

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

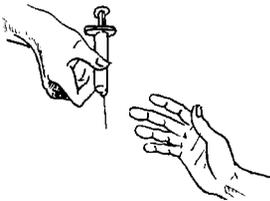
Le VIH diminue la capacité de l'organisme à combattre la maladie. Une personne infectée à VIH peut tomber très facilement malade et attraper diverses maladies – comme la diarrhée, la pneumonie, la tuberculose, ou certains types de cancer. La plupart des personnes qui ont le sida meurent de maladies contre lesquelles ils ne peuvent plus se défendre, à cause de l'affaiblissement de leur corps.

Le VIH se transmet quand le sang, le sperme, le lait maternel, ou les liquides vaginaux d'une personne infectée pénètrent dans le corps d'une autre personne. La transmission se fait pendant :

Un rapport sexuel avec une personne infectée à VIH. C'est surtout de cette façon que le virus est transmis.



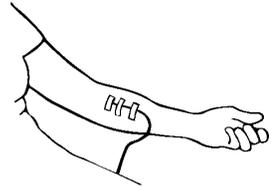
Le percement ou la coupure de la peau ou des chairs avec tout instrument mal stérilisé ou non stérilisé : aiguilles, seringues, rasoir, instruments de circoncision et d'excision, instruments de tatouage ou de percement des oreilles, etc.



La grossesse, la naissance, ou l'allaitement, si la mère est infectée. (Voir la page 509 sur la prévention de la transmission par cette voie.)



Une transfusion de sang infecté, si le sang n'a pas été analysé pour être sûr qu'il n'est pas contaminé au VIH.



Le VIH ne se transmet pas pendant les contacts de tous les jours, et on peut sans aucun risque serrer la main, vivre, jouer, embrasser, manger, dormir ou travailler avec des personnes infectées à VIH. Il ne passe pas non plus par la nourriture, l'eau, les insectes, les toilettes, les bols de communion. L'isolation de la personne infectée ne sert à rien. Vous pouvez vous occuper sans risque d'une personne infectée par le VIH, ou malade du sida, si vous suivez les conseils de la page 511.

IMPORTANT : une personne qui a l'air en parfaite santé et qui se sent très bien peut être infectée à VIH, et transmettre le virus. Souvent, il se passe des années entre le moment de l'infection et l'apparition de tout signe. La seule façon d'être sûr d'avoir ou ne pas avoir l'infection est de se faire tester (dépistage du VIH). Beaucoup de centres de santé offrent ce test gratuitement ou à bon marché.

Signes du sida

Une personne a le sida quand la partie du corps qui combat les maladies, appelée système immunitaire, s'affaiblit tellement qu'elle ne peut plus lutter contre les infections. Les signes du sida varient selon les personnes. Ce sont souvent les signes qui annoncent d'autres maladies courantes, mais ils sont plus intenses et durent plus longtemps.

Si les 3 signes ci-dessous apparaissent et que la personne tombe malade de plus en plus souvent, il se peut qu'elle ait le sida (mais on ne peut pas s'en assurer sans faire le test de dépistage du VIH) :

- une perte de poids progressive ;
- une diarrhée chronique durant plus d'un mois ;
- une fièvre qui dure plus d'un mois, parfois avec frissons et/ou des sueurs qui trempent le lit la nuit.



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

- une forte toux qui dure plus d'un mois ;
- une infection à la levure dans la bouche ("muguet", p. 362) ;
- des ganglions lymphatiques enflés, à n'importe quel endroit du corps (p. 142) ;
- des plaques foncées sur la peau, qui ne font pas mal ;
- des verrues ou des lésions qui grandissent et ne s'en vont pas, surtout dans la zone génitale et sur les fesses ;
- une fatigue qui ne disparaît jamais.
- Les personnes qui ont le VIH ont tendance à attraper la tuberculose (p. 291) ou le zona (p. 324).

En Afrique, le sida était souvent appelé "maladie de la maigreur" parce que les personnes malades du sida perdent beaucoup de poids à un stade avancé de la maladie.

Traitement

Il n'existe pas encore de traitement pour guérir l'infection à VIH ou le sida. Mais des médicaments appelés "antirétroviraux" permettent aux personnes infectées de rester en bonne santé et de vivre plus longtemps. Pris ensemble, ces antirétroviraux s'appellent "traitement antirétroviral" ou ARV. Les ARVs sont devenus plus courants et moins chers dans beaucoup de pays (pour en savoir plus sur les ARVs, voir les pages #25-45).

Les personnes infectées à VIH ayant du mal à lutter contre les infections, beaucoup d'entre elles prennent du cotrimoxazole tous les jours, de manière à les prévenir (p. 532). Veillez à traiter tout nouveau problème de santé :

- pour la diarrhée, prenez de la boisson de réhydratation (p. 255) ;
- pour le muguet, traitez au violet de gentiane, à la nystatine, ou au miconazole (pages 362 et 555) ;
- pour les verrues, traitez à l'acide trichloracétique ou à la podophylline (p. 557) ;

- pour la fièvre, prenez beaucoup de liquides, de l'aspirine, ou de l'acétaminophène, et faites baisser la température en prenant un bain tiède (p. 290) ;
- pour la toux, buvez beaucoup de liquides, et pour la pneumonie, prenez des antibiotiques (p. 527) ;
- si la toux ou la fièvre durent plus d'une semaine, allez tout de suite au centre de santé pour obtenir des conseils sur la prévention et le traitement de la tuberculose chez les personnes infectées à VIH (p. 291) ;
- pour les démangeaisons ou l'urticaire (boutons et plaques de peau gonflés), prenez des antihistaminiques (p. 579) et traitez les infections (p. 329) ;
- soignez les blessures et les plaies infectées (p. 143) ;
- pour le zona, voir p. 324.

Vous pouvez aussi rester en bonne santé en vous alimentant correctement (chapitre 11), en purifiant l'eau de boisson, en évitant l'alcool, le tabac, et d'autres drogues, en dormant et en vous reposant suffisamment, et en utilisant des préservatifs pendant des rapports sexuels.

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

Prévention du VIH

Il n'existe toujours pas de vaccin contre le VIH.

Prévenir la transmission sexuelle

- Si possible, n'ayez qu'un partenaire sexuel, qui, de son côté, n'a de rapports sexuels qu'avec vous.
- Ayez des pratiques sexuelles moins risquées (p. 433). L'utilisation de préservatifs pour homme ou pour femmes réduit le risque d'attraper ou de transmettre le VIH.
- Traitez immédiatement toute IST – surtout celles qui sont accompagnées de lésions sur la peau.

Prévenir la transmission par le sang et les aiguilles sales

- Ne partagez jamais de seringues ou d'aiguilles, et n'acceptez jamais d'injection à moins d'être sûr que les instruments ont d'abord été stérilisés, à l'eau de Javel ou en les ayant fait bouillir pendant 20 minutes. Les soignants ne doivent JAMAIS réutiliser une aiguille ou une seringue sans les stériliser d'abord (p. 126). Assurez-vous aussi que tous les instruments utilisés pour la circoncision, le percement des oreilles, l'acupuncture ou d'autres pratiques traditionnelles sont stériles.
- Ne pas s'injecter de drogues. Si vous le faites, ne partagez pas la même aiguille ou la même seringue avec quelqu'un d'autre sans d'abord la stériliser avec de l'eau de Javel ou en la faisant bouillir pendant 20 minutes.

- Ne partagez pas de rasoirs.
- Assurez-vous aussi que tous les instruments utilisés pour la circoncision, le percement des oreilles, l'acupuncture ou d'autres pratiques traditionnelles sont stériles.
- Si possible, n'acceptez pas de transfusion de sang qui n'a pas été soumise à un test de dépistage du VIH. Évitez les transfusions de sang à moins qu'elles ne soient absolument nécessaires. Ou n'acceptez que le sang donné par un membre de la famille ou un ami dont on est sûr qu'il n'est pas porteur du virus (seul un test peut le déterminer).
- Portez des gants en latex (ou caoutchouc) ou des sacs en plastique sur les mains quand vous touchez une blessure, du sang ou les liquides du corps d'une autre personne.

Comment prévenir la transmission de la mère à l'enfant

Toute femme infectée au VIH doit savoir que si elle est ou tombe enceinte, elle pourrait transmettre le virus à son bébé. Voir les pages suivantes pour obtenir de l'information sur la prévention de la transmission de la mère à l'enfant.

Le VIH et la santé des mères et des enfants

Grossesse

La grossesse n'aggrave pas l'infection à VIH chez la mère, mais elle peut devenir plus compliquée. La mère pourrait :

- perdre le bébé pendant la grossesse (fausse couche) ;
- avoir des infections après la grossesse qui seront plus difficiles à guérir ;
- accoucher trop tôt ou donner naissance à un enfant infecté au VIH.

Malgré ces risques, beaucoup de femmes infectées à VIH ont envie d'avoir un enfant.

Si vous voulez tomber enceinte et n'êtes pas sûre de votre statut par rapport au VIH, votre partenaire et vous-même devrez tous les deux vous faire tester. Si ceci n'est pas possible, votre couple peut réduire le risque d'infection en essayant d'avoir un enfant dans les conditions suivantes :

- n'avoir de rapports sexuels que pendant votre période de fertilité (p. 439). À tout autre moment, utiliser un préservatif ou des pratiques sexuelles à moindre risque.
- ne pas avoir de rapports sexuels s'il existe chez l'un ou chez l'autre le moindre signe d'IST.

Si possible, toutes les femmes enceintes devraient faire une analyse de sang appelée test de CD4 pour vérifier l'état de leur système immunitaire. Si son taux de CD4 est de 350 ou moins, la femme devrait commencer le ARV pour sa propre santé. De plus, il est tout spécialement important de bien prendre soin de vous-même : alimentez-vous comme il faut, prévenez et soignez toute maladie (le paludisme par exemple), et suivez un ARV.

Lorsque les bébés nés de mères séropositives sont très malades depuis leur naissance, ils ont probablement le VIH. Ils devraient être pris le plus tôt possible dans un centre de santé ou un hôpital pour traitement.



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

Grâce à des gestes de prévention et un ARV, votre bébé et vous-même pourrez 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 attrape l'infection. L'ARV peut protéger la santé de la mère et réduire le risque de transmettre le VIH au bébé. Consultez un soignant spécialisé en prévention de la transmission mère-enfant du VIH, qui vous donnera des renseignements sur l'utilisation des ARV pendant la grossesse et l'accouchement.

Une mère infectée à VIH transmet toujours ses anticorps, mais pas nécessairement le virus, à son bébé. Dans les tests de dépistage du VIH normaux, les bébés de mères infectées montrent toujours un résultat positif, c'est-à-dire une exposition au VIH, parce que les anticorps restent dans le sang du bébé 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 du VIH sera négatif. Dans certains endroits, il existe un nouveau test de dépistage du VIH qui indique le statut du bébé par rapport au VIH dès qu'il a 6 semaines.



Accouchement

La majorité des transmissions mère-enfant se passe pendant l'accouchement. L'administration d'antirétroviraux avant et après l'accouchement peut aider à protéger la mère et le bébé. Le risque de transmission est plus élevé quand la mère a perdu ses eaux plus de 4 heures avant l'accouchement, quand il y a des déchirures dans le vagin, et quand le bébé a plus de contact qu'il n'est normal avec le sang et les liquides du vagin.

Les infections après l'accouchement risquent d'être plus dangereuses si la mère a le VIH. Elle doit être immédiatement examinée par un soignant.

Allaitement

Le VIH peut être transmis à l'enfant par le lait maternel. Le risque est élevé si la mère a été infectée récemment, ou si elle est déjà très malade du sida. Certains gestes de prévention réduiront le risque de transmission à l'allaitement :

- Suivre un TAR pour sa propre santé ou seulement pendant l'allaitement (p. 600).
- Prévenir les crevasses et saignements du mamelon (p. 421), ainsi que les infections des seins ou des mamelons. Consulter tout de suite un soignant dans ces cas.
- Appliquer le traitement du muguet si des taches ou des plaies blanches apparaissent dans la bouche du bébé (p. 327) ;
- Donner un lait de remplacement, comme le lait maternisé (lait en poudre spécialement pour bébés), si cela peut être fait dans de bonnes conditions d'hygiène pendant tout le temps que le bébé en aura besoin.

Dans beaucoup de localités, le risque de diarrhée provenant d'eau et d'autres liquides contaminés, et le risque de malnutrition sont beaucoup plus importants que le risque d'infection au VIH, surtout pendant les 6 premiers mois de la vie du bébé. C'est pourquoi le choix le plus sûr pour une mère qui a le VIH est de donner uniquement du lait maternel pendant les 6 premiers mois. Au bout des 6 mois, ajoutez des aliments complémentaires, et arrêtez de nourrir le bébé au sein à partir de 12 mois, si vous pouvez satisfaire ses besoins nutritionnels (p. 203). L'arrêt progressif de l'allaitement au sein peut prendre de 3 jours à 3 semaines.

Pour prendre la décision d'allaiter ou non

Un soignant spécialisé dans l'alimentation des nourrissons et la prévention de la transmission mère-enfant du VIH peut aider une femme enceinte à répondre aux questions suivantes :

- Les enfants de la région ou du village sont-ils souvent malades, ou meurent-ils d'infections, de diarrhée, de malnutrition ? Si oui, l'allaitement au sein peut être la meilleure option.
- Peut-on obtenir un TAR assez facilement ? Ce serait une condition favorable à l'allaitement au sein.
- Est-il facile de trouver un lait maternisé ou tout autre lait qui soit propre et nutritif ? La famille aura besoin d'en acheter suffisamment pour une durée de 6 à 12 mois – ce qui coûtera très cher. Il faudra aussi utiliser à chaque repas du bébé une eau et des récipients qui ont été bouillis – et donc avoir les moyens d'obtenir assez de combustible (charbon, bois, gaz, etc.) pour cette durée – puis apprendre à nourrir le bébé avec une tasse. Le lait animal n'a pas tous les éléments nutritifs nécessaires au bébé et ne devrait être employé que si c'est la seule solution possible.



Il faudra y ajouter des vitamines, du sucre, et de l'eau bouillie. Le soignant pourra fournir la recette du lait qui sera donné (voir aussi la page 203).

S'occuper d'une personne qui a le VIH ou le sida

Les personnes qui ont le VIH ou le sida ont besoin de réconfort, de bienveillance, et de soutien émotionnel. Vous pouvez les aider à trouver la meilleure façon de parler de leur infection ou de leur maladie à ceux qu'ils aiment, ou à faire les démarches légales ou sociales qui seront nécessaires pour la prise en charge de leurs enfants, de leur famille et de leurs possessions. Elles pourraient aussi avoir besoin d'aide pour trouver de quoi manger, ou pour prendre leurs médicaments.

Si elles sont très malades, qu'elles aient une forte fièvre, beaucoup de diarrhée ou de douleurs, elles auront besoin qu'on les aide à rester propres. Vous pouvez les assister sans courir de risques, si vous n'oubliez pas que :

- le sang, les plaies ouvertes, les diarrhées ou vomissements sanglants, peuvent transmettre le virus. Pour éviter de toucher ces liquides, portez des gants en caoutchouc ou en plastique, ou des sachets en plastique sur les mains. Lavez-vous souvent les mains.
- les vêtements, les draps et les serviettes salis ou tachés de sang doivent être manipulés avec précaution. Lavez-les dans une eau chaude avec du savon, ou ajoutez de l'eau de javel. Séparez-les des autres linges de la maison.

Après un certain point, il n'est plus possible de traiter une personne malade du sida. À la maison, la famille et les amis peuvent la soutenir avec amour et l'aider à se préparer à mourir (p. 496).

