

# LE POUVOIR DE L'INDÉTECTABLE

Ce qu'il faut savoir sur le traitement du VIH  
comme prévention



 **CATIE**

# TABLE DES MATIÈRES

## 3 Le traitement comme prévention

Quelques notions de base :

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

Comment savoir si je suis indétectable?

Comment puis-je tirer profit de cette stratégie?

J'ai besoin d'aide pour prendre mes médicaments à l'heure

## 6 Le sexe plus sécuritaire

## 9 Avoir un bébé séronégatif

## 11 La consommation plus sécuritaire de drogues

## 11 Plus d'info

# LE TRAITEMENT COMME PRÉVENTION

Nous savons maintenant que les médicaments qui *traitent* le VIH peuvent aussi *prévenir* la transmission du VIH. Si vous êtes séropositif et que vous prenez un traitement du VIH qui réussit à supprimer votre virus jusqu'à un niveau indétectable (vous avez donc une charge virale indétectable), vous ne transmettez pas le VIH aux personnes avec qui vous avez des rapports sexuels. En d'autres mots, le VIH indétectable est intransmissible sexuellement.

Le traitement efficace peut également prévenir la transmission du VIH au fœtus ou bébé pendant la grossesse et l'accouchement si la personne enceinte maintient une charge virale indétectable jusqu'à la fin de sa grossesse. Enfin, la recherche indique que le traitement efficace réduit aussi grandement le risque de transmission du VIH entre les personnes qui partagent du matériel de consommation de drogues.

Bref, le traitement efficace du VIH permet non seulement de *traiter* le VIH, mais aussi de *prévenir* le VIH. D'où l'expression *traitement comme prévention* (TasP).



## Si vous avez le VIH, prenez un traitement du VIH et maintenez une charge virale indétectable...

quand vous avez des rapports sexuels



vous ne transmettez pas le VIH à vos partenaires sexuels

avant de tomber enceinte et jusqu'à la fin de la grossesse et de l'accouchement



vous ne transmettez pas le VIH à votre fœtus ou bébé

si vous vous injectez des drogues et que vous partagez des aiguilles ou d'autre matériel



vous réduirez énormément le risque de transmission (mais nous ne savons pas de combien)

L'Organisation mondiale de la Santé a affirmé ceci : « Il est certain que le traitement comme outil de prévention doit être considéré comme un élément clé de la prévention combinée du VIH et comme une partie importante de la solution qui mettra fin à l'épidémie de VIH ». Si vous voulez en savoir plus sur cette façon de prévenir le VIH et comment la faire fonctionner pour vous, continuez à lire.

## QUELQUES NOTIONS DE BASE :

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

La charge virale en VIH désigne la quantité de VIH qui est présente dans le sang d'une personne vivant avec le VIH. Si vous prenez fidèlement un traitement du VIH, vous pourrez réduire votre charge virale jusqu'à un niveau trop faible pour être détecté par un test de sang. Une fois que votre charge virale a chuté au-dessous de ce niveau, on dit qu'elle est indétectable. Chez la plupart des personnes, cela se produit lorsqu'elles prennent fidèlement leur traitement anti-VIH depuis 3 à 6 mois. Avoir une charge virale indétectable est bon pour votre système immunitaire et pour votre santé à long terme.

Le fait d'avoir une charge virale indétectable ne veut pas dire que vous êtes guéri du VIH. Le virus est encore présent dans le corps. Si vous arrêtez de prendre votre traitement ou que vous en oubliez trop de doses, votre charge virale deviendra détectable de nouveau.

### Comment savoir si je suis indétectable?

La seule façon de le savoir consiste à passer régulièrement un test de sang appelé test de la charge virale. (Vous et votre médecin déciderez à quelle fréquence vous devriez vous faire tester, mais ce sera probablement tous les 3 à 6 mois.) Si votre charge virale redevient détectable, il pourrait y avoir un risque de transmission du VIH.

Certaines personnes connaissent occasionnellement des augmentations passagères de leur charge virale (ou *blip* en anglais). Un *blip* se produit lorsque votre charge virale se révèle détectable à un très faible niveau lors d'un test, puis qu'elle redevient indétectable lors du prochain test. Il n'y a pas lieu de s'alarmer d'un seul *blip*, mais si vous recevez deux résultats détectables consécutifs, parlez-en à votre médecin.

### Comment puis-je tirer profit de cette stratégie?

Vous pouvez tirer profit de cette stratégie en prenant vos médicaments anti-VIH tels que prescrits et en consultant régulièrement votre médecin. Vos soins de santé continus devraient inclure des tests de sang pour mesurer la charge virale.

Attendez d'avoir reçu au moins deux résultats indétectables consécutifs sur une période de 6 mois avant de vous fier à cette stratégie.

Pour assurer la réussite continue de cette stratégie pour vous, l'observance thérapeutique est essentielle. Cela veut dire que vous devez prendre vos médicaments anti-VIH tous les jours tels que prescrits.

### J'ai besoin d'aide pour prendre mes médicaments à l'heure

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

- régler l'alarme de votre cellulaire ou de votre montre afin qu'elle vous rappelle les heures de vos prises de comprimés
- utiliser une dosette pour organiser vos comprimés
- demander à votre pharmacien d'emballer vos médicaments dans une plaquette alvéolaire
- télécharger gratuitement une appli conçue pour faciliter l'observance sur votre téléphone intelligent si vous en avez un

Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments tels qu'ils sont prescrits, parlez-en à votre médecin, à votre infirmière, à votre pharmacien et/ou à votre organisme VIH local.



## LE SEXE PLUS SÉCURITAIRE

Lorsque vous maintenez une charge virale indétectable, vous ne pouvez pas transmettre le VIH aux personnes avec qui vous avez des rapports sexuels. Cela reste vrai qu'il s'agisse de rapports sexuels vaginaux, oraux ou anaux. Cela est également vrai pour le sexe avec condom et le sexe sans condom.

Nous pouvons dire avec confiance que le VIH **indétectable** est **intransmissible** sexuellement : **I=I**.

Les études montrent qu'une personne ne transmet pas le VIH par voie sexuelle si sa charge virale est inférieure à 200 copies/ml; cependant, le résultat idéal du traitement pour la santé à long terme consiste à maintenir une charge virale indétectable (habituellement 50 copies/ml ou moins).

### Comment le savons-nous?

De grandes études internationales l'ont confirmé : lorsqu'une personne séropositive ayant une charge virale indétectable a un rapport sexuel avec une personne séronégative, elle ne lui transmet pas le VIH. Les données sont claires.

### Et les ITS?

Lorsque vous avez une charge virale indétectable, il vous est encore possible de transmettre et de contracter d'autres ITS (infections transmissibles sexuellement), telles que la chlamydia, l'herpès, la gonorrhée et la syphilis. Cependant, comme les condoms réduisent le risque de nombreuses ITS, vous souhaitez peut-être utiliser votre traitement du VIH et des condoms.

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

Si vous avez une charge virale indétectable, vous ne mettez pas vos partenaires sexuels à risque de contracter le VIH, mais la loi canadienne exige que vous disiez à votre partenaire sexuel que vous avez le VIH dans certaines circonstances. Pour obtenir l'information la plus à jour sur quand les personnes vivant avec le VIH ont l'obligation légale de dévoiler leur statut, contactez le Réseau juridique canadien VIH/sida ([www.aidslaw.ca](http://www.aidslaw.ca)).

Il n'est pas clair comment la loi s'applique au sexe oral.

### Et si j'ai une charge virale détectable?

Il est clair que l'atteinte d'une charge virale indétectable a de nombreux avantages : en plus de ses bienfaits importants pour la santé, c'est une excellente façon de prévenir la transmission du VIH. Si votre charge virale est encore détectable, travaillez avec votre équipe de soins afin de trouver une combinaison de médicaments qui pourrait mieux fonctionner pour vous.

Si vous suivez fidèlement votre traitement, mais que vous continuez d'avoir une charge virale détectable, rassurez-vous, car il reste des choses à faire pour rester en santé et éviter la transmission du VIH. Les autres façons hautement efficaces de prévenir le VIH incluent les condoms et (pour les personnes séronégatives) la PrEP.

## Qu'est-ce que la PrEP?

La PrEP (prophylaxie pré-exposition) est une stratégie de prévention hautement efficace. En vertu de celle-ci, une personne *séronégative* qui court le risque de contracter le VIH prend un médicament anti-VIH particulier. Une fois la PrEP commencée, il est important de prendre le médicament tel que prescrit et de consulter un médecin ou une infirmière tous les trois mois pour se faire tester pour le VIH et les autres ITS et faire le suivi des effets secondaires.

## Qu'est-ce-que la PPE?

La PPE (prophylaxie post-exposition) est une stratégie en vertu de laquelle une personne *séronégative* prend immédiatement des médicaments anti-VIH après une exposition possible au VIH afin de réduire le risque d'infection. La PPE consiste en une combinaison de deux ou trois médicaments qu'il faut commencer à prendre aussitôt que possible, dans les 72 heures suivant l'exposition possible au VIH. Il faut prendre les médicaments tous les jours pendant quatre semaines en suivant les prescriptions à la lettre.



# AVOIR UN BÉBÉ SÉRONÉGATIF

Si vous vivez avec le VIH et êtes enceinte, ou si vous souhaitez avoir un enfant, un traitement contre le VIH peut vous permettre d'avoir un bébé séronégatif. Puisque les personnes séropositives qui suivent un traitement contre le VIH et qui maintiennent une charge virale indétectable ne transmettent pas le VIH à leurs partenaires sexuels, il leur est maintenant plus facile que jamais de devenir enceinte de façon sécuritaire. Le traitement efficace aide également les personnes vivant avec le VIH à donner naissance à des bébés séronégatifs. La grossesse n'entraîne pas d'aggravation du VIH, et le VIH ne change pas le déroulement de la grossesse.

Si possible, essayez de trouver un obstétricien qui a déjà pris soin de personnes vivant avec le VIH et qui respectera vos choix. Si vous vivez dans une petite ville ou une région éloignée, il est possible que vous ayez plus de difficulté à trouver un obstétricien bien renseigné sur le VIH. Dans un tel cas, vous pouvez aider votre médecin à trouver de l'information sur le VIH et la grossesse (visitez [www.catie.ca](http://www.catie.ca)).

Avant l'arrivée des traitements efficaces contre le VIH, environ un bébé sur quatre né de personnes vivant avec le VIH arrivait au monde en étant séropositif. Toutefois, nous savons maintenant que **si vous commencez un traitement contre le VIH avant de devenir enceinte et que vous maintenez une charge virale indétectable jusqu'à la fin de votre grossesse, vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé.**

Aviser votre médecin si vous êtes enceinte ou si vous songez à le devenir parce qu'il est possible que vous deviez changer votre traitement contre le VIH. Si vous n'êtes pas déjà sous traitement lorsque vous tombez enceinte, le fait de commencer le plus tôt possible un traitement réduira considérablement le risque que vous transmettiez le VIH à votre bébé.

Les lignes directrices canadiennes recommandent :

- la prise d'un traitement contre le VIH avant de tomber enceinte et pendant toute la grossesse et le travail
- la prise d'acide folique pendant trois mois avant de tomber enceinte et les trois premiers mois de la grossesse
- l'accouchement vaginal (frontal) pour la plupart des grossesses; une césarienne (chirurgie pour extraire le bébé) s'avère nécessaire dans peu de cas seulement
- l'administration de médicaments anti-VIH au bébé pour une courte période après la naissance
- l'utilisation d'une préparation pour nourrissons au lieu de l'allaitement pour nourrir le bébé, parce que le VIH peut être transmis dans le lait du sein même si le parent en question suit un traitement efficace contre le VIH

Parlez à un professionnel de la santé en qui vous avez confiance si vous désirez allaiter ou si vous avez des questions sur l'alimentation des nourrissons. Si vous décidez d'allaiter votre bébé, il sera important de collaborer avec un professionnel de la santé compétent qui peut faire le suivi de votre santé et vous soutenir.

# LA CONSOMMATION PLUS SÉCURITAIRE DE DROGUES

Les personnes séropositives qui suivent un traitement et qui maintiennent une charge virale indétectable sont considérablement moins susceptibles de transmettre le VIH lorsqu'elles partagent du matériel pour s'injecter des drogues. La recherche porte à croire que le traitement comme prévention peut aider à empêcher la transmission du VIH entre deux personnes qui s'injectent des drogues; il n'existe toutefois pas de données probantes suffisantes pour conclure que le risque de transmission est nul.

Si vous utilisez des drogues (ou si vous vous injectez des stéroïdes ou des hormones), utilisez des aiguilles et d'autre matériel neufs chaque fois que vous consommez afin de prévenir la transmission du VIH et d'autres infections transmissibles par le sang comme l'hépatite C. Cela inclut les aiguilles, l'eau, les cuillères et autres réchauds, les pipes à crack et les pailles. Dans plusieurs régions du pays, les programmes d'aiguilles et de seringues et les programmes de réduction des méfaits distribuent ce matériel gratuitement.

## PLUS D'INFO

Pour en savoir plus sur le traitement du VIH et comment il peut prévenir la transmission du VIH, visitez [www.catie.ca](http://www.catie.ca) ou consultez notre ressource gratuite intitulée **Votre guide sur le traitement du VIH**.





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

555 rue Richmond Ouest  
Bureau 505, boîte 1104  
Toronto, Ontario M5V 3B1  
1-800-263-1638  
www.catie.ca

 /CATIEinfo

## Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

## Remerciements

**Rédactrice** : Debbie Koenig

**Révisure** : RonniLyn Pustil

**Illustrations** : Kevin Massé

**Design et mise en page** : Épicentre

**Traduction** : Alain Boutilier, Alexandra Martin-Roche

**Comité de lecture** : Camille Arkell, Lara Barker, Laurel Challacombe, Laurie Edmiston, Thomas Egdorf, Sean Hosein, Dr Mark Hull, David McLay, André Quenneville, Tim Rogers, Kath Webster

© Révisé en 2019, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40260

(Also available in English ATI-40259)

Logo FSC