

# VIH 101

## 1. LA DÉFINITION DE VIH ET SIDA

**Virus** : C'est un virus qui pénètre dans le corps humain et s'y reproduit.

**Immuno-déficience** : Le virus attaque le système immunitaire.

**Humaine** : Ce virus infecte les humains.

**Syndrome** : La phase du sida est caractérisée par un ensemble défini de maladies et d'infections opportunistes.

**Immuno** : Ces maladies et infections affectent le système immunitaire.

**Déficience** : Le système immunitaire perd graduellement de son efficacité.

**Acquise** : C'est un syndrome qui n'est pas innée, il apparaît et demeure.

## 2. L'INFECTION AU VIH

Lorsqu'il pénètre dans l'organisme, **le VIH infecte les lymphocytes T4** (ou CD4), **cellules qui organisent et activent les défenses naturelles du corps humain**. Une fois contaminée, la cellule T4 est transformée en usine à fabriquer des nouveaux virus, ce qui va l'épuiser et la détruire. Sa destruction libère de nouveaux virus qui vont à leur tour attaquer d'autres T4.

Face à l'infection, le corps se défend en produisant davantage de lymphocytes T4. En général, l'organisme parvient à contrôler l'activité du VIH pendant plusieurs années. Pourtant, au cours de cette période, le VIH se multiplie intensément (10 milliards par jour) et détruit un grand nombre de lymphocytes T4.

Affaibli, le système immunitaire perd peu à peu sa capacité à lutter contre les microbes naturellement présents dans le corps et l'environnement. Cet affaiblissement se traduit par la venue de maladies appelées « opportunistes ». On appelle sida la phase où apparaissent généralement ces maladies.

## 3. LES PHASES DE L'INFECTION AU VIH

**On retrouve 4 stades de l'infection au VIH :**

### **La primo-infection**

Quelques semaines après l'infection, certaines personnes vont présenter des symptômes semblables à ceux de la grippe ou de la mononucléose (maux de gorge, fièvre, perte d'appétit, vomissements, fatigue générale, douleur musculaire, nausées, diarrhée). Ces symptômes durent généralement d'une à deux semaines puis

disparaissent graduellement. Plusieurs personnes ne présenteront aucun symptôme à ce stade.

La séroconversion est le moment où le corps d'une personne réagit à la présence du VIH en produisant des anticorps.

### **La phase asymptomatique**

Une personne infectée peut se sentir parfaitement bien pendant ce stade. Bien que le VIH soit très actif dans le corps durant cette phase, très peu de symptômes vont se manifester.

La durée de cette phase varie d'une personne à l'autre. L'évolution de l'infection au VIH dépend de plusieurs facteurs dont la présence d'autres maladies infectieuses, une mauvaise alimentation, des troubles de sommeil, les effets du stress et l'utilisation répétée de drogues injectables.

Même en l'absence de symptômes, une personne infectée peut transmettre le VIH durant cette phase.

### **La phase symptomatique**

L'infection progresse en faisant apparaître des signes et symptômes de plus en plus sérieux. L'affaiblissement de l'organisme peut se manifester par :

- Un gonflement marqué des ganglions, principalement au cou, aux aisselles ou aux aines
- Une diarrhée persistante,
- Une fatigue inexplicite et prolongée
- Une importante perte de poids non causée par une diète
- Des sueurs nocturnes
- Une fièvre persistante
- Des infections de la bouche (ex : muguet)
- Une toux persistante
- Des problèmes gynécologiques répétés

### **Le sida**

Le système immunitaire ne se défend plus et ouvre la porte à des infections opportunistes. Ces infections sont appelées opportunistes car elles se développent plus fréquemment à cause de l'affaiblissement du système immunitaire qui rend l'organisme plus sensible aux maladies. On retrouve, par exemple :

- *Pneumonie à pneumocystis (PPC)*
- *Toxoplasmose*
- *Infections fongiques (champignons)*
- *Sarcome de Kaposi*
- *Dysplasie/Cancer du col de l'utérus*
- *Tuberculose active*
- *Troubles neurodégénératifs liés au sida*

Les maladies et infections vont conduire, peu à peu, vers la mort.

## 4. LES TRAITEMENTS

Présentement, **il n'y a AUCUN vaccin ni traitement qui GUÉRIT le sida.**

La meilleure façon de combattre le virus est de l'empêcher de se multiplier en suivant un traitement approprié.

Chaque personne réagit différemment à un traitement, ce qui laisse place à une grande variété d'effets secondaires. La plupart sont sans gravité et diminuent ou disparaissent après les premières semaines du traitement. D'autres, par contre, seront plus sévères ou gênants (par exemple, la lipodystrophie).

À l'aide de certains tests, il est possible de connaître l'état d'un système immunitaire et l'intensité de la multiplication du VIH. La mesure du nombre de T4 permet d'évaluer l'atteinte du système immunitaire. Plus le nombre de T4 est bas, plus il est affaibli.

La **charge virale** mesure la quantité de virus présente dans le sang. Plus le VIH se multiplie dans l'organisme, plus la charge virale est élevée. À l'inverse, plus l'activité du virus est faible, plus la charge virale est basse. Elle est dite « indétectable » lorsque les tests ne permettent plus de la mesurer, même si le virus est toujours présent.

## 5. LES PRINCIPES DE LA TRANSMISSION DU VIH

**Pour être transmis, le VIH doit :**

1. PROVENIR du corps d'une personne infectée
2. SURVIVRE dans l'environnement
3. PÉNÉTRER dans le système sanguin d'une autre personne
4. Se trouver en QUANTITÉ SUFFISANTE pour causer une infection.

**Les liquides corporels qui peuvent transmettre le VIH sont :**

- Le sang
- Le sperme ou le liquide pré-éjaculatoire
- Les sécrétions vaginales
- Le lait maternel

**Le virus infecte une personne en pénétrant dans son système sanguin :**

- **Par une fissure dans la peau**  
(lésions, plaies, maladies de la peau, microlésions dues à la friction de la pénétration)
- **Par absorption à travers une muqueuse**  
(vagin, rectum, urètre, bouche)

## 6. LES PRINCIPAUX MODES DE TRANSMISSION ET LES TYPES DE PROTECTION

**Le VIH peut se transmettre par :**

1. Relation sexuelle
2. Voie sanguine
3. De la mère à l'enfant

### 1. Les activités sexuelles à risque

- Pénétration vaginale sans condom (risques élevés)
- Pénétration anale sans condom (risques élevés)
- Partage d'accessoires sexuels sans condom (risques élevés)
- Relation sexuelle orale - fellation, cunnilingus et anilingus (faibles risques)

### 2. La transmission par voie sanguine

Le partage de matériel d'injection comporte des risques très élevés de transmission du VIH (cocaïne, stéroïdes, héroïne...). On doit utiliser du matériel neuf ou stérilisé. Il existe des services d'échange de seringues dans plusieurs milieux.

Le tatouage, le piercing et l'utilisation de matériel pour « sniffer » (paille, billet...) sont des activités qui contiennent des faibles risques de transmission du VIH. Ces pratiques comportent toutefois des risques élevés pour d'autres ITSS, dont l'hépatite C.

### 3. La transmission de la mère à l'enfant

Une mère qui a le VIH peut le transmettre à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Avec l'état des traitements actuels, lorsque la mère prend la médication appropriée, elle a peu de chance de transmettre le virus à son enfant.

### Les mythes

Le VIH ne se transmet pas par :

- Piqûre de moustique ou de morsure d'animaux
- À la piscine, sur les sièges de toilette, aux abreuvoirs publics
- Les téléphones publics et les poignées de portes
- Le partage de vaisselles ou d'ustensiles
- Le partage de nourriture
- Les éternuements et la toux
- Des poignées de mains, des accolades et des becs
- En donnant du sang (au Canada)

## 7. LES TESTS DE DÉPISTAGE DU VIH

Le test de dépistage le plus fréquemment utilisé aujourd'hui mesure la présence des anticorps produits par l'organisme en réaction à la présence du VIH. Le corps humain peut prendre jusqu'à 3 mois pour produire suffisamment d'anticorps pour que ce test les détecte. Ainsi, **il faut attendre 3 mois après un comportement à risque pour passer ce test**. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé pour en savoir plus sur les délais d'attente à respecter.

Être **séropositif** pour le VIH signifie que l'on est infecté par le VIH.

Le test de dépistage peut être effectué de façon **anonyme** si une personne le désire. Cela signifie que le résultat n'apparaît pas dans les dossiers médicaux.. Il faut se renseigner auprès des institutions de santé locales pour connaître les endroits qui offrent ce service.