

# Chapitre 24

## VIH et Sida

VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est un microbe très petit, que l'on ne peut pas voir sans un microscope. Le Sida (Syndrome d'immunodéficience acquise) est une maladie qui se développe plus tard, après une infection de VIH. Le VIH se trouve partout dans le monde aujourd'hui.

Le Sida diminue la capacité de l'organisme à combattre la maladie. Une personne atteinte par le Sida peut tomber très facilement malade et attraper diverses maladies telles que la diarrhée, la pneumonie, la tuberculose, ou le cancer. La plupart des malades du Sida meurent de maladies contre lesquelles ils ne peuvent plus se défendre à cause de l'affaiblissement de l'organisme.

Le Sida se transmet lorsque le sang, le sperme, ou les sécrétions vaginales d'une personne infectée par le virus pénètre dans le corps d'une autre personne. On peut attraper le Sida par :

**Les relations sexuelles avec une personne atteint du virus Sida.**  
C'est la manière la plus fréquente pour attraper le Sida.



**L'usage des seringues mal stérilisées ou pas stérilisées,** ou tout instrument coupant la peau (par exemple des rasoirs, ou des instruments servant aux circoncisions et excisions) mal stérilisé ou pas stérilisé.



**Pendant la grossesse, la naissance, ou l'allaitement,** si la mère est infectée. (Voir p. [398](#) pour des informations sur comment prévenir la transmission du VIH par cette voie.)



**Transfusion de sang infecté,** si le sang n'a pas été testé pour être sûr qu'il est sans VIH.



Une personne ayant plusieurs partenaires a davantage de risques d'attraper le Sida. Mais un seul rapport sexuel avec un partenaire infecté peut suffire pour attraper le Sida.

**Le Sida ne se transmet pas par les contacts quotidiens :** ainsi, on peut sans aucun risque serrer la main, vivre, jouer, manger ou travailler avec des personnes déjà atteintes. Le Sida ne peut se transmettre par la nourriture, l'eau, les insectes, les toilettes, les bols communs. Donc isoler le malade ne sert à rien. S'occuper de quelqu'un atteint de HIV ou Sida est sûr si vous suivez les conseils à la page [401](#).

**Important :** vous pouvez attraper le virus du Sida de quelqu'un qui semble parfaitement en bonne santé. Souvent, il se passe des mois ou des années, une fois que le virus du Sida est entré dans le corps, avant que les premiers signes apparaissent, mais la personne infectée peut transmettre tout de même le virus du Sida à d'autres personnes par les relations sexuelles ou en partageant les mêmes seringues ou aiguilles. La seule manière de vérifier si une personne est atteinte du Sida est de faire un test sanguine au centre de santé. On dit d'une personne porteuse du virus du Sida qu'elle est séropositive.

## 1 Signes du VIH

Au début de l'infection, les personnes présentent très peu de signes, et les signes du Sida varient selon les personnes. Ce sont souvent les signes caractéristiques d'autres maladies communes ; mais qui sont plus sévères et durent plus longtemps.

Si l'association de ces signes apparaît et que la personne tombe malade de plus en plus souvent, elle peut avoir le Sida (mais seul un test sanguin spécifique permet d'en être sûr) :

- une perte de poids progressive ;
- une diarrhée chronique, durant plus d'un mois, pouvant disparaître et réapparaître ;
- une fièvre qui dure plus d'un mois, parfois avec frissonnement ou sueurs la nuit.

La personne peut aussi présenter un ou plusieurs de ces signes :

- une toux sévère qui dure plus d'un mois ;
- une infection fongique dans la bouche causée par une espèce de levure ou *muguet* (voir page [232](#)) ;
- des ganglions lymphatiques enflés, à n'importe quel endroit du corps (voir page [88](#)) ;
- des verrues ou des plaies qui grandissent et résistent au traitement, en particulier celles situées autour des parties génitales et sur les fesses ;
- une fatigue qui dure tout le temps.
- Les personnes atteintes du Sida sont plus susceptibles à la tuberculose (p. [179](#)) ou le zona (voir page [204](#)).

En Afrique le Sida est souvent appelé "maladie de la maigreur" parce que les personnes ayant le Sida perdent beaucoup de poids à un stade avancé de la maladie.



## 2 Traitement

Il n'y a pas encore de traitement (qu'il s'agisse de traitement moderne ou traditionnel) pour guérir le Sida. Mais on peut donner aux personnes atteintes des médicaments pour les aider à lutter contre les infections. Ces médicaments s'appellent antirétroviraux ou ARV, et ils peuvent aider une personne à garder sa santé et vivre plus longtemps (voir p. [398](#)).

Les personnes vivant avec le VIH ont du mal à lutter contre les infections alors beaucoup d'eux utilisent du cotrimoxazole quotidiennement pour prévenir des infections (voir p. [357](#)). Soyez sûr de traiter tout problème de santé qui survient :

- Pour la diarrhée, utiliser de la boisson réhydratante (voir p. [152](#)).
- Pour le muguet, utiliser du violet de gentiane, nystatine, or miconazole (voir p. [232](#) et [372](#)).
- Pour les verrues, utiliser de l'acide trichloracétique ou de la podophylline (voir pages [292](#), [359](#), [309](#)).
- Pour la fièvre, donner beaucoup de liquide, de l'aspirine, ou acétaminophène, et faire baisser la température en donnant un bain tiède (voir pages [119](#), [120](#), [121](#)).
- Pour la toux, donner beaucoup de liquides et pour la pneumonie, donner des antibiotiques (voir p. [251](#)).
- Si la toux ou fièvre dure plus d'une semaine, aller tout de suite au centre de **santé pour des conseils pour prévenir et traiter la tuberculose** parce que les personnes vivantes avec le VIH sont plus susceptibles à cette maladie (voir p. [179](#) and [180](#)).
- Pour des démangeaisons ou éruptions cutanées, utiliser des antihistaminiques (p. [385](#)) et traiter des infections (p. [202](#)).
- Traiter des plaies et blessures infectés (voir p. [88](#) and [89](#)).
- Pour le zona, voir p. [204](#).

Vous pouvez aussi garder votre santé en mangeant bien (assez de nutrition, voir Chapitre [11](#)) ; en évitant de l'alcool, le tabac, et les autres drogues ; en dormant et se reposant assez ; et en utilisant des préservatifs pendant des relations sexuelles.

Il n'est pas nécessaire que les personnes qui ont le Sida vivent ou dorment seules. Leur peau ou leur respiration ne peut transmettre l'infection. Cependant, les personnes qui ont beaucoup de fièvre, de diarrhée, ou qui souffrent, ont besoin de soins spéciaux. À la maison, la famille et les amis peuvent apporter un soutien moral aux malades du Sida et les aider à mieux lutter contre la maladie.

## 3 Prévention du Sida

Il n'existe toujours pas de vaccins contre le Sida.

### 3.1 Comment prévenir la transmission sexuelle ?

- avoir des relations sexuelles avec un partenaire fidèle et être fidèle soi-même.
- Utiliser toujours des pratiques sexuelles moins risquées (voir p. [290](#)). **Utiliser toujours un préservatif réduit le risqué d'attraper ou de transmettre le VIH.**
- Si jamais ne vous avez une IST, chercher du traitement tout de suite.

## 3.2 Comment prévenir la transmission par les instruments souillés et le sang :

- Ne pas accepter d'injection à moins d'être sûr que les instruments ont été stérilisés. Les travailleurs de santé ne devraient jamais réutiliser une aiguille ou une seringue sans d'abord les stériliser (voir page [74](#)) ;
- Ne pas s'injecter de drogue. Si vous le faites, ne partagez pas la même aiguille ou seringue, sauf si elles ont été d'abord nettoyées dans de l'eau de javel, ou bouillies pendant vingt minutes ;
- Ne pas partager des rasoirs ;
- S'assurer que les instruments utilisés pour la circoncision, le perçage des oreilles, l'acupuncture et les pratiques traditionnelles telles que l'excision, sont stérilisés ;
- Si possible, ne pas accepter une transfusion de sang qui n'a pas été testé ou utiliser seulement du sang donné par un membre de la famille ou un ami dont on est sûr qu'il n'est pas porteur de virus (seul un test peut le dire).
- Porter des gants en latex (ou caoutchouc) ou des sacs en caoutchouc sur vos mains quand vous toucher une plaie, du sang ou des fluides corporelles d'une autre personne.

## 3.3 Comment prévenir la transmission mère-enfant

Une femme infectée par le virus du Sida doit savoir que si elle est enceinte, elle peut transmettre le virus à son bébé. Voir p. [398](#) pour des informations sur comment prévenir la transmission mère-enfant.

# 4 VIH et la santé des mères et des enfants

## 4.1 Grossesse

La grossesse n'aggrave pas une infection de VIH pour la mère, mais la grossesse peut être plus compliquée si la mère a le VIH ou Sida. Elle peut :

- Perdre le bébé pendant la grossesse (fausse couche) ;
- Avoir des infections après la grossesse qui sont plus difficile à guérir ;
- Accoucher trop tôt ou donner naissance à un enfant infecté avec le VIH.

Malgré ces problèmes, beaucoup de femmes avec le VIH ont toujours envie de tomber enceinte et avoir un enfant.

Si une femme veut tomber enceinte et n'est pas sûr si elle ou son partenaire a le VIH, ils doivent être testé tous les deux. Si un teste n'est pas possible, elle peut réduire le risque d'être infecté du VIH en essayant de tomber enceinte avec les pratiques suivants :



Comme toute autre femme, vous avez le droit de décider si vous voulez tomber enceinte ou non, et le moment.

- Avoir les relations sexuelles seulement pendant la période de fertilité (voir page [999](#)). A tout autre moment, utiliser un préservatif ou des pratiques sexuelles plus sûres.
- Ne jamais avoir des relations sexuelles quand il y a des signes d'une maladie sexuellement transmissible.

Si possible, toute femme enceinte doit faire un test sanguin des cellules CD4 pour évaluer le système immunitaire (voir page [999](#)). Si le résultat du CD4 est moins de 350, elle doit commencer la thérapie antirétrovirale (ARV) pour sa propre santé. Si elle est enceinte et elle a le VIH, il est particulièrement important qu'elle s'occupe d'elle-même – c'est-à-dire manger bien, prévenir et soigner des autres maladies (comme le paludisme), et chercher du traitement pour le VIH.

**Grâce à des gestes de prévention et traitement avec la thérapie antirétrovirale (ARV), votre bébé et vous pouvez rester en bonne santé**

Un enfant peut être infecté dans l'utérus, pendant l'accouchement, ou pendant l'allaitement. Sans traitement, 1 bébé sur 3 des mères infectées du VIH devient infecté. Les médicaments antirétroviraux peuvent protéger la santé de la mère et réduire le risque de transmettre le VIH au bébé. Consulter un agent de santé formé dans la prévention de la transmission mère-enfant (PTME) pour des informations sur l'utilisation des antirétrovirales (ARV) pendant la grossesse et l'accouchement.

Une mère vivant avec le VIH transmet toujours les anticorps, mais pas toujours le virus, à son bébé. Avec le test VIH normal, le bébé sera positif parce que les anticorps restent dans le sang de l'enfant pendant 18 mois. Après cela, les anticorps de la mère disparaissent du sang de l'enfant et, si le bébé n'est pas infecté, le test VIH sera négatif. Un nouveau test sanguin est disponible dans certaines localités qui peuvent montrer si un enfant est positif dès six semaines d'âge.

## 4.2 Accouchement

La majorité de transmission mère-enfant se passe pendant l'accouchement. L'utilisation des antirétrovirales ou ARV avant et après l'accouchement peut aider à protéger la mère et le bébé. Le risque de transmission est plus élevé quand elle a perdu ses eaux plus de 4 heures avant l'accouchement, avec le déchirement de la filière génitale, et quand le bébé a plus de contact avec le sang et les fluides du vagin que d'habitude pendant l'accouchement.

Infections après l'accouchement peuvent être plus dangereux si la mère a le VIH. Il faut consulter un médecin tout de suite.

## 4.3 Allaitement

Le VIH peut être transmis à l'enfant dans le lait maternel. Le risque est élevé si la mère est récemment infectée, ou très malade avec le Sida. Il y a d'autres manières que les mères vivantes avec le VIH peuvent réduire le risque de transmettre le virus à leurs bébés :

- Prendre la thérapie antirétrovirale (ARV), pour sa propre santé ou seulement pendant l'allaitement (voir page [999](#)) ;
- Si la mère allaite le bébé, il est important qu'elle prévienne des infections des seins ou mamelon, et le saignement ou les fissures du mamelon (voir page [999](#)). Consulter un agent de santé tout de suite si vous avez ces signes ;
- Traiter pour le muguet si des tâches ou plaies blanches se présentent dans la bouche du bébé (voir page [999](#)) ;
- Donner de l'alimentation de substitution, comme le lait maternisé, si vous pouvez le faire pendant tout le temps que le bébé en a besoin.



Dans beaucoup de localités le risque de la diarrhée et la malnutrition provenant d'autres liquides et l'eau sale est plus élevé que le risque de VIH, particulièrement pendant les premiers 6 mois pour le bébé. Pour ces raisons, donner seulement le lait de sein au bébé est normalement la meilleure option pour le bébé d'une mère vivante avec le VIH. Après 6 mois, ajouter des aliments complémentaires, et sevrer le bébé à 12 mois, si vous pouvez correspondre aux besoins nutritionnels de l'enfant (voir page [999](#)). Il peut prendre 3 jours à 3 semaines pour sevrer un bébé.

## 4.4 Faire la décision d'allaiter

Un agent de santé formé dans l'alimentation des nourrissons et prévention de la transmission mère-enfant peut aider une femme enceinte à considérer :

- Est-ce que les enfants dans la localité tombent souvent malade ou meurent des infections, la diarrhée, la mauvaise nutrition ? Si la réponse est oui, l'allaitement peut être la meilleure option.
- Y-a-t-il accès à la thérapie antirétrovirale (ARV) ? Cela rend l'allaitement plus sûr pour une mère avec le VIH.
- Est-ce que le lait ou lait maternisé propre et nutritif est disponible ? La mère aura besoin d'assez pour durer 6 à 12 mois, ce qui coûte cher. Il faut aussi de l'eau propre et bouillie, des récipients pour mélanger et apprendre comment nourrir le bébé avec une tasse. Le lait des animaux n'a pas toute la substance nutritive dont le bébé a besoin et doit alors être le dernier recours. Ajouter aussi des

vitamines, du sucre, et de l'eau propre. Consulter un agent de santé pour la recette du lait que vous allez utiliser ou voir page [999](#).



## 5 S'occuper de quelqu'un vivant avec le VIH ou Sida

Soigner les personnes atteintes du Sida peut habituellement se faire sans risque. Les personnes vivant avec le VIH ou Sida ont besoin de confort, gentillesse, et soutien moral. Ils pourraient aussi avoir besoin d'aide pour avoir assez à manger ou pour prendre leurs médicaments.

S'ils ont une forte fièvre, beaucoup de diarrhée ou douleurs corporelles, ils auront aussi besoin d'aide au niveau de leur hygiène. Normalement on peut fournir cet aide sans trop de risque. Pour prévenir la propagation du virus, n'oubliez pas :

- Le sang, les plaies, la diarrhée avec sang, ou vomissements avec sang peuvent propager le virus. Pour éviter de toucher ces fluides corporels, porter des gants en caoutchouc ou plastique, ou des sacs en caoutchouc sur les mains. Laver les mains souvent.
- Les vêtements, draps et serviettes souillé ou ensanglantés doivent être manipulé avec précaution. Lavez-les dans l'eau chaude avec du savon, ou ajouter de l'eau de javel. Séparez ces articles de l'autre linge de la maison.

À un certain point, on ne peut plus rien faire pour traiter une personne infectée du Sida. À la maison, la famille et les amis peuvent donner du soutien moral pour aider la personne à se préparer pour son décès (voir p. [330](#)).

