

# LE POUVOIR DE L'INDÉTECTABLE

le traitement du VIH  
prévient la transmission



 **CATIE**

# LE TRAITEMENT DU VIH COMME PRÉVENTION



**Si vous vivez avec le VIH, un traitement contre le VIH peut vous aider à vivre longtemps et en bonne santé.**

Un autre avantage important du traitement du VIH est qu'il permet de prévenir la transmission du VIH à d'autres personnes.

Un traitement efficace du VIH qui réduit la quantité de virus dans votre corps à un niveau indétectable (ce qu'on appelle « charge virale indétectable ») signifie que vous ne transmettez pas le VIH aux personnes avec lesquelles vous avez des relations sexuelles. C'est un tournant dans l'existence de nombreuses personnes vivant avec le VIH, car cela peut réduire leur crainte de transmettre le VIH ainsi que la stigmatisation liée au VIH.

Avoir une charge virale indétectable réduit aussi le risque de transmettre le VIH lors du partage de matériel pour l'injection de drogues, mais nous ne savons pas dans quelle mesure exactement.

Chez les personnes qui souhaitent devenir enceintes, maintenir la charge virale à un niveau indétectable pendant toute la grossesse empêche le VIH de se transmettre au bébé pendant la gestation et l'accouchement.

Pour plus d'information sur ce moyen de prévention du VIH et d'autres, poursuivez cette lecture.

# D'ABORD, QUELQUES NOTIONS DE BASE



## Qu'est-ce qu'une charge virale indétectable?

La charge virale du VIH désigne la quantité de virus qui est présente dans le sang d'une personne vivant avec le VIH. Si vous prenez fidèlement un traitement du VIH comme prescrit, vous pouvez réduire votre charge virale à un niveau si faible qu'un test sanguin ne peut la détecter. Une fois votre charge virale descendue à ce niveau, on dit qu'elle est indétectable. Chez la plupart des gens, cela se produit après trois à six mois de traitement du VIH suivi de façon régulière. Avoir une charge virale indétectable est bon pour votre système immunitaire et pour votre santé à long terme.

Avoir une charge virale indétectable ne signifie pas que vous êtes guéri-e du VIH. Le virus demeure présent dans votre corps. Si vous cessez de prendre le traitement du VIH ou si vous en oubliez trop de doses, votre charge virale redeviendra détectable.

## Comment puis-je réduire ma charge virale et la maintenir à un niveau indétectable?

Pour amener votre charge virale à un niveau indétectable (et l'y maintenir), il faut prendre vos médicaments contre le VIH comme prescrits et consulter votre prestataire de soins de santé périodiquement.

La seule façon de savoir si votre charge virale est indétectable est de passer régulièrement un test sanguin appelé « test de charge virale ». Vous et votre prestataire de soins de santé déciderez de la fréquence de ce test (probablement tous les trois à six mois). Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, votre organisme VIH local pourrait être en mesure de vous aider à en trouver un-e.

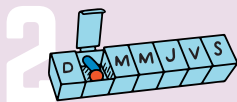


Il est important de prendre vos médicaments contre le VIH de façon régulière, comme prescrits, pour atteindre une charge virale indétectable et la conserver.

Pour vous aider à suivre fidèlement un horaire de prise de médicaments, vous pouvez :



régler l'alarme de votre téléphone ou de votre montre afin de vous rappeler de prendre vos comprimés



utiliser un pilulier pour organiser vos comprimés



demander à votre pharmacien·ne d'emballer vos médicaments dans une plaquette alvéolaire



télécharger sur votre cellulaire une appli gratuite pour vous rappeler de prendre vos médicaments.

Si vos médicaments contre le VIH sont sous forme d'injection, il est important de recevoir vos injections à temps.

Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments comme prescrits ou à aller à vos rendez-vous, parlez-en à un·e prestataire de soins de santé ou à quelqu'un à votre organisme VIH local.

## Dans les rapports sexuels, **INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE**

Lorsque vous maintenez une charge virale indétectable, vous **ne pouvez pas transmettre le VIH** aux personnes avec qui vous avez des rapports sexuels. Cela reste vrai pour tous les types de rapports sexuels, peu importe votre genre ou votre orientation sexuelle. Cela est vrai pour le sexe avec condom et le sexe sans condom.

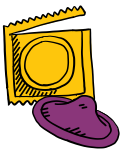


Vous avez peut-être entendu l'expression **indétectable = intranmissible** (ou sa forme courte : **I=I**). On emploie cette expression afin de souligner les avantages du traitement pour la prévention du VIH pendant les rapports sexuels.

Pour prévenir la transmission sexuelle du VIH, il est recommandé que vous attendiez d'avoir eu au moins deux résultats consécutifs de charge virale indétectable sur une période de six mois avant d'utiliser cette stratégie.

Les études montrent qu'une personne ne transmet pas le VIH par voie sexuelle si sa charge virale est inférieure à 200 copies par millilitre. Cependant, l'idéal pour votre santé est d'avoir une charge virale inférieure à 50 copies/ml (ce qui signifie que votre charge virale est indétectable au moyen des tests utilisés le plus souvent au Canada).

Certaines personnes connaissent des augmentations occasionnelles de leur charge virale (ou *blip* en anglais). On parle d'un *blip* si votre charge virale devient détectable à un très faible niveau lors d'un test, puis redevient indétectable lors du test suivant. Il n'y a pas lieu de s'alarmer d'un seul *blip*. Cela ne signifie pas que votre traitement a cessé d'être efficace ou que vous risquez de transmettre le VIH lors de vos rapports sexuels. Mais si vous recevez deux résultats consécutifs indiquant une charge virale détectable, vous et votre prestataire de soins de santé devrez discuter des options qui s'offrent à vous.



## Prévenir les infections transmissibles sexuellement

Avoir une charge virale indétectable ne vous protège pas contre les autres ITS (infections transmissibles sexuellement), comme la syphilis, la chlamydie, l'herpès et la gonorrhée. Les condoms peuvent réduire le risque de nombreuses ITS. Par conséquent, si vous cherchez à prévenir les ITS, l'utilisation de condoms est recommandée.



## Si j'ai une charge virale indétectable, est-il encore nécessaire que je dise à mes partenaires sexuel-le-s que j'ai le VIH?

Même s'il n'y a aucun risque que vous transmettiez le VIH lors de rapports sexuels lorsque vous avez une charge virale indétectable, vous pourriez être légalement obligé-e de dire à votre ou vos partenaires sexuel-le-s que vous avez le VIH. Au moment où cette brochure a été publiée, les règles variaient d'une région à l'autre du Canada. Les militant-e-s de la lutte contre le VIH s'efforcent de faire modifier les lois dans tout le Canada afin qu'elles reflètent les connaissances scientifiques. Pour obtenir les informations les plus récentes sur les cas où les personnes vivant avec le VIH ont l'obligation légale de divulguer leur statut VIH, consultez le Réseau juridique VIH ([www.reseaujuridiqueVIH.ca](http://www.reseaujuridiqueVIH.ca)).

## Et si ma charge virale est détectable?

Si vous suivez fidèlement votre traitement du VIH, mais que votre charge virale demeure détectable, consultez votre prestataire de soins de santé afin de trouver une association de médicaments qui pourrait mieux fonctionner pour vous.

Si vous continuez d'avoir une charge virale détectable, rassurez-vous, car il existe plusieurs façons de prévenir la transmission du VIH.

## Pour s'injecter des drogues, UTILISER DU MATÉRIEL NEUF RESTE LE PLUS SÛR

Si vous vous injectez des drogues et que vous partagez des seringues ou d'autre matériel, maintenir une charge virale indétectable réduit les probabilités de transmission du VIH – mais nous ne savons pas à quel point.



L'idéal est d'utiliser du matériel neuf pour chaque injection de drogues, afin de prévenir la transmission du VIH ou d'autres infections comme l'hépatite B et l'hépatite C.

# Donner naissance À UN BÉBÉ SÉRONÉGATIF

**Si vous êtes enceint·e, ou si vous souhaitez avoir un enfant, le traitement du VIH peut vous permettre d'avoir un bébé séronégatif.**



Si vous amorcez un traitement du VIH avant la grossesse et maintenez une charge virale indétectable pendant toute la durée de celle-ci, vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé ni au cours de la gestation ou de l'accouchement. Si vous ne suivez pas de traitement au début de votre grossesse, le fait de commencer un traitement contre le VIH dès que possible réduit considérablement le risque de transmission du VIH à votre bébé.

Lorsque vous direz à votre prestataire de soins de santé que vous planifiez d'avoir un bébé ou que vous êtes enceint·e, vos médicaments contre le VIH seront passés en revue pour s'assurer qu'ils peuvent être pris pendant la grossesse.

Essayez de trouver un·e obstétricien·ne en qui vous avez confiance et à qui vous vous sentez à l'aise de parler en toute franchise. C'est une bonne idée de chercher un·e obstétricien·ne expérimenté·e dans les soins VIH. Cependant, il se peut que cela ne soit pas possible si vous vivez dans une petite ville ou en milieu rural.



Pour réduire le risque de transmission du VIH à votre bébé, les lignes directrices canadiennes recommandent :



la prise d'un traitement contre le VIH avant d'être enceint·e et pendant la grossesse et la phase de travail



l'administration de médicaments contre le VIH au bébé pendant une courte période après la naissance



l'utilisation d'une préparation pour nourrissons au lieu de l'allaitement, pour nourrir votre bébé, parce que le VIH peut être transmis dans le lait du sein même si le parent en question suit un traitement efficace contre le VIH.

Si vous désirez allaiter ou avez des questions sur l'alimentation des nourrissons, parlez à un·e prestataire de soins de santé en qui vous avez confiance, car une très faible possibilité de transmission du VIH peut subsister même si votre charge virale est indétectable. Si vous décidez d'allaiter, vous et votre bébé aurez besoin de l'aide d'un·e prestataire de soins de santé pour le faire de la manière la plus sûre possible.

## D'autres façons DE PRÉVENIR LE VIH

Le maintien d'une charge virale indétectable n'est qu'une des nombreuses façons de prévenir le VIH.



Voici quelques autres moyens de prévention du VIH hautement efficaces qui s'offrent à vous, à vos partenaires sexuel·le·s et aux personnes avec lesquelles vous vous injectez des drogues :

1



### Prophylaxie pré-exposition (PrEP)

La PrEP est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre de façon continue, avant un contact possible avec le VIH et après ce contact. La PrEP doit être prescrite par un·e prestataire de soins de santé. La plupart des personnes qui utilisent la PrEP prennent des pilules. Une version de la PrEP sous forme d'injection à longue durée d'action est également disponible auprès de votre prestataire de soins. Pour que la PrEP fonctionne, il est important que le médicament soit pris comme prescrit. La PrEP nécessite également de consulter périodiquement un·e prestataire de soins de santé pour un test de dépistage du VIH, un dépistage des ITS et d'autres infections, un suivi des effets secondaires possibles et un soutien continu.

2



### Prophylaxie post-exposition (PPE)

La PPE est un médicament qu'une personne séronégative peut prendre après avoir été possiblement en contact avec le VIH, pour l'aider à prévenir le développement

de l'infection. Par exemple, une personne peut décider d'utiliser la PPE après le bris d'un condom pendant un rapport sexuel ou après un partage de seringues ou d'autre matériel pour s'injecter des drogues. La PPE est prescrite par un-e prestataire de soins de santé. Elle doit être prise dès que possible après l'exposition, et nécessairement dans les 72 heures. On doit la prendre tous les jours pendant 28 jours. Une personne qui souhaite prendre la PPE devra contacter immédiatement un-e prestataire de soins de santé, le service des urgences d'un hôpital ou une clinique de santé sexuelle.

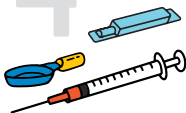
3



### Condoms

Les condoms aident à prévenir la transmission du VIH et d'autres ITS lors des rapports sexuels. Il existe des condoms externes (parfois dits « masculins ») et des condoms internes (parfois dits « féminins »). La probabilité de transmission du VIH est très faible si vous utilisez correctement des condoms chaque fois que vous avez des rapports sexuels.

4



### Matériel neuf pour s'injecter des drogues

Pour l'injection de drogues, utilisez chaque fois du matériel neuf : seringue, aiguille, filtre, *cup*, acidifiant, tampons alcoolisés, garrot et fiole d'eau stérile. Il n'y a pas de risque de transmission du VIH, de l'hépatite B et de l'hépatite C, si vous utilisez du matériel neuf pour chaque injection.

## PLUS D'INFORMATION

Pour plus d'information sur le traitement du VIH et comment il peut prévenir la transmission du VIH, consultez **[www.catie.ca](http://www.catie.ca)**.



La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C

Cette publication a été produite grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais celle-ci ne devrait pas être considérée comme un avis médical. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un·e professionnel·le de la santé qualifié·e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources de CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans les présentes ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.



/CATIEinfo

CATIE.ca

Rédaction : Mallory Harrigan Traduction : Jean Dussault  
Conception : GravityInc.ca

©2021, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés. Révisé en 2024. Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI-40260 (also available in English: ATI-40259)

