

**ÊTES-VOUS SÛRS  
DE TOUT SAVOIR**  
sur le **VIH**  
et le **SIDA ?**

FRANÇAIS

ÉDITION  
2017

# SOMMAIRE

## SAVOIR

---

Qu'est-ce que le VIH ?	<b>PAGE 6</b>
Qu'est-ce que le SIDA ?	<b>PAGE 7</b>
Comment peut se transmettre le VIH ?	<b>PAGE 8</b>
<b>Lors de rapports sexuels sans préservatif</b> Comment me protéger ?	<b>PAGE 12</b>
<b>Lors du partage ou de la réutilisation de certains matériels d'usage de drogues</b> Comment me protéger ?	<b>PAGE 14</b>
<b>Lors de la grossesse et de l'allaitement si la mère est séropositive</b> Comment réduit-on le risque de transmission ?	<b>PAGE 16</b>
Et les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ?	<b>PAGE 18</b>
Comment se transmettent-elles ? Quels sont leurs signes ?	<b>PAGE 19</b>

---

## AGIR

---

Comment BIEN UTILISER LES PRÉSERVATIFS ?	<b>PAGE 24</b>
<b>Modes d'emploi des préservatifs masculin et féminin</b>	<b>PAGE 25</b>
Que faire SI LE PRÉSERVATIF GLISSE, CRAQUE... ?	<b>PAGE 32</b>
Puis-je utiliser la PrEP ?	<b>PAGE 33</b>
Quel est l'intérêt et le bénéfice d'un test de DÉPISTAGE DU VIH ?	<b>PAGE 34</b>
Que faire si je découvre que JE SUIS SÉROPOSITIF AU VIH ?	<b>PAGE 39</b>
Pourquoi, quand et comment débiter UN TRAITEMENT CONTRE LE VIH ?	<b>PAGE 41</b>

---

## + D'INFOS

**PAGE 45**

---



# QU'EST-CE QUE LE VIH ?

## Le VIH est le Virus de l'Immunodéficience Humaine

L'infection par le VIH est une infection qui se transmet d'une personne à l'autre.

Le VIH pénètre dans l'organisme et se multiplie. Il attaque les défenses immunitaires qui servent à nous protéger d'autres maladies.

Le plus souvent, il n'y a pas de symptômes, pas de signes extérieurs de la présence du virus, mais on peut le transmettre à d'autres personnes.

Quand le VIH est entré dans l'organisme, on dit qu'on est séropositif.

Près de 170 000 personnes vivent avec le VIH en France.

Chaque année, environ 7 000 nouvelles personnes sont contaminées par le VIH.

# QU'EST-CE QUE LE SIDA ?

## Le SIDA est une maladie qui se développe à cause du VIH

Au bout de quelques années, sans traitement, le VIH détruit toutes les défenses de l'organisme : des maladies se développent alors en profitant de la faiblesse du système immunitaire : ce sont les maladies opportunistes.

C'est à ce moment-là qu'on est malade du sida. Aujourd'hui, les traitements permettent de bloquer l'évolution de l'infection vers le stade sida ; ils empêchent le VIH de se multiplier et d'attaquer les défenses immunitaires.

En France, les personnes séropositives peuvent mener une vie normale grâce à l'efficacité des traitements. Aujourd'hui, l'espérance de vie d'une personne séropositive dépistée très tôt, bien traitée et suivie, est très proche de celle d'une personne non contaminée (séronégative).

Le VIH est responsable du SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise).

# COMMENT PEUT SE TRANS METTRE LE VIH ?

## Le VIH peut se transmettre lors de rapports sexuels non protégés

### Pénétration du pénis dans le vagin ou l'anus

C'est la pratique qui comporte le risque le plus important, car les sécrétions sexuelles du ou de la partenaire (sperme, liquide pré-séminal, sécrétions vaginales ou rectales) sont en contact avec des muqueuses particulièrement fines : le gland, le vagin ou l'anus.

#### **Le risque de transmission augmente en cas de présence de sang.**

Cela peut être le cas lors du premier rapport sexuel, pendant les règles, ou en cas de micro-lésions anales ou vaginales.

### Sexe oral : cunnilingus, anulingus et fellation

La muqueuse de la bouche est moins fragile que celle de l'anus, du vagin ou du gland, les risques sont donc différents pour ces pratiques.

Le cunnilingus et l'anulingus ne comportent pas de risque de transmission du VIH ; par contre, des risques existent concernant les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

La fellation présente un risque faible de contamination par le VIH, mais c'est un mode de contamination important et fréquent pour d'autres IST (syphilis, infection à gonocoque, condyloles...).

#### **La fellation comporte un risque de transmission du VIH dans certaines conditions :**

- en cas de sperme dans la bouche ;
- en cas d'inflammation ou de plaies dans la bouche (gingivite, angine, soins dentaires récents, herpès...) ou sur le gland.

#### **Le risque de contamination augmente :**

- quand on a plusieurs partenaires ;
- si le partenaire séropositif ne reçoit pas de traitement.

# Risques de contamination lors de rapports non protégés

RISQUE FAIBLE  
DE CONTAMINATION



|  
Sexe oral

RISQUE MOYEN DE CONTAMINATION



| Pénétrer le vagin  
| Pénétrer l'anus



|  
Être pénétrée dans le vagin

RISQUE ÉLEVÉ  
DE CONTAMINATION



|  
Être pénétré(e) dans l'anus



## Facteurs qui réduisent le risque :

- L'utilisation d'un moyen de prévention (voir page 23 « Agir »)
- L'efficacité du traitement chez les personnes séropositives (voir page 41 « Pourquoi, quand et comment débiter un traitement contre le VIH ? »)



## Facteurs qui augmentent le risque :

- La présence d'une autre IST
- Les lésions, irritations et abrasions des muqueuses
- Les règles et les autres saignements

# Comment me protéger ?

## Pendant le rapport sexuel : préservatif

Le préservatif (masculin ou féminin) est le meilleur moyen de se protéger du VIH et des autres IST lors de rapports sexuels.

masculin



féminin



## À SAVOIR !

- Ne jamais superposer 2 préservatifs (risque de rupture ou de glissement).
- Ne jamais utiliser en même temps un préservatif masculin et un féminin.
- Les préservatifs sont à usage unique : en changer à chaque pénétration !
- Utiliser des préservatifs à la norme **CE** ni périmés (vérifier la date sur l'emballage) ni abîmés.

# Le VIH peut se transmettre quand on partage le matériel lié à l'usage de drogues

## Partage ou réutilisation de matériels d'injection

Le risque d'être contaminé(e) par le VIH est important quand on partage ou on réutilise du matériel d'injection ayant déjà servi (seringue, aiguille, récipient, filtre, eau, tampons...). Du sang contaminé peut être resté sur le matériel et le VIH peut alors entrer dans l'organisme.

## Partage ou réutilisation de la paille de « sniff » ou de la pipe à crack

Le risque d'être contaminé(e) par le VIH est possible en présence de plaies (dans le nez ou sur les lèvres) ou de sang sur le matériel.

Si l'on partage ou réutilise ces matériels, le risque d'être contaminé(e) par le VIH, le virus de l'hépatite C ou de l'hépatite B, est très important.

# Comment me protéger ?

## Pendant la consommation de drogues

### SI JE M'INJECTE :

Ne jamais partager ni réutiliser seringue, aiguille, récipient, filtre, eau, tampons...

Utiliser les kits d'injection gratuits, disponibles dans les associations et certaines pharmacies, et/ou se réapprovisionner en seringues et aiguilles neuves (vente libre et sans ordonnance, en pharmacie).



### SI JE « SNIFFE » :

Ne jamais partager sa paille.

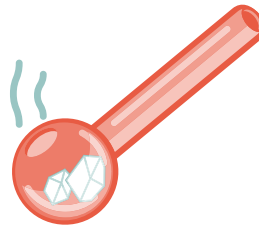
Se rouler de petites feuilles de papier propre, à usage personnel et unique.



### SI JE FUME DU CRACK

{ou « freebase »} :

Ne jamais partager sa pipe.  
Utiliser de préférence les kits « crack » à usage personnel, disponibles dans certaines associations.



L'usage de produits stupéfiants est interdit et sanctionné par la loi.

**NE PAS PARTAGER**



# Le VIH peut se transmettre lors de l'accouchement et de l'allaitement

## Si la mère est séropositive

Le virus peut passer de la mère à l'enfant :

- pendant la grossesse ;
- pendant l'accouchement ;
- par le lait maternel si elle allaite son bébé au sein.

## Comment réduit-on le risque de transmission ?



Aujourd'hui, en France, avec **un traitement efficace bien pris et un suivi médical**, le risque de transmission du VIH de la mère à l'enfant est de moins de 1 %.



Si vous êtes porteuse du VIH, il ne sera pas possible d'allaiter votre enfant : il sera nourri avec des laits de substitution/en poudre, au biberon.

# Le VIH ne se transmet jamais comme ça !

- Aucun risque de transmission par la salive, la sueur, les larmes ou l'urine.
- 

- Aucun risque à se toucher, s'embrasser, utiliser les mêmes objets quotidiens (téléphone, siège W-C, couverts, linge, etc.).
- 

- Aucun risque de transmission par les moustiques, puces et autres insectes, car le VIH ne peut pas survivre à l'intérieur de l'organisme des animaux.
- 

- Aucun risque dans les lieux de soins en France, (hôpitaux, laboratoires, etc.).
-

# ET LES AUTRES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) ?

Les autres IST peuvent être causées par des virus (les papillomavirus, herpès, hépatite B), mais aussi par des bactéries (syphilis, infections à chlamydia, infection à gonocoque...).

## Comment se transmettent-elles ?

Elles peuvent s'attraper et se transmettre lors de rapports sexuels, surtout lors des contacts pénis/vagin, pénis/anus, bouche/pénis, bouche/vagin, bouche/anus sans préservatif.

Certaines IST (comme les infections à chlamydia, à papillomavirus ou l'herpès) peuvent se transmettre lors de caresses sexuelles, ou encore en cas de micro-lésions/coupures, même invisibles à l'œil nu.

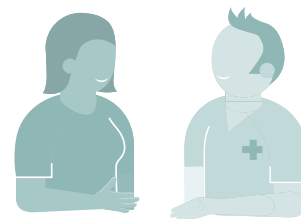
Plus d'infos sur les IST, leurs modes de transmission et leurs traitements sur le site [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

## Quels sont leurs signes ?

Il n'y a pas toujours de symptômes (pas toujours de signes visibles ou de douleurs). C'est, par exemple, le cas pour l'infection à chlamydia chez la femme.

On peut ainsi être contaminé(e) sans le savoir et transmettre l'infection ; d'où l'importance du dépistage (voir pages 34 et suivantes).

Dans tous les cas, si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexplicables, consultez un professionnel de santé.



On peut se faire dépister pour les IST en le demandant à son médecin, mais aussi dans les CeGIDD (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par le VIH, des hépatites virales et des IST).

## Pourquoi être vigilant(e) ? Est-ce que c'est dangereux ?

C'est important de ne pas laisser les IST évoluer dans le corps. À long terme, elles peuvent entraîner des complications : la syphilis s'attaque, par exemple, au système nerveux. Les infections à chlamydia peuvent entraîner des problèmes de fertilité.

Les IST fragilisent les muqueuses et augmentent le risque de transmission du VIH.

## Est-ce que ça se soigne ?

Il existe des traitements simples et efficaces. Les infections à gonocoque ou à chlamydia, par exemple, se soignent par une simple prise d'antibiotiques. Suivez les conseils de votre médecin.

## Est-ce qu'il existe des vaccins ?

Il existe un vaccin contre l'hépatite B et un vaccin contre les papillomavirus (HPV). Parlez-en à votre médecin.

Plus d'infos sur les dépistages  
et les traitements sur [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)



# COMMENT BIEN UTILISER LES PRÉSERVATIFS ?

Les préservatifs masculin (externe) et féminin (interne) permettent :

- de se protéger du VIH et des autres IST lors des rapports sexuels ;
- d'éviter les grossesses non prévues.

On les achète dans les pharmacies, les supermarchés, dans certains bars-tabacs, dans des distributeurs automatiques. Certaines associations et centres de dépistage distribuent gratuitement des préservatifs et du gel lubrifiant.

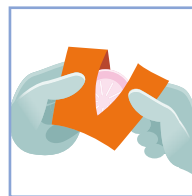
Une mauvaise utilisation peut les rendre moins efficaces et causer des ruptures/glissements.

Si vous avez bu ou consommé des drogues, vous risquez d'oublier ou de mal utiliser le préservatif.

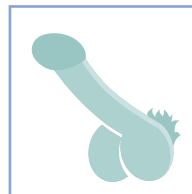
## À SAVOIR !

- Ne jamais superposer 2 préservatifs (risque de rupture ou de glissement).
- Ne jamais utiliser en même temps un préservatif masculin et un féminin.
- Les préservatifs sont à usage unique : en changer à chaque pénétration !
- Utiliser des préservatifs à la norme **CE**, ni périmés (vérifier la date sur l'emballage), ni abîmés.

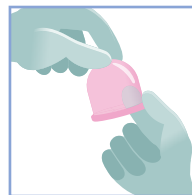
## Mode d'emploi préservatif masculin



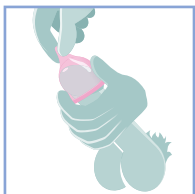
**1.** Ouvrez délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



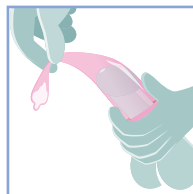
**2.** Le préservatif doit être mis en place sur le pénis en érection avant toute pénétration vaginale, orale ou anale.



**3.** Pour le dérouler, il y a un sens ; on peut le vérifier avant de le poser sur le pénis. S'il ne se déroule pas bien sur le pénis, surtout ne forcez pas ; jetez-le et prenez-en un autre.



**4.** Pincez le petit réservoir au sommet du préservatif entre le pouce et l'index pour en chasser l'air.



**7.** Après l'éjaculation et avant la fin de l'érection, retenez le préservatif à la base du pénis pendant le retrait pour éviter toute fuite de sperme.



**5.** De l'autre main, déroulez bien le préservatif jusqu'à la base du pénis en érection.



**8.** Après l'avoir noué, jetez le préservatif à la poubelle (et non dans les W-C).

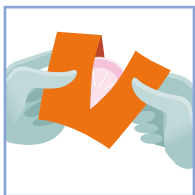


**6.** Vous pouvez utiliser du lubrifiant pour plus de confort. C'est indispensable pour les pénétrations anales.

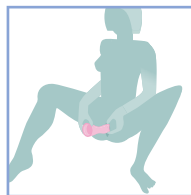
### À SAVOIR !

Si vous appliquez un lubrifiant sur le préservatif, utilisez uniquement un gel à base d'eau, vendu en pharmacie ou grande surface, et jamais de produit gras (pas de vaseline, beurre, huile...).

# Mode d'emploi préservatif féminin



**1. Ouvrir délicatement l'emballage.** Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif. Ce préservatif peut se mettre plusieurs heures avant le rapport sexuel (cela lui permet de bien adhérer aux parois du vagin).



**4. Choisissez une position confortable** avant de mettre en place le préservatif : debout avec une jambe sur une chaise, accroupie ou couchée.



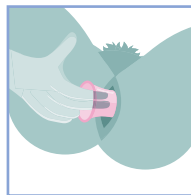
**2. Il y a aux extrémités du préservatif** un anneau externe, à l'entrée, et un anneau interne, au fond. L'anneau externe est plus grand et plus fin que l'anneau interne.



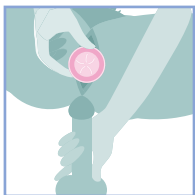
**5. Sans le relâcher, introduisez soigneusement l'anneau interne** dans le vagin et veillez à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



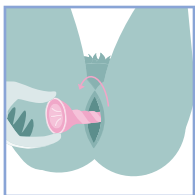
**3. Tenez l'anneau interne qui se trouve** au fond du préservatif en le pressant entre le pouce et l'index.



**6. Mettez vos doigts à l'intérieur** du préservatif et poussez l'anneau interne aussi loin que possible. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin et recouvrir correctement les lèvres.



**7.** Guidez avec la main le pénis de votre partenaire à l'intérieur du préservatif. Vérifiez que le pénis n'entre pas à côté du préservatif.

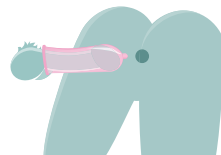
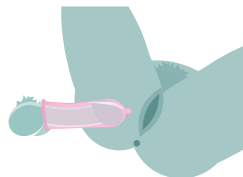


**8.** Après le rapport, il est inutile que le partenaire se retire avant la fin de l'érection. Pour retirer le préservatif, il faut tordre l'anneau externe et tirer doucement.

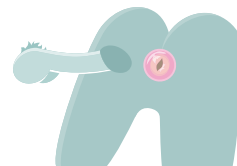
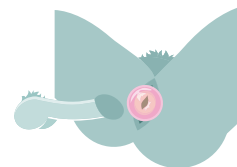


**9.** Le préservatif est à usage unique. Jetez-le à la poubelle et non dans les W-C.

POUR LE PRÉSERVATIF MASCULIN (externe)



POUR LE PRÉSERVATIF FÉMININ (interne)





# QUE FAIRE SI LE PRÉSERVATIF, GLISSE, CRAQUE... ?

## Il existe un traitement d'urgence, appelé traitement post-exposition (TPE).

Si vous pensez avoir pris un risque, rendez-vous le plus vite possible aux urgences de l'hôpital le plus proche, si possible avec la personne avec laquelle vous avez eu le rapport. Le médecin évaluera avec vous le risque et l'intérêt de vous prescrire un TPE. Le TPE est un traitement qui dure un mois et permet de fortement réduire le risque de contamination par le VIH, mais ne l'élimine pas complètement.



Plus le traitement est pris rapidement après l'exposition au VIH, plus son efficacité est importante. L'efficacité sera maximale si le traitement est commencé **dans les 4 heures qui suivent la prise de risque et au plus tard dans les 48 h.**

# PUIS-JE UTILISER LA PrEP ?

## La PrEP est un nouveau moyen de prévention du VIH/sida.

La PrEP (pour « prophylaxie pré-exposition ») est un traitement préventif qui peut être pris par les personnes séronégatives pour réduire le risque de contamination par le VIH.

C'est une méthode récente et efficace qui s'adresse aux personnes séronégatives de plus de 18 ans qui n'utilisent pas systématiquement le préservatif. Elle s'adresse aux populations les plus exposées au VIH, en particulier :

- les hommes et les personnes trans qui ont des relations sexuelles avec des hommes ;
- les personnes en situation de prostitution ;
- les personnes originaires de régions où le VIH est très présent (Afrique subsaharienne, Guyane...) ;
- les usagers de drogues par voie intraveineuse ;
- les personnes ayant des partenaires sexuels multiples.

Pour savoir si vous êtes concerné(e) et connaître les lieux où la PrEP est prescrite : [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org) ou par téléphone au 0 800 840 800 (appel anonyme et gratuit).

# QUEL EST L'INTÉRÊT ET LE BÉNÉFICE D'UN TEST DE DÉPISTAGE DU VIH ?

## Pourquoi faire un test de dépistage du VIH ?

Faire un test de dépistage permet de savoir si l'on est (ou pas) porteur du virus. Si l'on est porteur, on peut bénéficier rapidement d'une prise en charge et d'un traitement efficaces.

Les traitements actuels contre le VIH ne font pas disparaître le virus, mais ils permettent :

- de bloquer l'évolution de l'infection vers le stade sida ;
- de réduire le risque de transmettre le virus au(x) partenaire(s) ;
- d'avoir un enfant avec un risque très faible de lui transmettre le VIH.

Aujourd'hui, l'espérance de vie d'une personne séropositive dépistée tôt, bien traitée et suivie, se rapproche de celle d'une personne non infectée.

## Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il est nécessaire de faire un test :

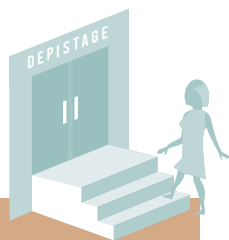
- si vous voulez arrêter l'usage du préservatif dans votre couple ;
- si vous voulez avoir un enfant ou si vous êtes déjà enceinte ;
- si vous avez pris un risque (par exemple, rupture de préservatif ou pénétration sans préservatif avec quelqu'un dont vous ne connaissez pas le statut sérologique) ;
- si votre médecin ou un professionnel de santé vous le propose ;
- si vous voulez juste connaître votre statut sérologique.

Même si vous ne vivez aucune de ces situations, il est recommandé de faire un test de dépistage au moins une fois dans sa vie.

L'infection par le VIH peut être dépistée très tôt.  
N'hésitez pas à en parler à un médecin.

# Où faire un test de dépistage du VIH ?

- Dans un CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par le VIH, des hépatites virales et des IST). **Le test est gratuit et anonyme** ; il n'y a pas besoin de prendre rendez-vous. Avec ou sans ordonnance, le résultat est confidentiel. **Le test est remboursé à 100 % par la Sécurité sociale** sur ordonnance de votre médecin traitant.
- Dans un laboratoire d'analyses médicales.
- Auprès d'une association qui propose des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD).
- Chez vous, avec un autotest acheté en pharmacie.



Pour savoir où vous faire dépister gratuitement près de chez vous : **[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)** rubrique « Où se faire dépister ? », ou par téléphone au **0 800 840 800** (appel anonyme et gratuit).

# Comment se passe le test de dépistage du VIH ?

Le test de dépistage en laboratoire se fait par une simple prise de sang. On a le résultat en moins d'une semaine.

- **Le résultat du test est négatif : vous êtes séronégatif**  
Cela veut dire que vous n'êtes pas porteur du VIH. Un résultat négatif n'est valable que pour soi, il n'est pas valable pour votre/vos partenaires. Si vous voulez arrêter d'utiliser le préservatif dans votre couple, votre partenaire doit aussi faire un test.

- **Le résultat du test est positif : vous êtes séropositif**  
Un résultat positif est vérifié tout de suite par une seconde prise de sang. Si ce test est lui aussi positif, cela veut dire que vous êtes porteur du VIH. Il existe des traitements efficaces (lire chapitre suivant).



Le résultat est remis et commenté, le cas échéant, par un professionnel qui est tenu au secret médical.

Il existe également d'autres tests :

- Un test que l'on fait avec une goutte de sang au bout du doigt (TROD : test rapide d'orientation diagnostique). Il est proposé par certaines associations.
- Un autotest que l'on fait chez soi. Il s'achète en pharmacie.

Attention : le délai pour que le résultat négatif soit sûr est de minimum 6 semaines après la dernière prise de risque, pour un dépistage classique, alors qu'il est de trois mois pour le TROD et l'autotest.

## QUE FAIRE SI JE DÉCOUVRE QUE JE SUIS SÉROPOSITIF VIH ?

- Voir rapidement un médecin (à l'hôpital et/ou votre médecin traitant)

Se faire suivre par un médecin, le plus tôt possible après l'annonce du diagnostic, permet de commencer un traitement sans tarder, avec la meilleure efficacité possible.

Un suivi médical régulier est très important.

Aujourd'hui, en France, un suivi médical régulier et un traitement quotidien permettent de rester en bonne santé et d'avoir une vie normale (travailler, avoir une vie amoureuse et sexuelle, avoir des enfants, faire des projets à long terme...).

**Tous les soins en rapport avec le VIH sont gratuits, pris en charge à 100 % sans avance de frais.**

### - Protéger vos partenaires

- en utilisant des préservatifs lors de tous vos rapports sexuels, le temps que le traitement agisse et que votre charge virale devienne indétectable (voir ci-après) ;
- si vous êtes un usager de drogues, en ne partageant/ réutilisant pas les matériels de consommation.

### - Rencontrer des associations et d'autres personnes séropositives

Le vécu et les connaissances d'autres personnes séropositives et leur entourage permettent de partager des questionnements et trouver du soutien.

De nombreux professionnels, structures et associations proposent un accompagnement et un soutien aux personnes séropositives et à leur entourage (voir pages 45 et suivantes).



 **Sida Info Service**  
**0 800 840 800**  
24h/24, confidentiel, anonyme et gratuit  
**[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)**

# POURQUOI, QUAND ET COMMENT DÉBUTER UN TRAITEMENT CONTRE LE VIH ?

Un traitement adapté et bien pris par le patient bloque la multiplication du virus et baisse la charge virale (quantité de virus présent dans l'organisme) à un niveau dit « indétectable ».

## Pourquoi ?

- Le traitement empêche l'évolution de l'infection vers le stade sida. Il augmente l'espérance de vie d'une personne séropositive, qui se rapproche alors de celle d'une personne non infectée.
- Il réduit très efficacement le risque pour une personne séropositive de transmettre le virus à son/ses partenaire(s). C'est ce qu'on appelle la prévention par les traitements (de l'anglais « Treatment as Prevention » ou TasP).
- Il permet aux couples dont l'un des membres ou les deux est/sont séropositif(s) d'avoir un enfant qui ne sera pas infecté.

## Quand ?

Il est recommandé de prendre un traitement le plus tôt possible. Commencer un traitement est une décision importante, à prendre avec votre médecin.

Votre accord et votre motivation à suivre un traitement selon les prescriptions du médecin sont déterminants.

## Comment ça va se passer ?

Les traitements se sont diversifiés et beaucoup améliorés par rapport à ceux qui existaient il y a quelques années : ils sont beaucoup plus faciles à prendre, plus efficaces, et leurs effets indésirables sont beaucoup moins nombreux. Le traitement doit être pris tous les jours sans oublier.

Il peut cependant y avoir des moments difficiles car il faut y penser tous les jours et le corps peut réagir à l'effet du traitement, surtout au début (fatigue, nausées, diarrhées aiguës...).

Si vous ressentez des effets gênants, parlez-en avec votre médecin. Il pourra adapter votre traitement ou même le changer si nécessaire. Mais n'arrêtez pas votre traitement sans en parler à votre médecin.



+ D'INFOS

## Où s'informer ?

- Dans un CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par le VIH, des hépatites virales et des IST).
- Auprès d'un professionnel de santé : médecin généraliste, sage-femme, gynécologue, dermato-vénérologue, pharmacien...
- Dans les centres de Planification Maternelle et Infantile (PMI) et les consultations prénatales.
- Dans les centres de planification et d'éducation familiale.
- Auprès d'associations.

## Sur Internet

- Plus d'infos sur le VIH :  
**[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)**
- Plus d'infos sur les IST :  
**[www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)**

## Où en parler ?

## Où se faire dépister près de chez vous ?

Il existe des lignes téléphoniques pour obtenir des informations et des adresses :

- Pour tous : SIDA INFO SERVICE 0 800 840 800 (appel anonyme et gratuit)
- Pour les 12-25 ans : FIL SANTÉ JEUNES 0800 235 236 (appel anonyme et gratuit)



Aujourd'hui, tout le monde peut être concerné par le VIH/sida : soi-même ou un(e) proche.

Cette plaquette d'information explique comment se transmet le virus et comment s'en protéger afin d'avoir une sexualité satisfaisante, autonome et sans risque.

Dépistez-vous, protégez-vous.

