# Sida: prévenir, dépister, soigner

Le **VIH (virus d'immunodéficience humaine)** est un virus meurtrier, identifié en 1983 qui **s'attaque au système immunitaire de l'organisme**, prend progressivement son contrôle et *in fine* l'empêche de jouer son rôle de défense.

Lire notre résumé.

Le VIH est à l'origine du **sida (syndrome d'immunodéficience acquise)**, une malade infectieuse incurable, même si les progrès liés aux traitements la transforment peu à peu en affection chronique.

Le sida est **transmissible et contagieux** : dans le monde, environ 36 millions de personnes, y compris des enfants, en sont atteints. Elles affrontent souvent des discriminations liées à leur maladie.

L'épidémie de sida a déjà tué environ 35 millions de personnes (1). Pourtant il est possible, avec une prévention adéquate, de s'en protéger.

Bon à savoir : en Belgique, on dénombre annuellement plus de 1.000 nouvelles infections au VIH, principalement chez des personnes de 25 à 34 ans. (2).

# Une maladie d’amour et de sang

Le VIH se transmet à travers des sécrétions corporelles : le **sang**, le **sperme**, les **sécrétions vaginales**, le **lait maternel**.

Sa source principale de transmission dans le monde ? Des **relations sexuelles non protégées entre un porteur du virus et une personne non atteinte**.

Les contacts sanguins constituent, dans le monde, la deuxième source de contagion.
Les femmes enceintes infectées par le virus le transmettent à l’enfant, ou bien le virus passe par un partage de seringues entre toxicomanes, ou en raison de l’usage de matériels contaminés chez certains tatoueurs, acupuncteurs, ou lors de transfusions sanguines non fiables. En Belgique, elles sont contrôlées.

L’allaitement maternel par une mère infectée représente un troisième type de contamination.

Le diagnostic peut être posé par un examen sanguin.

Feu orange : en cas de **prise de risque**, un **test de dépistage** par prise de sang doit être effectué : il faut attendre 6 semaines avec les tests les plus récents.

Bon à savoir : depuis novembre 2016, un auto-test est commercialisé en pharmacie, sans prescription médicale. Plus d’informations sur le site de la Plateforme Prévention Sida.

Attention : si la prise de risque est importante (p.e. rupture de préservatif lors d’un rapport avec une personne séropositive pour le VIH) et si elle est récente (moins de 72h), il faut se rendre sans tarder dans un hôpital pour évaluer si un traitement prophylactique (préventif) ne doit pas être mis en place. Celui-ci empêche le virus d’entrer dans les cellules.

Bon à savoir : les poignées de mains, la sueur, les larmes, la toux, les éternuements, l'urine… ou les insectes ne transmettent pas le virus.

# Vidéo sur les conséquences du confinement sur la propogation du VIH & vivre avec le sida en période de padémie

- Les conséquences du confinement sur la propagation du VIH & Vivre avec le VIH en temps Covid-19

| | |
|---|---|
| | Emission « Questions de santé – C'est bon pour vous » de la chaîne LN24 avec le Dr Orban |

## Les étapes du mal

Sans traitement, comment évolue le VIH?

Dans les semaines qui suivent leur **contamination**, un tiers environ des personnes infectées ressentent des symptômes semblables à ceux de la grippe ou d'une mononucléose. Les autres ne sentent rien. Cette phase est dite de primo-infection.

La phase d'**infection asymptomatique** désigne la période, pouvant aller jusqu'à plusieurs années, durant laquelle l'organisme parvient à empêcher le VIH d'exercer ses effets : la personne est séropositive, le virus vit dans son organisme, mais elle n'en subit pas encore les conséquences.

Ensuite, les **signes liés au virus apparaissent.** Ils sont variés: fatigue, diarrhée persistante, gonflement des ganglions, perte de poids, sueurs nocturnes, fièvre, infection

de la peau, toux…
Le taux des lymphocytes C4, attaqués par le VIH, s'effondre, l'organisme est privé de ses défenses.
A ce stade, on parle de **sida**.
Une série de maladies et d'infections dites opportunistes s'installent : même celles potentiellement peu graves deviennent problématiques pour le corps affaibli.

**Pour les personnes infectées :**
– Utilisez systématiquement des préservatifs. Cette mesure évite de transmettre la maladie mais, aussi, d'y être exposé à nouveau ce qui pourrait aggraver l'état de santé, ou bien de contracter une autre infection sexuellement transmissible, plus difficile à traiter en cas de sida.
– Ne partagez aucune seringue, lame, brosse à dents, rasoir…
– Recouvrez toute plaie avec un pansement.
– N'effectuez ni don de sang, ni don de sperme.
– Adoptez une vie saine et une alimentation équilibrée afin de prévenir les maladies opportunistes.
– Demandez à votre médecin généraliste de vous conseiller les vaccins utiles.
– Méfiez-vous des intoxications alimentaires et des infections transmises par les animaux domestiques.

Attention : Dès qu'une personne est contaminée, elle peut transmettre la maladie.

Feu vert : une personne infectée qui suit bien son traitement et chez qui le virus est indétectable ne peut actuellement pas transmettre le virus

# Soigner: des molécules qui changent tout

La meilleure arme contre le VIH, c'est… la **prévention**.

Elle passe par un comportement sexuel protégé grâce aux

préservatifs et par des précautions en cas de contacts sanguins. Un traitement spécifique destiné aux femmes enceintes permet d'éviter la transmission au bébé.

**Pour ne pas être contaminé par le VIH :**
– Evitez tout contact avec le sang, le sperme, les sécrétions vaginales d'une personne infectée.
– Seuls les couples exclusifs et rassurés par les résultats d'un test de diagnostic préalable peuvent se passer de rapports sexuels protégés.
Pour les autres, l'usage du préservatif est recommandé lors de tout rapport sexuel. Les pénétrations vaginales et anales présentent un risque de contamination élevé à fort élevé, les fellations, un risque moyen à faible, et le cunnilingus, quasi nul sauf durant les règles ou en cas de lésions génitales.
– N'échangez pas les accessoires sexuels.
– Ne partagez ni les brosses à dents et rasoirs, ni les seringues en cas de toxicomanie.

Actuellement, la **trithérapie** proposée aux malades a changé leur destin. Elle combine au moins 3 médicaments antirétroviraux. Ils permettent de ralentir la progression du VIH en s'attaquant au virus.
Ce traitement doit être débuté le plus rapidement possible et suivi scrupuleusement. La thérapie est adaptée à chaque personne, à sa charge virale et à son taux de lymphocytes.
Les effets secondaires dus à la trithérapie ont diminué, sans être complètement supprimés.

Pour certains malades, ce traitement parvient à rendre le virus indétectable et silencieux : il ne se multiplie plus.
Les risques de transmission de la maladie sont fortement réduits, mais un risque résiduel persiste.

La prise en charge des malades comporte également un suivi médical régulier, afin de détecter toute infection opportuniste et y répondre rapidement.

Les risques cardiovasculaires sont augmentés chez les malades du VIH. Ces derniers sont également davantage sujets à des cancers, à des fragilités osseuses et plus sensibles aux infections sexuellement transmissibles.

Les chercheurs continuent à suivre la piste d'un vaccin anti-VIH, préventif ou thérapeutique (une fois la maladie contractée).

Bon à savoir : selon ONUSIDA, les nouvelles infections à VIH parmi les enfants ont diminué de 50% depuis 2010; par contre, le nombre de nouvelles infections à VIH parmi les adultes n'a pas changé.

♦ La prévention de l'infection est essentielle: éviter tout contact avec le sang, le sperme, les sécrétions vaginales d'une personne infectée; utiliser systématiquement un préservatif lors de relations sexuelles (sauf couples exclusifs).
♦ Les poignées de mains, la sueur, les larmes, la toux, les éternuements, l'urine ne transmettent jamais le virus.
♦ En cas de prise de risque, un test de dépistage doit être effectué.
Si la prise de risque est importante et récente (moins de 72h), il faut se rendre sans tarder dans un hôpital pour évaluer l'utilité d'un traitement prophylactique.
♦ Le VIH se soigne, mais ne se guérit pas encore. La trithérapie doit être commencée le plus tôt possible, car elle permet de ralentir la maladie.

*Photo © emanelda – Fotolia.com*

Mis à jour le 02/08/2021

Références

– (1) Chiffres ONUSIDA. Novembre 2016.

– (2) Epidémiologie du sida et de l'infection à VIH en Belgique. Situation au 31 décembre 2015. WIV-ISP.