

# L'amour sans crainte du sida



## Comment les jeunes gens peuvent se protéger du VIH/SIDA

Depuis que l'infection à VIH existe, l'amour peut être non seulement une belle chose mais également une chose dangereuse. On peut être contaminé par un seul contact sexuel. Toutefois, il existe des moyens très sûrs de se protéger d'une infection par le VIH, le virus du sida, sans devoir renoncer à l'amour et à la sexualité. Pratiquons donc l'amour sans risques par amour de la vie.

### L'épidémie de VIH continue de se propager

L'épidémie de VIH continue de se propager, même dans les pays industrialisés. Le nombre de personnes contaminées augmente d'année en année. Certes, les «groupes à risques» (homosexuels, toxicomanes, habitants des zones endémiques, comme l'Afrique subsaharienne) restent les plus touchés mais le VIH frappe toutes les couches de la population.

Ce qui est particulièrement inquiétant, c'est que la moitié environ des personnes infectées ignorent qu'elles le sont, si bien qu'elles ne peuvent pas en informer leurs partenaires sexuels. Des scientifiques ont découvert récemment que c'était dans les premières semaines suivant la contamination qu'une personne infectée par le VIH risquait le plus de contaminer son/sa partenaire, c'est-à-dire à

un moment où l'infection encore la plupart du temps inconnue.

Malgré les efforts soutenus des scientifiques, des médecins et des laboratoires pharmaceutiques, malgré des campagnes de prévention qui coûtent des millions, le risque de contamination ne cesse d'augmenter pour ceux qui sont à la recherche d'un/une partenaire.

### Comment le VIH se transmet-il?

Une contamination peut se produire lorsque les liquides corporels suivants d'une personne séropositive (infectée par le VIH) pénètrent dans l'organisme d'un individu séronégatif (non-infecté): sang sperme, sécrétions vaginales, lait maternel ou autres liquides corporels contenant du sang (p.ex. salive en cas de saignements de gencives). Le VIH peut pénétrer directement dans le sang ou à travers une muqueuse saine (vagin, gland du pénis, anus, yeux, nez et bouche) ou une peau blessée ou enflammée (p.ex. en cas d'eczéma). Une peau intacte, saine constitue une excellente protection contre le VIH.

### Quelles sont les voies de contamination?

Ne peut être infecté par le VIH que celui ou celle dont une muqueuse ou la peau blessée/

enflammée entre en contact direct avec un des liquides corporels (mentionnés ci-dessus) d'une personne infectée, et cela dans les situations suivantes:

- **Sexualité:** La contamination a surtout lieu lors de rapports sexuels. C'est au cours des rapports anaux que le risque est le plus élevé, puis viennent les rapports vaginaux. Le risque est bien moindre lors des rapports oraux. Le risque représenté par les baisers profonds (avec la langue) est beaucoup plus faible mais non exclu en cas de saignements de gencives ou de petites blessures.
- **Contacts mère-enfant:** Une mère séropositive peut transmettre le VIH à son enfant pendant la grossesse, au moment de l'accouchement ou au cours de l'allaitement.
- **Toxicomanie:** Le VIH peut se transmettre lors de l'utilisation commune de seringues et d'aiguilles (échange de seringues).
- **Transfusions sanguines, greffes d'organes:** Depuis 1985, dans les pays industrialisés, toutes les conserves de sang sont testées. Le risque résiduel provenant de ce qu'on n'a pas détecté une infection est extrêmement faible.

## **Comment et quand peut-on détecter une infection à VIH?**

Pendant les premières années, l'infection ne se voit pas. La plupart du temps, la personne con-

taminée ne s'en rend elle-même pas compte, à moins qu'apparaissent, au cours des premières semaines suivant la contamination, des symptômes grippaux (effet primaire). Pour détecter une infection à VIH, il faut faire un test. Le test de routine détecte les anticorps que le système immunitaire développe pour lutter contre le VIH. Ce test permet de détecter l'infection dans 99,9% des cas, sauf à ses débuts. En effet, il faut attendre quelques semaines, voire quelques mois pour que les anticorps se forment (fenêtre silencieuse, fenêtre diagnostique). Cela se produit au bout de 3 à 4 semaines en moyenne et au bout de trois mois au plus tard chez 98% des individus. Mais dans de rares cas, il faut attendre plus de 6 mois.

## **Comment se protéger contre une infection à VIH?**

Actuellement, toute nouvelle relation sexuelle implique un risque potentiel de contamination. C'est pourquoi il est très important de choisir minutieusement son/sa partenaire. Ce n'est que si le/la partenaire est séronégatif/tive que la contamination est exclue. Moins on a de partenaires sexuels moins on risque de s'infecter. Les individus diffèrent dans leur besoin de sécurité et le souci de leur santé. Nous présentons ci-dessous les différents moyens de se protéger, qui peuvent parfois être combinés. Ainsi chacun peut opter pour le mode de prévention adapté à sa situation.

### **Pas de risques de contamination dans les situations suivantes:**

- **Contacts de la vie quotidienne:** transports publics, écoles, piscines, toilettes, etc.,
- **Contacts de peau à peau:** serremments de mains, caresses, baisers sur la joue,
- **Activités sportives:** nage, jeux de ballon, etc. (les blessures saignantes doivent être soignées immédiatement),
- **Repas au restaurant,**
- **Vie partagée avec une personne séropositive,** à condition de respecter les règles d'hygiène qui s'imposent afin d'éviter tout contact de muqueuses ou de blessures ouvertes avec des liquides corporels de la personne contaminée,
- **Rapports sexuels entre deux partenaires séronégatifs:** aucun risque de contamination dans une relation de couple fidèle (à condition qu'aucun des deux partenaires ne s'expose à des risques d'infection non sexuels).

## Choix minutieux du/de la partenaire

Choisir soigneusement un/une partenaire signifie chercher quelqu'un qui n'est pas infecté par le VIH et qui partage notre conception de la vie. Cela implique qu'après le choix, on vive une vie de couple fidèle. Il s'agit là d'un mode de prévention efficace.

Naturellement, ce n'est pas en une soirée que l'on peut décider si une personne dont on est tombé amoureux est séronégative et nous convient. Avant d'entamer des relations sexuelles avec quelqu'un, il convient d'établir une relation de confiance. Il ne suffit pas de parler ouvertement des éventuels risques de contamination qu'on a pu prendre jusque-là. Il est également important de connaître la personnalité de l'autre, ses forces et ses faiblesses, ses habitudes, ses préférences, ses amis et sa famille. Cela permet de mieux savoir si l'on peut lui faire confiance et écarter l'éventualité d'un risque d'infection dans le passé. D'autre part, il faut pouvoir lui assurer que l'on est soi-même séronégatif. En cas d'hésitation, il vaut mieux faire le test du VIH.

Lorsqu'ils font connaissance, les jeunes gens ont naturellement de la peine à parler de leur inexpérience, de leurs craintes ou de leurs faiblesses éventuelles, surtout en matière de sexualité, de protection et d'infections sexuellement transmissibles. Aussi les premières expériences sexuelles sont-elles souvent peu satisfaisantes et les dysfonctionnements sexuels fréquents: impuissance, éjaculation précoce, douleurs, vaginisme (contractions douloureuses des muscles du vagin). La crainte que l'autre puisse être séropositif suffit à empêcher des relations sexuelles épanouies. C'est en construisant minutieusement une relation intime qu'un couple peut éviter ces échecs de même que les infections sexuellement transmissibles ou une grossesse non désirée. Le fait d'être amoureux ne suffit pas à créer la confiance et la bienveillance réciproques: il faut les construire. C'est grâce à une relation authentique, sincère où chacun est l'égal de l'autre que la sexualité devient une belle expérience et un élément enrichissant de l'amour et de la vie de couple. Le choix minutieux du/de la partenaire, c'est beaucoup plus

qu'attendre d'être fixé sur le statut sérologique de chacun, c'est la première phase d'une vie de couple heureuse.

## Ne donnez aucune chance au VIH: faites le test

Lorsque l'un des deux partenaires pourrait avoir été contaminé un jour par le VIH, il vaut la peine qu'il fasse le test de dépistage. Comme nous l'avons précisé plus haut, il faut attendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour que les anticorps se développent. C'est pourquoi, pendant la période intermédiaire, le test peut donner un résultat «faussement négatif». De toute façon, le test est fortement indiqué au début d'une relation, mais plus le risque d'une contamination a été élevé, plus il est important de répéter le test.

## Le préservatif

Le préservatif réduit le risque de contamination d'un facteur 5 à 10 mais de l'exclut pas. Même quand il est utilisé correctement, le risque résiduel est évalué à 10–20%. Les jeunes gens, tout particulièrement, n'ont pas ou ont peu d'expérience des préservatifs, d'où un risque non négligeable de mauvaise utilisation. Ici aussi, plus la relation avec le/la partenaire est profonde et plus les partenaires se sentent sûrs d'eux, plus il est facile de parler ouvertement de l'utilisation correcte du préservatif. En revanche, l'influence de l'alcool ou des drogues augmente le risque de mauvaise utilisation. On ne devrait utiliser que des préservatifs certifiés et suivre le mode d'emploi à la lettre.

## Recommandations pour le dépistage après un risque de contamination

Un test devrait être effectué 3 à 4 semaines après une situation à risque et répété au bout de 3 à 6 mois. Ceux qui veulent connaître leur statut sérologique avant la 4e semaine peuvent raccourcir de 3 semaines en moyenne la durée de la fenêtre diagnostique en faisant, en plus, un test d'antigène.

Le préservatif sert avant tout à réduire les risques lors de rapports sexuels avec des personnes séropositives ou dont on ne connaît pas le statut sérologique. Il s'impose donc à ceux qui ont des rapports sexuels avec des partenaires multiples ou des prostitué(e)s ou lors de «rencontres d'une nuit». Les personnes séropositives dont la charge virale a été considérablement réduite par un traitement devraient également utiliser le préservatif.

Le préservatif est également recommandé aux personnes chez qui on ne peut pas exclure à 100% le risque qu'elles soient contaminées (test peu fiable, fenêtre silencieuse).

Pour les personnes séronégatives qui veulent écarter tout risque de contamination, le préservatif ne suffit pas; elles doivent choisir minutieusement leur partenaire, s'abstenir de relations sexuelles au début puis entretenir une relation de couple fidèle.

## Pas de drogues

De nombreux jeunes gens commencent, à la puberté déjà, à la suite de difficultés existentielles, d'abuser de l'alcool et des drogues. L'alcool, le cannabis, la cocaïne, l'ecstasy et d'autres drogues de synthèse entraînent des états d'ivresse au cours desquels on ne perçoit plus correctement la réalité.

La consommation régulière de drogues émousse le respect de soi et de son corps. Les toxicomanes attachent souvent si peu d'importance à leur santé qu'ils partagent sciemment leurs seringues ou ont des contacts sexuels irréflechis et passagers au cours desquels ils s'exposent à un risque de contamination. La première mesure de protection contre une infection à VIH consiste à faire soigner sa toxicomanie.

Le risque de sida est une bonne raison de ne jamais commencer à se droguer.

## Prophylaxie post-exposition (PPE)

En cas de piqûre accidentelle de seringue contenant du sang infecté par le VIH en milieu médical, on recommande des médicaments antirétroviraux car ils peuvent parfois encore empêcher une contamination. On recommande également cette prophylaxie post-exposition en cas de blessures causées par une «seringue de toxicomane», après un viol ou en cas de risque important de contamination après un ou plusieurs contacts sexuels avec une personne séropositive ou une personne appartenant à un groupe à risque (homosexuels masculins, personnes venant d'une région endémique comme l'Afrique subsaharienne, toxicomanes injecteurs). Ce traitement prophylactique devrait être commencé dans les premières heures (jusqu'à 72) après le contact à risque et durer un mois.

## Le traitement de l'infection à VIH réduit le risque de contamination

Les personnes séropositives peuvent être traitées par des médicaments antirétroviraux (TAR) qui combattent les VIH de telle sorte qu'aucune maladie associée au VIH/SIDA (maladie opportuniste) ne survienne. Les TAR ont transformé une maladie en principe mortelle en une maladie chronique. Ils réduisent si fortement la quantité de virus dans le sang qu'ils deviennent indétectables et que le risque de contamination est considérablement réduit. Ils sont donc essentiels pour combattre l'épidémie. Malheureusement, certains malades ne les supportent pas à cause de leurs effets indésirables et d'autres développent des résistances qui rendent ces traitements inefficaces.

En outre, il faut savoir que même un TAR efficace ne peut pas éliminer les virus de

Le changement fréquent de partenaire est le moteur de l'épidémie de sida. L'alcool et les drogues en sont le carburant. Ils altèrent le sens des réalités, atténuent le sens des responsabilités et entraînent des contacts sexuels prématurés, irréflechis et souvent non protégés, que l'on regrette souvent après coup.

**Ne pas consommer de drogues constitue par conséquent une protection importante contre une infection à VIH.**

l'organisme. En effet, ils survivent dans les cellules des personnes infectées et sont capables de se multiplier à tout moment. Les TAR ne guérissent pas l'infection à VIH si bien qu'on ne peut pas exclure à 100% que la personne reste contagieuse.

**Le choix minutieux du/de la partenaire, le test du VIH et le préservatif sont les trois moyens d'exclure ou du moins de réduire le risque d'une contamination. Combinés, ils**

**sont plus efficaces. Chacun peut ainsi déterminer les risques qu'il veut prendre.**

© SIDA Information Suisse 1992,  
version revue et corrigée 2009  
Auteur: Dr Kurt April

SIDA Information Suisse • [www.aids-info.ch](http://www.aids-info.ch)  
Case postale 26 • CH 8610 Uster 1  
Tél. +41 44 261 03 86  
Fax +41 44 261 10 32 • PC 80-18122-3