

TROUSSE D'OUTILS DE PRÉVENTION DU VIH POUR JEUNE FEMME

LES FEMMES, LA BIOLOGIE ET LE VIH



La façon la plus commune d'attraper l'infection à VIH¹ est d'avoir des relations sexuelles avec une personne séropositive au VIH. Mais le sexe avec une personne séropositive au VIH n'entraîne pas toujours la transmission du VIH.

Divers facteurs influencent la transmission du VIH : certains aident à la prévenir, d'autres la facilitent.

Ce feuillet d'information porte sur certains facteurs biologiques qui rendent les femmes (et les personnes trans* ayant un vagin/trou avant²) plus vulnérables à la transmission du VIH. Il décrit également quelques façons de prévenir le VIH.

Principes de base de la transmission

Pour qu'il y ait transmission du VIH par l'activité sexuelle, trois éléments sont requis :

- 1** Chez une personne vivant avec le VIH, certains liquides corporels contiennent du VIH (sperme, liquide pré-éjaculatoire, sécrétions vaginales et rectales, lait maternel et sang). Un de ces liquides doit entrer en contact direct avec les muqueuses d'une personne séronégative au VIH (les tissus mous et humides à l'intérieur des orifices du corps comme le vagin, le prépuce, le bout du pénis, la bouche, l'anus et le rectum), ou une blessure ou plaie ouverte.

Lors d'une relation sexuelle entre un homme et une femme, le VIH se transmet habituellement plus facilement de l'homme à la femme que l'inverse.

¹ « VIH » signifie « virus d'immunodéficience humaine ». Ce virus s'attaque au système immunitaire et cause une maladie chronique progressive qui rend la personne vulnérable à d'autres infections sérieuses et à des cancers. (« Sida » signifie « syndrome d'immunodéficience acquise », ce qui est la phase avancée de l'infection à VIH.)

² « Trou avant » est une expression alternative pour « vagin », utilisée par certains hommes trans* qui sont plus à l'aise avec ces mots. Ils peuvent aussi dire « sexe frontal » – ou tout autre mot – plutôt que « sexe vaginal ». Si tu as un-e partenaire trans*, tu peux lui demander ses mots préférés.

2 Le VIH doit ensuite traverser la ou les couches de cellules protectrices de la muqueuse ou de la peau de la personne séronégative.

3 Si le VIH réussit à franchir cette barrière protectrice, il essaiera d'infecter les cellules immunitaires de la personne séronégative. Les cellules immunitaires tenteront de se défendre et de résister à l'infection. Si les cellules immunitaires réussissent, la personne restera séronégative; si le VIH entre dans des cellules, l'infection aura lieu et la personne deviendra séropositive.

Pourquoi le VIH se transmet-il plus facilement de l'homme à la femme que l'inverse, par voie sexuelle?

- ➔ Les membranes muqueuses sont particulièrement vulnérables au VIH. Comparativement aux voies génitales masculines, les voies génitales féminines ont une surface muqueuse beaucoup plus grande : le vagin, le col utérin et possiblement l'utérus. Chez l'homme, les régions vulnérables des voies génitales sont plus limitées : la couche intérieure du prépuce et l'urètre. Le VIH peut aussi entrer dans le corps par de petites déchirures sur le gland du pénis.
- ➔ Le vagin est à l'intérieur du corps, ce qui signifie que le sperme est déposé directement dans le corps lors de la relation vaginale et de l'éjaculation.
- ➔ Le sperme contient plus de VIH que les sécrétions vaginales; la femme est donc exposée à une plus grande quantité de virus. Du sperme peut rester dans le vagin plusieurs heures après la relation sexuelle; le temps d'exposition est donc plus long.
- ➔ La plupart des tissus des voies génitales féminines sont délicats; ils peuvent facilement subir des blessures microscopiques (voire indétectables), comme des déchirures ou des abrasions, lors de la pénétration. Ces blessures offrent au VIH un point d'entrée direct dans la peau.

Activité sexuelle et risque de transmission du VIH

- ➔ Le sexe anal est l'activité sexuelle la plus à risque pour la transmission du VIH, en particulier pour le partenaire réceptif (« pénétré »). Pour la transmission, le genre sexuel du partenaire réceptif n'a pas d'importance – mais puisque la femme est habituellement le partenaire réceptif lors d'une relation anale avec un homme, elle a un risque accru.
- ➔ Le sexe vaginal est la deuxième activité sexuelle la plus à risque pour la transmission du VIH.
- ➔ Le sexe oral n'est pas une activité à risque élevé pour la transmission du VIH, mais certaines infections transmissibles sexuellement (ITS) comme l'herpès se transmettent facilement par les relations orales. L'utilisation de barrières comme un condom ou une digue dentaire réduit ce risque.

Le sexe anal est l'activité sexuelle la plus à risque pour la transmission du VIH, en particulier pour le partenaire réceptif (« pénétré »). Pour la transmission, le genre sexuel du partenaire réceptif n'a pas d'importance – mais puisque la femme est habituellement le partenaire réceptif lors d'une relation anale avec un homme, elle a un risque accru.

Facteurs biologiques rendant certaines femmes plus vulnérables au VIH que d'autres

- ➔ Les jeunes femmes, en particulier les adolescentes, ont un risque beaucoup plus élevé parce que la couche de cellules qui recouvre leur col utérin est plus mince.
- ➔ Les femmes ayant un taux d'estrogènes plus faible (p. ex., femmes post-ménopausées) peuvent être particulièrement vulnérables au VIH, car leurs parois vaginales sont plus minces.
- ➔ La grossesse peut accroître le risque en raison des fluctuations hormonales et des changements au système immunitaire.
- ➔ Le risque pourrait être plus élevé dans les jours précédant les menstruations, à cause de l'amincissement possible de la paroi vaginale.
- ➔ Si un des deux partenaires a une autre ITS, la transmission du VIH est plus probable. Cela est dû aux faits que la charge virale³ de la personne séropositive au VIH est plus élevée lorsqu'elle a une ITS, et que toutes les ITS causent de l'inflammation. En présence d'inflammation, la concentration des cellules cibles du VIH est plus forte dans les muqueuses de la personne séronégative. De plus, certaines ITS comme l'herpès causent des plaies ouvertes ou des lésions qui offrent au VIH des points d'entrée faciles dans le corps.
- ➔ La vaginose bactérienne – une infection répandue et facile à traiter – peut doubler le risque de transmission du VIH.
- ➔ Plus la charge virale du partenaire séropositif au VIH est élevée, plus le risque de transmission l'est aussi. Une charge virale forte est plus probable chez les personnes qui ne savent pas qu'elles sont séropositives au VIH (ou qui le savent mais ne sont pas traitées) que chez les personnes qui sont traitées.
- ➔ Il est possible, mais plutôt rare, qu'une personne ayant un vagin contracte sexuellement le VIH d'une autre personne ayant un vagin.

Stratégies pour des relations sexuelles plus sécuritaires

Prendre soin de sa santé sexuelle en utilisant certaines des stratégies ci-dessous peut aider à réduire le risque de transmission du VIH.

- ➔ Des dépistages périodiques du VIH pour les personnes sexuellement actives et leurs partenaires sexuels.
- ➔ Des dépistages périodiques d'ITS et un traitement immédiat pour les personnes sexuellement actives et leurs partenaires sexuels, en cas d'ITS. Certaines ITS n'ont pas de symptômes.
- ➔ L'utilisation de condoms externes ou internes⁴ ou d'autres barrières, comme des digues dentaires, et d'un lubrifiant compatible avec les condoms.

Les personnes nouvellement séropositives au VIH sont les plus contagieuses car elles ont une charge virale très élevée. Elles sont également les moins susceptibles de savoir qu'elles ont l'infection.

³ La charge virale est la quantité de VIH dans le sang d'une personne séropositive au VIH. Une charge virale « faible » ou indétectable est atteinte lorsqu'on prend des médicaments contre le VIH, qui nous aident à demeurer en santé et réduisent le risque d'infection pour les partenaires sexuels. On demeure séropositif, cependant. De plus, la charge virale peut varier dans le temps; on la mesure par des tests sanguins périodiques.

⁴ Le condom externe, aussi appelé condom masculin, est porté sur le pénis. Le condom interne, aussi appelé condom féminin, est approprié à tous les genres pour les relations vaginales ou anales.

➔ Des tests périodiques de la charge virale pour les partenaires séropositifs au VIH.

- Les médicaments contre le VIH réduisent considérablement la charge virale, ce qui diminue nettement le risque de transmission.
- Une personne qui connaît sa charge virale peut utiliser cette information pour faire des choix éclairés quant à ses options pour des relations sexuelles plus sécuritaires.
- Si la possibilité de transmettre le VIH à un partenaire est une préoccupation importante et que le risque ne peut être réduit d'aucune autre façon, la personne séropositive devrait envisager de commencer un traitement contre le VIH, si ce n'est déjà fait.
- Les personnes nouvellement séropositives au VIH sont les plus contagieuses car elles ont une charge virale très élevée. Elles sont également les moins susceptibles de savoir qu'elles ont l'infection.

➔ Médicaments préventifs. Les personnes ayant un risque accru de contracter le VIH devraient envisager de parler de la prophylaxie pré-exposition (PPrE, ou PrEP) avec leur professionnel de la santé. Ce médicament préventif est pris quotidiennement par la personne séronégative pour réduire son risque de contracter l'infection à VIH. Il agit en empêchant le VIH de s'installer et de se propager dans le corps en cas d'exposition au VIH.

➔ Une bonne santé vaginale aide à prévenir la transmission du VIH. On peut l'atteindre par les mesures suivantes :

- En se faisant dépister régulièrement et en traitant immédiatement les infections aux levures, ITS ou autres problèmes gynécologiques (sécrétions ou odeurs inhabituelles, démangeaison, inflammation, éruption, inconfort, douleur, etc.).
- En sachant que le vagin est autonettoyant. Les douches vaginales ne sont pas recommandées, car elles assèchent le vagin, tuent ses bactéries protectrices et interfèrent avec son système de défense naturel. La vulve (organes génitaux externes) peut être lavée avec du savon et de l'eau.
- En gardant les choses bien lubrifiées. Un lubrifiant compatible avec les condoms devrait être utilisé pour les relations vaginales et anales. Cela aide à protéger le vagin et le condom.

➔ En ne se brossant pas les dents et en n'utilisant pas la soie dentaire juste avant de donner une relation orale ou après en avoir donné une. (À cause des micro-déchirures aux gencives que causent le brossage et la soie.)

➔ Médicaments d'urgence. Toute personne qui croit avoir été exposée au VIH dans les 72 dernières heures devrait demander une prophylaxie post-exposition (PPE). La disponibilité de la PPE varie selon la région.

Les personnes ayant un risque accru de contracter le VIH devraient envisager de parler de la prophylaxie pré-exposition (PPrE, ou PrEP) avec leur professionnel de la santé. Ce médicament préventif est pris quotidiennement par la personne séronégative pour réduire son risque de contracter l'infection à VIH.