

Vous trouverez dans cette fiche l'information de base concernant la façon dont se transmet le VIH, ainsi que comment le prévenir et comment réduire les risques de transmission lors des relations sexuelles indépendamment du fait de vivre avec le VIH ou non.

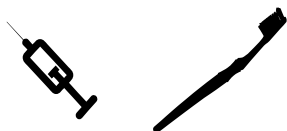
## Comment se transmet le VIH?

### Par voie sexuelle :

énétration vaginale, anale et orale sans protection.



**Par voie sanguine :** Partager des seringues, du matériel coupant à usage personnel et contenant du sang ; utiliser des ustensiles non stérilisés pour tatouages ou piercings.



**De mère à enfant :** Durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.



## Comment NE se transmet PAS le VIH?

Le VIH NE se transmet PAS en dormant dans le même lit, ni en mangeant la même nourriture et ni en utilisant les mêmes toilettes.



Le VIH NE se transmet PAS en se serrant la main, ni en se serrant dans les bras et ni en embrassant une personne infectée.



Le VIH NE se transmet PAS par le travail, ni en allant à l'école et ni par la pratique d'un sport avec des personnes infectées.



Le VIH NE se transmet PAS par les piqûres de moustiques.



## Quelles sont les sécrétions les plus susceptibles de transmettre le VIH?

- Le sang (y compris le sang menstruel)
- Le sperme
- Les sécrétions vaginales
- Le lait maternel

## Quelles sont les sécrétions qui ne peuvent pas transmettre le VIH?

- La Salive, l'urine, la sueur et les larmes ne présentent pas de risque de transmission du VIH.
- Le liquide pré-séminal peut contenir le virus mais en quantité insuffisante pour qu'il y ait transmission.

## Comment se produit la transmission du VIH ?

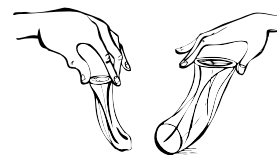
La transmission sexuelle du VIH se produit lorsqu'il existe un taux suffisant de virus dans le sang, le sperme et les sécrétions vaginales susceptible d'entrer dans le flux sanguin d'un individu, normalement à travers les muqueuses ou à travers de petites lésions au niveau du vagin, de l'anus, du rectum, de la bouche ou de la peau.

Le VIH ne peut pas traverser la peau. Toutefois de par son infime dimension, le VIH pourrait traverser certaines parties du corps recouvertes par des muqueuses (comme par exemple l'anus, le rectum, le vagin, le pénis la bouche et les yeux) et atteindre ainsi le flux sanguin.

Après exposition à l'air ou à l'eau, le VIH ne peut survivre à l'extérieur de l'organisme. Par conséquent le virus NE peut PAS s'attraper dans les toilettes ni par l'utilisation de couverts, de verres, de serviettes ou de draps ayant été utilisés préalablement par une personne ayant le VIH.

## Comment prévenir la transmission?

Utilisation du préservatif masculin et féminin.



S'ils sont utilisés correctement et qu'ils ne se déchirent pas, les préservatifs masculins et féminins sont des outils à efficacité reconnue pour prévenir la transmission du VIH et la majeure partie des infections sexuellement transmissibles.



L'utilisation de lubrifiants solubles dans l'eau réduit le risque de déchirement des préservatifs et facilite la pénétration, ce qui la rend pour beaucoup de personnes largement plus commode et agréable.



## Risque de transmission

Certaines pratiques sont considérées à plus haut risque que d'autres, comme par exemple la pénétration sexuelle sans préservatif ou le partage de seringues, ceci face à l'utilisation du préservatif lors des pratiques sexuelles ou l'utilisation personnelle de seringues neuves ou stérilisées.

L'équation suivant représente une bonne façon de comprendre le risque de transmission du VIH (elle aide à illustrer que trois conditions sont requises pour que se produise une possible transmission du virus)

## Sécrétions corporelles à taux élevé de VIH

- Sang (y compris le sang menstruel)
- Sperme
- Sécrétions vaginales
- Lait maternel



## Pratique/Situation

- Pénétration anale ou vaginale non protégée
- Utilisation partagée de seringues
- Grossesse
- Accouchement
- Allaitement



## Accès direct de l'entrée du virus dans le flux sanguin

- Muqueuse du vagin
- Muqueuse de l'anus
- Muqueuse de l'urètre (pénis)
- Coupures et blessures ouvertes
- Autres muqueuses corporelles
- Lésions produites par d'autres IST
- Points d'injection de seringues

## **⊞** Risque de transmission du VIH

Les trois conditions nécessaires qui augmentent le risque de transmission du VIH sont :

- Une sécrétion corporelle à taux élevé de VIH.
- Une activité ou situation où la sécrétion qui contient le virus entre en contact avec le corps d'une autre personne.
- Accès direct de l'entrée de la sécrétion corporelle dans le corps d'une autre personne.

### Quelles sont les pratiques sexuelles les plus susceptibles de transmettre le VIH?

#### A haut risque

- Pénétration anale sans préservatif
- Pénétration vaginale sans préservatif
- Pénétration vaginale ou anale avec utilisation du préservatif de façon irrégulière
- Pratique du sexe vaginal ou anal avec utilisation incorrecte du préservatif
- Partager des jouets sexuels sans préservatif à chaque nouvelle utilisation sans les avoir suffisamment lavés

#### À bas risque

- Pratique du sexe oral sans préservatif pratiqué à un homme, avec ou sans éjaculation.
- Le risque de transmission augmente s'il existe des lésions au niveau de la muqueuse orale de la personne qui pratique le sexe oral.
- Sexe oral sans protection pratiqué à une femme.
- Sexe oro-anal sans protection.

### Quelle est la probabilité de transmission du VIH?

Il est difficile de calculer le risque exact de transmission du VIH pour chaque personne à une situation donnée. L'équation de la transmission détaillée ci-dessus peut être un outil utile pour évaluer le risque individuel d'infection. Il est important aussi de tenir compte que certains facteurs pourraient augmenter le risque d'infection par le VIH :

- Avoir une infection sexuellement transmissible (même sans symptômes) augmente le risque de transmettre ou de contracter le VIH lors d'une relation sexuelle.
- Les individus ayant une infection par le VIH récente ont des taux élevés du virus dans le sang et par conséquent il existe une plus grande probabilité de transmission du VIH pendant la phase aiguë de la transmission (si l'on ne prend

pas les mesures préventives adéquates). Les personnes qui ont des relations sexuelles sans protection avec plus d'un partenaire sur un court intervalle de temps ont plus de probabilité de transmettre ou de contracter le VIH.

- Biologiquement, les femmes sont plus vulnérables que les hommes face au VIH lors des pratiques sexuelles.

### Réduire le risque de transmission du VIH

Même si l'utilisation du préservatif constitue l'outil le plus sûr pour prévenir la transmission du VIH, pour certaines personnes elle ne représente pas toujours une alternative réaliste ou désirable. Y compris ces occasions il existe encore la possibilité de réduire le risque de transmission ou de réinfection par VIH. Diminuer le risque est une alternative devant l'attitude qui est celle de ne prendre aucune précaution pour des personnes qui n'utilisent pas de préservatifs ou qui ne le font pas toujours.

Dans les situations où l'on ne dispose pas de préservatif il est préférable de :

- Réaliser d'autres pratiques sexuelles qui ne comportent pas la pénétration, comme les masturbations mutuelles.
- Pratiquer le sexe oral au lieu de la pénétration vaginale ou anale.
- Utiliser un lubrifiant lors de la pénétration.
- Pratiquer la pénétration insertive plutôt que réceptive
- Pratiquer le sexe sans éjaculation et non avec éjaculation.
- Réduire le nombre de fois où l'on éjacule lors de la pénétration.
- Réduire le nombre de fois où l'on pratique le sexe sans protection avec le même partenaire.
- Réduire le nombre de partenaires sexuels avec lesquels on pratique le sexe non protégé.

### Pour plus d'informations :

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires sur la prévention du VIH et sur d'autres IST, vous pouvez téléphoner aux numéros gratuits suivants :

- Croix Rouge Espagnole : 900 111 000
- 900 Rosa : 900 601 601

Sources : gTt / Aids Vancouver / Canadian AIDS Society.