

Le Sida c'est quoi?

*Ou comment répondre
aux communautés africaines*

Sommaire

1 . Le virus	p.05
2 . Comment on l'attrape ?	p.07
3 . Ce qui ne transmet pas le sida	p.12
4 . Comment on l'évite ?	p.14
5 . L'évolution de la maladie	p.17
6 . Pourquoi se faire dépister ?	p.19
7 . Les examens médicaux	p.21
8 . Les femmes enceintes et les enfants	p.23
9 . Les traitements	p.26
10 . Où se faire dépister? Liste des CADG parisiens	p.29

Préambule

L'épidémie du sida touche les communautés africaines de plein fouet, ainsi, l'ampleur de l'épidémie en Afrique est connue de tous, mais il faut aussi savoir qu'en France, les migrants d'origine sub-saharienne sont actuellement les principales victimes de ce fléau. D'après les dernières données de l'Institut de Veille Sanitaire, ils constituent 50% des nouveaux cas diagnostiqués...

L'heure est donc plus que jamais à la mobilisation de tous avec comme objectif la prévention, le dépistage et la prise en charge précoce de ces patients qui ne se soignent qu'une fois gravement atteints.

Mais pour être efficace un message doit être formulé en langage clair par les personnes auxquelles il s'adresse, et doit répondre à leurs interrogations qui ne sont pas obligatoirement les mêmes que celles qui préoccupent les professionnels. L'objet de ce fascicule est d'aider toutes les personnes travaillant au sein ou auprès des communautés africaines dans leurs interventions de prévention ou d'appui et de prise en charge.

L'information circule entre l'Afrique et l'Europe, il était donc important de faire des réponses pertinentes aussi bien au Nord qu'au Sud, malgré un accès aux traitements aussi différent, nous nous y sommes efforcés.

Ces textes ont été rédigés et travaillés en équipe. Ce travail collectif a associé l'URACA, les médecins hospitaliers partenaires, des guérisseurs de l'association Baani Zumbu Kabu Izé venus du Bénin.

Nous prévoyons de prochaines rééditions.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, nous adresser vos remarques ou vos contributions.

Ils sont disponibles en ligne ainsi que beaucoup d'autres informations sur le site internet www.uraca.org

1. Le virus

Le sida est transmis par un microbe de la famille des virus appelé VIH. Ce virus ne se passe que d'un être humain à un autre, sa seule maison, c'est le corps de l'homme. Lorsqu'une personne est contaminée, le virus est présent dans différents endroits de son corps, principalement dans le sang, les liquides sexuels, le lait, mais aussi en moins grande quantité dans d'autres endroits. Quand le virus s'est beaucoup multiplié et qu'il circule en grande quantité dans le sang, il détruit alors certains de nos globules blancs (appelés par les docteurs les CD4) qui sont chargés de défendre notre corps contre l'attaque d'autres microbes. A ce moment-là, la maladie sida peut se développer si il détruit trop de CD4.

Il existe deux formes principales du virus : le VIH1 qui est le plus répandu sur la terre, et le VIH2 qui évolue plus lentement et qui est surtout présent au Sénégal, en Guinée Bissau, au Cap Vert et dans d'autres pays d'Afrique de l'Ouest.

Le VIH est très changeant. Dès qu'il se multiplie, il change un tout petit peu, et comme il se multiplie vite et à de nombreuses reprises, il finit par être très différent au bout d'un moment. Cela dérouta les scientifiques qui ont du mal à mettre au point un vaccin.



"Ce qui donne le sida"

D'OU VIENT LE VIRUS DU SIDA ?

A ce jour, personne ne sait exactement d'où il vient. Il semblerait qu'il ait existé dans différents endroits à la surface de la terre, mais qu'il se contentait de toucher une personne de temps à autre, n'entraînant pas d'épidémie. C'est pourquoi on ne s'était pas aperçu de son existence. Le virus est un cousin de celui qui infecte certaines espèces de singes.

Dans les années 1970-1980 le virus est probablement devenu plus dangereux en changeant au fil du temps ce qui explique l'extension rapide de l'épidémie. Suivant les endroits, différents changements de mode de vie ont probablement

1. Le virus

accélération de la propagation du virus Les contaminations les plus fréquentes sont dues aux relations sexuelles sans préservatif.

Maintenant, il nous importe peu de savoir où le fléau a démarré, il est parmi nous et c'est tous ensemble que nous devons nous mobiliser.



"La forme du sida"

POURQUOI LES ANTIBIOTIQUES NE SOIGNENT-ILS PAS LE SIDA ?

Les virus sont des microbes particuliers et aucun antibiotique ne les soigne.

Les antibiotiques agissent sur d'autres microbes que les docteurs appellent les bactéries, qui provoquent des maladies telles que l'angine ou la tuberculose. A ce jour, la seule action des traitements consiste à bloquer la multiplication du VIH sans pouvoir le détruire. ■



"Le microbe du sida"

2. Comment on l'attrape?

Chacun des modes de contamination cités ci-dessous est suffisant pour attraper le virus du sida :

Les rapports sexuels sans préservatif.

Parfois, un seul rapport suffit à transmettre le sida. Le risque est encore plus important lorsqu'il y a présence de sang : au cours d'un viol, d'un premier rapport pour une jeune fille, au cours des règles. Les rapports anaux (par derrière) peuvent très fréquemment transmettre la maladie. Les rapports sexe-bouche comportent également des risques, mais moindres.

Le sang contaminé au cours de transfusions ou lors d'une réutilisation d'aiguilles ou de matériel tranchant ayant déjà servi avec une personne touchée.

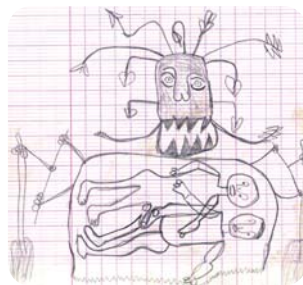
Lorsqu'un outil vient de servir (seringue, lame, couteau, etc.) et que du sang frais reste dessus, s'il sert de nouveau pour une autre personne sans être stérilisé, il peut transmettre la maladie.

Les transfusions sont très contrôlées en France maintenant, et le matériel utilisé dans les hôpitaux est à usage unique, il est détruit après utilisation. Il n'y a donc aucun risque de l'attraper à l'hôpital.

En Afrique, cela dépend des endroits, il faut se renseigner et si l'on doit avoir une injection, mieux vaut acheter sa seringue à la pharmacie.

Une femme enceinte si elle est contaminée peut transmettre le virus à son bébé au cours de la grossesse, pendant l'accouchement ou en allaitant.

Plus la femme est à un stade avancé de la maladie plus le risque sera grand pour l'enfant, car la quantité de virus qui circule est plus importante. Le moment où le plus grand nombre d'enfants sont contaminés est celui de l'accouchement. En moyenne lorsque les femmes ne sont pas traitées, le pourcentage d'enfants contaminés se situe autour d'un enfant sur quatre.



2. Comment on l'attrape?

JE CONNAIS UN COUPLE OU L'HOMME EST CONTAMINE ET PAS LA FEMME, ET UN AUTRE COUPLE OU LA FEMME EST TOUCHEE ET PAS L'HOMME, ALORS QU'ILS NE SE PROTEGEAIENT PAS. COMMENT EST-CE POSSIBLE QUE LES DEUX PARTENAIRES NE SOIENT PAS TOUS LES DEUX CONTAMINES?

Lors d'un rapport sexuel avec une personne touchée on peut attraper le virus dès le premier rapport, ou plus tard. On ne peut pas savoir d'avance quel sera le rapport contaminant. D'où la nécessité de se protéger dès le début et à chaque fois.

Même si on ne sait pas tout, certains facteurs favorisants sont bien connus :

- la présence de sang au cours du rapport,
- les infections génitales, les Infections Sexuellement Transmissibles,
- les femmes l'attrapent plus facilement que les hommes, v les réactions différentes du corps de chacun.

Mais il y en a sans doute d'autres facteurs que nous ne connaissons pas encore...

MON FRERE VIENT DE MOURIR. JE PENSE QU'IL AVAIT PEUT-ETRE LE SIDA. DANS NOTRE COUTUME, JE DOIS PRENDRE SA FEMME ET SES ENFANTS, QUE DOIS-JE FAIRE ?

Cette coutume, appelée lévirat en français, a pour but de ne pas laisser la famille de votre frère à l'abandon. Il est vrai que dans les pays pauvres la vie est très difficile pour une femme et ses enfants sans mari. Par contre, il est important de préserver la santé de votre famille.

Rappelons une fois encore qu'il n'y a aucun risque à partager la vie quotidienne d'une personne séropositive.

QUAND À LA SEXUALITÉ, PLUSIEURS QUESTIONS SE POSENT : Avez-vous fait le test pour savoir si vous n'êtes pas contaminé ?

Car il est vrai qu'on imagine plus facilement que l'autre est touché, mais que l'on a tendance à oublier son propre cas. Peut-être faut-il donc commencer par vérifier cela.

2. Comment on l'attrape?

Est-ce sûr que votre frère était touché par le sida ?

Il a pu souffrir d'autre chose. L'important est de savoir si sa femme est contaminée. Il faut sans doute en discuter avec elle. Suivant les endroits, différentes personnes peuvent être les mieux placées pour le faire : peut-être sa tante, sa grande sœur ou ses belles-sœurs, ou encore d'autres ? Elles peuvent d'ailleurs elles aussi se faire dépister dans un même temps, ce qui aura un double avantage, la femme de votre frère se sentira moins isolée et elles feront le point sur leur propre santé.

Dans le cas où passer le test se révèle impossible (centre de dépistage trop éloigné, impossibilité de parler du problème avant le mariage, etc.), il ne faut pas prendre de risque.

La question qui se pose est celle des rapports sexuels. Certains mariages existent en Afrique sans rapports sexuels, surtout si les personnes sont âgées. C'est l'une des solutions possibles. L'autre est d'avoir des rapports protégés car le préservatif est la meilleure arme contre le sida. En mettant le chapeau vous réglerez d'un coup tous les problèmes !!! D'ailleurs n'oubliez pas que dans les autres situations, le préservatif peut vous être utile également...

MA BOUCHE A ETE EN CONTACT AVEC DU SANG (DU SPERME) QUE DOIS-JE FAIRE ?

Il faut simplement se rincer abondamment la bouche à l'eau. Ne jamais utiliser immédiatement de brosse à dent ou de cure dent afin de ne pas se blesser la bouche. Le risque est faible mais existe, surtout s'il y a une lésion au niveau des gencives ou des muqueuses. Donc, si le contact a été important, il faut faire quand même le dépistage par la suite.

Si une même lame est utilisée pour plusieurs personnes à la suite, le risque de contamination est grand.

JE CONNAIS UN CIRCONCISEUR QUI CHAUFFE SES LAMES DE RASOIR ENTRE CHAQUE ENFANT, EST-CE SUFFISANT ?

Dans la mesure du possible, la meilleure précaution consiste à utiliser un instrument jetable, à usage unique et à le jeter après usage. Par exemple, il est conseillé d'acheter sa seringue si l'on doit avoir une injection, et rien n'empêche d'aller avec sa lame de rasoir chez le coiffeur. Il faut donc essayer d'en discuter avant avec le circonciseur pour voir si cette solution est possible.

2. Comment on l'attrape?

Dans le cas où l'instrument ne peut pas être à usage unique, voici les conseils que nous pouvons donner :

Tout instrument tranchant en contact avec du sang doit être soigneusement lavé à l'eau et au savon, puis trempé 15 minutes dans l'eau de javel pure, puis à nouveau rincé très soigneusement à l'eau qui coule.

Nous n'avons pas d'informations scientifiques précises sur la stérilisation par le feu. Néanmoins, nous pensons que si une lame est laissée au moins cinq minutes au cœur de la flamme, cela devrait suffire.

JE CONNAIS UN GUERISSEUR EN BROUSSE QUI FAIT DES SAIGNEES AVEC DES CORNES DE BŒUFS. LA-BAS IL N'Y A PAS D'EAU DE JAVEL ET IL NE PEUT PAS LES METTRE DANS LA FLAMME. COMMENT PEUT-IL FAIRE POUR NE PAS CONTAMINER SES MALADES ?

Nous n'avons pas d'informations scientifiques, mais nous pensons qu'il n'y a pas de risque s'il suit les conseils suivants :

Il doit rincer abondamment pendant cinq minutes ses cornes avec de l'eau qui coule, puis il les fait bouillir pendant une demi heure. Chaque instrument ne doit servir qu'à un seul malade chaque jour.

MON ENFANT A TROUVE UNE SERINGUE AVEC UNE AIGUILLE QUI TRAINAIT PAR TERRE, EN JOUANT IL S'EST PIQUE, PEUT-IL ETRE CONTAMINE ?

Tout d'abord, il faut nettoyer immédiatement et longtemps à l'eau qui coule et au savon, rincer et désinfecter avec de l'eau de javel diluée (1 volume d'eau de javel pour 10 d'eau, attention, souvent l'eau de javel est vendue déjà diluée), ou, à défaut, avec de l'alcool à 70° pendant dix minutes.

Si vous êtes en France et que



2. Comment on l'attrape?

vous êtes piqué avec une seringue, le plus simple est d'aller consulter immédiatement le service d'urgences hospitalières le plus proche. Les docteurs évalueront le risque couru par chaque personne afin de démarrer immédiatement un traitement si ils pensent que la personne présente un danger réel de contamination.

Dans la plupart des cas, le risque d'avoir été contaminé par une seringue trouvée par terre est faible (0.3%). Si les usagers de drogue qui utilisent les injections se contaminent vite, c'est parce qu'ils se passent la seringue de l'un à l'autre instantanément. Donc le second s'injecte le résidu de sang encore frais pris dans la veine du premier. Par contre, le risque est plus grand pour d'autres maladies : telles que l'hépatite C (3%) et l'hépatite B (30%).

Lorsqu'on trouve une seringue par terre, pour éviter les accidents, on peut la jeter dans une canette vide. ■



"L'oeuf du sida a attaqué un homme"

3.Ce qui ne transmet pas le sida

De nombreuses choses sont accusées de transmettre le sida, ce qui est faux !

Ainsi, voici la liste des choses accusées à tort : moustique, verre, couvert, poignée de mains, accolades, embrassades, repas en commun, nettoyer du sang par terre, soigner une plaie de quelqu'un de contaminé, vêtements, toilettes, douche, parler, dormir dans le même lit...

Ma sœur a le sida, Elle vit avec moi, Je la soutiens, Je ne risque rien.
Mon mari a le sida, Il veut me protéger, Il met la capote, Je ne risque rien.
Les malades du sida font partie de notre famille, Entourons les.

POURQUOI LE MOUSTIQUE NE TRANSMET-IL PAS LE SIDA ALORS QU'IL TRANSMET LE PALUDISME ?

Dans le cas du paludisme, le microbe en cause a besoin de rester un moment dans la salive du moustique pour devenir infectant. Dans le cas du sida ce n'est pas la même chose. Si le moustique boit le sang d'une personne contaminée, le virus meurt dans son intestin. C'est pourquoi lorsqu'il ira boire le sang d'une autre personne, celle-ci ne risquera rien. D'ailleurs, aucun insecte (mouche, araignée, puces, etc.) ne passe le sida, ni aucun autre animal (chat, chien, poulet, etc) non plus.

COMMENT EST-ON SUR QUE LE SIDA NE SE TRANSMET PAS PAR LES GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE ?

Si certaines choses restent mystérieuses pour les médecins, d'autres sont certaines. Vivre au quotidien avec une personne contaminée ne transmet pas le virus, nous en sommes sûrs. Cette certitude est basée sur une constatation très simple : depuis le début de l'épidémie, des enfants ont été infectés par des transfusions avant 1985. Ces enfants avaient le virus, alors que leurs parents ne l'avaient pas. Or, qui est plus proche d'un enfant ? C'est sa mère, qui le soigne, le nourrit, lui donne le bain, l'habille, le nettoie s'il a vomi, lui fait son pansement s'il saigne, l'embrasse, le berce... Et aucun des parents n'a jamais été contaminé dans ce contexte.

3.Ce qui ne transmet pas le sida

Alors profitons de cette certitude et entourons nos frères et nos sœurs malades, soutenons les au quotidien, accompagnons les. Ce ne sont pas eux qui nous menacent ! Mais n'oublions pas la capote, si le soir...

ON DIT QU'IL Y A DU VIRUS DANS LA SALIVE, MAIS QUE BOIRE DANS LE MEME VERRE OU EMBRESSER QUELQU'UN NE TRANSMET PAS LE VIRUS, ALORS JE N'Y COMPRENDS RIEN, QUI A RAISON ?

Si la bouche n'est pas malade ou blessée (bouton, plaie, aphte, etc.) il n'y a pas de risque. Vous pouvez donc manger dans le même plat, boire dans le même verre, embrasser votre femme ou votre mari sans risque.

La salive ne transmet pas le sida, mais s'il y a du sang dans la bouche, cela peut transmettre.

ON DIT QUE LES BROSSES A DENTS PEUVENT TRANSMETTRE LE SIDA EST-CE VRAI ?

Le risque d'attraper le virus du sida en se brossant les dents avec la brosse de quelqu'un d'autre est très faible. Mais d'autres maladies peuvent se passer facilement de cette façon, comme l'hépatite B par exemple. Alors tout simplement pour des raisons d'hygiène normale, à chacun sa brosse à dents.

ON DIT QUE LE SANG TRANSMET, JE SUIS INSTITUTRICE, SI UN ENFANT SE BLESSE ET SAIGNE, JE DOIS LE SOIGNER ET NETTOYER LE SOL. S'IL EST CONTAMINE, J'AI PEUR DE L'ETRE AUSSI.

Pour que le virus passe dans votre corps, il lui faut une porte d'entrée, or le virus n'arrive pas à pénétrer à travers une peau saine. Je ne pense pas que vous iriez faire un pansement ou nettoyer le sol si vous avez vous-même une plaie ouverte, c'est une autre personne qui s'en chargera. Donc si votre peau est normale, vous ne risquez rien. ■

"Le sorcier qui amène le sida"



4. Comment on l'évite?

A chaque mode de transmission du virus correspond un comportement de prévention :

- Pour ne pas être contaminés par voie sexuelle, on peut être abstinent, mais en connaissez-vous beaucoup dans votre entourage ? On peut être fidèle, mais sommes nous tous des saints ? Alors la façon la plus sûre de ne pas être contaminé et de ne pas contaminer son ou sa partenaire c'est la capote. Préservatif masculin ou féminin. Chaque préservatif ne doit servir qu'une seule fois et être jeté après utilisation.

Madame et Monsieur, si fidélité n'est pas au rendez-vous, alors invitez capote !

- Pour ne pas être contaminés par voie sanguine, il faut utiliser du matériel à usage unique, ou bien désinfecter entre chaque personne les instruments coupants dont nous avons besoin.

- Pour qu'une mère séropositive diminue les risques de contaminer son enfant, il faut qu'elle se dépiste, qu'elle discute avec son médecin et qu'elle prenne les traitements qui lui sont proposés.

Notre meilleur ami :
le préservatif,
la capote,
le chapeau du chef de famille,
l'épuisette du puits,
la chemisette,
le chapeau puissant,
le truc,
le bonnet,
le fourreau du pilon,
le plastique,
le foulard protecteur,
le missile,
le caoutchouc,
l'enveloppe du chef de famille,
la chaussette d'en bas,
le caftan,
le condom.



4. Comment on l'évite ?

LES PRESERVATIFS SONT-ILS VRAIMENT SOLIDES ? JE N'Y CROIS PAS VRAIMENT, ALORS JE PREFERE EN METTRE DEUX L'UN SUR L'AUTRE.

Il ne faut jamais mettre deux préservatifs, un seul préservatif tout neuf suffit pour chaque rapport.

Les capotes sont en caoutchouc (latex), si vous en mettez deux l'une sur l'autre, le frottement va échauffer le caoutchouc qui va éclater, en mettre deux, c'est le plus sûr moyen de les faire péter.

Par contre certaines précautions doivent être respectées pour garantir leur solidité :



Ne pas les utiliser après la date limite d'utilisation écrite sur la pochette.

Les garder dans des conditions où le caoutchouc ne fond pas (dans la boîte à gant d'une voiture en plein soleil, bonjour les dégâts !), **mais dans une chambre, normalement pas de problème.**

Ne pas rajouter de gras dessus. La vaseline, la pommade nivéa, le beurre de karité, bref tout ce qui est gras les abîme et fait des trous invisibles ce qui les fait éclater par la suite... Normalement ils sont suffisamment lubrifiés, il n'y a rien besoin de rajouter. Pour les femmes, ne pas mettre de rétrécissant (appelé Kawasse au Sénégal par exemple).

N'oubliez pas non plus de laisser le réservoir au bout sans air, sinon, pof, ça fait comme un petit ballon en caoutchouc que l'on coince, et cela éclate. S'il n'y a pas de réservoir, il suffit de tirer un peu le bout de la capote.

JE SUIS SEROPOSITIF, MA FEMME EST SERONEGATIVE, NOUS VOUDRIONS UN ENFANT MAIS JE NE VEUX PAS LA CONTAMINER, QUE DEVONS NOUS FAIRE ?

Il est vrai qu'un seul rapport sans préservatif peut contaminer une personne. Néanmoins les risques varient suivant les cas. La personne qui peut vous renseigner le mieux est le médecin qui vous suit.

4. Comment on l'évite?

En effet, la réponse varie suivant votre état de santé et les possibilités médicales de l'endroit où vous êtes.

Ainsi, le risque de contamination dépend de la quantité de virus qui circule dans votre sang, s'il y en a beaucoup, le risque est grand de passer le virus à votre femme.

Dans certains endroits, les médecins proposent des gestes très techniques comme le lavage de sperme. Mais ils vont d'abord vérifier que vous et votre femme n'avez pas d'autres maladies comme les hépatites B et C par exemple.

Comme chaque situation est particulière, c'est vraiment avec votre médecin qu'il faut en discuter.

JE SUIS SEROPOSITIVE, MON MARI EST SERONEGATIF, NOUS VOULONS UN ENFANT, COMMENT PUIS-JE FAIRE POUR NE PAS LE CONTAMINER ?

C'est possible, les équipes médicales ont des moyens pour vous aider. Demandez conseil à votre médecin, il saura vous donner la réponse adaptée à votre cas.

J'AI ENTENDU DIRE QU'ON POUVAIT FAIRE UN PETIT TROU DANS LE PRÉSERVATIF POUR TOMBER ENCEINTE SANS ATTRAPER LE SIDA, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

C'est le meilleur moyen d'attraper la maladie sans tomber enceinte !!! Le sperme passe, donc le virus aussi.

J'AI ENTENDU DIRE QU'IL EXISTAIT UNE CAPOTE POUR LES FEMMES MAIS JE N'EN AI JAMAIS VU ?

C'est vrai, les préservatifs féminins existent. Mais comme ils coûtent plus cher que les préservatifs masculins, ils sont très peu distribués, c'est pourquoi vous n'en avez pas vu. En général, vous pourrez en trouver dans les associations spécialisées dans la lutte contre le sida.

A URACA, des femmes l'ont utilisé depuis un an et les avis sont partagés : certaines en sont contentes et l'ont adopté, mais beaucoup de femmes ont été déçues et ont préféré reprendre les préservatifs masculins. Elles espéraient que le partenaire ne s'apercevrait pas de sa présence, ce qui n'est pas le cas. ■

5.L'évolution de la maladie

LA MALADIE ÉVOLUE EN TROIS PHASES

La première période dure un mois ou deux et s'appelle la phase de primo-infection :

Dans un premier temps, le corps va réagir à l'entrée du virus et commencer à fabriquer des substances pour essayer de le neutraliser. Les docteurs les appellent des anticorps. Ce sont ces anticorps qui sont trouvés par le test de dépistage. Comme leur fabrication demande un certain temps, le test n'est pas positif tout de suite.

Il faut faire un premier test pour vérifier si la personne avait déjà le virus avant, et si le premier test est négatif, il faut refaire un deuxième test six semaines après le rapport à risque pour vérifier si on a été contaminé.

En même temps le virus va se multiplier très activement et se répartir dans tout le corps, c'est pourquoi la personne devient rapidement très contaminante. Il arrive que cette période soit accompagnée de signes physiques comme de la fatigue, une fièvre, une angine, mais comme ces signes accompagnent de très nombreuses maladies, ils ne sont pas reconnaissables. Dans les endroits où la technique médicale est avancée, on peut mesurer la quantité de virus dans le sang, et éventuellement commencer un traitement.

La deuxième période a une durée très variable et peut durer plusieurs années, c'est la phase de séropositivité :

Un équilibre s'établit entre le virus et le corps. Pour cette raison la personne ne se sent pas malade, et la seule façon de savoir qu'elle est touchée est de faire le test. Son état de santé reste stable, mais elle peut transmettre le virus à ses partenaires. Comme la personne séropositive ne ressent pas la présence de la maladie, elle peut la donner sans même le savoir.

D'autres maladies évoluent aussi de cette façon avec une période assez longue où la personne ne sait pas qu'elle est contaminée. Ainsi nombreux sont ceux qui en Afrique savent que certaines maladies restent longtemps dans le corps avant de se manifester.

La troisième période est celle de l'entrée dans la maladie :

A un moment donné, le virus va devenir plus fort que le corps. Les cellules de notre corps qui nous servent à nous défendre

5.L'évolution de la maladie

contre diverses maladies, les CD4, vont diminuer. Les médecins les comptent pour regarder l'état de santé de leur malade. Lorsqu'ils sont trop bas, différentes maladies peuvent alors être attrapées. Comme des maladies pulmonaires (pneumocystose), des lésions du cerveau ou de l'oeil (toxoplasmose), des diarrhées (cryptosporidiose), etc. Elles sont appelées maladies opportunistes car elles profitent de la faiblesse du corps pour l'attaquer.

SI CE SOIR JE ME FAIS CONTAMINER, PAR EXEMPLE EN FAISANT L'AMOUR SANS PRÉSERVATIF ET QUE JE ME FAIS CONTAMINER PAR MON (OU MA) PARTENAIRE, Y-A-T-IL UN TRAITEMENT QUE JE PEUX PRENDRE POUR ÉVITER DE TOMBER MALADE?

En France, dans les heures qui suivent un contact à risque, les docteurs donnent parfois un traitement contre le virus qui dure un mois. C'est ce qui est proposé par exemple aux infirmières qui se piquent avec une aiguille et aux personnes qui se rendent aux urgences de l'hôpital après un rapport à risque. Mais ce traitement doit être débuté le plus tôt possible après la prise de risque. Il faut se rendre dans les heures qui suivent aux urgences de l'hôpital et au plus tard dans les 48 heures.

MON COUSIN A LA TUBERCULOSE, JE PENSE QU'IL A LE SIDA AUSSI. EST-CE VRAI ?

On peut avoir la tuberculose sans avoir le sida, il n'est donc pas du tout obligatoire que votre cousin soit contaminé. Mais il faut savoir qu'une personne qui a le VIH attrapera plus facilement la tuberculose que les autres.

J'AI ENTENDU DIRE QUE CERTAINES PERSONNES CONTAMINEES NE DEVELOPPAIENT JAMAIS LA MALADIE, EST-CE VRAI ?

Oui, c'est vrai. Ces personnes sont très rares, mais elles existent et les médecins cherchent pour trouver l'explication.

EST-CE VRAI QUE CERTAINES PERSONNES VONT TOMBER MALADES AU BOUT DE DEUX ANS ET D'AUTRES AU BOUT DE DIX ANS ?

Oui, c'est vrai, mais les causes ne sont pas encore connues. En général l'évolution se fait plutôt sur une dizaine d'années. ■

6. Pourquoi se faire dépister?

Parce que c'est la seule manière :

- De savoir si on est contaminé.
- De surveiller son état de santé avec les médecins
- De se traiter si c'est nécessaire
- De ne pas transmettre le virus à son, sa ou ses partenaires
- De prévenir son ou sa partenaires pour qu'il se fasse dépister
- De traiter une femme pendant la grossesse pour protéger le bébé

Ma famille a besoin de moi, mon père et ma mère ont besoin de moi,
Mon village a besoin de moi, mon pays a besoin de moi,
Je me protège, Je me dépiste, Je me soigne
Les enfants ont besoin de leur père, Les enfants ont besoin de leur mère,
Je me protège, Je me dépiste, Je me soigne.

J'AI PEUR D'ALLER ME FAIRE DEPISTER, CAR SI ON M'ANNONCE QUE JE SUIS SEROPOSITIF, POUR MOI, C'EST COMME SI J'ETAIS DEJA MORT !

Lorsque l'on dit à quelqu'un qu'il est séropositif, cela signifie qu'il est contaminé, mais personne ne sait quand la maladie se déclarera.

Cela permet deux choses : d'abord de protéger ses partenaires et donc sa famille (mari, femme, enfants), et de se surveiller pour rester en forme le plus longtemps possible. Dans les endroits où les médicaments antiviraux sont disponibles cela permet de démarrer le traitement au bon moment. Là où on ne peut pas trouver ces traitements, cela permet de traiter ou d'éviter les maladies opportunistes.

N'oublions pas que sur la terre entière des gens se mobilisent pour que les traitements arrivent aux personnes touchées même si elles sont pauvres. La bataille fait avancer les choses, alors restons en vie, pour nous, et plus encore pour nos proches.

J'AI EU DES RELATIONS SEXUELLES HIER AVEC QUELQU'UN QUE JE NE CONNAISSAIS PAS, J'AI PEUR D'AVOIR ETE CONTAMINE. QUE DOIS-JE FAIRE ?

Aller vite consulter votre médecin. Si vous êtes en France, les

6. Pourquoi se faire dépister?

urgences hospitalières savent évaluer le risque que vous avez pris et vous faire faire les examens et les traitements correspondant à votre cas.

Si vous n'aviez jamais fait le test, alors allez y en sachant qu'il faudra le refaire deux mois plus tard. Le test fait aujourd'hui vérifiera que vous n'étiez pas contaminé avant ce rapport. Si ce rapport vous a contaminé, le test que vous ferez dans six semaines sera positif. Et surtout pas de rapport non protégé avec d'autre partenaire durant cette période.

D'un seul coup vous avez peur d'avoir été contaminé par un(e) partenaire de rencontre.

Mais est-ce que vous aviez peur avant ?

Avez-vous fait le test pour savoir si vous étiez porteur du virus ?

La majorité des gens se rassurent de toutes les manières possibles pour croire qu'ils ne risquent rien.

On entend dire :

" Je la connais depuis longtemps ",

comme si le fait de connaître quelqu'un depuis longtemps était une garantie contre le virus.

" Il est en bonne forme, gros et n'a pas de boutons ",

mais pendant toute la période de séropositivité, la maladie ne se voit pas ! ■



7. Les examens médicaux

- L'examen qui est pratiqué facilement dans beaucoup d'endroits du monde est le test de dépistage appelé Elisa. Il permet de repérer les personnes contaminées. Il se positive dans les six semaines après la contamination. Pour être sûr à 100% que la personne est touchée, on fait en général un deuxième test plus précis appelé Western Blott pour confirmer le premier dépistage.
- Dans les centres très bien équipés, on peut compter le nombre de virus présent dans le sang, cela s'appelle la charge virale. Cela montre la multiplication du virus dans le sang. Il faut savoir que lorsque le résultat dit : " charge virale indétectable ", il reste tout le temps des virus dans d'autres endroits du corps. Malheureusement, cette technique a des limites, et certains groupes particuliers de virus ne peuvent pas être comptés. Les techniques se sont beaucoup améliorées maintenant dans les " bons " laboratoires de virologie.
- Un autre examen est très important il s'agit du nombre des CD4, appelés aussi lymphocytes T4. Ce sont les défenses de notre corps. Ce nombre montre si notre capacité à nous défendre est affaiblie ou non.

Quand des traitements sont commencés, la charge virale et le taux des CD4 permettent de vérifier l'efficacité des traitements. D'autres examens sont faits pour vérifier si le corps les supporte bien. Ces examens changent suivant les médicaments utilisés.

JE PREND DES TRAITEMENTS, MON EXAMEN DE SANG MONTRE QUE J'AI UNE CHARGE VIRALE INDETECTABLE, JE SUIS DONC GUERI!

Les traitements ont grandement amélioré la santé et l'espérance de vie des malades. Malheureusement, jusqu'à aujourd'hui aucun traitement n'a pu guérir complètement une personne. Ce qu'on arrive à faire c'est empêcher le virus de se multiplier. Quand on ne le voit plus dans le sang, il en existe encore dans d'autres endroits du corps. D'ailleurs si un malade sous traitement qui a une charge virale indétectable arrête son traitement, le virus va de nouveau se multiplier et réapparaître dans le sang.

Avoir une charge virale indétectable ne veut pas dire qu'on est guéri, cela veut dire que notre traitement nous va bien. ■

8. Les femmes enceintes et les enfants

JE VIENS D'ACCOUCHER, JE SUIS SEROPOSITIVE, COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT A ETE CONTAMINE ?

Cela dépend des examens qui peuvent être réalisés dans l'hôpital où vous êtes suivie.

Dans les hôpitaux qui ne font que le test de dépistage :

Au moment de la naissance, le sang du bébé contient les anticorps fabriqués par la maman. C'est pourquoi le test VIH est positif pendant une période de dix-huit mois, que votre bébé soit contaminé ou non. Petit à petit ces anticorps sont éliminés et disparaissent le test devient négatif si l'enfant n'est pas contaminé. Si ces tests restent positifs, c'est que le bébé, est contaminé.

Dans les hôpitaux qui peuvent faire une mesure de la charge virale :

Dans les centres où l'on peut chercher directement le virus, on fait d'abord une mesure de la charge virale sur le sang du cordon juste après l'accouchement.

Si elle est positive, c'est que l'enfant a été contaminé pendant la grossesse, si elle est négative, cela veut dire que l'enfant juste avant l'accouchement n'était pas encore contaminé.

On refait une charge virale sanguine un mois après la naissance pour vérifier si l'enfant a été contaminé ou non au moment de l'accouchement. Et on en refait une autre à trois mois et six mois pour avoir une certitude.



"Une femme qui a le sida"

8. Les femmes enceintes et les enfants

JE SUIS ENCEINTE, SEROPOSITIVE ET JE ME POSE DES QUESTIONS.

LORSQU'UNE FEMME SÉROPOSITIVE EST ENCEINTE, PLUSIEURS QUESTIONS SE POSENT :

Mon état de santé va-t'il s'aggraver ?

Non, la grossesse n'influence pas l'évolution de la multiplication du virus.

Est-ce que je risque de transmettre le virus à mon bébé ?

Oui, en l'absence de traitement, environ 1 enfant sur 4 naîtra porteur du virus. Les infections associées (la syphilis, l'herpès, les infections urinaires) augmentent le nombre d'enfants contaminés. Le passage du virus se fait le plus souvent au moment de l'accouchement. L'allaitement entraîne aussi la contamination des enfants.

Quels traitements donne-t-on aux femmes enceintes ?

Dans tous les cas, le traitement a deux parties : celui de la femme enceinte et ensuite celui du nouveau-né. Il existe deux types de traitements, le traitement court et le traitement long qui débute vers le septième mois de la grossesse jusqu'à l'accouchement.

J'AIMERAIS CONNAITRE PLUS EN DETAIL LES DIFFERENTS TRAITEMENTS DONNES AUX FEMMES ENCEINTEES ?

Dans les pays où les traitements antirétroviraux ne sont pas disponibles pour tous, actuellement deux protocoles sont à l'étude.

Le premier, le plus simple, le plus court et le moins cher (4 \$), consiste à donner un comprimé en dose unique d'un médicament appelé *Viramune* à la mère au moment du déclenchement de l'accouchement, et une dose de sirop du même médicament dans les deux jours suivants au bébé. Cela suffit à faire diminuer le taux de contamination de plus de 50%.

On propose dans d'autres endroits un traitement par AZT dans les six dernières semaines de la grossesse, avec une grosse dose en comprimés le jour de l'accouchement, et du sirop au bébé pendant quinze jours, ce qui diminue le taux de transmission également de moitié.

Dans les pays où les traitements sont disponibles, plusieurs situations existent :

- Soit la mère n'avait pas de traitements avant, car elle n'en

8. Les femmes enceintes et les enfants

avait pas besoin pour sa santé, le traitement souvent proposé est un traitement antirétroviral efficace, commençant au début du troisième trimestre de grossesse, avec une grosse dose d'AZT en perfusion pendant l'accouchement et six semaines de sirop pour le bébé.

- Soit la femme n'était pas traitée, mais son bilan montre qu'elle a besoin d'un traitement pour elle même, on met en route une trithérapie (c'est-à-dire trois médicaments différents mais qui peuvent être mélangés dans un ou deux comprimés) avec des médicaments les moins toxiques possibles pour le fœtus.
- Soit la femme était déjà traitée, on poursuit son traitement en changeant si besoin les médicaments toxiques pour le fœtus par d'autres qui ne le sont pas.

Tous ces protocoles diminuent le risque de transmission de 98 à 100%.

J'AI ENTENDU DIRE QUE SUIVANT LES ENDROITS, LE POURCENTAGE D'ENFANTS CONTAMINÉS N'EST PAS LE MEME. EST-CE VRAI, ET COMMENT CELA SE FAIT-IL ?

C'est vrai. Même lorsque aucun traitement n'est mis en route, le taux de contamination varie. Ainsi sur l'ensemble des femmes séropositives, on estime que sans traitement, en France, 15% des enfants seraient contaminés à la naissance. En Afrique, 30%. Cela s'explique par différents facteurs qui augmentent le risque de transmission : les carences alimentaires, la présence de certaines autres maladies comme l'herpès, la syphilis, la prise en charge médicale de la grossesse, etc. Mais la plus grande différence reste entre les endroits où on traite la mère pendant la période de l'accouchement et les autres.

SI L'ALLAITEMENT PEUT TRANSMETTRE LE VIRUS, POURQUOI NE DEMANDE-T-ON PAS QUE TOUS LES ENFANTS SOIENT NOURRIS AU BIBERON ?

En effet, les situations sont très différentes suivant les endroits. En France et dans les pays riches, les possibilités matérielles permettent très facilement de nourrir un bébé au biberon. L'allaitement chez une femme séropositive est totalement contre-indiqué. Par contre, dans les pays en voie de développement, la discussion sur l'allaitement est compliquée.

Tout d'abord, il y a quelques dizaines d'années, l'OMS avait

8. Les femmes enceintes et les enfants

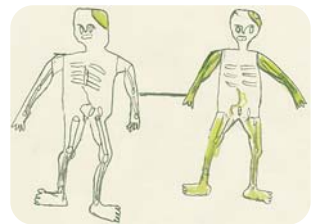
lancé une campagne pour que les bébés soient nourris au biberon dans ces pays. Or, de très nombreux bébés sont morts de diarrhée car les conditions d'hygiène insuffisante les ont rendu malades. A l'époque, le biberon a été accusé d'être un tueur. On a donc fait marche arrière et favorisé l'allaitement qui donne à l'enfant de nombreux éléments indispensables à sa croissance.

De plus, dans de nombreux endroits, le niveau de vie ne permet tout simplement pas aux familles de nourrir leurs bébés au biberon avec du lait à acheter.

Dans ces conditions, la discussion est la suivante : vaut-il mieux risquer de contaminer un enfant avec le VIH au cours de l'allaitement, ou vaut-il mieux augmenter le risque de décès par diarrhée ? Peut-on proposer quelque chose que l'on sait parfaitement inapplicable pour l'ensemble des populations ? C'est pourquoi, il nous semble qu'il n'existe pas de réponse unique, le choix doit se faire en fonction des réalités locales et des possibilités matérielles en tenant compte du risque de transmission. En cas d'allaitement, on déconseille qu'il dure plus d'un an.

J'AI ENTENDU DIRE QUE LORSQU'UN ENFANT EST SEROPOSITIF, PARFOIS LA MALADIE PEUT LE FAIRE TOMBER MALADE TRÈS VITE, D'AUTRES FOIS, BEAUCOUP PLUS LENTEMENT, EST-CE VRAI ?

C'est vrai. Il existe deux formes de la maladie chez l'enfant. Une forme rapide qui peut le rendre malade dans les deux premières années, et une autre qui va évoluer beaucoup plus lentement, avec un enfant qui peut rester en bonne santé jusqu'à un âge plus tardif.



"Le sida"

COMMENT TRAITE-T-ON LES ENFANTS LORSQU'ILS SONT SEROPOSITIFS ?

Les traitements des enfants, sont basés sur les mêmes principes que ceux des adultes. ■

9. Les traitements

LES TRAITEMENTS DU SIDA REPOSENT SUR DEUX BASES :

Les traitements des maladies opportunistes :

Ces traitements peuvent être préventifs et éviter à la personne séropositive d'attraper certaines maladies. Certains de ces traitements ne sont pas chers et sont disponibles dans le monde entier. Les médecins les prescrivent à la personne séropositive lorsque ses défenses s'affaiblissent, et que son chiffre de CD4 diminue en-dessous de 200.

D'autres traitements soignent les maladies lorsque la personne les a attrapées : comme dans le cas de la tuberculose, de la méningite, etc.

Les traitements du virus lui-même :

Le traitement du virus repose sur la prise de deux ou trois médicaments en même temps. (C'est ce qu'on appelle la bi ou la trithérapie. Pour qu'un traitement marche longtemps, il ne faut jamais l'oublier. Si on ne respecte pas les prises des médicaments, au bout d'un moment le médicament perd son efficacité, c'est ce qu'on appelle la résistance.

Ces nouveaux traitements ont véritablement révolutionné la santé des personnes touchées qui ont pu en bénéficier. Mais ils sont difficiles à prendre. De plus, ils peuvent être mal supportés par les malades, car ils ont souvent des effets secondaires. Lorsqu'on les prend, il faut une surveillance médicale très rapprochée, avec beaucoup d'exams sanguins pour que les médecins surveillent leur nocivité sur l'organisme.

Pour toutes ces raisons, il faut faire confiance à votre médecin qui connaît précisément votre état de santé et saura vous conseiller et vous donner le traitement qui vous convient le mieux.

JE SUIS SEROPOSITIF ET MON MEDECIN M'A DIT QUE POUR L'INSTANT CE N'ETAIT PAS LA PEINE DE PRENDRE UN TRAITEMENT. POURQUOI NE VEUT-IL PAS ME SOIGNER?

Il faut faire confiance à votre médecin, tout le monde n'a pas besoin de médicaments, lui saura quel est le meilleur moment pour que vous débutiez un traitement.

Il ne faut en aucun cas prendre un traitement qui n'a pas été prescrit pour vous par un médecin. A un patient correspond un traitement.

9. Les traitements

J'AI OUBLIE DE PRENDRE MES MEDICAMENTS HIER SOI. EST-CE GRAVE ? QUE DOIS-JE FAIRE ?

Faites attention, c'est important de prendre votre traitement très régulièrement. Des oublis répétés entraînent l'échec du traitement. Mais en cas d'oubli, ne prenez surtout pas la double dose.

JE SUIS EN AFRIQUE, J'AI COMMENCE UNE TRITHERAPIE, MAIS DANS UN MOIS JE N'AURAI PLUS LE TRAITEMENT COMPLET. QUE DOIS-JE FAIRE ?

C'est une vraie difficulté.

Dans tous les cas, il y a des choses qu'il ne faut jamais faire :

Prendre la moitié de la dose en se disant qu'ils dureront plus longtemps ;

Ne prendre qu'un seul des médicaments, en se disant qu'on pourra se traiter plus longtemps ;

Ne prendre que le matin au lieu de matin et soir, en se disant que sa prolongera la durée du traitement ;

Modifier tout seul son traitement sans avis médical.

Toutes ces attitudes sont très nocives, car elles vont favoriser l'apparition de résistance. Mais si vraiment on n'a plus assez de médicaments, il vaut mieux tout arrêter d'un seul coup, et reprendre le tout quand on le pourra, sauf si le traitement comprend du *SUSTIVA* ou de la *VIRAMUNE*. Dans ce cas, il faut arrêter en premier le *SUSTIVA* ou la *VIRAMUNE* et attendre sept jours avant d'arrêter les autres.

J'AI UN FRERE QUI A LE SIDA EN AFRIQUE, JE VIS EN FRANCE, J'AI DE L'ARGENT QUE JE PEUX DONNER POUR LUI ACHETER DES TRAITEMENTS. OU PUIS-JE ALLER LES ACHETER ?

Il faut d'abord que votre frère aille voir un médecin et les associations locales de lutte contre le sida. Des protocoles thérapeutiques existent dans beaucoup d'endroits. Vous pouvez l'aider en lui envoyant de l'argent pour payer ses traitements sur place.

En France, personne ne peut payer un tel traitement toute une vie,

9. Les traitements

cela coûte beaucoup trop cher. Dans de nombreux pays d'Afrique les traitements sont subventionnés et coûtent environ 50 000 FCFA par mois.

ON M'A DIT QUE J'ETAIS SEROPOSITIF. DOIS-JE ALLER VOIR LE MEDECIN OU LE GUERISSEUR ?

Dans tous les cas, il faut aller voir un médecin, même si vous voyez aussi un guérisseur.

J'AI ENTENDU DIRE QU'UN VACCIN ALLAIT ETRE BIENTOT PRET ?

Les recherches sont en cours, mais il reste beaucoup de travail. Dans tous les cas il n'est pas pour demain. ■



Luttons pour lutter contre le sida...

CENTRES DE DÉPISTAGE ANONYME ET GRATUIT CDAG EN PARISIENS

PARIS 1

CDAG DAV Centre médico-social Valois CROIX ROUGE FRANCAISE
43 rue de Valois 75001 PARIS / Tel.: 01 42 61 30 04 / 01 42 97 48 29

PARIS 4

CDAG DAV Centre médico-social FIGUIER
2 rue du Figuier 75004 PARIS / Tel.: 01 49 96 62 70

PARIS 6

CDAG DAV Hôpital TARNIER COCHIN
89 rue d'Assas 75006 PARIS / Tel.: 01 58 41 18 17

PARIS 10

CDAG Hôpital FERNAND WIDAL
200 rue du Fbg Saint Denis 75010 PARIS / Tel.: 01 40 05 43 75
Tel. rép. horaires : 01 40 05 41 87

CDAG DAV Pavillon Lailier Hôpital SAINT LOUIS

Centre clinique et biologique des MST
42 rue Bichat 75475 PARIS Cedex 10 / Tel.: 01 42 49 99 24

PARIS 12

CDAG DAV Polyclinique Hôpital SAINT ANTOINE
184 rue du Fg-St-Antoine 75012 PARIS / Tel.: 01 49 28 21 54

PARIS 13

CDAG Clinique médicale Hôpital PITIE SALPETRIERE
Service du Professeur Herson / 47 bd de l'Hôpital 75013 PARIS
Tel.: 01 42 16 10 53

PARIS 14

CDAG DAV Centre médico-social RIDDER
3 rue Ridder 75014 PARIS / Tel.: 01 58 14 30 30

CDAG DAV INSTITUT ALFRED FOURNIER

25 bd Saint Jacques 75014 PARIS / Tel.: 01 40 78 26 56

PARIS 18

CDAG DAV Polyclinique BICHAT CLAUDE BERNARD
2e étage / 46 rue Henri Huchard 75877 PARIS Cedex 18
Tel.: 01 40 25 84 34

PARIS 20

CDAG DAV Centre médico-social BELLEVILLE
218 rue de Belleville 75020 PARIS / Tel.: 01 40 33 52 00

URACA

Unité de Réflexion et d' Action des Communautés Africaines

33 rue Polonceau - 75018 Paris
Métro Barbès-Rochechouart ou Château Rouge ou La Chapelle
Tél. 01 42 52 50 13
Fax 01 44 92 95 35
Email : association.uraca@wanadoo.fr
Site internet : www.uraca.org

Remerciements :

Nous tenons particulièrement à remercier l'INPES pour son soutien financier, ainsi que la DGS (Direction Générale de la Santé) et nos partenaires hospitaliers.

Merci également les élèves et les enseignants des écoles de Karimama (Bénin) pour leur participation aux concours de dessins sur le sida organisés par URACA en 1992 et 1998 : nous avons utilisé les meilleurs de ces dessins pour illustrer notre propos.



**"Le sida c'est quoi?
Ou comment répondre aux communautés africaines"**

Deuxième édition.

Tous droits de reproduction interdits
sans l'accord des auteurs et de l'éditeur.

Copyright :
Association URACA 2009

Infographie et maquette :
Made in Yboo
by Satoug
www.yboo.net
Impression : Offsec 27
Paris