



La prévention du VIH

L'infection par le VIH est complètement évitable. Si vous vous engagez dans des activités qui sont associées à un risque accru de contracter le VIH, vous pouvez faire des choses qui contribuent à vous protéger. Bien que l'abstinence soit la seule manière d'éviter tout risque de contracter le VIH, ce n'est peut-être pas une possibilité durable pour tout le monde. Voici des moyens concrets par lesquels vous pouvez réduire votre risque.

Passez le test

Avez-vous la preuve positive que vous n'êtes pas séropositif? Pourquoi ne pas passer des tests, pour le VIH et les autres infections transmissibles sexuellement (ITS)? Le traitement des ITS réduit le risque de transmission du VIH; et une détection de l'infection à VIH au stade précoce conduit à de meilleurs résultats de santé. Si vous savez que vous avez l'infection à VIH, vous pouvez avoir accès à un traitement approprié auprès d'un professionnel de la santé et à de l'assistance auprès de votre organisme local de lutte contre le VIH/sida.

Prudence dans l'usage de drogue

Si vous consommez de la drogue, assurez-vous de ne pas partager le matériel (comme la seringue, l'aiguille, ou la pipe à crack). Communiquez avec votre organisme local de lutte au VIH/sida ou avec un service de santé communautaire, pour savoir quels services de réduction des méfaits sont disponibles dans votre région, comme la distribution de seringues et l'éducation sur la consommation plus sécuritaire de drogue.

Précautions dans les rapports sexuels

Si vous avez des relations sexuelles, assurez-vous d'utiliser un condom de latex (pour homme) ou un condom féminin. Pour réduire le risque, vous pouvez aussi interrompre la pénétration avant l'éjaculation, ou carrément éviter la pénétration vaginale ou anale. Par ailleurs, l'utilisation d'un condom ou d'une digue dentaire réduira le risque associé aux pratiques sexuelles orales.

Réduction de la probabilité de transmission maternelle

Si vous êtes enceinte et que vous avez l'infection à VIH, le fait de prendre un traitement antirétroviral contre le VIH, pendant la grossesse, réduira ou éliminera le risque de transmission du VIH à votre bébé. Après la naissance, les mères séropositives peuvent éviter d'allaiter leur bébé au sein : le VIH peut se transmettre par le lait maternel.

Prévention dans le tatouage, le piercing et d'autres activités avec aiguille

Si vous avez recours à des services de tatouage, de perçage corporel (piercing), d'électrolyse ou d'acupuncture, vérifiez que du matériel professionnel est utilisé et que les précautions universelles sont appliquées. Cela nécessite l'usage exclusif des aiguilles, c.à.d. une seule fois, et leur mise au rebut après utilisation.

Autres facteurs qui affectent le degré de risque

Le statut socioéconomique et la situation d'emploi, le degré d'estime de soi, l'éducation familiale, la scolarisation, la situation religieuse et culturelle, et les expériences de souffrance, de deuil, de stigmatisation, de discrimination et de marginalisation jouent aussi un rôle considérable en lien avec le risque concernant le VIH. Ces facteurs nuisent souvent à la capacité de négocier l'usage de précautions dans les rapports sexuels et la consommation de drogue. Par ailleurs, l'effet de la drogue et de l'alcool peut affecter le jugement personnel et entraîner des comportements à risques plus élevés.

Parlons donc

Parlez de vos risques. Si vous croyez que vous êtes à risque, parlez avec un professionnel des soins de la santé afin de connaître où se situent vos risques et de quelles manières vous pouvez les réduire. Demandez à votre partenaire sexuel(le) son historique, en matière de sexualité, et parlez-lui du vôtre. Prendre soin de soi et des autres, ça compte.

613.230.3580 | info@cdnaids.ca | www.cdnaids.ca

La production de ce feuillet d'information a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de la santé publique du Canada. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de l'Agence de la santé publique du Canada.

