

# L'IMPOSSIBLE DEVIENT POSSIBLE MIEUX COMPRENDRE

$i=i$

INDÉTECTABLE

INTRANSMISSIBLE



Préservatif



Dépistage



Traitement

# INTRODUCTION .....



Aujourd'hui, expliquer le message **Indétectable = Intransmissible (i=i)** est fondamental pour les **personnes vivant avec le VIH (PVIH)** et pour la population générale.

**En effet, i=i permet :**

- de ne plus transmettre le VIH lors de rapports sexuels;
- d'avoir des enfants sans recourir aux méthodes de procréation médicalement assistée;
- de changer l'image des PVIH auprès de la population générale et de réduire la stigmatisation.

C'est pourquoi le groupe de PVIH de « L'espace Mandela », un projet de la Plate-Forme Prévention Sida, a choisi d'élaborer collectivement une brochure sur i=i adaptée aux besoins des PVIH pour qui l'information est parfois difficile à comprendre. Cet outil permettra également d'améliorer la communication entre les soigné(e)s et les soignant(e)s sur ce sujet.

Cette brochure vise à améliorer les connaissances des PVIH sur le traitement et son fonctionnement, sur la charge virale, sur le système immunitaire et sur le concept de i=i. Elle leur permettra de mieux comprendre l'impact de i=i sur leur qualité de vie en général et sur leur vie affective et sexuelle en particulier.

# JE COMMENCE MON TRAITEMENT .....

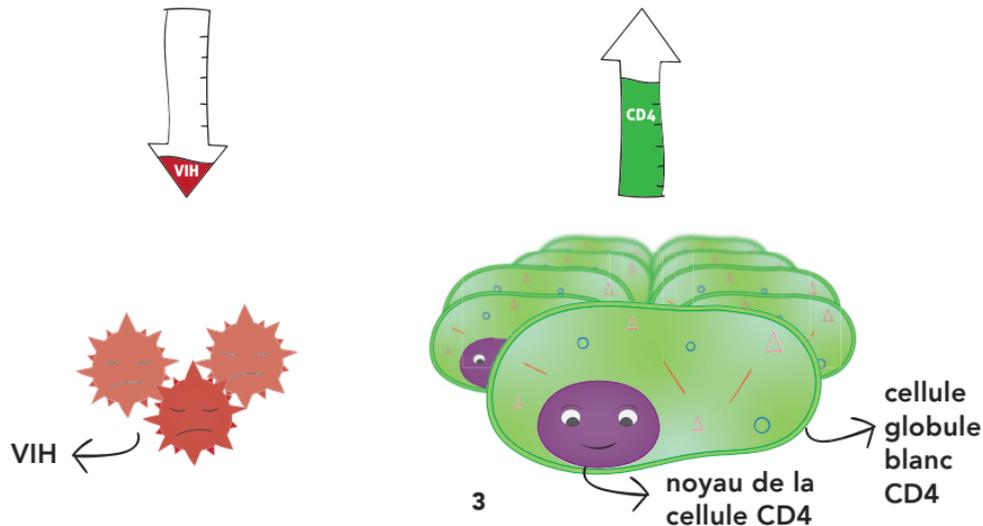


## À quoi sert mon traitement VIH ?

Il permet de réduire **ma charge virale** et de renforcer mon **système immunitaire** (surtout la cellule «globule blanc CD4»)

**Réduire la charge virale :**  
moins de virus (VIH)

**Renforcer le système immunitaire :**  
plus de cellules CD4

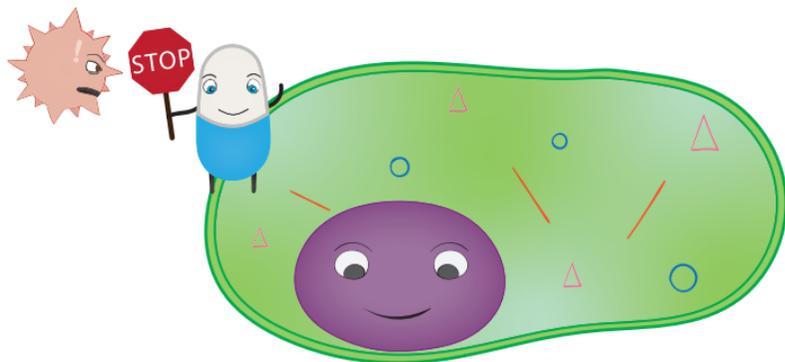


## Comment agit mon traitement ?

→ Les traitements agissent de diverses façons en fonction des molécules qu'ils contiennent.

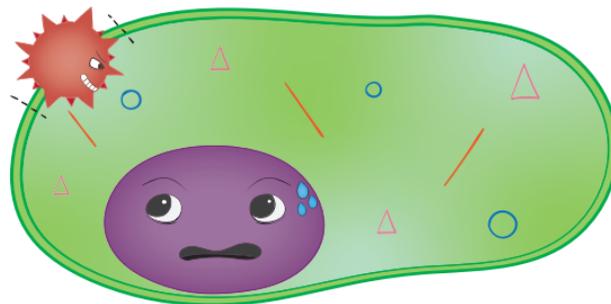
→ Le traitement empêche le virus d'entrer dans la cellule CD4

### AVEC TRAITEMENT



Le traitement empêche le virus d'entrer dans la cellule CD4

### SANS TRAITEMENT

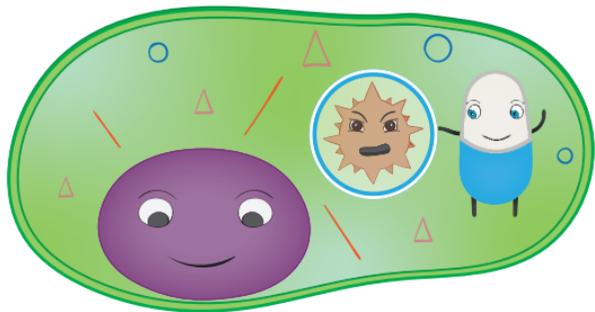


Le VIH entre dans la cellule CD4

## Comment agit mon traitement ?

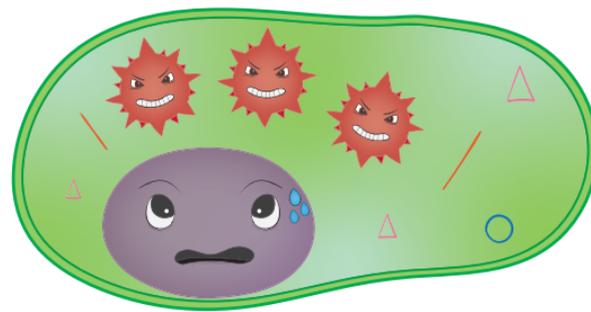
→ Le traitement empêche le virus de se multiplier

### AVEC TRAITEMENT



Le traitement empêche le virus de se multiplier dans la cellule CD4

### SANS TRAITEMENT

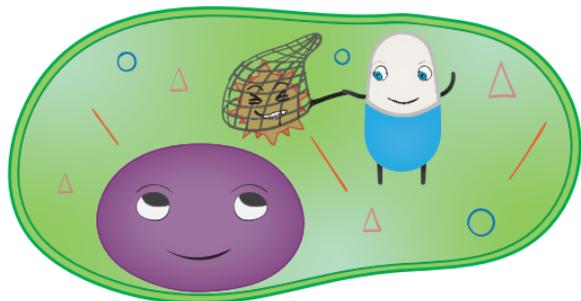


Le VIH se multiplie dans la cellule CD4

## Comment agit mon traitement ?

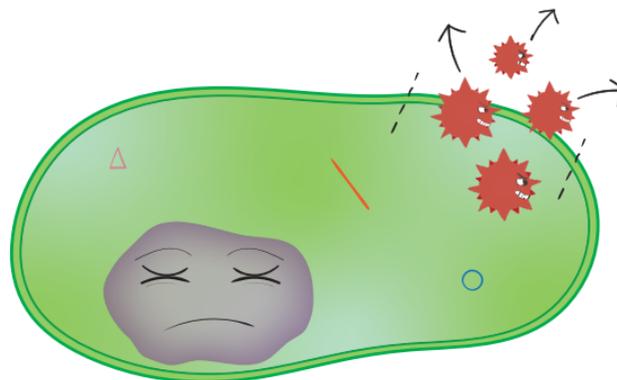
→ Le traitement empêche le virus de sortir de la cellule et d'infecter d'autres cellules CD4

### AVEC TRAITEMENT



Le traitement empêche le virus de sortir de la cellule CD4

### SANS TRAITEMENT

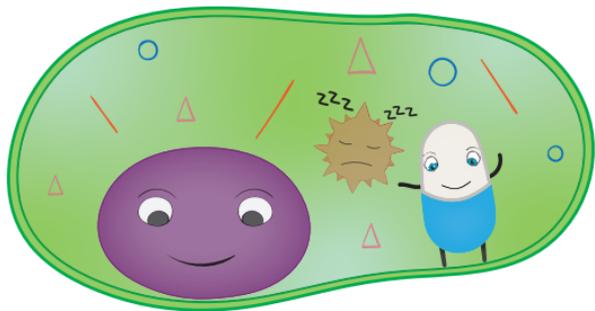


Le VIH sort de la cellule CD4

## Comment agit mon traitement ?

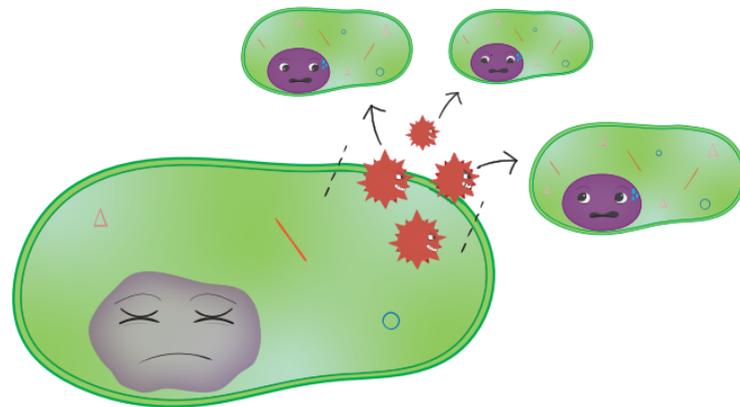
→ Le traitement endort le virus. Une fois le virus endormi, je ne peux plus transmettre le VIH lors de relations sexuelles.

### AVEC TRAITEMENT



Le traitement endort le VIH dans la cellule CD4

### SANS TRAITEMENT



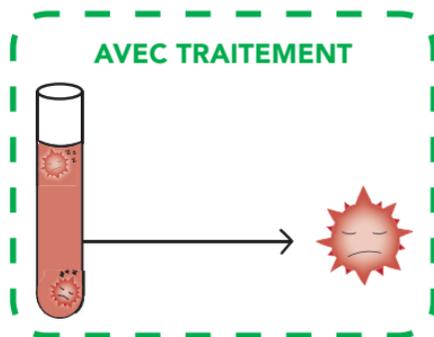
Le VIH va infecter d'autres cellules CD4

## C'est quoi la charge virale ?

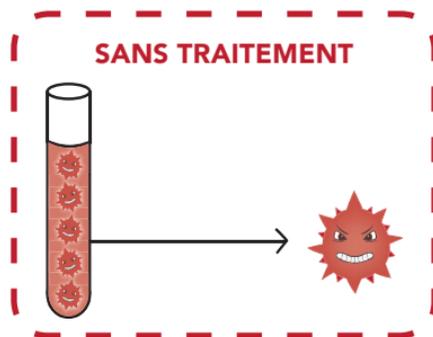
La charge virale, c'est la **quantité de virus (VIH) qui se trouve dans mon sang**.

Avant de commencer mon traitement, ma charge virale (quantité de virus dans mon sang) est généralement très élevée. **Le risque de transmission du VIH est alors aussi élevé.**

Mon traitement permet de diminuer ma charge virale. **Quand ma charge virale diminue, le risque de transmission diminue aussi.**



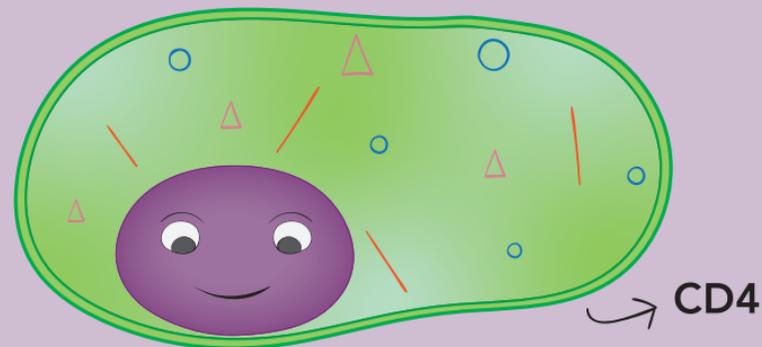
Transmission réduite du VIH



Transmission élevée du VIH

## C'est quoi le système immunitaire ?

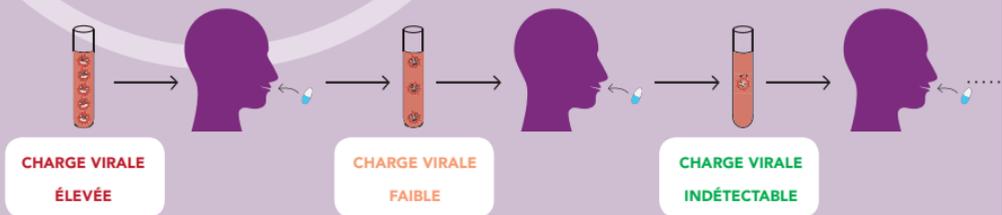
C'est le **système de défense de mon corps contre les maladies**. Les CD4 font partie de la famille des globules blancs, cellules responsables de cette défense. **Ce sont les CD4 que le virus VIH va infecter.**



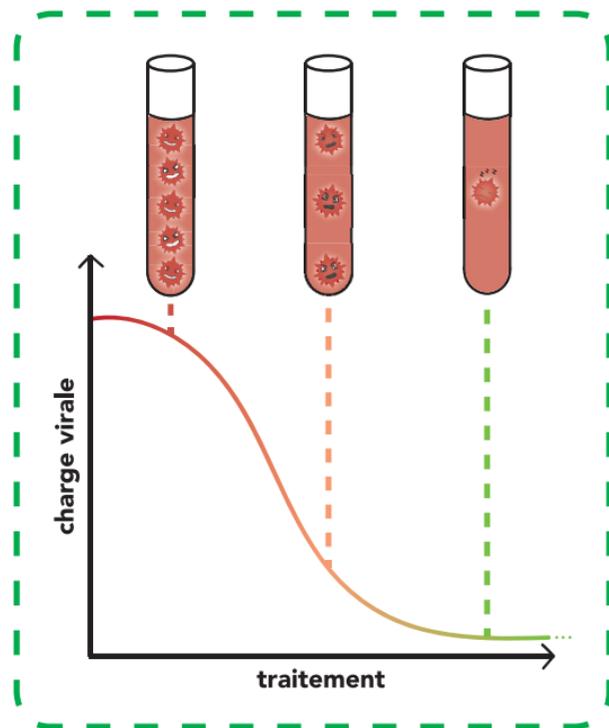
Avant de commencer mon traitement, mon immunité (le nombre de cellules CD4) est parfois très basse. **En empêchant le virus de se multiplier, les médicaments permettent d'augmenter le nombre de mes cellules CD4 et ainsi de renforcer mon système immunitaire.**

## C'est quoi avoir une charge virale indétectable ?

C'est quand la quantité de virus présente dans mon sang est très basse. En effet, si je prends correctement mon traitement et que je respecte bien les instructions du médecin, la quantité de virus va diminuer jusqu'à ce qu'on ne puisse plus détecter le virus (le voir) dans le sang avec les appareils de laboratoire actuels (20 ou 50 copies de virus par millilitre de sang - 1 copie = 1 virus). On dit alors que la charge virale est **indétectable**.



Attention, cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus de virus dans mon corps, il est toujours présent dans mon organisme mais en très faible quantité. Le virus est alors moins actif et reste endormi.

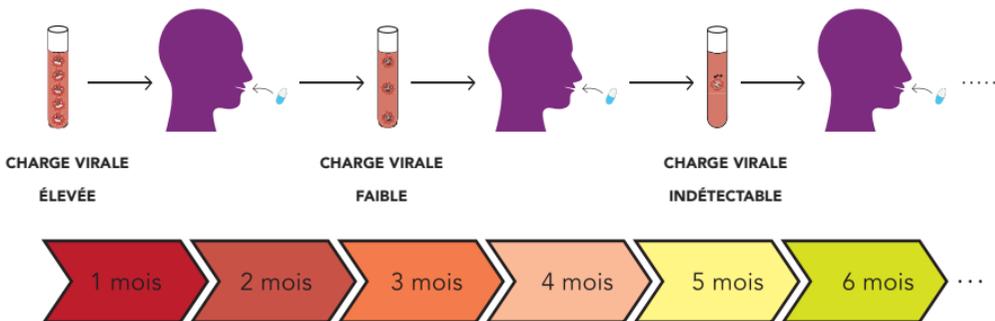


Attention, avoir une charge virale indétectable ne veut pas dire que je suis guéri(e) du VIH. Mais cela permet de diminuer l'impact du virus VIH sur mon corps et d'augmenter mon espérance de vie et ma qualité de vie. Mon espérance de vie est alors proche de celle de personnes non infectées par le virus. Sous traitement, je peux mener une vie normale.

## Comment atteindre une charge virale indétectable ?

Le seul moyen d'atteindre une charge virale indétectable est la **prise correcte de mes médicaments anti-VIH** : sans m'arrêter, sans les oublier, sans augmenter ou diminuer le nombre de comprimés.

À partir du moment où je commence à prendre mon traitement, la charge virale va mettre **3 à 6 mois pour devenir indétectable**. Avec les nouveaux médicaments, le délai pourrait se réduire.



## Comment savoir si ma charge virale est indétectable ?

Pour savoir si ma charge virale est indétectable, **je dois faire une prise de sang (mesure de la charge virale) pour mesurer la quantité de virus dans mon sang**.

Le médecin va évaluer si :

- il y a beaucoup de virus = **charge virale élevée**
- il y a moins de virus = **charge virale plus basse**
- il y a très peu de virus = **charge virale indétectable**



# JE SUIS INDÉTECTABLE DONC JE SUIS INTRANSMISSIBLE !

## C'est quoi intransmissible ?

Intransmissible signifie que je ne peux plus transmettre le VIH.

## Quels sont les avantages de i=i ?

i=i permet :

- d'éliminer les risques de transmission du virus à mon/ma partenaire lors de relations sexuelles. Il n'est alors plus indispensable d'utiliser le préservatif pour empêcher la transmission du VIH. Attention, le préservatif reste le seul moyen pour se protéger contre les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST)
- d'avoir des enfants sans qu'ils ne soient infectés. Je peux les avoir naturellement sans avoir recours à une assistance médicale (PMA). Par contre, je ne pourrais pas allaiter (il reste une faible quantité de virus dans le lait maternel)

# COMMENT GÉRER i=i ?.....CVI

## Puis-je rester indétectable définitivement ?

**OUI**, si je prends correctement mon traitement à heure fixe, sans l'oublier, sans prendre plus ou moins de comprimés ni arrêter mon traitement sans l'avis de mon médecin. Si je ne respecte pas tout cela, je pourrais redevenir détectable et je pourrais transmettre à nouveau le virus.

En effet, je dois bien suivre les recommandations de mon médecin pour rester indétectable tout le temps et faire contrôler régulièrement ma charge virale (par prise de sang).

## Suis-je guéri(e) avec une charge virale indétectable ?

**NON**, quand j'ai une charge virale indétectable, le virus est toujours présent dans mon corps, mais en très faible quantité. Je reste séropositif(ve) et mon test de dépistage sera toujours positif lors d'un test de dépistage VIH.

De nos jours, le VIH est considéré, en Belgique, comme **une maladie chronique qui ne se guérit pas mais qui se soigne.**

## Si ma charge virale est indétectable, la mesure des cellules CD4 est-elle importante ?

**OUI, le taux de CD4 et la charge virale sont tous les deux importants.** Ils donnent des informations essentielles à mon médecin pour mon suivi médical.

Le traitement anti-VIH a pour but de rendre ma charge virale indétectable (très basse) et permettre de renforcer mon système immunitaire en augmentant les CD4.

## Que faire si ma charge virale redevient détectable ?

Si le traitement n'est pas pris correctement, le virus peut développer des résistances aux médicaments ou redevenir détectable. Le médecin pourra décider de changer mon traitement, de demander des analyses en plus, de voir avec moi si je prends bien mes médicaments et si je suis toujours dans de bonnes conditions pour rester indétectable.

Lorsque la charge virale remonte, le risque de transmission du VIH augmente et il faut utiliser un autre moyen de protection (préservatif pour l'un des deux partenaires ou bien la PrEP pour le/la partenaire séronégatif/ve).

## MON VÉCU AVEC i=i .....



*"Avant de commencer mon traitement, je me suis isolé, je ne pensais qu'à la mort. Les médicaments m'ont permis de sortir de mon isolement et aujourd'hui avec i=i, je me sens plus rassuré.."*  
G.

*"Avant i=i, j'étais bloqué dans ma vie sexuelle et affective. J'avais des troubles d'érection par peur de contaminer l'autre. Maintenant avec i=i, je suis rassuré et épanoui sexuellement. Je me sens à moitié guéri.."*  
J.



*"Bien que i=i soit une bonne nouvelle et un espoir pour l'avenir, annoncer ma séropositivité à mon partenaire a été très délicat. J'ai préféré attendre que la relation soit durable avant de le lui dire.."*  
P.



*"Malgré i=i, je n'ai pas annoncé ma séropositivité à ma famille par crainte du jugement de valeur qui pourrait être porté sur moi.,,  
H.*

*"J'ai peur d'annoncer mon statut sérologique au travail compte tenu des réactions qu'ils ont eu concernant d'autres maladies. Je ne suis pas sûr que mon employeur et mes collègues soient bien informés sur le VIH en général et sur i=i en particulier.,,  
A.*



*"Quand j'étais au centre d'accueil pour demandeur d'asile, j'ai été à l'hôpital. Le médecin s'est énervé car je ne lui avais pas dit que j'étais séropositive. Je lui ai dit que ma charge virale était indétectable mais malgré ça, il n'était pas rassuré.,,  
G.*



- Avec i=i, je n'infecte pas mon/ma partenaire lors des relations sexuelles sans préservatif mais cela ne me protège pas des autres IST.
- Avec i=i, le virus est toujours présent dans mon corps mais en faible quantité.
- i=i ne permet pas d'allaiter (parce que le VIH peut se transmettre dans le lait maternel même si la mère suit un traitement du VIH efficace).
- i=i ne signifie pas que je suis guéri(e).
- Je peux redevenir détectable si je ne prends pas correctement mon traitement (par exemple parce que j'ai des effets secondaires).
- Je n'arrête pas seul mon traitement, je dois en parler à mon médecin car cela peut faire remonter ma charge virale.

**i=i L'IMPOSSIBLE  
DEVIENT POSSIBLE**

# CONTACTS UTILES .....



## Associations de prévention sida

### Plate-Forme Prévention Sida Espace Mandela Action Plus

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29 - 1000 Bruxelles  
02/733 72 99  
[www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org) - [www.preventionist.org](http://www.preventionist.org)

### Vzw Lhiving

Poolstraat 2 - 1210 Brussel  
02/201 14 19  
[www.lhiving.be](http://www.lhiving.be)

### Projet Nyampinga

Rue des Sports, 19 - 1348 Louvain-la-Neuve  
0498/71 30 62

### SIDA-IST Charleroi-Mons

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi  
071/92 54 10  
[www.sida-charleroi-mons.be](http://www.sida-charleroi-mons.be)

### Sida Sol ASBL

Rue des Fontaines-Roland, 29 - 4000 Liège  
04/287 67 00  
[www.sidasol.be](http://www.sidasol.be)

### Le SASER

Rue Docteur Haibe 4 - 5002 Namur  
081/77 68 20  
[www.province.namur.be/saser](http://www.province.namur.be/saser)

### HIV-SAM Project

Nationalestraat 155 - 2000 Anvers  
03/247 64 81 • 0479/50 03 98  
[www.hivsam.be](http://www.hivsam.be)

### Muungano Boekenberglei

Charles de Costerlaan 21/G11 - 2050 Antwerpen  
0488/33 37 27 • 0479/40 03 89  
[www.hivsam.be/](http://www.hivsam.be/)

### Sensoa

Franklin Rooseveltplaats 12 - 2060 Antwerpen  
03/238 68 68  
[www.sensoa.be/](http://www.sensoa.be/)

### Ex Aequo

Rue des Pierres 29 - 1000 Bruxelles  
02/736 28 61  
[www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

## Centres de référence VIH

### Centre de référence VIH de l'UCL -Hôpital St-Luc

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles  
02/764 21 98 • 02/764 19 02

**Centre de référence VIH de l'ULB - CHU St-Pierre - CETIM**

Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles  
02/535 31 77

**Centre de référence VIH Hôpital Erasme**

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles  
02/555 46 88

**Centre de référence VIH de l'UZ VUB**

avenue du Laarbeek, 101 - 1090 Bruxelles  
02/ 477 60 01

**Centre de référence VIH - CHU Charleroi**

Chaussée de Bruxelles, 140 - 6042 Lodelinsart  
071/92 23 07

**Centre de référence VIH CHU Dinant Godinne**

Avenue Dr. Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir  
081/42 20 81 • 081/42 38 00

**Centre de référence VIH du CHU de Liège (5ème étage)**

Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège  
04/270 31 90

**HIV Referentie centrum Instituut voor Tropische Geneeskunde**

Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen  
03/247 64 65

**HIV Referentie centrum AZ Sint Jan-Brugge – Ostende AV**

Ruddershove 10, 8000 Brugge  
050/45 23 12

**HIV Referentie centrum Gent**

G. Heymanslaan ,entrée 69 (P2, route 690) - 9000 Gent  
09/332.23.50

**HIV Referentie centrum, Campus Gasthuisberg**

Herstraat, 49 - 3000 Leuven  
016/34 47 75

**HIV Referentie centrum Jessa Zeikenhuis Campus Virga Jesse**

Stadsomvaart, 11 - 3500 Hasselt  
011/33 55 11

**Autres liens**

**CATIE** : [www.catie.ca/](http://www.catie.ca/)

**SERONET** : [www.seronet.info/](http://www.seronet.info/)

**UNIA** : [www.unia.be](http://www.unia.be)

**Action Traitement** : [www.actions-traitements.org](http://www.actions-traitements.org)

**Aides : magazine Remaides** : [www.aides.org/Remaides](http://www.aides.org/Remaides)

**ONUSIDA** : <http://www.unaids.org>

**Aidsmap** : <https://www.aidsmap.com>

# 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

La brochure a été conçue avec la collaboration de professionnel(le)s de la santé et la relecture de médecins et infirmières des CRS d'Erasmus et St Luc.  
Avec le soutien de ViiV Healthcare Belgium.

Cette brochure peut être utilisée et reproduite gratuitement sous la licence Creative Commons BY-NC-SA 4.0.



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