



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Comment vous protéger du VIH et du sida

Le VIH-sida est un ensemble de symptômes et d'infections résultant d'une déficience du système immunitaire causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) qui entraîne le syndrome d'immunodéficience acquise (sida). Dans la dernière phase de la maladie, les personnes touchées sont vulnérables aux infections et aux tumeurs.



Bien que des traitements puissent ralentir la progression du VIH-sida, cette maladie demeure incurable.

### Comment le VIH-sida se propage-t-il?

Le VIH, le virus à l'origine du sida, est transmis par contact direct d'une membrane muqueuse ou du sang avec des fluides corporels infectés, par exemple, le sang, le sperme, des sécrétions vaginales, le liquide prééjaculatoire ou le lait maternel. La transmission de l'infection peut se produire lors d'une relation sexuelle, d'une transfusion de sang, de l'utilisation d'une aiguille ou d'une seringue contaminée, d'un échange entre la mère et l'enfant durant la grossesse, de l'accouchement, de l'allaitement ou d'une autre exposition à l'un des fluides corporels mentionnés précédemment.

Nombre de personnes croient que seuls les homosexuels doivent se protéger du VIH-sida. Cependant, ce sont habituellement les hétérosexuels qui propagent le virus. Aux États-Unis, le VIH-sida est la principale cause de décès chez les hommes âgés de 25 à 44 ans et chez les femmes âgées de 15 à 29 ans.

En janvier 2006, le Programme conjoint des Nations unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont estimé que, depuis le 1er décembre 1981, date de l'apparition de l'épidémie, plus de 25 millions de personnes dans le monde sont mortes de maladies liées au sida, ce qui en fait l'une des épidémies les plus meurtrières de l'histoire.

Cependant, les différences physiologiques entre les hommes et les femmes rendent celles-ci plus vulnérables à une infection. Les tissus délicats de l'appareil reproducteur féminin et les concentrations du virus dans le sperme font en sorte qu'il est plus facile pour des hommes infectés de transmettre la maladie à leur partenaire sexuelle féminine que l'inverse.

Contrairement à la croyance populaire, il est important de noter que le VIH-sida ne peut être transmis :

- par simple contact avec des personnes infectées
- par la toux ou un éternuement, par l'étreinte, par une poignée de mains
- par voie aérienne; dans l'eau ou la nourriture; par le partage de tasses, de plats, d'ustensiles, de vêtements ou par le siège des toilettes
- par des piqûres de moustiques ou d'autres insectes, car la quantité de sang dans leur région buccale est infime

### Comment vous protéger du VIH-sida

Voici des suggestions qui vous permettront de réduire votre exposition au VIH-sida et de prévenir une infection :

- Soyez fidèle à un partenaire fidèle qui n'est pas infecté par le VIH-sida.
- Utilisez correctement un nouveau préservatif lors de chaque relation sexuelle, même orale.
- Ne partagez pas des aiguilles, des seringues et autre matériel d'injection. Si vous devez partager des aiguilles et des seringues, désinfectez-les deux fois avec du javellisant non dilué et de l'eau pour détruire le VIH. Aspirez du javellisant dans la seringue et l'aiguille puis faites sortir le liquide. Recommencez avec de l'eau. Pour le tatouage et le perçage, assurez-vous que les instruments utilisés ont été stérilisés.
- Ne vous injectez pas des drogues illicites.
- Évitez les contacts non sécuritaires avec le sang.
- Évitez d'avoir de multiples partenaires sexuels.
- Ne partagez pas les rasoirs et les brosses à dents.

### **Le dépistage du VIH-sida**

Si vous croyez avoir été infecté par le VIH-sida, passez immédiatement des tests. Ceux-ci devraient être confidentiels et vous devriez obtenir du counseling pour vous aider à gérer la situation et établir un programme de traitement.

Les avantages du dépistage :

- Vous pouvez obtenir de l'aide avant de vous sentir malade.
- Vous pouvez faire en sorte de ne pas transmettre le virus à d'autres personnes.
- Il sera plus facile de maintenir votre système immunitaire en santé en adoptant une saine alimentation et en évitant de consommer du tabac, de l'alcool et des drogues.
- Vous pourrez prendre des décisions éclairées en ce qui concerne vos relations sexuelles.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements pour vous aider à mieux comprendre le VIH-sida et à vous protéger, consultez un médecin. Comme le VIH-sida ne cesse de se propager, les thérapeutes et les conseillers dans ce domaine sont de plus en plus disponibles pour répondre à vos questions. Demandez à un médecin ou au centre de santé de votre collectivité de vous fournir des renseignements à ce sujet.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.