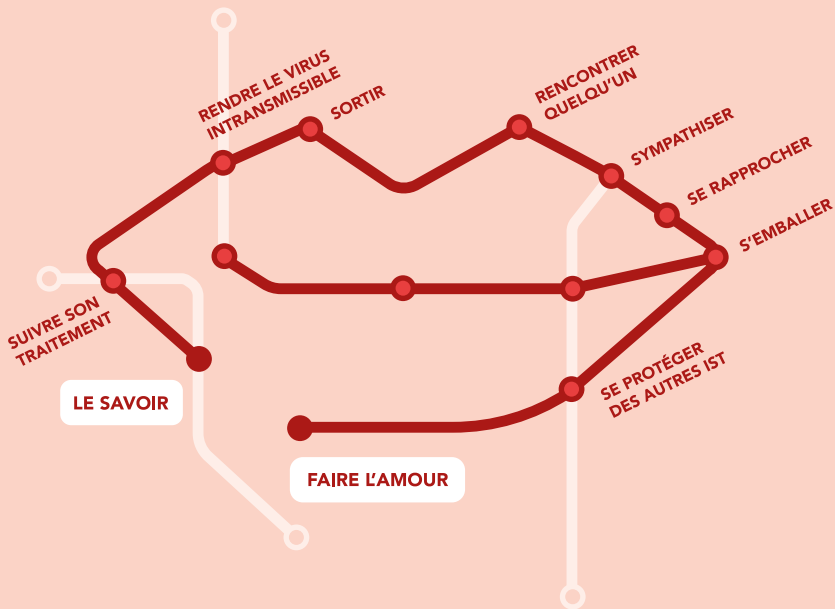
LA CONSOMMATION DE DROGUES



Les personnes séropositives qui suivent un traitement et qui maintiennent une charge virale indétectable sont considérablement moins susceptibles de transmettre le VIH lorsqu'elles partagent du matériel pour s'injecter des drogues. Cependant il n'existe pas de preuves suffisantes pour conclure que le risque de transmission est nul. **Si vous consommez des drogues (ou si vous vous injectez des stéroïdes ou des hormones), utilisez des aiguilles (et autre matériel) neuves chaque fois** que vous consommez afin de prévenir la transmission du VIH et d'autres infections transmissibles par le sang comme l'hépatite C. Cela inclut les aiguilles, l'eau, les cuillères et autres réchauds, les pipes à crack et les pailles. En Belgique, les programmes de réduction des risques à l'attention des usagers de drogues distribuent ce matériel gratuitement.

Ce contenu a été adapté de CATIE, la source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C (www.catie.ca).

AUJOURD'HUI, VIVRE AVEC LE VIH, C'EST...



Une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet plus le VIH.

Pour trouver un lieu de dépistage, un centre de référence sida, ou recevoir plus d'informations sur les traitements surfez sur

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG



SUIVEZ NOTRE PAGE
PLATE-FORME PRÉVENTION SIDA

Pour leur validation scientifique, merci aux Dr. Libois (CHU Saint-Pierre), Dr. Uurlings (CHU Liège), Dr. Goffard (CHU Érasme) et Dr. Demeester (CHU Charleroi).

Pour leur participation à la création de la campagne, merci aux partenaires : Sida Sol, SASER, Sida IST Charleroi Mons, Observatoire du sida et des sexualités, Conseil Positif, Ex aequo, Espace P, Sida SOS, Alias, Modus Vivendi, PF Famille Heureuse de St Josse, FLCPF, FCPC, FCPPE, SIPS, PF du Midi, PF de Hannut, PF des Marolles, CVPS, Service éducation santé.



Ed. Resp. : Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida
Place de la Vieille Halle aux Blés, 28-29 – 1000 Bruxelles