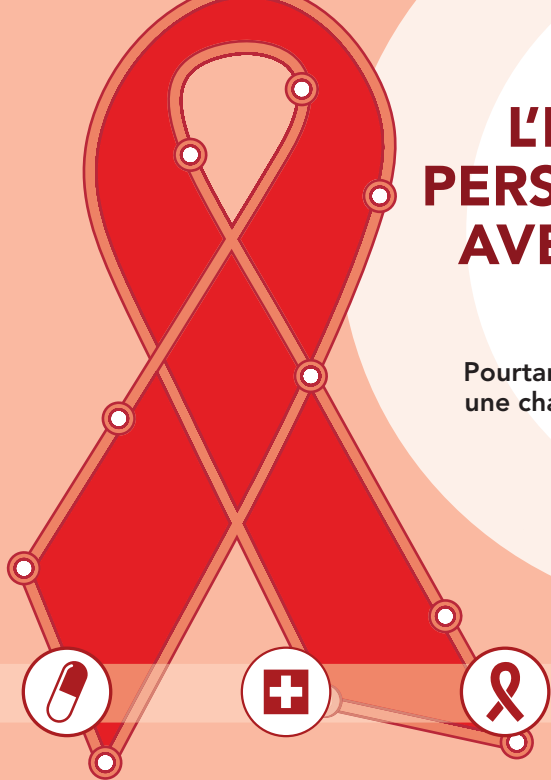


# L'EXCLUSION DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH RESTE UNE RÉALITÉ

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



## LA PRÉVENTION ÉVOLUE : LA NOTION DE PRÉVENTION COMBINÉE

Les avancées scientifiques ont considérablement élargi et renforcé les moyens de prévention. Pendant longtemps, le préservatif était le seul moyen de se protéger du VIH. Bien qu'il reste une protection essentielle, il existe, à l'heure actuelle, de nouveaux moyens de se protéger basés notamment sur la prise d'un traitement anti-VIH qui empêche la transmission du virus.

Aujourd'hui, les principaux moyens de prévention sont :

- l'utilisation du **préservatif** masculin ou féminin (avec du lubrifiant) ;
- le **dépistage** régulier du VIH et des IST ;
- l'utilisation des **traitements** anti-VIH selon les modes suivants :

- le traitement antirétroviral pris par les personnes séropositives en tant que moyen de prévention (i=i) ;
- la prophylaxie pré-exposition (PrEP) prise par les personnes séronégatives ;
- la prophylaxie post-exposition (TPE) ;
- la prévention de la transmission mère-enfant (PTME).

Il est donc possible de combiner plusieurs outils de prévention en fonction de sa situation, de ses besoins, de ses pratiques ou de son mode de vie.





DÉFENDRE  
SES DROITS

SE SENTIR  
SEUL

[i=i]

## Indétectable = Intransmissible

Il existe aujourd'hui un consensus scientifique mondial qui confirme qu'une personne vivant avec le VIH dont la charge virale est indétectable - grâce aux traitements - ne transmet plus le virus lors de relations sexuelles sans préservatif.

Pratiquement, les traitements empêchent le virus de se multiplier, bloquent son évolution et diminuent la charge virale, c'est-à-dire la quantité de virus dans le sang. Une personne séropositive qui prend correctement son traitement peut ainsi réduire sa charge virale jusqu'à ce qu'elle devienne inférieure au seuil de détection au laboratoire : on dit alors que la charge virale est indétectable. Dans ce cas, la personne séropositive ne transmet plus le VIH lors de relations sexuelles. Elle n'est pas guérie pour autant. Elle reste séropositive et donc porteuse du VIH, mais le virus est en trop faible quantité pour pouvoir être transmis : il est « intransmissible ».

Ce qui s'exprime ainsi : « Indétectable = Intransmissible » ou « i = i ».

Une charge virale indétectable diminue aussi considérablement le risque de transmission du VIH lors du partage de matériel d'injection chez les usagers de drogues ainsi que le risque de transmission d'une femme séropositive à son enfant lors de la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. En Belgique, toutefois, on recommande aux mamans séropositives de ne pas nourrir leur enfant au sein. Pour l'usage de drogue, on continue de recommander de ne pas partager le matériel d'injection.

## UNE CHARGE VIRALE INDÉTECTABLE AU BOUT DE SIX MOIS

Selon les traitements prescrits, jusqu'à 6 mois peuvent être nécessaires pour que la charge virale devienne indétectable. Pour qu'elle reste indétectable, il est essentiel que la personne séropositive soit bien suivie médicalement par son médecin spécialiste afin que les conditions suivantes restent réunies :

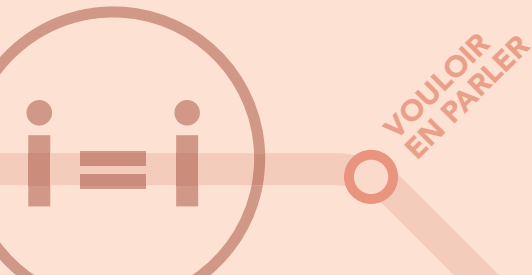
- un traitement adapté ;
- une prise correcte du traitement (respectant les doses prescrites, la régularité des prises, avec ou sans repas...) ;
- des bilans réguliers.

## « INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE » : UN TOURNANT DANS LA LUTTE CONTRE LE VIH !

Le message « Indéfectable = Intransmissible » est extrêmement important pour les personnes vivant avec le VIH et leur entourage. En effet, avoir une charge virale indéfectable permet de ne plus avoir peur de transmettre le VIH à son·sa·ses partenaire·s, d'avoir une vie sexuelle épanouie, d'envisager de faire de nouvelles rencontres, de faire des projets de vie ou de famille.

En bref, « I = I », ça change tout !

Malheureusement, cette information est encore trop souvent méconnue du grand public mais également par les personnes vivant avec le VIH, qui restent nombreuses à se considérer comme des personnes contaminantes. Cette vision est renforcée par les stéréotypes véhiculés dans la société et dans les médias. Informer sur I=I est donc important pour changer cette image trop souvent négative, entretenue par la peur, l'ignorance et les mauvaises perceptions du risque de transmission du VIH.



## L'IMPORTANCE D'UNE ATTITUDE POSITIVE ENVERS LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH

Afin que ces avancées médicales aient un réel impact sur la prévention et sur la vie des personnes vivant avec le VIH, il faut également lutter contre les discriminations.

Les discriminations et la stigmatisation sont en effet un frein au dépistage et à la prise en charge médicale correcte des personnes vivant avec le VIH. Certaines personnes, par peur d'être discriminées, préfèrent ignorer leur statut et de ce fait ne se font pas dépister, même après une prise de risque. Le dépistage est pourtant indispensable pour qu'elles soient prises en charge médicalement, qu'elles suivent correctement leur traitement et obtiennent une charge virale indétectable.

Lutter contre les discriminations et le rejet des personnes vivant avec le VIH, passe par une information correcte. Les avancées scientifiques doivent être diffusées et chacun.e doit savoir qu'un traitement efficace élimine le risque de transmission du virus.

**CRAINDRE LES  
RUMEURS**



## PARTAGER SA VIE AVEC UNE PERSONNE VIVANT AVEC LE VIH, C'EST POSSIBLE

- Aujourd'hui, une personne vivant avec le VIH ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet plus le VIH lors de relations sexuelles.
- Les traitements sont plus simples à prendre et plus efficaces ; ils ont moins d'effets secondaires et permettent de mener une vie épanouie.
- L'espérance de vie d'une personne vivant avec le VIH sous traitement correspond à celle d'une personne séronégative.
- Les traitements permettent aux couples, dans lesquels au moins un des partenaires vit avec le VIH, de concevoir des enfants sans risques de transmission du virus.
- Le préservatif, bien posé et lubrifié, est un moyen de prévention efficace pour se protéger du VIH et de la plupart des IST.
- Parler du VIH avec ses partenaires, c'est pouvoir adapter ses pratiques pour réduire les risques de transmission ;
- Le VIH ne se transmet pas par les gestes de la vie quotidienne.
- Rejeter une personne qui vit avec le VIH, c'est se priver d'une belle rencontre.

S'ÉPANOUIR  
À NOUVEAU

## A RETENIR !

### Sur la charge virale indétectable

- Une charge virale est dite indétectable quand la quantité de virus dans le sang a atteint un seuil trop faible pour être détecté par un test sanguin. Le VIH n'a toutefois pas disparu et la personne reste séropositive.
- Pour obtenir une charge virale indétectable, il est important de bien respecter les indications données par le médecin spécialiste. Il faut jusqu'à six mois pour que la charge virale devienne indétectable.
- La seule manière de savoir si la charge virale est et reste indétectable consiste à faire une prise de sang régulièrement (en principe tous les trois ou six mois) afin de mesurer son niveau et d'en discuter avec le médecin spécialiste.
- La charge virale et donc le risque de transmission peuvent à nouveau augmenter lorsque le traitement médical n'est pas suivi à la lettre. L'efficacité des thérapies peut aussi diminuer après un certain temps pour d'autres raisons. Il est donc important d'avoir un bon suivi médical.



**AVOIR DES  
ENFANTS**



## Sur les risques de transmission du VIH et des autres IST et les moyens de limiter ces risques

- Le risque de transmission du VIH est particulièrement important dans les premières semaines suivant une infection car la charge virale est alors très élevée.
- Après une prise de risque, le TPE (traitement post-exposition) commencé rapidement (maximum dans les 72 heures) peut empêcher la transmission du VIH.
- Le dépistage est le seul moyen de savoir si on est infecté·e. Il doit être réalisé aussi souvent que nécessaire, et surtout s'il y a le moindre doute, afin d'être rapidement pris en charge médicalement en cas d'infection.
- La mise sous traitement le plus vite possible des personnes dépistées positives au VIH permet d'obtenir une charge virale indétectable et donc d'améliorer la qualité de vie et d'empêcher la transmission du VIH.
- Il existe d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) que le VIH. L'usage du préservatif permet de se protéger contre la plupart des autres IST. Il est aussi possible de se protéger de certaines IST grâce à un vaccin. C'est le cas de l'hépatite A et B ainsi que de l'HPV (Human Papilloma Virus). Il est également important d'en faire un dépistage régulier et de les traiter le cas échéant.
- Avoir une charge virale indétectable pour le VIH ne protège pas des autres IST.

## Pour un conseil, un soutien en cas de discrimination, d'isolement, de questionnement...

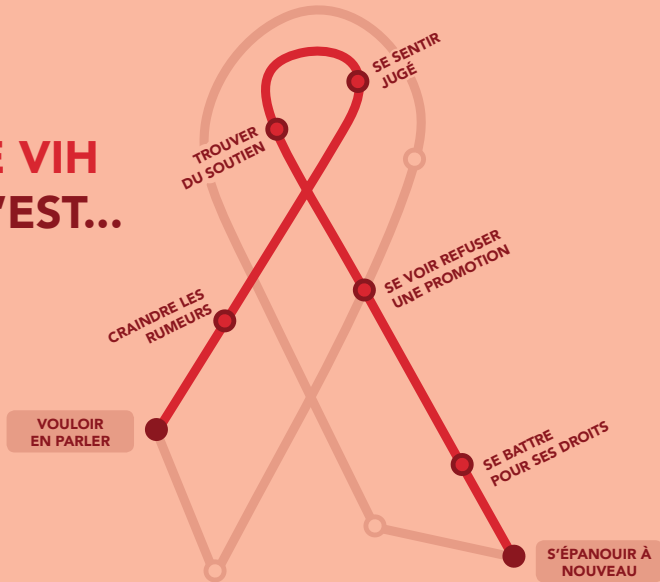
- Toute personne se posant des questions relatives au VIH peut s'adresser à des professionnel·les, pour être écoutée, informée, dépistée, conseillée et orientée. (Plus d'information auprès de la Plateforme Prévention Sida)
- UNIA (Centre pour l'Égalité des Chances) aide les personnes victimes de discrimination. En effet, la loi du 10 mai 2007 tend à lutter contre certaines formes de discrimination, dont celle se basant sur l'état de santé. UNIA aidera les personnes séropositives victimes de discrimination à se défendre et les soutiendra dans leurs démarches (0800/12.800 - [www.unia.be](http://www.unia.be))

Pour lutter contre l'isolement et la solitude, des associations proposent des activités à l'attention des personnes vivant avec le VIH et peuvent également les accompagner et les informer. (Plus d'info : Vivre avec le VIH sur le site de la Plateforme Prévention Sida)

ÊTRE  
RASSURÉ



# AUJOURD'HUI, VIVRE AVEC LE VIH AU TRAVAIL, C'EST...



Préservatif



Dépistage



Traitement

L'exclusion reste une réalité. Pourtant, une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement ne transmet plus le VIH.

[www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org)

# 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  
PLATEFORME PRÉVENTION SIDA



Santé Sexuelle  
Positive



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ

