

Le VIH, qu'est-ce que c'est ?

Le terme VIH est une abréviation de « Virus d'Immunodéficience Humaine. Le VIH affecte le système immunitaire du corps, en attaquant les défenses du corps contre les maladies. Cela le rend moins capable de lutter contre les infections et plus vulnérable aux maladies.

Sans traitement, le VIH peut causer le SIDA (Syndrome d'Immuno- Déficience Acquise) endommageant gravement le système immunitaire, entraînant des maladies graves. Le SIDA ne peut se développer que chez une personne déjà infectée par le VIH, mais pas tous ceux qui ont le VIH développent le sida. En Irlande, grâce aux traitements actuellement disponibles contre le VIH, la plupart des personnes infectées par le virus ne développent pas le sida.

Plus le traitement commence tôt après l'infection, plus il est efficace, ce qui explique pourquoi il est important pour les personnes à risque d'être testées.

Comment attrape-t-on le VIH ?

Le virus du VIH est présent dans le sperme, le sang, les liquides rectaux, les liquides vaginaux et le lait maternel.

Les moyens les plus courants de contracter le VIH sont les relations anales non protégées sans préservatif, en partageant des seringues ou des aiguilles pour injecter des drogues ou en partageant des jouets sexuels sans utiliser de préservatif.

L'infection par le VIH peut être difficile à repérer à ses débuts. En l'absence de traitement, une personne atteinte du VIH peut devenir très malade au fil du temps.

Vous ne pouvez pas contracter le VIH:

- en partageant de l'alimentation, en cuisinant ou en utilisant des couverts
- en embrassant
- en serrant la main ou en se prenant dans les bras
- en utilisant les toilettes publiques ou la piscine
- en crachant ou en mordant
- en éternuant

Il est extrêmement improbable que vous contractiez le VIH par le sexe oral, bien qu'il existe un risque théorique si vous avez des plaies ouvertes dans votre bouche.

Quels sont les symptômes ?

Le VIH doit être diagnostiqué grâce à des analyses sanguines.

La grande majorité des personnes vivant avec le VIH n'aura aucun symptôme pendant de nombreuses années. Certaines personnes éprouveront la « maladie de la séroconversion » environ 4 à 6 semaines après l'infection par le virus du VIH. Les symptômes de la séroconversion sont semblables à ceux de la grippe commune. L'existence de « symptômes semblables à ceux de la grippe » ne signifie pas que vous avez le VIH. La seule façon de le savoir est d'effectuer un test de dépistage du VIH.

Si vous ou votre partenaire pensez que vous avez pu être infecté par le VIH, il est important que vous soyez tous deux testés.

Le VIH peut être présent pendant des années avant que les problèmes de santé ne commencent. Cependant, la personne atteinte du VIH peut encore transmettre le virus à d'autres personnes pendant ce temps et leur système immunitaire sera de plus en plus endommagé.

Si elles sont détectées tôt, les médicaments devraient aider la personne atteinte du VIH à rester en bonne santé et mener une vie saine et normale. C'est pourquoi il est important pour toute personne qui risque de contracter le VIH de se faire

régulièrement tester.

La plupart des personnes vivant avec le VIH en Irlande contractent l'infection par les rapports sexuels non protégés ou en partageant des aiguilles utilisées pour injecter des drogues.

Qu'est-ce que le dépistage du VIH implique ?

Le dépistage du VIH est simple, très précis et c'est la seule façon de savoir si vous êtes infecté. Si vous n'avez jamais testé le VIH, vous devriez envisager de faire un test.

Considérez également un test si vous avez déjà été testé, mais au cours des trois derniers mois:

- vous avez eu des relations sexuelles non protégées avec un nouveau partenaire
- vous avez partagé des équipements d'injection

Parce que le VIH peut être transmis par les rapports sexuels, si vous considérez avoir des rapports sexuels sans préservatif, votre partenaire et vous devriez d'abord considérer vous faire dépister.

Vous pouvez être testé pour le VIH dans votre service local de santé sexuelle et par votre médecin généraliste. Beaucoup d'organismes charitables, spécialisés en santé sexuelle offrent également des tests gratuits. Une liste complète des centres de tests est disponible [ici](#).

Les tests dans les cliniques publiques de santé sexuelle sont totalement gratuits et confidentiels. Un test de dépistage du VIH implique de prélever une petite quantité de sang. Vous pouvez obtenir le résultat immédiatement ou vous devrez peut-être attendre que l'échantillon soit envoyé à un laboratoire pour l'analyser. Quoi qu'il en soit, ils vous informeront de votre résultat et de ce que cela signifie. Si vous avez des questions, demandez simplement à la personne qui effectue le test ou qui vous donne le résultat.

Si vous contractez le VIH, votre corps réagit à l'infection et produit des « anticorps ». Le test vise à voir si vous avez ces anticorps anti-VIH dans votre sang. Si vous avez des anticorps contre le VIH, cela signifie que vous avez le VIH.

Si le résultat est positif ?

Si votre test montre que vous avez le VIH, vous serez référé à un spécialiste pour obtenir d'autres conseils, un support et vos traitements. Tout cela est gratuit.

L'annonce de sa séropositivité peut être un choc, mais rappelez-vous qu'il s'agit d'un état gérable et que des traitements peuvent vous aider à rester en bonne santé et à vivre, avec une espérance de vie normale.

En savoir plus sur votre statut VIH

Si le résultat est négatif ?

Cela signifie que vous n'avez pas le VIH. C'est une très bonne occasion d'en savoir plus sur la façon de rester négatif. Prenez le temps de (re)découvrir comment prévenir le VIH et d'autres IST en lisant notre section de prévention.

Il faut compter jusqu'à trois mois après avoir été en contact avec le VIH avant de pouvoir déceler les anticorps.

Si votre exposition la plus récente au VIH a été au cours des trois derniers mois, vous pouvez vous faire tester tout de suite car les anticorps du VIH peuvent apparaître plus tôt, mais vous devrez faire un autre test trois mois après votre dernier risque pour être entièrement sûr.

Qu'est-ce que le traitement du VIH implique ?

Bien qu'il n'y ait pas de remède contre le VIH, il existe des traitements efficaces qui permettent aux personnes souffrant de la maladie de rester en bonne santé et de mener une vie normale et saine.

Plus tôt le traitement commence, plus il peut être efficace.

Le VIH est traité avec une gamme de médicaments qui réduit le niveau de virus dans votre sang et peut donc empêcher le virus de causer des problèmes de santé pendant de nombreuses années, mais il faut continuer à les prendre pour qu'ils restent efficaces.

De nos jours, de nombreuses personnes prennent une pilule chaque jour et consultent un spécialiste à l'hôpital tous les 3-6 mois pour un check-up.

Des analyses sanguines régulières pour examiner la quantité de virus dans le sang sont effectuées pour vérifier si le traitement fonctionne ou si une modification des médicaments est nécessaire. L'un des principaux objectifs de l'utilisation de ces médicaments est de devenir indétectable - cela aura un impact positif sur votre santé et signifie que vous ne passerez pas le virus à quelqu'un d'autre. En savoir plus sur la charge virale et la transmission du VIH.

Comment prévenir l'infection par le VIH ?

Il existe plusieurs façons de se protéger contre le VIH:

1. Préservatifs : utiliser des préservatifs et des lubrifiants de façon constante chaque fois que vous avez des rapports sexuels.
2. La PEP : médicament contre le VIH pris dans les 72 heures suivant l'exposition au VIH et continué pendant 28 jours.
3. La PrEP : médicaments contre le VIH pris quotidiennement pour prévenir l'infection par le VIH (pas encore disponible en Irlande).
4. Compte tenu des niveaux de charge virale : une charge virale indétectable signifie que le risque de transmission est négligeable.
5. Positionnement stratégique : les hommes séropositifs assumant la position réceptive pendant le sexe anal non protégé avec un homme séronégatif - un risque quelque peu réduit, mais la transmission peut se produire.

En savoir plus sur la prévention ici.

Etre indétectable, ça veut dire quoi ?

La charge virale est le terme utilisé pour décrire la quantité de VIH dans le corps à un moment précis. Il est déterminé par un test sanguin.

Une charge virale plus élevée est associée à un risque plus élevé de transmission du VIH. Avec le traitement efficace du VIH, la charge virale peut devenir si faible qu'elle est considérée comme « indétectable » dans le sang, ce qui réduit le risque de transmission du VIH à zéro. La quantité de virus dans le sang est habituellement la même que la charge virale dans d'autres fluides corporels - sperme, liquide vaginal et liquide rectal (les fluides communément associés à la transmission sexuelle du VIH). Cela signifie que lorsque la charge virale dans le sang diminue, elle diminue généralement aussi dans d'autres fluides. Cependant, la charge virale dans chacun des fluides corporels peut parfois être différente.

Pour beaucoup de personnes sous traitement à long terme contre le VIH, avec une charge virale indétectable, sans autre STI simultanée, le risque de transmission du virus à un (des) partenaire (s) est nul.

Beaucoup de personnes séropositives semblent devenir indétectables comme un bénéfice très important du traitement du VIH, ce qui diminue l'anxiété concernant la transmission vers un partenaire sexuel. Les gens prennent maintenant leur charge virale en considération lorsqu'ils considèrent des rapports sexuels plus sûrs.

Si vous souhaitez arrêter d'utiliser des préservatifs, il est important de discuter sérieusement avec vos partenaires et de vous assurer qu'ils sont également à l'aise avec la décision. Cette information peut être nouvelle pour beaucoup de personnes qui n'ont pas le VIH ; Il faudra peut-être du temps à quelqu'un pour comprendre et faire confiance à ce que vous dites. Il est également important de se rappeler que si vous utilisez cette approche, vous protégerez votre partenaire (s) contre le VIH, il ne les protège pas ni contre d'autres IST.

Voici quelques lignes directrices pour les hommes qui pourraient envisager d'utiliser cette approche pour réduire le risque de transmission du VIH :

- la charge virale peut augmenter si les doses de traitement anti-VIH sont manquantes. Prenez les pilules exactement comme prescrit. L'adhésion au traitement est essentielle pour maintenir la charge virale indétectable ;
- vérifiez que la charge virale dans le sang est indétectable avant de commencer cette approche et obtenez des tests de charge virale réguliers pour vous assurer qu'elle reste indétectable.
- comme ligne directrice, il est suggéré que vous et votre (vos) partenaire (s) attendent que votre charge virale ait été indétectable pendant au moins six mois avant de prendre des décisions concernant l'arrêt de l'utilisation de préservatifs ;

- faire l'objet d'un dépistage régulier pour les IST. Si l'un ou l'autre partenaire a une IST, commencez immédiatement le traitement et envisagez d'utiliser des préservatifs pendant cette période, car la charge virale peut augmenter ;
- si vous ne l'avez pas déjà fait, procurez-vous des vaccinations contre l'hépatite A et B ;
- utiliser autant que possible d'autres stratégies de prévention du VIH. Cela aidera à réduire le risque global de transmission du VIH.

Si vous utilisez cette approche sans révéler votre statut VIH, il est important de rappeler que dans certains pays, avoir des rapports sexuels sans préservatifs sans révéler que vous êtes séropositif est une infraction pénale, peu importe la probabilité de transmission du VIH.