

Trans- mission du VIH

**Connaître les risques
et savoir se protéger.**



**LIEBES
LEBEN**

**Es ist deins.
Schütze es.**

Qu'est-ce que le VIH ?

Le VIH est un virus. L'abréviation VIH signifie « virus de l'immunodéficience humaine ». Cela veut dire que le VIH provoque une **maladie du système immunitaire chez l'être humain**, système conçu pour protéger le corps humain des agents pathogènes comme les bactéries.

Une infection à VIH non traitée détériore progressivement le système immunitaire au fil du temps. D'autres germes peuvent alors se propager et provoquer de graves maladies. Ce processus dure souvent des années. S'il est possible de ralentir la progression de l'infection à VIH à l'aide de médicaments, **il n'est pas possible d'en guérir à ce jour.**

Le VIH est présent dans le monde entier, mais certains pays sont plus touchés que d'autres. En Allemagne, la probabilité d'une contamination est relativement faible. Pourtant, même en Allemagne, des personnes sont contaminées par le VIH tous les ans. Il est donc important que tu saches quand te protéger et dans quelles circonstances il n'y a pas de risque de contamination.

Les risques en bref

Une contamination par le VIH est possible lorsque du sang, du sperme ou des sécrétions vaginales contaminés pénètrent dans le système sanguin. C'est essentiellement le cas lors de **rapports sexuels non protégés**.

Le VIH peut également être transmis à l'enfant par sa mère **pendant la grossesse ou l'accouchement ou par l'allaitement en passant dans le lait maternel**. Néanmoins, ce mode de contamination est devenu très rare en Allemagne grâce à un suivi médical étroit et au traitement médicamenteux contre le VIH. Par ailleurs, on propose à chaque femme enceinte un dépistage du VIH.

Une **transmission** est également possible par les **poches de sang et produits sanguins**, lors d'une opération par exemple. En Allemagne, en raison

de procédés de fabrication précis et de tests adaptés, ce type de contamination est pour ainsi dire exclu. À l'étranger, la qualité des soins n'est pas toujours équivalente à ce que nous connaissons.

Les personnes qui consomment de la drogue ont un risque de contamination très élevé si elles échangent aiguilles, seringues et autre matériel tel que les compresses. Néanmoins, le risque de contamination par le VIH diminue considérablement si elles n'utilisent que des aiguilles stériles et ne partagent pas leur matériel.

Se protéger pendant les rapports sexuels

Il n'y a pas de vaccin contre le VIH. Mais il y a un moyen simple et efficace de se protéger d'une contamination pendant les rapports sexuels : les **préservatifs** ! Tu peux te protéger

- en utilisant toujours des préservatifs pendant un rapport sexuel vaginal (pénis dans le vagin) ou anal (pénis dans l'anus), même si le pénis ne pénètre qu'un court instant dans le vagin ou l'anus.
- en évitant le contact de la bouche avec du sperme ou du sang (menstruel) pendant un rapport sexuel oral (avec la bouche). Pour ce faire, on peut utiliser un préservatif ou une digue dentaire (morceau de latex utilisé pour couvrir l'anus ou le vagin).

Quand tu choisis des préservatifs, vérifie leur **date de péremption** et leur **qualité**. Les préservatifs homologués sont facilement repérables au logo CE sur l'emballage. Les préservatifs achetés à

l'étranger n'ont malheureusement pas toujours la même qualité. Emporte donc tes stocks !

Les préservatifs ne protègent correctement que lorsqu'ils sont à la **bonne taille** et sont **bien utilisés**. Tu trouveras des informations détaillées dans la brochure *Les préservatifs : pour te protéger pendant les rapports sexuels* (disponible uniquement en allemand sous le titre : *Kondome - Dein Schutz beim Sex*) et sur le site Internet **www.liebesleben.de**.

À propos

Si tu utilises des lubrifiants, choisis-les uniquement à base d'eau ou sans corps gras, spécialement adaptés aux préservatifs. Les lubrifiants contenant des corps gras - mais aussi les huiles, lotions, crèmes et la vaseline - endommagent le préservatif et peuvent provoquer une déchirure.

Autres modes de protection

Les médicaments utilisés dans le traitement des personnes atteintes du VIH sont très efficaces et peuvent réduire nettement le risque de contamination pendant les rapports sexuels non protégés. Car un **traitement** efficace **contre le VIH** empêche la propagation du virus, si bien que le VIH n'est souvent même plus décelable dans le sang au bout d'un certain temps. Mais pour vraiment éviter une contamination pendant un rapport sexuel non protégé, deux conditions doivent être réunies :

- que le patient prenne bien ses médicaments anti-VIH (adhésion au traitement) **et**
- que le virus IH n'ait plus été détecté dans le sang pendant au moins six mois.

Lorsque ces conditions sont réunies, certaines personnes renoncent alors à l'usage du préservatif. Si les partenaires prennent une telle décision, ils doivent la prendre d'un commun accord sans qu'un partenaire ne s'y sente contraint.

Important

Un traitement contre le VIH ne protège pas contre d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). En revanche, les préservatifs peuvent réduire nettement le risque de contamination par d'autres IST.

**En un coup
d'œil ...**

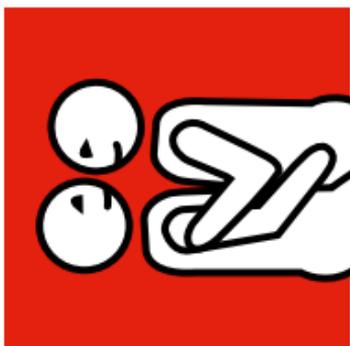
Les **risques en matière de VIH varient** en fonction des situations de vie. On les attend souvent là où il n'y pas de raison de s'inquiéter, car les informations qui circulent sont parfois fausses et peuvent faire peur.

Cette petite brochure t'aidera à y voir plus clair. Dans les pages qui suivent, différentes situations sont classées par code couleur dans trois catégories de risques, du plus élevé au plus faible :

Risque élevé

Risque faible

Pas de risque



Rapport vaginal non protégé (pénis dans le vagin)

Le rapport sexuel vaginal non protégé présente un risque très élevé de contamination pour les femmes et les hommes, même en l'absence d'éjaculation. Veille donc toujours à utiliser des préservatifs, même quand le pénis ne pénètre qu'un court instant dans le vagin.

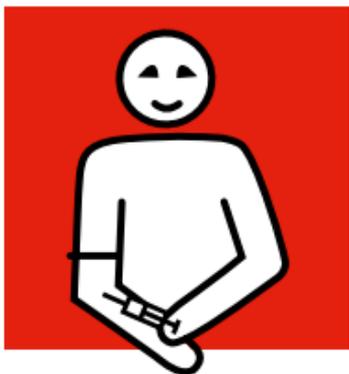
Risque élevé



Rapport anal non protégé (pénis dans l'anus)

Le rapport sexuel anal non protégé présente un risque très élevé de contamination pour les deux partenaires, même en l'absence d'éjaculation. Peu importe que les partenaires impliqués soient ici deux hommes ou un homme et une femme. Veille donc toujours à utiliser des préservatifs, même quand le pénis ne pénètre qu'un court instant dans l'anus.

Risque élevé



Partage de seringues et aiguilles

Le risque de contamination est très élevé si plusieurs personnes partagent les aiguilles et seringues. Les aiguilles, seringues et autre matériel - comme les compresses - doivent donc être stériles et réservés à ton seul usage.

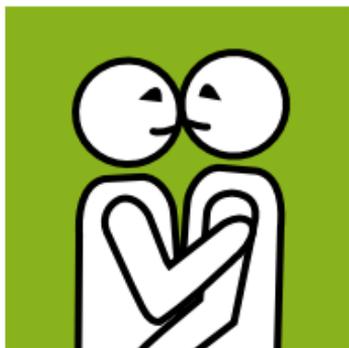
Risque élevé



Rapport oral (avec la bouche)

Le risque de contamination au VIH est extrêmement faible pour les rapports sexuels oraux. Pour faire encore baisser ce risque, il faut éviter que du sperme ou du sang (menstruel) ne pénètre dans la bouche. Pour ce faire, on peut utiliser un préservatif ou une digue dentaire (morceau de latex utilisé pour couvrir l'anus ou le vagin).

Risque faible



Baisers et câlins

Les baisers (même avec la langue) sont sans risque. Il en va de même pour les autres gestes tendres, tels que le corps à corps lors de caresses ou de câlins. Ces situations ne présentent pas de risque de transmission du VIH.



Vie quotidienne

Dans la vie quotidienne, par exemple quand on va ensemble au cinéma, fait du sport ensemble ou travaille dans le même bureau, il n'y a pas de risque de transmission. Pourtant, les malades continuent à être discriminés et mis à l'écart... Nous pouvons tous agir pour faire changer les choses !

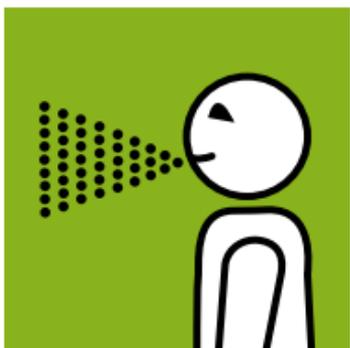
Pas de risque



Vie commune

Personne ne peut être contaminé par le simple fait de côtoyer, en famille ou en colocation, une personne séropositive (porteuse du virus). Il n'y a pas de risque de transmission du VIH, même si on partage par exemple la vaisselle, les vêtements ou la nourriture.

Pas de risque



Toux et éternuements

On ne peut pas contracter le VIH si une personne séropositive tousse ou éternue en notre présence. Le VIH ne se transmet pas par l'air.

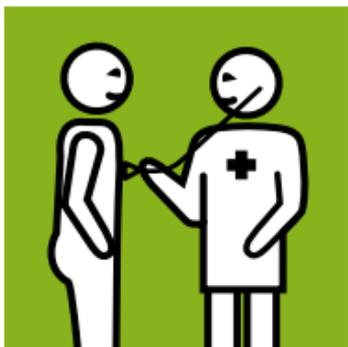
Pas de risque



Piscines, saunas, toilettes, douches

Le VIH ne se transmet pas par l'utilisation commune de piscines ou saunas. Même si on partage les toilettes ou les douches, il n'y a pas de risque de contamination.

Pas de risque



Médecins, dentistes, hôpitaux

Si les règles d'hygiène habituelles sont respectées - comme par exemple l'utilisation de matériel à usage unique ou d'instruments désinfectés -, il n'y a pas de risque de contracter le VIH lors d'une consultation chez le médecin ou d'un séjour à l'hôpital.

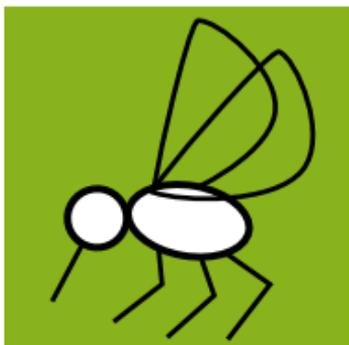
Pas de risque



Tatouages, piercings, oreilles percées et autres ornements corporels

Si les règles habituelles d'hygiène sont respectées, il n'y a pas de risque de contamination en se faisant tatouer, poser un piercing ou percer les oreilles. Il en est de même de la visite chez le coiffeur ou la manucure. Pour ne pas courir de risques, il est recommandé de s'adresser uniquement à des professionnels pour les tatouages, piercings ou perçages d'oreilles.

Pas de risque



Piqûres d'insectes

Le VIH ne se transmet pas d'un être humain à un autre par le biais des moustiques ou d'autres insectes, ni en Allemagne, ni ailleurs dans le monde.

Pas de risque

Pour en savoir plus

Sur le site Internet **www.liebesleben.de**, tu peux te procurer une liste de différents centres d'information partout en Allemagne. Sur ce site, tu peux également commander gratuitement d'autres brochures.

Tu as également la possibilité de t'adresser personnellement - et anonymement si tu le souhaites - au service d'information par téléphone et en ligne du Centre fédéral d'éducation à la santé (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) au numéro 0221 - 89 20 31 ou sur le site **www.aidsberatung.de**, ou bien de faire appel au service allemand d'aide sur le SIDA (Deutsche AIDS-Hilfe) : Tél. 0180 - 33 19 411, **www.aidshilfe-beratung.de**.



Mon corps
en mots
et en images

Si tu veux en savoir plus sur le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST), tu trouveras des informations détaillées disponibles dans 13 langues différentes sur le site **www.zanzu.de**. Tu pourras également t'y informer sur de nombreux autres thèmes liés à la santé sexuelle et génésique, comme le corps humain, la contraception ou le planning familial.

Pour les professionnels

Cette brochure est disponible dans les langues suivantes :

- **Allemand** **N° comm. 70280000**
- **Turc** **N° comm. 70280060**
- **Anglais** **N° comm. 70280070**
- **Français** **N° comm. 70280080**
- **Russe** **N° comm. 70280110**
- **Arabe** **N° comm. 70280150**
- **Farsi** **N° comm. 70280160**

Sous le numéro de commande 70950000, tu peux retrouver une liste exhaustive de tous les supports disponibles auprès du Centre fédéral d'éducation à la santé (BZgA) concernant la prévention des IST et du VIH.

Mentions légales :

Publié par le Centre fédéral d'éducation à la santé (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung), Cologne, pour le compte du Ministère de la santé, avec le soutien de la République fédérale d'Allemagne

Rédaction

Dr. Johannes Breuer

Conception graphique

Hochhaus Agentur GmbH
www.dashochhaus.de

Impression

Warlich, Meckenheim

2° édition

3.45.09.19 (N° comm. 70280080)

Cette brochure est délivrée gratuitement par le Centre fédéral d'éducation à la santé/BZgA. Elle n'est pas destinée à un usage commercial. Tous droits réservés.

Französisch

**Suis-nous sur Twitter et Facebook !
Retrouves-y toutes les informations
utiles sur l'amour, les relations sexuel-
les et les manières de se protéger.**



/liebesleben.de



/liebesleben_de