

Le VIH/sida en 3 questions

Objectifs

- Transmettre l'information de base sur le VIH/sida.
- Permettre aux participants de démystifier certaines croyances.

Groupe cible

12-25 ans
3 à 30 participants

Durée

40 minutes

Matériel

- Fiche d'information « Les faits de base sur le VIH/sida »
- 3 feuilles de papier à chevalet (ou grandes feuilles)
- Marqueurs
- Ruban à masquer
- Dépliants d'information sur le VIH/sida (facultatif)

Déroulement

- Inscrivez préalablement les 3 questions suivantes sur des feuilles de papier à chevalet (une question par feuille):
 1. Qu'est ce que le VIH et le sida?
 2. Comment le VIH se transmet-il?
 3. Comment peut-on se protéger contre le VIH?
- Affichez les 3 feuilles de papier à chevalet sur les murs de la salle de façon à les distancer le plus possible.
- Divisez le groupe en 3 équipes et attribuez une question à chacune d'entre elles.

- Demandez aux équipes de se rassembler près de la feuille concernant leur question. Distribuez les crayons marqueurs aux équipes.
- Expliquez aux participants qu'ils doivent répondre à la question en inscrivant tout ce qu'ils savent sur le sujet. Soulignez qu'ils ne doivent pas se censurer et qu'ils peuvent même écrire des choses dont ils ne sont pas certains. Demandez-leur d'écrire assez gros pour qu'ils puissent lire les feuilles une fois assis.
- Allouez-leur deux minutes pour inscrire leurs réponses.
- Demandez ensuite aux équipes de se diriger vers une autre question et d'ajouter des éléments à ce qui est déjà inscrit. Allouez-leur deux minutes.
- Répétez la même procédure pour la troisième question.
- Demandez aux équipes de se rasseoir.
- Rassemblez les trois feuilles devant le groupe.
- Suscitez la participation des jeunes en leur demandant des explications sur les énoncés qu'ils ont écrits. Au fur et à mesure, soulignez les informations correctes, corrigez toute désinformation et comblez les manques. Au besoin, référez-vous à la fiche d'information « Les faits de base sur le VIH/sida » pour mieux connaître le sujet.
- Au fil des échanges, cachez les mauvaises réponses avec du ruban à masquer et ajoutez les réponses manquantes. Vous pouvez demander la participation d'un jeune pour ces tâches.
- Terminez l'atelier en distribuant des dépliants d'information sur le VIH/sida aux participants pour qu'ils puissent relire cette information selon leurs besoins. (facultatif)

Notes

Il est intéressant de conserver les 3 affiches sur les murs de votre local quelques temps pour que les jeunes puissent s'y référer.

SOURCE :

Adapté de *Les faits sur le VIH*, Concevoir et animer des formations sur le VIH/sida, p. 4 :4, Centre canadien d'information sur le VIH/sida, 2003

LES FAITS DE BASE SUR LE VIH/SIDA

QU'EST CE QUE LE VIH ET LE SIDA?

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est le virus qui cause le sida. Ce rétrovirus s'infiltré dans le sang et s'attaque à l'organisme en affaiblissant le système immunitaire. Il s'introduit dans les lymphocytes T auxiliaires (cellules qui aident notre système à fonctionner) et les détruit. Au bout d'un certain temps, le système immunitaire ne peut plus défendre le corps contre les infections, les maladies ou les cancers. **Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est le stade avancé de l'infection au VIH.**

Après avoir été exposé au VIH, certaines personnes souffrent d'une maladie qui ressemble à la grippe et qui dure de 3 à 14 jours, parfois plus. Il s'agit de la primo-infection, au VIH. Chez certaines personnes, ces symptômes se manifestent de 3 à 6 semaines après l'exposition. D'autres personnes n'ont aucun symptôme de l'infection. Plusieurs personnes atteintes de l'infection au VIH sont en pleine forme des années durant. Cependant, elles peuvent transmettre le VIH à d'autres durant cette période.

Durant l'évolution de l'infection, des symptômes graves et durables peuvent se manifester, notamment :

- L'enflure des ganglions lymphatiques du cou, des aisselles ou de l'aîne
- Une fièvre récurrente accompagnée de « sueurs nocturnes » (le pyjama ou les draps sont mouillés; cependant le cou ou le cuir chevelu en sueur ne constitue pas une sueur nocturne)
- Une perte de poids rapide sans raison apparente
- Une fatigue chronique
- La diarrhée et une perte d'appétit
- Des plaques blanches ou des plaies inhabituelles dans la bouche
- Des infections vaginales récurrentes
- La perturbation du cycle menstruel

Les médecins diagnostiquent le sida lorsqu'une personne infectée par le VIH contracte une ou plusieurs des infections opportunistes suivantes :

Sarcome de Kaposi (SK): Il s'agit d'un cancer des capillaires qui se manifeste chez les personnes atteintes du sida. Les premières lésions apparaissent parfois sur les pieds, les jambes et le voile du palais. Dans certains cas, le cancer n'entraîne que des lésions aux organes internes.

Syndrome cachectique (ou d'amaigrissement): Il s'agit d'une perte de poids grave accompagnée d'une diminution de la masse musculaire. Ce syndrome peut se manifester chez les personnes atteintes du sida sans l'apparition d'autres infections.

Cytomégalovirus (CMV): Cette infection opportuniste peut causer de la fièvre, un léger mal de gorge, de la fatigue, des douleurs et l'enflure des ganglions. Dans les cas graves, l'infection à CMV peut causer l'hépatite, la pneumonie, la rétinite et la colite voire, dans certains cas, la cécité et la diarrhée chronique.

Pneumonie à *Pneumocystis carinii* (ou pneumocystose): Ce type de pneumonie est causé par un champignon qui se multiplie rapidement dans les poumons des personnes atteintes du sida.

Infection à Mycobacterium (ou hématosarcome) : Un cancer des cellules qui régissent la fonction immunitaire.

Cancer du col utérin : Ce cancer peut causer des saignements dans le vagin après les relations sexuelles, entre les menstruations ou après la ménopause. Les risques de cancer du col chez les femmes atteintes de l'infection au VIH sont cinq fois plus élevés que chez les autres femmes.

Salpingite aiguë : Une inflammation de l'utérus, des trompes de Fallope ou des ovaires, généralement causée par une infection, comme une I.T.S.

COMMENT LE VIH SE TRANSMET-IL ?

En premier lieu, **2 conditions doivent être remplies pour qu'il y ait transmission du VIH**, peu importe le mode de transmission. Ces conditions sont les suivantes :

1. On doit retrouver une source d'infection, c'est-à-dire **que le virus doit être présent dans un liquide organique en quantité suffisante, notamment le sang, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire ou les sécrétions vaginales.** (Ainsi, la concentration du VIH dans la salive est tellement faible que ce liquide organique est une source improbable d'infection. Le VIH est aussi présent dans le lait maternel, mais son niveau de risque de transmission n'est pas clairement identifié).
2. **Le VIH doit pouvoir s'infiltrer dans le circuit sanguin, généralement par une lésion cutanée ou en étant absorbé par une muqueuse** (C'est la raison pour laquelle les relations anales et vaginales non protégées comportent de si grands risques d'infection : elles causent fréquemment des microlésions aux muqueuses.)

Les **principaux modes de transmission du VIH** sont :

- les relations sexuelles avec pénétration vaginale ou anale sans condom en latex ou en polyuréthane ;
- les relations sexuelles orales sans protection au cours desquelles le sperme, le liquide pré-éjaculatoire, les sécrétions vaginales ou les pertes menstruelles entrent en contact avec des lésions ou des plaies dans la bouche;
- le partage d'accessoires érotiques pour la pénétration;
- le partage d'aiguilles, de seringues ou de matériel d'injection (qu'elle que soit la drogue);
- les aiguilles non stérilisées qui sont utilisées pour percer la peau (piercing) ou la tatouer;
- la transmission de la mère infectée à l'enfant dans l'utérus, à l'accouchement ou durant l'allaitement.

Le VIH ne peut pas être contracté :

- En s'asseyant à côté d'une personne infectée ou en se baignant dans la même piscine.
- En touchant, en serrant la main, en embrassant ou en donnant la bise à une personne infectée.
- En partageant le repas ou la vaisselle d'une personne infectée.
- En allant à la toilette, en buvant à une fontaine ou en se servant du téléphone.
- En donnant du sang.
- En se faisant piquer par un insecte.

COMMENT PEUT-ON SE PROTÉGER CONTRE LE VIH?

Les principales méthodes de prévention sont :

- L'utilisation d'un **condom** de latex, y compris l'utilisation d'une grande quantité de lubrifiant à base d'eau, durant les relations anales ou vaginales ainsi que durant les relations bucco-péniennes et lors du partage d'accessoires sexuels.
- L'utilisation d'une **digue dentaire** (ou d'un condom coupé en deux pour former un carré) durant les relations bucco-vaginales, bucco-anales ou vagino-vaginales.
- La désinfection des seringues avec de l'eau de Javel, dans le cas de partage de seringues. La meilleure protection est encore de ne s'injecter qu'avec **son propre matériel d'injection ou une seringue stérile**.

Le test de dépistage du VIH n'est aucunement un moyen de protection contre le VIH, mais il permet toutefois de connaître son état sérologique et de faire des choix de vie éclairés en ce sens.

Le test de dépistage du VIH permet de déceler les anticorps que produit le corps humain contre le VIH. C'est la seule manière de savoir si quelqu'un est infecté. Une personne doit **attendre 3 mois après un comportement à risque** avant d'aller passer ce test. Dans certains endroits, il peut même être effectué de façon anonyme. Le fait de passer un test, suite à un ou des comportements à risque, permet :

- D'établir un diagnostic précoce pour entreprendre tôt, s'il y a lieu, des traitements qui peuvent aider à retarder ou à prévenir l'apparition d'affections graves.
- D'obtenir du soutien psychosocial et/ou de l'information préventive.
- De réduire les risques de transmission de la mère au fœtus puisque la mère peut prendre des décisions éclairées sur les traitements pendant la grossesse, durant et après l'accouchement.