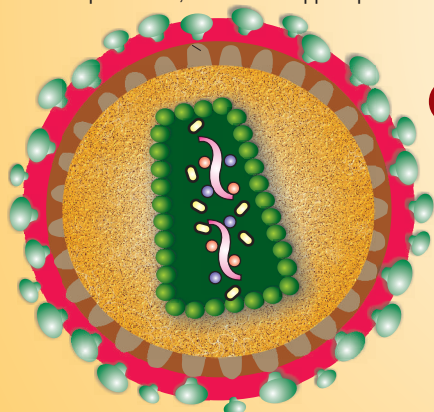


# VIH et SIDA

## 2. QU'EST-CE QUE LE VIH?

Le VIH est le Virus de l'Immunodéficience Humaine. Un virus est une petite structure qu'on ne peut voir qu'à l'aide d'un microscope. Comme tous les autres virus, le VIH doit avoir recours à d'autres cellules vivantes pour se multiplier. Quand une personne est infectée par le VIH, celui-ci attaque et affaiblit le système immunitaire. Si l'infection du VIH n'est pas traitée, elle se développera pour finalement devenir le SIDA.



Modèle de Virus de l'Immunodéficience Humaine

## 3. QU'EST-CE QUE LE SIDA?

SIDA signifie **Syndrôme d'Immunodéficience Acquise**. Une personne est atteinte du SIDA quand son système immunitaire devient si faible qu'elle ne peut plus lutter contre des infections comme la pneumonie et la tuberculose. Sans traitement, la personne atteindra le stade du SIDA entre 3 à 10 ans après l'infection en fonction de son état de résistance.

## 5. COMMENT LE VIH EST-IL TRANSMIS?

Chez une personne infectée du VIH, le virus se trouve principalement dans le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et lait maternel. Le VIH a été déposé à de très basses concentrations dans les autres sécrétions du corps (comme la salive, les urines et les larmes); ces dernières ne sont pas considérées comme source d'infection.

Le VIH est transmis par 3 causes majeures :

1. Rapport sexuel avec une personne infectée ;
2. Introduction de sang contaminé par le VIH dans le corps ;
3. Transmission mère-enfant (infection périnatale et allaitement maternel)

Cela signifie que le VIH peut être transmis par les moyens suivants :

- Relations sexuelles non protégées avec un

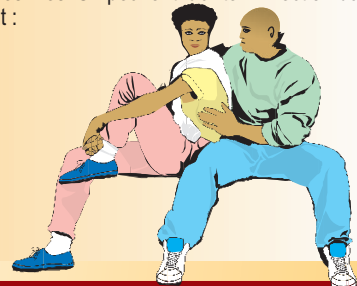
Si vous savez que vous êtes séropositif, évitez les rapports sexuels non protégés. Évitez d'infecter les autres.

- partenaire infecté du VIH ;
- Seringues et aiguilles contaminées ;
- Matériels ou outils contaminés qui percent ou blessent la peau ; (tatouage, circoncision, piercing et autres procédés analogues) ;
- Transfusion sanguine avec du sang contaminé, si le sang n'a pas subi de test de VIH approprié (ou effectuée durant la période de fenêtre de séroconversion) ;
- Le VIH peut être transmis d'une mère infectée à son enfant pendant les derniers stades de la grossesse, durant l'accouchement ou l'allaitement au sein ;
- Sécrétions organiques infectées (surtout le sang) mises en contact avec les blessures, plaies ouvertes ou écorchures d'une personne saine.

## 1. QU'EST-CE QUE L'IST?

IST est l'acronyme de Infections Sexuellement Transmissibles. Ces infections se transmettent d'une personne à une autre, notamment au cours des relations sexuelles. Tout type de relations sexuelles peut dégénérer en IST. De nombreuses IST ne présentent aucun symptôme. Un diagnostic et un traitement précoces des IST **des deux partenaires** à la fois peuvent empêcher l'apparition de conséquences sérieuses. Les IST peuvent faciliter l'infection du VIH. Les IST les plus communes sont :

- la gonorrhée
- le trichomonas
- l'herpès génital
- l'hépatite B
- la chlamydia
- le virus du papillome humain (VHP)
- la syphilis
- le VIH



## 4. COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE DU CORPS HUMAIN?

Le système immunitaire est notre système de défense contre les infections et les maladies. Il est composé de millions de globules blancs qui luttent contre les infections. Le VIH détruit les globules blancs, connus aussi sous le nom de lymphocytes CD4-T. Nous n'en sommes pas conscients, mais notre corps est constamment en alerte pour nous protéger des maladies. Une personne ayant atteint le stade du SIDA est vulnérable aux infections qui ne causeront pas de maladie chez un sujet dont le système immunitaire est sain. Ces infections sont dites des «infections opportunistes»

**SACHEZ QUEL EST VOTRE STATUT SEROLOGIQUE**



## 6. QUELS SONT LES FACTEURS QUI NE TRANSMETTENT PAS LE VIH?

Vous ne pouvez pas contracter le VIH par de simples contacts.

Vous ne pouvez pas contracter le virus avec les activités suivantes :

- Embrasser sur les joues
- Partager le même lit
- Manger ensemble/Boire dans le même verre
- Eternuer ou tousser
- Partager les latrines ou toilettes
- Tourner la poignée d'une porte
- Par les morsures d'insectes (y compris les moustiques)

## 7. MYTHES ET LEGENDES A PROPOS DU VIH

Le SIDA peut se guérir en couchant avec une vierge – **FAUX**  
Certains groupes sanguins sont incompatibles au VIH – **FAUX**

## 8. LES PRATIQUES DE L'ÉGLISE

Les activités usuelles de l'église **ne peuvent pas vous infecter**, telles que :

- Serrer les mains
- Embrasser
- Le baptême
- La Sainte Cène
- Le lavement des pieds

## 11. VIVRE POSITIVEMENT AVEC LE VIH/SIDA – 7 astuces pur un style de vie sain

1. Suivre un régime alimentaire équilibré. Une bonne nutrition renforce le système immunitaire.
2. Eviter le tabac et l'alcool.
3. Garder la forme ; faire beaucoup d'exercice et respirer de l'air frais.
4. Se reposer suffisamment.
5. S'engager à aider les autres pour avoir un sens à la vie
6. Trouver quelqu'un qui pourra aider à relever les défis.
7. Avoir confiance en Dieu.

- Etre responsable de son comportement envers les autres.

**IL Y A DE L'ESPOIR POUR CEUX QUI VIVENT AVEC LE VIH**

## 9. CO-INFECTION VIH-Tuberculose (TB)

La **co-infection du VIH et de la TB** se développe beaucoup en Afrique australe. La TB est une maladie transmise par l'air qu'on respire, laquelle peut être prévenue et traitée. Toutefois, si l'on ne suit pas fidèlement le traitement approprié, la TB peut dégénérer en un type de tuberculose qui résiste aux médicaments (MDR-TB). La tuberculose ultra résistante aux médicaments est la forme la plus dangereuse de la TB, et la plus difficile à traiter. **Pour éviter cette forme compliquée de la TB, il est vital de suivre un traitement le plus tôt possible et de le respecter strictement.**

- Toute personne infectée du VIH devrait faire un test de TB.
- Toute personne atteinte du TB devrait faire un test de VIH.

## 10. EN CAS DE VIOL...

Que faire pour minimiser les risques d'infection au VIH ?

La personne violée doit être amenée le plus vite possible, **dans les 72h** qui suivent le viol, à un centre médical pour un traitement de **prophylaxie post-exposition (PEP-VIH)**, afin de minimiser le risque d'infection par le VIH. **Plus tôt le PEP est administré, mieux ce sera !**



(Adventist AIDS International Ministry)  
Ministère International Adventiste de Lutte Contre le SIDA  
www.aidsministry.com

Ce matériel a été préparé pour aider à comprendre ce qu'est le VIH/SIDA. Il résume les principaux problèmes relatifs à cette maladie. Cela pourrait vous être utile de parler du VIH/SIDA à vos proches. Rappelez-vous que plus on en parle, plus les gens seront conscientisés, et mieux la prévention sera réalisée. Aidez à rompre le silence et les préjugés sur le VIH/SIDA !

Titres des séries du Voyage de l'Espoir : 1) Le VIH/SIDA : informations générales. 2) L'épidémie du VIH : comment organiser mon église? 3) Le VIH/SIDA : comment puis-je aider ? 4) Les jeunes et le VIH/SIDA. 5) Le club des grand-mères et la prise en charge des orphelins. 6) Counseling sur le VIH/SIDA.

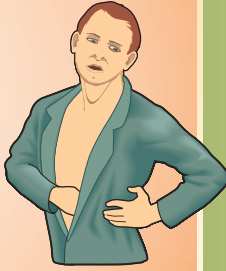
Un service pour la communauté de la part de l'Église Adventiste du Septième Jour



## 12. SYMPTOMES DE L'INFECTION AU VIH

Une personne peut être infectée sans présenter de symptômes ; ou bien elle peut penser que les symptômes proviennent d'une autre maladie. L'analyse sanguine est le seul moyen sûr pour déterminer si une personne est atteinte du VIH. Les signes indicatifs d'une possible infection au VIH peuvent inclure, sans s'y limiter, aux symptômes suivants :

- Fatigue inexplicable
- Toux sèche
- Perte de poids inexplicable, perte d'appétit
- Fièvres récurrentes ou sueurs nocturnes
- Couche épaisse blanchâtre recouvrant la bouche ou la langue
- Fréquentes infections vaginales à levures (candidose)
- Enflure des ganglions lymphatiques au niveau du cou, sous l'aisselle, et l'aîne
- Diarrhées persistantes (qui dure plus d'une semaine)
- Tâches inhabituelles sur la peau (éruptions cutanées)
- Dépression, perte de mémoire et problèmes neurologiques.



**Dans beaucoup de cas, la personne infectée par le VIH NE PRESENTE AUCUN SYMPTOME, mais elle peut transmettre le virus aux autres.**

## 14. TEST DE VIH ET COUNSELING

Le **counseling** devrait toujours précéder le test de VIH. Ensuite, que le résultat soit positif ou négatif, un counseling doit également être effectué après le test. Pour les résultats négatifs, le counseling post-test vise à appuyer le résultat, de manière à aider la personne à rester séronégatif le restant de sa vie. Pour les personnes infectées par le VIH, le counseling peut faire la différence entre l'espoir et le désespoir.

## 15. LES TESTS VIH

Ces tests détectent la présence d'anticorps dans le sang. Les anticorps sont produits par l'organisme en réponse à l'infection par le VIH.



**SI VOTRE TEST EST POSITIF**, cela signifie que vous êtes infectés par des virus et que votre corps produit des anticorps contre le VIH. Même si vous vous sentez en pleine forme, vous pouvez répandre le virus aux autres. Les tests positifs doivent être re-confirmés juste après le test précédent.

**SI VOTRE TEST EST NÉGATIF**, cela peut signifier que :

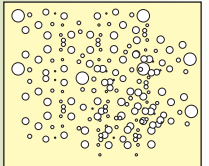
- Vous n'êtes pas infecté par le VIH, ou
- Vous êtes infecté, mais votre corps n'a pas encore produit d'anticorps contre le VIH.

## 16. LA PERIODE DE LA FENETRE SEROLOGIQUE

C'est l'intervalle entre le premier contact du corps avec le VIH et le moment où les anticorps peuvent être détectés par le test de VIH. En général, cela varie de 3 à 6 mois. Cela veut dire que la personne qui suspecte qu'elle a été exposée au VIH et qui a un résultat négatif doit être testée 6 mois plus tard, si l'on tient pour acquis qu'elle n'a pas eu de nouvelle exposition au VIH pendant cette période.

## 18. LE COMPTE CD4 ET LA CHARGE VIRALE

Le **compte CD4** mesure le nombre de cellules CD4 pour un millimètre cube de sang. Le taux normal chez un adulte bien portant «séronégatif» peut varier, mais il oscille souvent entre 500 à 1500 cellules/mm<sup>3</sup>. Le compte des cellules CD4 est le test que le docteur utilise en général pour savoir l'état du système immunitaire. La plupart des gens portant le VIH, constatent que le nombre de leurs cellules CD4 diminuent avec le temps ; néanmoins, il se peut aussi qu'il reste stable sur une longue période. Si le nombre de cellules baisse jusqu'à un certain niveau, le risque de contracter des infections opportunistes augmente considérablement. C'est la raison pour laquelle un traitement de prévention est généralement donné. Le contrôle du nombre des CD4 aidera le docteur à déterminer le moment opportun pour commencer la prise des médicaments anti-VIH, afin d'éviter d'autres dommages au système immunitaire du patient. Aujourd'hui, un compte CD4 entre 300 et 350 indique qu'il faut commencer le programme de traitement contre l'infection par le VIH.



La **charge virale** est le taux de virus circulant dans le sang. Plus il y a de virus, plus le risque de perdre des cellules CD4 augmente, ainsi que le risque d'attraper d'autres maladies dans l'avenir.

## 21. PRENDRE SOIN D'UN SIDÉEN

### TRES IMPORTANT !!!

Si vous soignez un sidéen, il faut éviter tout contact avec des sécrétions organiques. Utilisez des gants pour vous protéger. Rappelez-vous que si vous n'utilisez pas de gants propres, vous risquez de transmettre des germes au patient.

Pour plus d'information, contactez votre Centre de Soins Communautaire.

**“Je puis tout par Celui qui me fortifie”**

Philippiens 4 :13



Ministère International Adventiste de Lutte Contre le SIDA  
www.aidsministry.com

**ETANT DONNE L'AMPLEUR DE L'ÉPIDÉMIE DE VIH, IL EST TRÈS IMPORTANT QUE CHACUN SUIVE LE COUNSELING ET LE TEST POUR VIH.**

**SACHEZ QUEL EST VOTRE ÉTAT SEROLOGIQUE**

## 17. PREVENTION DE L'INFECTION PAR LE VIH

On peut prévenir l'infection par le VIH en évitant les contacts sexuels avant le mariage (abstinence) et en maintenant des relations fidèles et monogames avec une personne non-infectée dans le cadre du mariage (fidélité).

Les condoms sont utilisés à des fins de planning familial et de prévention des maladies. Les couples mariés devraient les utiliser si l'un ou les deux conjoints sont infectés par le VIH (ou par d'autres IST) pour prévenir l'infection du partenaire non infecté. Les condoms peuvent aussi être utilisés par les couples séro-discordants (un couple de partenaires sexuels à long terme, où l'un est infecté d'une IST et l'autre non) Quand les deux partenaires sont VIH positifs, les condoms peuvent prévenir la ré-infection par le VIH.

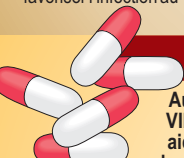
Si l'abstinence et la fidélité ne sont pas pratiquées, la personne devrait être informée que l'utilisation adéquate des condoms peut réduire le risque de transmission du VIH de 85 à 95%. Le VIH ne peut pas passer à travers le «latex» du condom, mais la raison principale du risque, c'est l'utilisation incorrecte du condom, et l'emploi de lubrifiants à base d'huile qui affaiblit le latex.

Le dépistage approprié du sang et des produits sanguins combiné avec le refus d'utiliser des aiguilles non stériles pour l'injection, diminuent les risques de la transmission du VIH dans les centres médicaux.

Des études cliniques démontrent que la circoncision pour les hommes diminue le risque de transmission du VIH à 60%. Cependant, notez bien que cette même procédure, la «circoncision» pour les femmes, connue sous le nom de « mutilation génitale féminine ou excision », augmente le risque d'infection par le VIH chez les femmes et les jeunes filles.

Boire de l'alcool augmente la proportion des pratiques sexuelles à risque et des comportements pouvant favoriser l'infection au VIH. L'alcool affaiblit le système immunitaire.

## 19. TRAITEMENT DU VIH/SIDA



Aujourd'hui, il n'y a pas encore de remède ni de vaccin contre l'infection par le VIH. Néanmoins, l'amélioration du traitement par des médicaments combinés a aidé à réduire le nombre de personnes portant le VIH qui attrapent des maladies plus graves et qui meurent du SIDA. Il est extrêmement important de préparer le patient avant de commencer tout traitement. En 1995, la thérapie combinée, connue sous le nom de HAART (Traitement antirétroviral hautement actif) a été introduite. Le but de ce traitement est de stopper presque totalement la réplication virale. La suppression du VIH à un niveau presque indétectable est possible si le patient suit strictement les traitements. Les infections opportunistes peuvent être traitées, jusqu'à un certain point, par une grande variété de traitements.

## 20. SUIVRE FIDÈLEMENT LES TRAITEMENTS

**N'ARRÊTEZ JAMAIS** un traitement anti-retroviral de votre propre initiative, même si vous vous sentez mieux. **CONSULTEZ TOUJOURS** votre médecin ou centre médical.

Suivre fidèlement les traitements signifie prendre le médicament selon les prescriptions :

de Chaque jour de Chaque semaine de Chaque mois de Chaque année

Rédacteurs: Dr Oscar Giordano, MD, MPH ; Dr Eugenia Giordano, MD, MPH  
Consultants: Courtenay Harebottle ; Dr Alex Liaguano, MD ; Dr Fesha Tsegaye, MD, MPH;

Œuvre d'art: Michael Hank Imprimerie: Carmel Litho

REMARQUES: Le contenu de ce document vise exclusivement à vous fournir les informations nécessaires sur le VIH/SIDA. Aucune information qui s'y trouve ne peut être considérée comme conseil médical. Seul, le médecin qui vous a examiné est habilité à vous donner un conseil médical. Les collaborateurs de ce document ne donnent, en aucun cas, de conseils médicaux, par la présente. Il est recommandé de recevoir ce matériel avec votre médecin, afin de recevoir les conseils et recommandations pertinentes. AAIM décline toute responsabilité sur l'utilisation de ce document.

**UN SERVICE POUR LA COMMUNAUTÉ DE LA PART DE L'ÉGLISE ADVENTISTE DU SEPTIÈME JOUR**