

INFECTIOLOGIE



# LE VIH

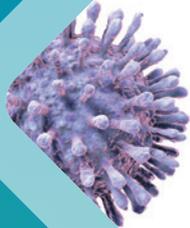
Des conseils pour mieux vivre avec le VIH

## EDITO

Les progrès thérapeutiques des dernières années ont permis d'améliorer la qualité de vie des personnes séropositives. Néanmoins, l'infection par le virus de l'immunodéficience humaine est une maladie chronique dont le traitement n'est pas sans conséquence sur le quotidien des patients contaminés.

Si l'espérance de vie des personnes infectées augmente, il est essentiel de savoir agir au quotidien pour limiter le risque de contamination, maintenir l'état de santé du patient, et optimiser la prise en charge. Les chercheurs travaillent pour obtenir une éradication complète du virus et une guérison définitive de la maladie.

Grâce aux avancées scientifiques et à une prise en charge précoce, il est possible de mener une vie sociale, de travailler, d'avoir une vie sexuelle épanouie, et d'avoir des enfants, tout en respectant un suivi strict et des règles hygiéno-diététiques précises. L'objectif de cette brochure est d'aider les patients et leurs aidants à mieux comprendre ce qu'est le VIH, à savoir comment et dans quelles situations se faire dépister, et également de leur donner des conseils applicables au quotidien.



# 10 QUESTIONS SUR LE VIH

## 1 Qu'est-ce que le VIH ?



Le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine), qui a été détecté pour la première fois en 1983, est un rétrovirus qui s'insère dans le patrimoine génétique des cellules infectées et qui peut se transmettre d'une personne à l'autre. Il existe 2 types de virus : le VIH-1 (le plus fréquent en France) et le VIH-2 (présent en Afrique de l'Ouest).

Quand le VIH pénètre dans l'organisme et se multiplie, il va s'attaquer aux défenses immunitaires qui servent à nous protéger de maladies opportunistes<sup>(1),(2),(3)</sup>.

Les lymphocytes de type T CD4 sont des globules blancs qui ont pour mission de neutraliser les agents pathogènes de l'organisme.

Ces cellules sont la cible du virus. Celui-ci s'accumule au sein des lymphocytes et crée des réservoirs de virus latents – pour entraîner à terme leur disparition. Ces cellules sont indispensables au bon fonctionnement de notre système immunitaire, c'est ce qui explique la fragilité des patients infectés une fois que leurs lymphocytes ont été détruits<sup>(3)</sup>.



### LE SIDA<sup>(1),(2),(3)</sup>

Sans traitement, le VIH va détruire toutes les défenses immunitaires de l'organisme au fil du temps. Des **maladies opportunistes** vont alors se développer : il s'agit de maladies qui se développent chez les patients immunodéprimés et qui ne seraient pas apparues si les globules blancs du système immunitaire n'avaient pas été touchés.

C'est à ce moment précis, le stade le plus avancé de l'infection, que l'on parle de SIDA (Syndrome d'ImmunoDéficience Acquise).

## 2 Est-ce que la contamination est encore fréquente ?

En France, l'infection se stabilise mais concerne déjà plus de 170 000 personnes qui doivent chaque jour vivre avec le VIH. On estime que 6 000 à 7 000 personnes découvrent leur séropositivité chaque année dans notre pays<sup>(1),(2),(3),(4)</sup>.

Ces chiffres demeurent très importants et les découvertes de séropositivité concernent les moins de 25 ans pour 11 %, les plus de 50 ans pour 20 %, et il s'agit de femmes dans 31 % des cas<sup>(5)</sup>.

À l'échelle mondiale, près de 37 millions de personnes vivent avec le VIH et plus de 35 millions de décès sont comptabilisés depuis le début de l'épidémie<sup>(3),(4)</sup>. La prévention et le dépistage sont donc essentiels pour voir ces chiffres diminuer.

## 3 Comment se transmet le VIH ?

Le VIH peut se transmettre par contact étroit et non protégé avec des liquides corporels d'une personne contaminée, c'est-à-dire par contact :

- ◆ Avec le sang ;
- ◆ Avec le sperme et les sécrétions vaginales ;
- ◆ Avec le lait maternel<sup>(1),(3)</sup>.

Il est important de savoir que le risque de transmission existe dès le début de l'infection et persiste tout au long de la vie dès lors que l'on a été contaminé. Cependant, si le nombre de virus dans le sang est bien contrôlé par le traitement – ce que l'on appelle la charge virale – le risque devient très faible<sup>(3)</sup>.



### LES GESTES QUOTIDIENS NE TRANSMETTENT PAS LE VIH<sup>(1)</sup>

La salive, la sueur, les larmes ou l'urine ne transmettent pas le virus. Ainsi,

- ◆ Les poignées de main ;
- ◆ Les caresses ;
- ◆ Les baisers ;
- ◆ L'utilisation d'équipements publics (toilettes, douche, piscine...);
- ◆ Les piqûres d'insectes ;

Ne transmettent pas le virus.



## 4 Qu'est-ce que la primo-infection ?

L'infection par le VIH évolue en plusieurs phases.

La phase de "primo-infection" correspond au premier contact avec le virus, soit les 12 premières semaines suivant la contamination, période essentielle pendant laquelle les réponses immunitaires apparaissent alors que le réservoir de virus se constitue dans le corps.

Lorsqu'une personne est contaminée par le VIH, dans la moitié des cas, des signes cliniques peuvent apparaître durant cette phase de primo-infection. Ces manifestations peuvent faire évoquer un syndrome pseudo-grippal :

- ◆ Une fièvre de plus de 38 °C ;
- ◆ L'apparition de ganglions lymphatiques ;
- ◆ Une pharyngite ;
- ◆ Une éruption de plaques rouges sur le corps et le visage ;
- ◆ Des maux de tête, de ventre, des douleurs musculaires ;
- ◆ Une diarrhée, des vomissements.

Ces symptômes ne sont pas spécifiques de l'infection par le VIH, se résolvent rapidement, et malheureusement, peu de contaminations par le VIH sont diagnostiquées à ce stade<sup>(6),(7)</sup>.

## 5 Qu'est-ce que la phase chronique ?

Après la primo-infection, une personne contaminée par le VIH ne ressent aucun symptôme mais le virus continue de se développer dans son organisme. Ce qui va entraîner une infection chronique qui s'installe en deux temps :

- ◆ **Une phase chronique asymptomatique** qui peut durer plusieurs années. La personne infectée peut transmettre le virus mais ne ressent aucun symptôme ;
- ◆ **Une phase chronique symptomatique** avec l'apparition de manifestations témoignant de l'affaiblissement du système immunitaire :
  - ◇ Des mycoses et infections de la peau ;
  - ◇ Des épisodes de fièvre modérée mais persistante ;
  - ◇ Des sueurs nocturnes ;
  - ◇ Une altération de l'état général avec perte de poids ;
  - ◇ Une augmentation de volume des ganglions ;
  - ◇ Des diarrhées<sup>(6)</sup>.

## 6 Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic se fait grâce à un test sanguin qui permet de rechercher les anticorps anti-VIH, dès 6 semaines après la contamination. Ce test, appelé sérologie du VIH, permet de quantifier les anticorps anti-VIH1 et anti-VIH2 qui sont fabriqués par le système immunitaire dès la contamination.

En cas de résultat positif, un second test sera pratiqué pour confirmer le diagnostic. En cas de résultat négatif, il faudra renouveler le test surtout en cas de potentielle infection<sup>(3),(6)</sup>.



### LES TESTS COMPLÉMENTAIRES<sup>(3),(6)</sup>

Des mesures complémentaires permettent de déterminer le stade de l'infection :

- ◆ Précoce ;
- ◆ Tardif ;
- ◆ Ou avancé : moment où le risque de développer une maladie opportuniste est le plus élevé.

On évalue ce stade en mesurant la quantité de lymphocytes T CD4 dans le sang.

## 7 En quoi consiste le traitement ?

En France, la règle veut que le traitement soit démarré dès le diagnostic. Ce traitement permet de réduire la multiplication du virus dans le sang. Il est essentiel car il empêche l'évolution de l'infection vers le SIDA, il augmente l'espérance de vie, réduit le risque de transmission aux autres et permet d'avoir un enfant non contaminé<sup>(2),(3),(8)</sup>.

Le traitement de référence est appelé multithérapie (en général trithérapie) ; c'est-à-dire qu'il associe deux ou trois médicaments antirétroviraux (ARV) pour bloquer la multiplication du VIH. Si le traitement est démarré au plus vite, l'espérance de vie peut être augmentée<sup>(3),(8)</sup>.

Le traitement va en effet permettre de diminuer la charge virale, préserver le système immunitaire, limiter le risque de transmission à autrui et permettre de mener une vie aussi normale que possible. Il faut cependant rappeler que le traitement se prend chaque jour et tout au long de la vie<sup>(2),(7)</sup>. De plus, certaines réactions sont possibles et vivre avec le VIH expose toujours à un certain nombre de complications.

## 8 Quels sont les effets secondaires possibles ?

Les traitements actuels, généralement une seule prise par jour, exposent à beaucoup moins d'effets secondaires que par le passé. Par ailleurs, il existe différents traitements sur le marché, ce qui permet à votre médecin de vous prescrire celui qui conviendra le mieux<sup>(4)</sup>.

Certains effets secondaires peuvent apparaître après la mise en place de la multithérapie :

- ◆ Des réactions allergiques ;
- ◆ Une altération de l'état général avec fatigue, maux de tête et perte d'appétit ;
- ◆ Des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées)<sup>(8)</sup>.



## 9 Quelles sont les complications possibles au long cours avec ces traitements ?

Les traitements antirétroviraux peuvent également être à l'origine de complications comme :

- ◆ Des anomalies de la répartition des graisses (pertes ou prises de graisses au niveau du visage, des membres, des fesses, du ventre ou de la poitrine notamment) ;
- ◆ Une augmentation du risque cardio-vasculaire et des anomalies lipidiques (dyslipidémies) ;
- ◆ Des complications hépatiques ou rénales<sup>(8)</sup>.

## 10 Qu'est-ce que le traitement post-exposition ?

En cas de prise de risque très récente, votre médecin pourra vous proposer de prendre un traitement spécifique : le Traitement Post-Exposition (TPE)<sup>(8)</sup>.

Ce traitement doit être pris très rapidement, au mieux commencé dans les 4 heures qui suivent la prise de risque d'exposition au virus et au plus tard dans les 48 heures. Si vous pensez courir un risque (rupture de préservatif, partage de matériel d'injection, piqure ou coupure avec un objet souillé de sang), vous devez vous rendre le plus rapidement possible dans un centre de dépistage ou à l'hôpital pour évoquer ce risque avec un professionnel de santé. Il pourra alors évaluer avec vous le risque et vous prescrire ce TPE.

Le TPE, qui est à prendre pendant 1 mois, est un traitement qui réduit de façon importante le risque de contamination par le VIH s'il est pris rapidement. Cependant, il ne le supprime pas totalement, la prévention demeure donc l'enjeu principal pour limiter l'infection par le VIH<sup>(2),(9)</sup>.

# 10 CONSEILS SUR LE VIH

## 1 Savoir quand faire un test de dépistage

Il est tout à fait possible, à n'importe quel moment, de s'adresser à son médecin ou à une association pour effectuer un test de dépistage et ce quelles que soient vos raisons.

Par ailleurs, il est nécessaire de faire un test régulièrement :

- ◆ Si vous êtes un homme et que vous avez des relations sexuelles avec d'autres hommes ;
- ◆ Si vous êtes hétérosexuel et que vous avez eu plus d'un partenaire sur les 12 derniers mois ;
- ◆ Si votre partenaire est infecté par le VIH ;
- ◆ Si vous êtes usager de drogue.

Selon certaines situations, le dépistage peut également être recommandé :

- ◆ Si vous souhaitez arrêter l'usage du préservatif dans votre couple ;
- ◆ Si vous souhaitez avoir recours à une IVG ;
- ◆ Après un viol ou lors d'une incarcération ;
- ◆ Si vous avez pris un risque (rupture de préservatif ou aucune utilisation du préservatif avec quelqu'un dont vous ne connaissez pas le statut sérologique) ;
- ◆ Si votre médecin ou un professionnel de santé vous le propose lors d'un diagnostic d'infection sexuellement transmissible, hépatite ou tuberculose ;
- ◆ Si vous présentez des symptômes qui évoquent une primo-infection ;
- ◆ Si vous voulez juste connaître votre statut sérologique<sup>(2),(10)</sup>.

L'infection par le VIH peut être dépistée et prise en charge très tôt, agir rapidement est essentiel en cas de doute.

## 2 Savoir où faire un test de dépistage

Le dépistage du VIH et des IST est possible dans différents lieux.

- ◆ **Les laboratoires publics ou privés** : le test y est remboursé si vous avez une prescription de votre médecin ;
- ◆ **Les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CEGIDD)**, les Centres de Dépistage Anonymes et Gratuits (CDAG) ou les Centres d'Information, de Dépistage, de Diagnostic des IST (CIDDIST) proposent un dépistage gratuit du virus du SIDA, mais aussi des hépatites et parfois des autres IST ;
  - ◇ Pour identifier les centres de votre région, vous pouvez consulter le site <http://www.sida-info-service.org> qui propose une liste de ces centres ;
- ◆ **Certains centres de Planification et d'Education Familiale (CPEF)** qui proposent un dépistage gratuit des IST ;
  - ◇ Vous trouverez leur liste sur le site <http://www.choisirscontraception.fr> ;
- ◆ **Les centres de PMI (Protection Maternelle et Infantile)** peuvent également proposer un dépistage gratuit du virus du sida, mais aussi des hépatites et autres IST ;
- ◆ **Les associations de lutte contre le SIDA** ;
- ◆ **Les PASS** (Permanence d'Accès aux Soins de Santé) offrant des soins aux plus démunis<sup>(2),(10)</sup>.



3

## Prévenir la transmission lors des rapports sexuels

### LE PRÉSERVATIF FÉMININ<sup>(2)</sup>

Le préservatif féminin est interne et permet de se protéger du VIH et d'éviter les grossesses imprévues. Attention, quelques règles importantes à respecter :

- ◆ Il ne faut jamais l'utiliser en même temps qu'un préservatif masculin ;
- ◆ Il est à usage unique ;
- ◆ Il faut choisir des préservatifs présentant la norme CE.

Quelle que soit la nature du rapport (vaginal, anal ou buccal), un seul rapport suffit pour transmettre le VIH. Il est donc essentiel de bien garder en tête que seuls les préservatifs masculins et féminins protègent du VIH.

Le risque est majoré :

- ◆ Au cours du premier rapport sexuel ;
- ◆ Lors des règles ;
- ◆ Si l'un des partenaires a une autre IST ;
- ◆ Si les muqueuses comportent des lésions<sup>(1),(9)</sup>.

Il est important de bien utiliser ces préservatifs et en cas de doute de questionner son médecin et son pharmacien.

4

## Prévenir la transmission par du sang contaminé

Le risque de transmission du virus augmente en présence de sang. Ainsi le risque de contamination est majoré quand on partage du matériel d'injection ayant déjà servi : du sang contaminé peut alors entrer dans l'organisme.

La prévention passe par :

- ◆ L'utilisation de son propre matériel personnel (aucun partage d'aiguille, seringue, cuiller, produit, filtre...).
- ◆ L'utilisation de seringues et aiguilles à usage unique qui sont en vente libre en pharmacie<sup>(2),(9)</sup>.

Les CAARUD (Centre d'Aide et d'Accompagnement à la Réduction des risques chez les Usagers de Drogues) sont des centres qui accueillent les usagers de drogues. Ces structures participent au dépistage de maladies infectieuses, et proposent du matériel de prévention (seringue, aiguille à usage unique, préservatif) en libre-service.

### EN SAVOIR PLUS<sup>(2)</sup>

Pour en savoir plus sur les modes de transmission du virus et sur les moyens de protection, vous pouvez consulter :

<http://www.sida-info-service.org> ; et

<http://www.choisirscontraception.fr>



5

## Recourir à la PrEP si l'on est particulièrement à risque

La PrEP (pour "prophylaxie pré-exposition") est un traitement préventif qui peut réduire le risque de contamination par le VIH. C'est une méthode remboursée à 100 % qui s'adresse aux personnes séronégatives de plus de 18 ans qui n'utilisent pas systématiquement le préservatif et qui sont les plus exposées au VIH, en particulier :

- ◆ Les hommes et les personnes transgenres qui ont des relations sexuelles avec des hommes ;
- ◆ Les personnes en situation de prostitution ;
- ◆ Les personnes originaires de régions où le VIH est très présent (Afrique subsaharienne, Guyane...);
- ◆ Les usagers de drogues par voie intraveineuse ;
- ◆ Les personnes ayant des partenaires sexuels multiples<sup>(2),(4)</sup>.

Pour en savoir plus et connaître les lieux où la PrEP est prescrite : [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

6

## Obtenir une prise en charge à 100%

L'infection par le VIH est reconnue "Affection de Longue Durée" (ALD).

Une fois votre protocole de soins rempli par votre médecin (généraliste ou spécialiste), tous vos examens et soins en rapport avec cette pathologie seront alors pris en charge à 100 % (dans la limite des tarifs de l'Assurance Maladie)<sup>(6)</sup>.

## 7 Être attentif à son état de santé

Le suivi médical doit être parfaitement régulier dès que l'on a été contaminé.

Vous devez être particulièrement attentif à :

- ◆ Votre statut vaccinal ;
- ◆ Votre humeur et votre moral ;
- ◆ Votre traitement qui doit être pris régulièrement pour maintenir votre qualité de vie ;
- ◆ Vos autres soucis de santé potentiels qui doivent être traités (notamment l'hypertension artérielle, le diabète ou le surpoids).

Votre médecin vous proposera un suivi précis, vous devez, de votre côté, être acteur et prendre en charge activement votre santé globale et votre traitement antirétroviral<sup>(12)</sup>.

## 8 Adopter de nouvelles habitudes d'hygiène de vie

Outre le suivi médical qui doit être régulier quand on a été infecté par le VIH, des nouvelles mesures d'hygiène de vie sont nécessaires. Il s'agit par exemple :

- ◆ De prendre rigoureusement son traitement en respectant précisément les prescriptions de votre médecin – c'est un gage de succès dans votre prise en charge thérapeutique ;
- ◆ D'arrêter de fumer, d'utiliser des drogues ou de consommer de l'alcool et des médicaments non prescrits par votre médecin ;
- ◆ De limiter les risques de complications, il est recommandé de :
  - ◇ Faire de l'exercice régulièrement ;
  - ◇ Adapter son alimentation pour normaliser son bilan lipidique et essayer de maigrir si l'on est en surpoids<sup>(11),(12)</sup>.

## 9 Préserver sa vie sociale

La maladie ne doit pas empiéter sur votre vie sociale. Vous pouvez compter sur différentes structures d'accompagnement comme les assistants sociaux, les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH) ou des associations de patients pour obtenir de l'aide dans votre vie quotidienne<sup>(11)</sup>.

Vous pourrez notamment intégrer des programmes d'éducation thérapeutique pour vous aider par exemple à gérer votre traitement, pour vous permettre de poser toutes les questions qui vous occupent au quotidien (sexualité, protection, interactions médicamenteuses, image de soi...), mais également pour vous donner des pistes afin de maintenir une vie sociale et d'obtenir les aides nécessaires pour résoudre vos problèmes juridiques ou financiers<sup>(13)</sup>.

## 10 Préserver sa sexualité

Le traitement permet de maintenir le VIH à un taux le plus bas possible et ainsi réduire le risque de transmission à un partenaire. Néanmoins, il est indispensable, afin de maintenir une sexualité heureuse tout en préservant la santé de son partenaire :

- ◆ D'utiliser un préservatif ;
- ◆ De limiter les comportements à risque pouvant vous empêcher d'être prévenant (alcool, stimulants, drogues...);
- ◆ De favoriser les examens réguliers de vos partenaires<sup>(12)</sup>.

### BIBLIOGRAPHIE

<sup>1</sup> Ameli. VIH. Comprendre l'infection par le VIH. Mise à jour : 04 mai 2017. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/vih/comprendre-infection-vih>. Date de dernière consultation : 09/09/2019.

<sup>2</sup> INPES. Êtes-vous sûrs de tout savoir sur le VIH et le SIDA ? Édition 2017.

<sup>3</sup> INSERM. Sida et VIH. À quand la guérison ? Dernière mise à jour : 22.11.18.

<sup>4</sup> CRIPS et vih.org. Le VIH en 2019. Les clefs pour comprendre. Novembre 2018.

<sup>5</sup> Barré-Sinoussi F. L'infection VIH/sida : l'histoire exemplaire d'une épidémie qui résiste. *M/S* 2018 ; 34 : 499-500.

<sup>6</sup> Ameli. VIH. Les principaux symptômes de l'infection par le VIH et le diagnostic. Mise à jour : 15 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/vih/principaux-symptomes-diagnostic>. Date de dernière consultation : 09/09/2019.

<sup>7</sup> CNS et ANRS. Prise en charge médicale des personnes vivant avec le VIH. Recommandations du groupe d'experts. Primo-infection à VIH. Décembre 2016.

<sup>8</sup> Ameli. VIH. Le traitement du VIH. Mise à jour : 15 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/vih/traitement>. Date de dernière consultation : 09/09/2019.

<sup>9</sup> Ameli. VIH. Prévenir la transmission du VIH. Mise à jour : 06 février 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/vih/prevention>. Date de dernière consultation : 09/09/2019.

<sup>10</sup> Ameli. VIH. Dépister le VIH. Mise à jour : 05 février 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/vih/depistage>. Date de dernière consultation : 09/09/2019.

<sup>11</sup> Ameli. VIH. Le suivi médical et la vie quotidienne avec l'infection par le VIH. Mise à jour : 15 janvier 2019. <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/vih/suivi-medical-vie-quotidienne>. Date de dernière consultation : 09/09/2019.

<sup>12</sup> HAS. Synthèse. Organisation des parcours. VIH. Consultation de suivi en médecine générale des personnes sous traitement antirétroviral. Octobre 2018.

<sup>13</sup> Barthassat V et al. Education thérapeutique en maladie infectieuse : l'exemple de l'infection à VIH. *Rev Med Suisse* 2009 ;5 : 1027-31.

# MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien  
ou téléchargez-les sur [www.zentiva.fr](http://www.zentiva.fr) —



Informations Médicales :

Services et appels  
gratuits

0 800 089 219