Infection par le VIH

Rédaction le 13 décembre 2019.

Dernière mise à jour le 13 décembre 2019

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/infection-par-le-vih

Une infection par le VIH, qu'est-ce que c'est ?

L'infection par le VIH est une maladie infectieuse. C'est un microbe, et plus précisément un virus, le **virus de l'immunodéficience humaine** (VIH ou HIV pour Human Immunodeficiency Virus) qui cause cette maladie.

Le VIH est un virus qui s'attaque au **système de défense du corps contre les infections (système immunitaire)**.

En Belgique, grâce aux médicaments contre le VIH, les **personnes qui vivent avec le VIH (PVVIH) et qui prennent correctement leur traitement** vivent normalement et en bonne santé, sans développer le Sida. Par exemple, avoir des relations sociales, des rapports sexuels, des enfants, travailler ou voyager est donc possible.

Comment se transmet le VIH ?

Le virus peut passer d'une personne vivant avec le VIH (PVVIH) à une autre personne :

- si une prise de sang de la PVVIH montre qu'il y a du **virus dans son sang (charge virale)** ;
- et si un liquide fabriqué par le corps (liquide corporel) de la PVVIH passe par une **porte d'entrée** dans le corps de l'autre personne, par exemple :
    - par la couche qui recouvre l'intérieur (muqueuse) du vagin, de l'anus, du gland, de la gorge, de l'urètre, de l'intestin, et des yeux ;
    - par une piqûre avec une aiguille ;
    - par une plaie de la peau.
- et si ce liquide corporel **contient assez de virus** pour infecter l'autre personne. Ces liquides peuvent être :

    - le sang ;
    - le sperme ;
    - le liquide présent avant l'éjaculation (liquide pré-éjaculatoire) ;
    - les liquides fabriqués par le vagin (sécrétions vaginales) ;
    - les liquides fabriqués par l'anus (sécrétions anales) ;
    - le lait maternel.

Ainsi, le VIH se transmet d'une PVVIH à une autre personne par :

- Un rapport sexuel sans préservatif. Le VIH est une **infection sexuellement transmissible (IST).**
- Un **partage de matériel contaminé**, par exemple une aiguille ou une seringue, lors de la consommation de drogues.
- Un passage du virus **de la mère à son bébé** pendant :
    - la grossesse,
    - l'accouchement,
    - l'allaitement.

Le VIH ne se transmet pas toujours

Un contact avec le virus **ne provoque pas toujours une infection**.

Le risque qu'une personne vivant avec le VIH (PVVIH) transmette le virus à une autre personne dépend surtout :

- du **type de contact** avec le virus ;
- de la **quantité de virus** dans le sang de la PVVIH (charge virale) ;
- des **précautions prises par les 2 personnes** au moment du contact pour éviter l'infection.

Le VIH ne se transmet pas dans ces situations

Une personne :

- qui **vit avec le VIH** ;
- qui **prend son traitement correctement** ;
- chez qui on ne trouve **plus le virus dans le sang** (charge virale indétectable) depuis **6 mois ou plus**,

ne peut plus transmettre le VIH par voie sexuelle.

Le VIH **ne se transmet pas** non plus par :

- la salive, la transpiration, les glaires, les larmes ou l'urine car ces liquides corporels ne contiennent qu'une très petite quantité de virus ;
- l'utilisation de toilettes, de verres, de couverts et de vêtements en commun ;
- la toux, un éternuement, une poignée de main, un bisou, des câlins ;
- du sperme infecté sur une peau qui n'est pas blessée (peau intacte) ;
- une morsure d'insecte.

Sans traitement, comment se développe la maladie ?

Le VIH s'attaque au **système de défense du corps contre les infections** (système immunitaire). Les **globules blancs** jouent un rôle important pour combattre les infections dans le corps.

Le virus entre dans certains globules blancs (les cellules CD4+) et se multiplie. Le **virus détruit les cellules CD4+**.

Au début, le corps arrive à **contrôler le virus**. Le virus est alors actif, mais pas trop. Le système immunitaire est plus fragile, mais il peut encore défendre le corps contre certaines infections.

Sans traitement, le système immunitaire devient **de plus en plus fragile** : il défend le corps de moins en moins bien. La personne peut alors avoir des **infections plus souvent**.

Sans traitement, après 10 ou 15 ans, lorsque le système immunitaire est **trop faible (déficient)**, la personne peut développer des **infections graves ou un cancer**. C'est le stade appelé « **Sida** ».

Le Sida, qu'est-ce que c'est ?

Sida veut dire **syndrome d'immunodéficience acquise**. Un « syndrome » est un ensemble de signes (symptômes). On parle d'« immunodéficience » quand le système immunitaire est trop faible (déficient). On dit que l'immunodéficience est « acquise » parce qu'elle est causée par un problème qui apparait pendant la vie, ici, par le VIH.

Sans médicament, une infection par le VIH peut provoquer le **syndrome d'immunodéficience acquise** (Sida), généralement après 10 à 15 ans. **Le Sida est la phase avancée d'une infection par le VIH**. Le virus du VIH a tellement diminué le nombre de globules blancs de la personne que son système immunitaire n'est plus capable de la protéger contre les autres microbes (virus, bactéries ou champignons). La personne attrape de plus en plus d'infections ou développe d'autres maladies. Sans traitement, cela peut mettre en danger la vie d'une personne.

Chez qui et à quelle fréquence ?

En Belgique, en 2023, il y a eu 665 nouveaux diagnostics de VIH.

Les nouveaux diagnostics étaient le plus souvent chez des personnes de 20 à 49 ans.

Parmi ces nouveaux diagnostics :

- 49 personnes sur 100 ont été infectées suite à des **rapports hétérosexuels** ;
- 45 personnes sur 100 ont été infectées suite à des **rapports sexuels entre hommes** ;
- moins de 3 personnes sur 100 ont été infectées suite :
    - à la **consommation de drogues en injection** (voie intraveineuse) ;
    - à des **rapports sexuels chez des femmes transgenres** ;

- au passage du virus de la **mère à son bébé** lors d'une grossesse, d'un accouchement ou de l'allaitement.

Le nombre de nouveaux diagnostics de Sida par an en Belgique est beaucoup plus faible ces dernières années. Il continue de diminuer grâce aux médicaments actuels contre le VIH.

Comment reconnaître une infection par le VIH ?

Phase d'infection

Les premiers signes (symptômes) d'une infection par le VIH commencent généralement dans le mois qui suit la transmission. De nombreuses personnes **n'ont pas de symptômes.** À ce stade de la maladie, la quantité de virus dans le sang (charge virale) est très élevée et **la personne est très contagieuse**.

Les symptômes possibles sont, par exemple :

- de la fièvre ;
- une forte transpiration pendant la nuit ;
- de la fatigue ;
- des maux de gorge ;
- un gonflement des ganglions ;
- une perte de poids ;
- une éruption de la peau (éruption cutanée) ;
- une infection par un champignon dans la bouche (candidose buccale) ;
- des aphtes ;
- de la diarrhée ;
- des maux de tête ;
- des douleurs aux muscles.

Ces symptômes peuvent ensuite disparaitre, même pendant plusieurs années, parce que le corps essaie de contrôler l'infection. **Certaines personnes ne**

savent donc pas qu'elles ont le virus.

Phase suivante

Après la phase d'infection, la personne peut n'avoir aucun signe (symptôme) pendant plusieurs mois ou plusieurs années. Mais le virus s'installe petit à petit dans le corps. Le système immunitaire devient de plus en plus faible et **des infections par d'autres microbes peuvent arriver**.

À ce stade, les symptômes peuvent être, par exemple :

- une perte de poids ;
- une fièvre qui dure plusieurs semaines ;
- une diarrhée persistante (chronique) ;
- une infection par le virus *herpès zoster* (zona) ;
- des infections respiratoires répétées ;
- une infection par un champignon (mycose) dans la bouche, le tube digestif ou les poumons ;
- d'autres éruptions de la peau (éruptions cutanées).

Phase du Sida

Lors de la phase du syndrome d'immunodéficience acquise ou Sida, les symptômes sont des **infections plus graves ou un cancer**, par exemple :

- une infection du tube digestif ou de la bouche par un champignon (mycose) ;
- une infection des poumons (pneumonie) par un champignon ;
- une tuberculose ;
- une méningite ;
- des taches roses ou violettes, plates ou bombées, sur la peau ou dans la bouche (sarcome de Kaposi).

Comment est posé le diagnostic d'une infection par le VIH ?

Votre médecin discute avec vous pour savoir si vous pouvez avoir une infection par le VIH. Par exemple, si vous avez eu un **contact à risque**. Il ou elle tient compte de vos symptômes et propose de vous examiner. Si c'est nécessaire, il ou elle vous conseille une **prise de sang** (test VIH) et discute avec vous du meilleur moment pour la faire. Car, en cas de contact récent avec le VIH, la prise de sang ne permet pas de savoir si vous êtes infecté·e ou non. Il faut attendre **6 semaines** entre le moment du contact possible avec le virus et le moment de la prise de sang pour avoir un **résultat fiable**.

Votre accord est obligatoire pour réaliser un test VIH. Si vous refusez le test, votre médecin peut discuter avec vous des **conséquences possibles** si vous attendez plus longtemps avant de savoir si vous avez une infection par le VIH. Savoir si vous avez une infection par le VIH permet de :

- diminuer le risque de transmettre le virus à une autre personne ;
- commencer un traitement rapidement.

Test VIH

Un test VIH est réalisé à partir d'une **prise de sang.** Il permet de vérifier s'il y a du VIH dans le sang d'une personne.

Lorsque le VIH rentre dans le corps d'une personne, le système immunitaire fabrique des molécules (anticorps) qui combattent le VIH. Ces anticorps se retrouvent dans le sang, plus précisément dans la partie liquide du sang qu'on appelle le sérum. Les virus se trouvent aussi dans le sérum. Grace à une prise de sang, le test VIH recherche les virus et les anticorps contre le virus dans le sérum. Si le test les trouve, on dit que le test est « positif » et on parle de « **test positif** » et de « **séropositivité** ».

Que pouvez-vous faire ?

Pour un rapport sexuel, utilisez un préservatif

Les préservatifs sont **efficaces** contre la transmission du VIH par **voie sexuelle** . Vous pouvez utiliser :

- un préservatif à glisser sur le pénis (préservatif externe) ;

- un préservatif à glisser à l'intérieur du vagin ou de l'anus (préservatif interne).

Si vous consommez des drogues, utilisez du matériel stérile

Utilisez du matériel stérile et ne le partagez pas. Par exemple :

- en cas d'injection : aiguille, seringue, coton, filtre, garrot, eau, cuillère ;
- en cas de snif : embout de pipe.

Faites-vous tester (dépistage)

Il est conseillé de **se faire tester (dépister)** pour le VIH au moins **1 fois dans sa vie**.

Il est recommandé à **certaines personnes** de se faire tester (dépister) au moins **1 fois par an**. C'est peut-être votre cas si :

- vous êtes un homme et vous avez des rapports sexuels avec des hommes ;
- vous échangez des rapports sexuels contre de l'argent, des services ou de la drogue ;
- votre partenaire vit avec le VIH et sa charge virale est détectable, par exemple :
    - si il ou elle ne prend pas de traitement,
    - si il ou elle prend un traitement depuis trop peu de temps ;
- vous prenez de la drogue par injection ou sniff et vous partagez le matériel de consommation ;

En Belgique, vous pouvez faire un test VIH :

- chez votre médecin ;
- à l'hôpital ;

- dans un centre de planning familial ;
- dans un centre de dépistage ;
- dans un centre de référence VIH.

Le test peut être **anonyme**.

Il existe aussi un test VIH que vous pouvez faire vous-même (**autotest VIH**). Vous pouvez l'acheter en pharmacie. Si votre autotest est négatif, et que cela fait plus de 3 mois que vous avez eu un contact à risque, vous êtes séronégatif ou séronégative. Si votre autotest est positif (réactif), il est important d'aller consulter un ou une médecin pour faire une prise de sang et ainsi vérifier les résultats de l'autotest.

Pensez à utiliser des préservatifs en attendant les résultats.

N'attendez pas

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé ou que vous pensez avoir été en contact avec le VIH, **contactez votre médecin ou un centre de dépistage**.

Si le risque date d'il y a **moins de 72h**, vous pouvez aller aux urgences pour obtenir le **traitement post-exposition** (TPE).

Le traitement post-exposition (TPE)

C'est un traitement qu'il faut commencer **le plus vite possible, au maximum dans les 72 heures**, après le risque d'infection par le VIH. Par exemple, en cas de :

- rapport sexuel non protégé ;
- piqûre avec une aiguille contaminée.

Contactez un **centre de référence VIH** pour discuter de votre risque d'infection par le VIH ou **allez aux urgences d'un centre de référence VIH ou d'un hôpital universitaire**.

Le traitement :

- est **gratuit** ;
- **dure 4 semaines**.

La prophylaxie pré-exposition (PrEP)

La **Prophylaxie Pré-Exposition** (*Pre-Exposure Prohylaxis* en anglais, donc PrEP) consiste à prendre des médicaments contre le VIH **avant** un **risque d'infection**. C'est donc de la **prévention** (prophylaxie). Ces médicaments sont proposés aux **personnes qui ne sont pas infectées par le VIH (séronégatives)** pour empêcher (prévenir) une infection.

Ces médicaments sont proposés aux personnes qui ont un **risque élevé d'infection par le VIH.** Par exemple :

- un homme qui a des rapports sexuels avec d'autres hommes ;
- une femme transgenre qui a des rapports sexuels avec des hommes qui ont eux-mêmes des partenaires hommes ;
- un travailleur ou une travailleuse du sexe ;
- une personne qui consomme des drogues à injecter (voie intraveineuse) et qui partage son matériel ;
- une personne séronégative qui a un ou une partenaire qui est séropositif ou séropositive et dont la charge virale n'est pas indétectable depuis au moins 6 mois.

Pour pouvoir prendre la PrEP, vous avez besoin d'une **ordonnance** d'un ou une médecin d'un centre de référence VIH ou d'un hôpital affilié.

La mutuelle rembourse la PrEP dans certaines conditions.

Prenez soin de vous et des autres

En cas de test VIH **positif**, gardez en tête que les **médicaments** actuels sont efficaces pour **empêcher le virus de se développer**.

Il est important de **prévenir vos partenaires sexuel·les** pour leur proposer de passer un test VIH. Vous pouvez leur en parler directement. Ou bien, il existe aussi des moyens de les **avertir de manière anonyme**, par exemple par un sms confidentiel (En savoir plus). Votre médecin ou votre infirmier ou infirmière peut vous expliquer comment faire.

Tant que votre charge virale reste **détectable**, pensez à **utiliser un préservatif** lors de vos rapports sexuels.

Pour **rester en bonne santé en vivant avec le VIH**, il est très important de :

- **Prendre correctement son traitement** c'est-à-dire :
    - le bon nombre de comprimés ;
    - au bon moment de la journée ;
    - tous les jours, à la même heure ;
    - tout au long de la vie ;
    - sans oublier une dose.

- Manger sainement.
- Eviter de fumer.
- Eviter de boire de l'alcool.
- Eviter de consommer de la drogue.

Si vous prenez un traitement pour une infection par le VIH et que vous avez d'autres problèmes de santé ou des difficultés à suivre votre traitement, parlez-en avec un ou une professionnel·le de la santé. **Un suivi médical régulier est important.**

Parlez

Parlez aux personnes proches de vous de ce que vous vivez. **N'hésitez pas à demander conseil** aux professionnel·les de la santé que vous connaissez. Des groupes d'entraide existent également pour vous soutenir.

Que peut faire votre médecin ?

Lorsque votre médecin vous propose un test VIH, il ou elle vous explique les résultats possibles et les conséquences possibles. Il ou elle peut également vous conseiller de faire un test pour d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

En cas de grossesse, votre médecin vous propose toujours de faire un test VIH. En cas de test positif, votre suivi de grossesse peut alors être adapté pour diminuer le risque de transmission au bébé.

Si le résultat du test est négatif pour le VIH

Votre médecin :

- vous rappelle comment se protéger contre une infection par le VIH.
- vous explique quand refaire le test :
    - Le test VIH n'est pas positif tout de suite, dès la contamination, mais seulement après 6 semaines.
    - Si vous avez fait une prise de sang avant les 6 semaines, et que le test est négatif, il ou elle vous conseille de refaire le test 6 semaines après le risque.

Si le résultat du test est positif pour le VIH (séropositivité)

Votre médecin peut demander une prise de sang de contrôle pour confirmer le résultat.

Il ou elle prend le temps de **vous écouter**, de **répondre à vos questions** et de vous informer sur l'infection, sur son **évolution possible** et sur les **traitements**.

Votre médecin :

- vous oriente vers un centre spécialisé dans le traitement des personnes qui vivent avec le VIH (**centre de référence VIH**) pour vous permettre de recevoir rapidement un traitement.
- vous informe sur les différents moyens disponibles pour prévenir vos partenaires sexuel·les et pour les protéger.
- peut vous donner les coordonnées d'organisations et de groupes d'entraide qui peuvent vous informer et vous soutenir.

Que peut faire un centre de référence VIH ?

Un centre de référence VIH est un service de consultations qui propose différents soins aux personnes qui vivent avec le VIH. Dans un centre de

référence VIH, vous pouvez trouver une **équipe de plusieurs professionnel·les de la santé**, par exemple :

- des médecins ;
- des psychologues ;
- des diététiciens et diététiciennes ;
- des sexologues ;
- des infirmiers et infirmières ;
- des assistants et assistantes sociales.

Avec votre **collaboration** et selon **vos besoins**, le centre de référence VIH vous propose des traitements et des conseils pour **vous accompagner au mieux.**

Médicaments et suivi

En cas de test positif pour le VIH, c'est le centre de référence VIH qui propose et commence le traitement.

Le traitement de l'infection par le VIH est le **traitement antirétroviral (TAR).** Il y a **plusieurs médicaments** (inhibiteurs du VIH) dans ce traitement.

Si vous êtes suivi·e par un ou une médecin d'un centre de référence VIH, la **mutuelle rembourse entièrement le traitement**.

Un **traitement adapté, pris correctement, de manière continue et pendant une longue durée** permet :

- d'empêcher que le virus se multiplie ;
- de diminuer la quantité de virus à un niveau indétectable dans le sang (charge virale indétectable) ;
- de limiter les effets du virus sur le système immunitaire ;
- de diminuer fortement les infections par d'autres microbes ;
- d'améliorer la durée de vie (espérance de vie) ;
- de diminuer le risque de transmission du virus lors de rapports sexuels non protégés ;

- de diminuer le risque de transmission de la mère à son bébé pendant la grossesse.
- d'améliorer la qualité de vie ;
- d'avoir une vie active.

Il n'est toutefois pas possible actuellement de guérir le VIH.

Un suivi médical est nécessaire. Notamment pour vérifier si d'autres maladies se développent, par exemple au niveau du cœur, des reins, de l'estomac ou au niveau mental.

Que peut faire votre pharmacien·ne ?

Votre pharmacien·ne vous donne les médicaments de votre ordonnance, en toute **confidentialité**, à la pharmacie. Un ou une pharmacien·ne est tenu·e au secret professionnel. Il ou elle vous écoute, vous **explique comment prendre correctement vos médicaments** c'est-à-dire, combien de comprimés, combien de fois par jour, à quel moment de la journée, par exemple. Il ou elle peut vous informer sur vos médicaments, les effets indésirables possibles, les autres médicaments à éviter. **Il ou elle vous encourage à suivre votre traitement tous les jours pour vous permettre de rester dans le meilleur état de santé possible**.

Il existe un test VIH que vous pouvez faire vous-même (**autotest VIH**). Votre pharmacien·ne peut le commander, vous donner des informations sur le test et vous **expliquer comment l'utiliser.** Si votre autotest est négatif, et que cela fait plus de 3 mois que vous avez eu un contact à risque, vous êtes séronégatif ou séronégative. Si votre autotest est positif (réactif), il est **important d'aller consulter un ou une médecin** pour faire une prise de sang et ainsi vérifier les résultats de l'autotest.

Rédaction le 13 décembre 2019.

Dernière mise à jour le 13 décembre 2019

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/infection-par-le-vih

Liens Utiles

- Une autre écoute
  https://infordrogues.be/
- VIH/SIDA
  https://depistage.be/ist/vihsida/
- Le dépistage du VIH, pourquoi et comment ?
  https://preventionsida.org/fr/depistage/le-depistage-du-vih-pourquoi-et-comment/
- Promotion de la santé auprès des hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes
  https://www.exaequo.be/fr/
- Centres de référence VIH
  https://depistage.be/depistage/centre-de-reference-vih/
- Le traitement préventif pour les personnes très exposées au VIH (la PREP)
  https://preventionsida.org/fr/protection/la-prep/
- Modes de transmission des IST
  https://depistage.be/prise-de-risque/
- Le Traitement Post Exposition (TPE), c'est quoi ?
  https://preventionsida.org/fr/vih/que-faire-si-vous-avez-pris-un-risque/
- Centres de dépistage
  https://preventionsida.org/fr/depistage/centres-de-depistage/
- Global information and education on HIV and AIDS
  https://www.avert.org/
- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles
  https://www.monplanningfamilial.be/carte-des-centres
- Les traitements contre le VIH (en images)
  https://preventionsida.org/fr/traitement/vih/les-traitements-contre-le-vih/
- Se protéger contre les IST
  https://preventionsida.org/fr/protection/le-preservatif/

Sources

- AVERT
  https://www.avert.org/
- 'VIH et SIDA'

https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/vih-et-sida

- CDC
  https://www.cdc.gov/
- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00018