

**Depuis que le sida a fait son apparition, l'amour ne représente plus seulement quelque chose de beau; il peut aussi être dangereux. Le sida est une maladie mortelle. Un seul contact sexuel peut suffire à la transmettre. Or, on peut actuellement se protéger de manière très sûre contre l'infection sans renoncer à l'amour et aux rapports sexuels. Donc, dès maintenant: l'amour sans risque – par amour de la vie.**

Le sida est le stade final d'une maladie infectieuse transmise par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). La plupart des infections par ce virus se font par voie sexuelle ou par l'échange de seringues.

Dans les pays développés, au début des années 80, on croyait encore que le VIH resterait limité aux groupes à risque, tels que les homosexuels et les drogués. Aujourd'hui, nous savons que le virus se propage subrepticement dans la population hétérosexuelle. C'est la raison pour laquelle ce dépliant s'adresse avant tout aux jeunes.

### Comment le VIH se transmet-il?

Dès que du liquide corporel provenant d'une personne contaminée et contenant le virus du sida (VIH) parvient dans l'organisme d'une personne saine, le virus peut lui être transmis. Le VIH peut s'introduire directement dans le corps par l'intermédiaire du sang, mais également à travers des muqueuses intactes, telles que celles du vagin, du gland du pénis, de l'anus, des yeux, du nez et de la bouche. Le VIH peut également pénétrer dans le corps à travers une peau blessée ou irritée (eczémas).

Le sperme, les sécrétions vaginales et le sang de personnes infectées sont très riches en virus. Le virus a été également isolé, en faible quantité, dans la salive, les larmes et l'urine (mais pas dans la sueur).

### Risques de contamination

On risque d'être contaminé par le VIH seulement si on entre en contact direct avec les sécrétions corporelles d'une personne infectée, par exemple dans les situations suivantes:

- *Sexualité*: La propagation du VIH a lieu surtout lors de rapports sexuels mais n'est pas à exclure complètement lors de «tire-langues».
- *Contacts entre mère et enfant*: Une mère infectée par le VIH peut contaminer son enfant au cours de la grossesse par l'intermédiaire du placenta, pendant la naissance ou au moment de l'allaitement.
- *Utilisation de seringues non-stériles*.
- *Utilisation de gants non-stériles*, surtout en gynécologie-obstétrique.
- *Transfusion sanguine*, si le sang n'est pas testé et reconnu séronégatif.

### A quoi reconnaît-on une infection par le VIH?

Pendant les premières années, il est difficile de reconnaître la séropositivité d'une personne infectée. La personne elle-même n'est pas consciente de son infection. Pour diagnostiquer une infection par le VIH, il faut faire un test VIH. Au cours de toutes les maladies infectieuses, le système immunitaire produit des anticorps afin d'anéantir des corps étrangers tels que les bactéries et les virus. Lors d'une infection par le VIH, le virus parvient, dès le début, à «rouler» le système immunitaire. Les anticorps n'apparaissent qu'après quelques semaines ou quelques mois. Selon les connaissances actuelles, la plupart des personnes infectées produisent des anticorps sur une période de 3 mois. Les anticorps sont incapables d'éliminer le VIH; ils peuvent en revanche être détectés grâce à des tests en laboratoire, apportant ainsi la preuve qu'une personne est infectée par le VIH.

### Possibilités de protection contre une infection par le VIH

Actuellement, toute relation sexuelle nouvelle implique le risque d'une infection par le VIH. Il est donc important de choisir son/sa partenaire avec beaucoup de précaution. Une infection n'est exclue que si le partenaire est sain. Par conséquent, le risque d'être infecté est proportionnel au nombre de partenaires.

#### Aucun risque de contamination

- vie quotidienne: dans les transports en commun, à l'école, aux toilettes, etc.
- contacts avec la peau, tels que poignées de mains, caresses ou baisers sur la joue
- sports: baignades, jeux de ballon
- repas au restaurant
- sexualité: si les partenaires sont fidèles et séronégatifs

Cela à condition naturellement que les règles générales d'hygiène soient observées et qu'il n'y ait aucun contact avec une plaie ouverte.

### Choix minutieux du/de la partenaire

Il faut rechercher un/une partenaire qui n'est pas infecté(e) par le VIH et qui partage la conception de l'amour sans risque. Avant d'avoir les premiers rapports sexuels avec une personne, on doit mieux la connaître, car on ne sait pas si elle est infectée ou non par le VIH. Lors d'un dialogue franc, et ce au début d'une relation, il ne faut pas seulement se préoccuper des risques d'infection passés et actuels, il faut s'intéresser aussi aux habitudes du/de la partenaire, à ses amis et à sa famille. L'intimité ainsi établie permet de mieux juger si on peut se fier à sa parole. A cette condition seulement, chacun des partenaires peut savoir s'il y a eu un risque passé d'infection. Si tel est le cas, il faut faire un test VIH. Il faut donc du temps pour qu'une intimité fondée sur la confiance mutuelle se développe. C'est seulement ainsi que la sexualité peut être considérée comme faisant partie intégrante de l'amour, de la relation de couple et du mariage.

### Ne donne aucune chance au VIH, fais le test VIH!

Il est donc indispensable de faire un test VIH avant de commencer une relation sexuelle avec un nouveau/une nouvelle partenaire. Il faut quelques mois pour que les anticorps se forment après l'infection. Durant cette période, un résultat peut être «faussement» négatif. Pour être plus sûr, il faut donc répéter le test après trois mois de fidélité ou d'abstinence absolue.

### Le préservatif

L'utilisation du préservatif réduit le risque de transmission du VIH, sans pour autant l'exclure. Chez les personnes qui, par exemple, n'ont pas ou peu l'expérience des préservatifs, le danger résultant d'une utilisation incorrecte est assez important. Il ne faut utiliser que des préservatifs de qualité contrôlée et observer minutieusement le mode d'emploi.

### Eviter la consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool et de drogues réduit le jugement et la maîtrise de soi dans les rapports sexuels. Elle conduit aussi à l'indifférence vis-à-vis de soi et des autres et au libertinage. C'est pourquoi les consommateurs de drogues et d'alcool sont particulièrement exposés à une contamination par le VIH. En outre, ces substances provoquent une dépendance et sont très néfastes pour l'organisme et le psychisme. L'alcool entraîne des lésions du système nerveux, du foie et de la moelle épinière. La consommation fréquente d'alcool, même en petites quantités, peut, avec le temps, avoir des conséquences mortelles (délires, dégénérescence aiguë du tronc cérébral et du foie, ascite). L'inhalation d'essence et de colle provoque une dépendance grave et entraîne la mort en quelques années seulement. Le cannabis (haschisch) conduit lente-

ment à la démence. Il détruit certaines régions du cerveau responsables de la mémoire et de l'affectivité. Aussi le consommateur régulier de haschisch souffre-t-il de troubles de la mémoire et de la motivation. Il sombre dans la passivité, l'indifférence et la mauvaise humeur. Il n'assume plus ses responsabilités et devient incapable d'éprouver de l'amour et de la joie. En outre, la fumée du cannabis est extrêmement toxique pour les poumons (cancer).

En conclusion, et spécialement à cause du sida, on a tout à gagner à ne pas toucher à la drogue et à l'alcool.

Les changements fréquents et inconsidérés de partenaire sont l'élément moteur de l'épidémie de sida. L'alcool et la drogue représentent le combustible de ce moteur. Ils brouillent le sens des réalités et des responsabilités et conduisent ainsi à des rapports sexuels trop rapides, irréfléchis, souvent non protégés et que l'on regrette peut-être plus tard.

**Une des meilleures protections contre le sida est donc de ne pas toucher à la drogue ni à l'alcool.**

### Protéger nos enfants

Les enfants à naître et les nourrissons peuvent être contaminés par une mère séropositive pendant la grossesse, au cours de l'accouchement et lors de l'allaitement. Quand on ne prend aucune mesure préventive, environ un enfant sur trois dont la mère est séropositive est infecté. Mais aujourd'hui, grâce aux progrès des thérapies, on est en mesure de réduire considérablement le danger de contamination pendant la grossesse et lors de l'accouchement. L'administration de médicaments antiviraux et la césarienne permettent, dans les pays industrialisés, d'abaisser le taux de contamination à 2%. C'est pourquoi toutes les femmes devraient faire le test VIH pendant les deux premiers trimestres de la grossesse. Lorsque la future mère est séropositive, elle peut alors profiter d'une prophylaxie médicamenteuse et réduire considérablement le risque de contamination pour son enfant. Après la naissance, il serait préférable de renoncer à l'allaitement et de donner au nouveau-né une nourriture de substitution adéquate.

### Qu'est-ce qui rend le virus du sida (VIH) si dangereux?

- Le VIH se transmet par voie sexuelle.
- Un seul rapport sexuel peut vous contaminer.
- Le VIH entre dans le corps aussi bien par une plaie ouverte que par une muqueuse intacte.
- La période de latence, qui va du moment où l'infection se produit à celui où la maladie (sida) se déclare, est de plusieurs années. Pendant ces années, celui qui est contaminé ignore souvent qu'il est porteur du virus.
- Pendant la période de latence, une personne contaminée peut infecter sans le savoir d'autres personnes, notamment son/sa partenaire sexuel(le).
- Une personne infectée par le VIH tombera malade du sida tôt ou tard.
- Le sida est une maladie qui entraîne la mort en quelques années seulement.
- Une fois qu'on est infecté par le VIH, on le reste pendant toute sa vie. C'est pourquoi l'adoption d'un comportement sans risque constitue la seule manière de se protéger du virus du sida.
- On n'est pas encore sûr de trouver un jour un vaccin efficace contre le sida.
- Les traitements médicamenteux antiviraux (dans les pays développés, depuis 1996) coûtent très cher, ont de nombreux effets indésirables et n'éliminent pas complètement le virus.

**Le choix minutieux du/de la partenaire, la fidélité, l'abstinence, le test VIH et le préservatif sont destinés à exclure ou à réduire le risque d'infection. Combinés, ils deviennent plus efficaces. Grâce au choix de ces moyens et à leur combinaison, chacun a la possibilité de réduire les risques de contamination.**

## L'amour sans crainte du sida



## Comment se protéger contre le sida

© SIDA Information Suisse, 2000, réédition 2003  
Abrégé de la brochure «L'amour sans crainte du Sida»  
ISBN 3-905085-37-2

SIDA Information Suisse, Case postale 26, CH-8610 Uster 1  
Tél.: +41 44 261 03 86, Fax: +41 44 261 10 32  
e-mail: mail@aids-info.ch  
Sites Internet: www.aids-info.ch; www.hiv-net.org

SIDA  
INFORMATION SUISSE 

ASSOCIATION FAVORISANT L'INFORMATION  
SUR L'INFECTION À VIH