

BROCHURE À L'ATTENTION DES
PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH

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 (PVVIH)** 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 PVVIH auprès de la population générale et de réduire la stigmatisation.

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

Cette brochure vise à améliorer les connaissances des PVVIH 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

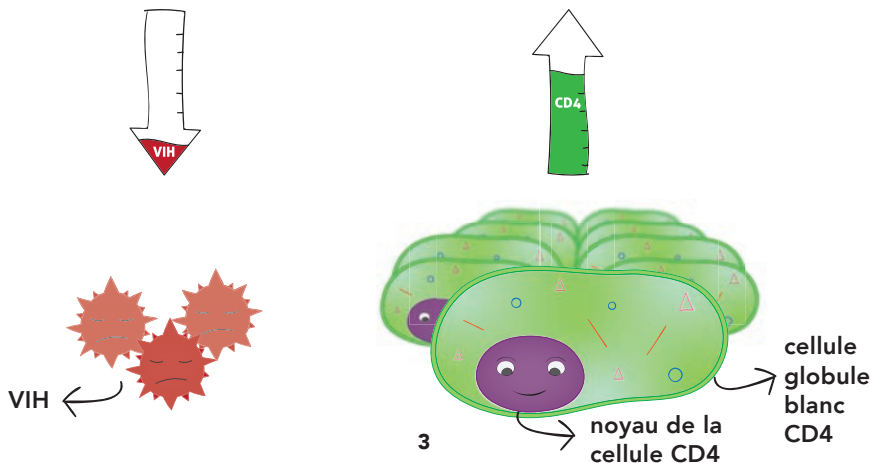


À quoi sert mon traitement VIH ?

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

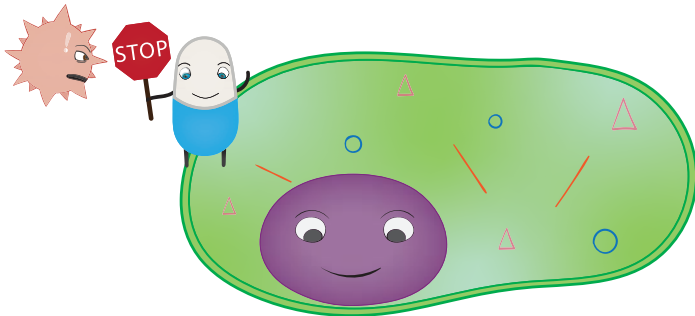


Comment agit mon traitement ?

→ Les traitements agissent de

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

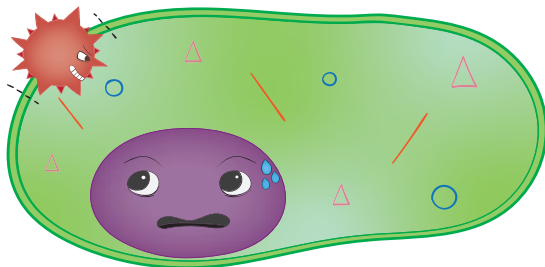
AVEC TRAITEMENT



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

ent de diverses façons en fonction des molécules qu'ils contiennent.

SANS TRAITEMENT

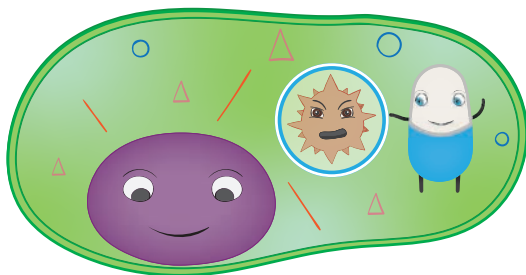


Le VIH entre dans la cellule CD4

Comment agit mon traitement ?

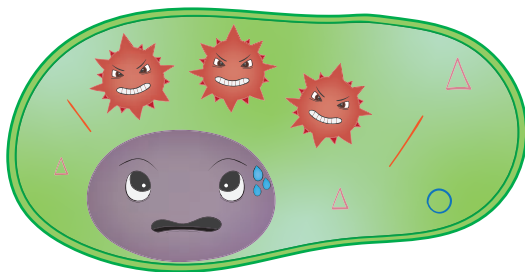
→ Le traitement empêche le virus de se multiplier

AVEC TRAITEMENT



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

SANS TRAITEMENT

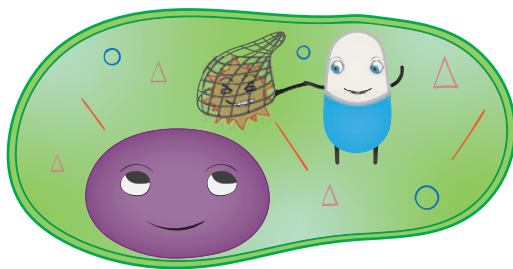


Le VIH se multiplie dans la cellule CD4

Comment agit mon traitement ?

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

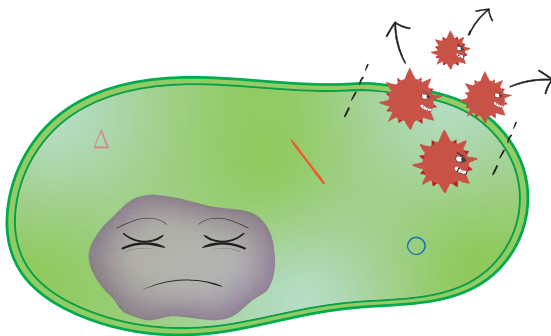
AVEC TRAITEMENT



Le traitement empêche le virus
de sortir de la cellule CD4

fecter d'autres cellules CD4

SANS TRAITEMENT

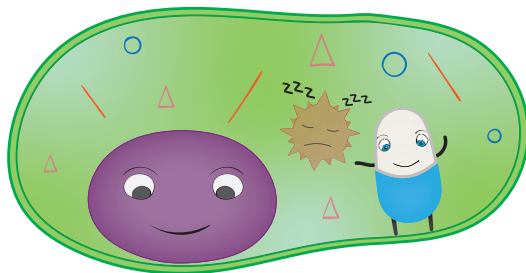


Le VIH sort de la cellule CD4

Comment agit mon traitement ?

→ Le traitement endort le virus. Une fois le virus endormi, je ne peux

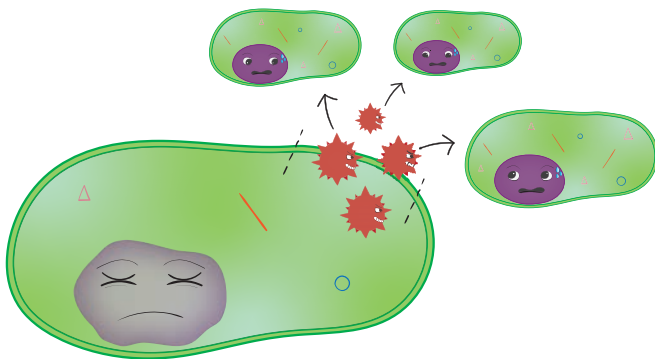
AVEC TRAITEMENT



Le traitement endort le VIH dans la cellule CD4

ne peux plus transmettre le VIH lors de relations sexuelles.

SANS TRAITEMENT



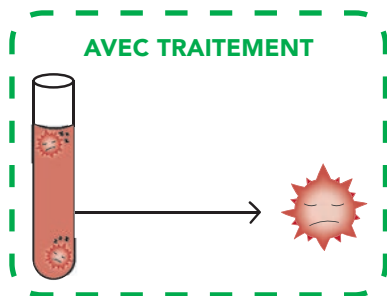
Le VIH va infecter d'autres cellules CD4

C'est quoi la charge virale ?

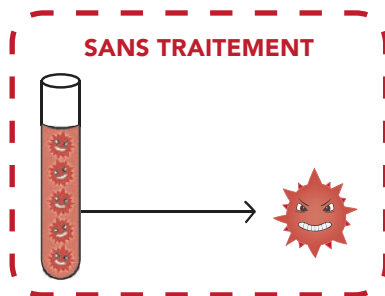
La charge virale, c'est la **quantité de virus (VIH) qui se trouve dans mon sang**.

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.**



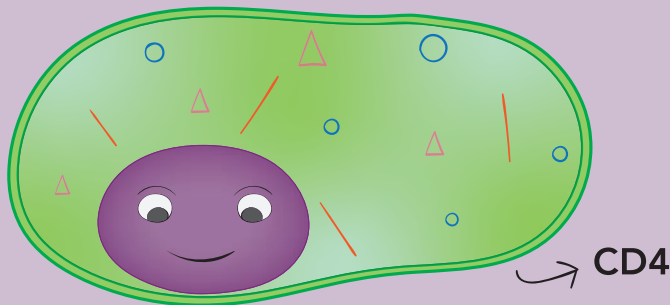
Transmission réduite du VIH



Transmission élevée du VIH

C'est quoi le système immunitaire ?

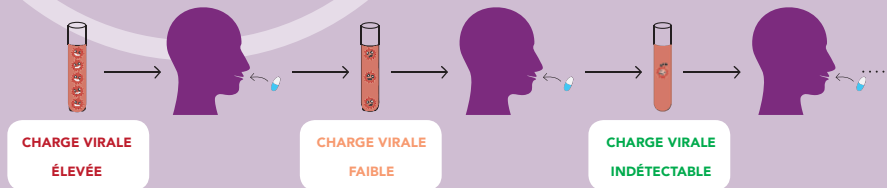
C'est le **système de défense de mon corps contre les maladies**. Les CD4 font partie de la famille des globules blancs, cellules responsables de cette défense. **Ce sont les CD4 que le virus VIH va infecter.**



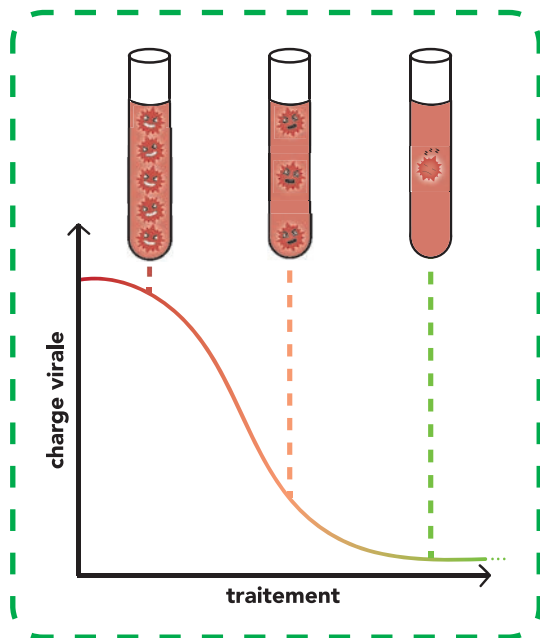
Avant de commencer mon traitement, mon immunité (le nombre de cellules CD4) est parfois très basse. **En empêchant le virus de se multiplier, les médicaments permettent d'augmenter le nombre de mes cellules CD4 et ainsi de renforcer mon système immunitaire.**

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/de la 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.

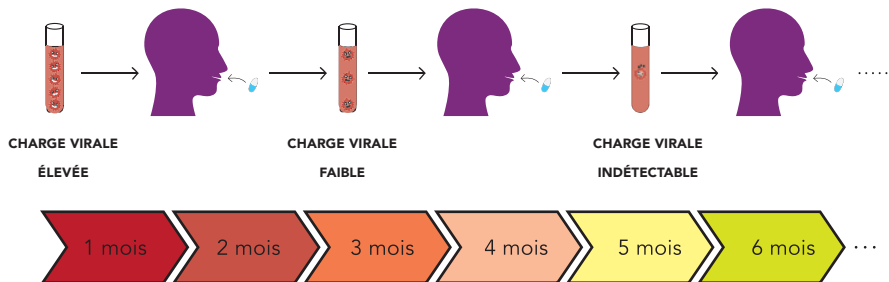


Attention, avoir une charge virale indétectable ne veut pas dire que je suis guéri-e du VIH. Mais cela permet de diminuer l'impact du virus VIH sur mon corps et d'augmenter mon espérance de vie et ma qualité de vie. Mon espérance de vie est alors proche de celle de personnes non infectées par le virus.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



**CHARGE VIRALE
ÉLEVÉE**



**CHARGE VIRALE
FAIBLE**



**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 infecté·es. Je peux les avoir naturellement sans avoir recours à une assistance médicale (PMA). Par contre, je ne pourrai pas allaiter (il reste une faible quantité de virus dans le lait maternel)

COMMENT GÉRER $i=i$?.....



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·ma 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·ma 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·ma 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·la 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·e 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·e mon traitement, je dois en parler à mon·ma médecin car cela peut faire remonter ma charge virale.

CONTACTS UTILES



Associations de prévention sida

Plateforme Prévention Sida

Espace Mandela Action Plus

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29/28 - 1000 Bruxelles
02/733 72 99
www.vivreaveclevih.org

Vzw Lhiving

Poolstraat 2 - 1210 Brussel
02/201 14 19
www.lhiving.be

SIDA-IST Charleroi-Mons

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi
071/92 54 10
www.sida-charleroimons.be

Centre S

Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège

04/287 67 00

www.centre-s.be

Le SASER

Rue Docteur Haibe 4 - 5002 Namur

081/77 68 20

www.province.namur.be/saser

All Together for Sexual Health

President Building

Franklin Rooseveltplaats 12/bus 7 - 2060

Antwerpen 03/238 68 68

Sensoa

Franklin Rooseveltplaats 12 - 2060 Antwerpen

03/238 68 68

www.sensoa.be/

Ex Aequo

Rue des Grands Carmes, 20 - 1000 Bruxelles

02/736 28 61

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 21 56

Centre de référence VIH de l'ULB - CHU St-Pierre - MIA

Rue Haute, 290 - 1000 Bruxelles (bâtiment 900)

02/535 31 77

Centre de référence VIH Hôpital Erasme

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles (hôpital de jour - route 920)

02/555 74 84

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 34 57 • 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

Hôpitaux

Hôpital d'Etterbeek-Ixelles

Rue Jean Paquot, 63 - 1050 Bruxelles
02/641 41 11

CHU Brugmann

- Site Victor Horta
Place A. Van Gehuchten, 4 - 1020 Bruxelles
- Site Paul Brien
Rue du Foyer Schaerbeekois, 36 - 1030 Schaerbeek

Prise de RDV par le site Rosa

CHR de la Citadelle de Liège

Boulevard du 12^{ème} de Ligne, 1 - 4000 Liège
04/225 62 44

Clinique Saint-Joseph de Liège

Rue de Hesbaye, 75 - 4000 Liège
04/224 98 60

Centre hospitalier Peltzer - La Tourelle Verviers

Rue du Parc, 29 - 4800 Verviers
087/21 29 58

Hôpital d'Arlon

Rue des Déportés, 137 - 6300 Arlon
063/23 13 86

CHR Sambre et Meuse de Namur

Avenue Albert 1^{er}, 185 - 5000 Namur
081/72 61 11

CHR Sambre et Meuse de Sambreville

Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville
071/26 52 11

CHU Ambroise Paré de Mons

Boulevard John Fitzgerald Kennedy, 2 - 7000 Mons
065/41 41 41 - 065/41 40 70

Centre Hospitalier EpiCURA (site Hornu)

Route de Mons, 63 - 7301 Hornu
078/15 01 70

Centre Hospitalier EpiCURA (site Ath)

Rue Maria Thomée, 1 - 7800 Ath
078/15 01 70

Hôpital de Libramont

Avenue de Houffalize, 35 - 6800 Libramont-Chevigny
063/23 81 11

Liens utiles

CATIE : www.catie.ca/fr/accueil

SERONET : www.seronet.info

UNIA : www.unia.be

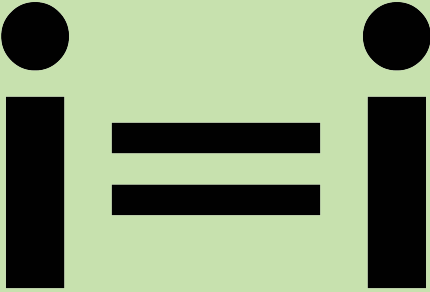
Action traitement : www.actions-traitements.org

AIDES : www.aides.org/Remaides

ONUSIDA : www.unaids.org

AIDSMAP : www.aidsmap.com

indéfectable



intransmissible

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 VIH, ou recevoir plus d'informations sur les traitements, surfez sur

WWW.VIVREAVECLEVIH.ORG



SUIVEZ NOTRE PAGE
VIVRE AVEC LE VIH

La brochure a été conçue avec la collaboration de professionnel·les de la santé et la relecture de médecins et infirmières des CRS d'Erasmus et Saint-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.



Vivre avec le VIH



Wallonie
Relance



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