

# BIEN VIVRE AVEC LE VIH



**Hiv**  **Aids**

HIV Foundation / Finnish AIDS Council

**Cette brochure est adressée à vous qui avez récemment appris votre contamination par le VIH. Elle vous fournit quelques informations sur la vie en Finlande avec le VIH/SIDA.**

Une infection par le VIH est constatée par une simple analyse de sang. *Le résultat de l'analyse est fiable, lorsque 3 mois se sont écoulés de la contamination possible.*

Recevoir un résultat de test séropositif au VIH peut être une période très pénible dans votre vie. Le fait d'être séropositif au VIH oblige, sans aucun doute, à relever des défis totalement nouveaux. Pourtant, il vous sera tout à fait possible de vivre une longue vie extrêmement satisfaisante. L'espoir joue un rôle essentiel dans la vie d'une personne séropositive. Obtenir la confirmation de la séropositivité au VIH ne signifie pas que vous soyez exclu de votre vie antérieure ou que vous devriez commencer une nouvelle vie.

Bien qu'actuellement, il n'existe pas de traitement curatif, il existe une médecine qui est capable d'améliorer la vie d'un grand nombre de séropositifs dans le monde. En Finlande, il y a des gens qui sont séropositifs depuis longtemps et qui vivent bien avec le VIH.

Les groupes de soutien et les services de conseil vous aideront à surmonter la période la plus difficile et à apprendre à vivre avec le VIH. *En tant que personne séropositive au VIH, vous ne serez pas seul. Pour obtenir plus d'informations sur les services disponibles, prenez contact avec les professionnels de la santé de votre localité.*

Le test de VIH est gratuit et peut être fait en toute confidentialité dans tous les centres de santé publics. Le test peut être fait anonymement et en toute confidentialité dans les points de service du Conseil Finlandais du sida et les "PlusPoints" de la Croix Rouge. La confidentialité signifie que le personnel médical et les agents sociaux ne révéleront aucune information sur votre état de santé à des tiers.

Il est recommandé de se faire conseiller par le personnel de la santé avant et après le test, en ce qui concerne les conséquences du fait d'avoir été contaminé ou non par le VIH.

*Le terme VIH vient de virus de l'immunodéficience humaine. Le VIH attaque le système immunitaire du corps et affaiblit sa capacité de lutter contre les infections. Le VIH infecte les cellules dites CD4 et les forcent à faire de nouvelles copies du virus. Moins une personne aura de cellules immunitaires CD4, et plus son système immunitaire sera faible.*

*Le terme SIDA vient de syndrome d'immunodéficience acquise. Lorsque le système immunitaire d'une personne est gravement atteint, il/elle devient plus vulnérable aux infections.*

**Comment le VIH se transmet-il?** Une contamination par le VIH implique que la personne reçoit une quantité suffisante de VIH dans son sang. Les liquides organiques du corps pouvant contenir suffisamment de VIH pour contaminer une autre personne, sont: le sang, le sperme, le liquide vaginal, le sang menstruel et le lait maternel.

Le VIH se transmet par le sexe vaginal, anal ou oral non protégé, par des aiguilles d'injection usagées, ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement

L'utilisation de préservatifs et d'aiguilles jetables propres est un moyen de protection facile et peu coûteux. Il est possible de réduire le risque de contamination mère-enfant par une médication appropriée de la mère, et par d'autres précautions.

Avec un traitement combiné moderne la présence du virus de même que ses effets nuisibles peuvent être contrôlés de manière efficace.

Bien qu'il n'existe aucun vaccin ou traitement contre le VIH, il y a des médicaments anti-VIH.

*Prendre régulièrement une combinaison de médicaments anti-VIH (traitement combiné) peut ralentir l'effet nuisible du VIH sur le système immunitaire.*

Lorsqu'un traitement combiné est efficace, il peut améliorer sensiblement l'état de santé d'une personne contaminée par le VIH. Une personne séropositive au VIH sera alors moins susceptible de développer d'autres infections, ce qui prolongera son espérance de vie. Au moyen de la médication actuelle, beaucoup de ces infections peuvent être traitées efficacement.



Bien vivre avec le VIH n'implique pas une diète spéciale, ni l'abstention de relations intimes ou l'arrêt d'une vie normale.

Un régime alimentaire équilibré suffit. Il faut aussi de l'exercice physique en quantité raisonnable et du repos pour vous maintenir en bonne forme.

Il est important de suivre des contrôles médicaux réguliers, et de discuter et recevoir des informations sur les circonstances et les risques de santé en rapport avec le VIH. Pour votre bien-être, il est important de suivre un mode de vie sain et de se protéger le mieux possible contre les infections.

Partager votre statut de séropositif avec vos proches peut être important pour votre bien-être psychique.

## LA FAMILLE ET LES RELATIONS

Vous avez intérêt à partager vos inquiétudes avec les gens que vous appréciez et en qui vous avez confiance. La famille et les amis peuvent constituer une immense ressource. Vous n'êtes cependant pas obligé d'informer votre employeur ni d'autres personnes du résultat positif de votre test.

Le fait d'être séropositif au VIH ne signifie pas que la vie soit moins appréciable. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas transmettre le VIH par de simples contacts quotidiens comme les gestes d'affection et de soins que vous donnez ou recevez, par les bises ou l'embrassade, la vie en commun ou en partageant votre foyer. Une personne séropositive peut parfaitement vivre une vie de famille normale.



Le fait d'être séropositif au VIH ne signifie pas que vous ne puissiez pas avoir d'enfants ou qu'ils seront automatiquement contaminés. Si vous êtes enceinte ou planifiez d'avoir des enfants, vous devriez discuter de vos projets avec les professionnels de la santé. Aujourd'hui, il existe des moyens efficaces pour réduire le risque de contamination de l'enfant pendant la grossesse ou lors de l'accouchement.

La responsabilité parentale consiste, en partie, à planifier l'avenir de votre enfant en prenant en considération tous les changements possibles pouvant survenir dans votre vie.

Si votre enfant est séropositif, vous pouvez vous faire assister par les professionnels des services sociaux et de la santé, spécialisés dans le VIH, ils vous conseilleront sur la manière d'apprendre à votre enfant la nouvelle concernant ce virus. Le personnel professionnel dispose d'une expérience sur la façon de traiter ce type de situations - cela peut être d'un grand soutien pour vous et pour votre famille. N'hésitez pas de consulter ou de vous faire soutenir par les professionnels de la santé qui soignent votre enfant, si et lorsque vous planifiez d'informer la garderie ou l'école de votre enfant de cette infection. Si votre enfant est sous médication, vous devez l'aider à comprendre comment les médicaments agissent, et combien il est important de suivre les instructions médicales.



Le sexe à moindre risque signifie une activité sexuelle comportant un risque minime de contagion par le VIH.

L'utilisation correcte d'un préservatif vous protège, vous et votre partenaire, non seulement contre une première ou une nouvelle contagion par le VIH, mais aussi contre d'autres maladies sexuellement transmissibles.

Utilisez un préservatif lors du sexe oral, vaginal ou anal, et un produit lubrifiant, si nécessaire. Partager des jouets sexuels peut également comporter un risque. Pratiquer du sexe à moindre risque et utiliser un préservatif réaffirme votre engagement dans une relation intime et contribue à réduire le risque de transmission du VIH. Les précautions sont importantes également lors de relations passagères.

Il ne faut pas oublier qu'il y a plusieurs autres manières de jouir sexuellement et d'avoir du plaisir, que simplement par le biais de rapports sexuels.

Comprendre le VIH et discuter de votre situation personnelle avec les conseillers et les conseillères de la santé vous aidera à mieux gérer votre santé sexuelle et de reproduction.



Avez-vous été contaminé ou êtes-vous concerné par le VIH, ou avez-vous du mal à parler de vos craintes et de vos inquiétudes relatives au VIH?

La fondation pour le VIH/ le Conseil finlandais du sida propose des tests du VIH gratuits et anonymes, et des services personnels de conseil et de soutien dans cinq unités situées à Helsinki, Oulu, Tampere et Turku. Tout le personnel est tenu par l'obligation de confidentialité.

Le test VIH peut être obtenu par rendez-vous. Pour prendre un rendez-vous, veuillez appeler le numéro 0207 465 705. Pour que le test VIH soit fiable, il devrait être fait trois mois après une contamination éventuelle. Le résultat sera donné uniquement sur rendez-vous personnel, et non par téléphone. Vous pouvez prendre rendez-vous également pour des conseils confidentiels.

Le Programme multiculturel contre le VIH à Helsinki fournit des services en anglais et en quelques autres langues.

Pour des informations complémentaires, veuillez visiter notre site web, [www.aidsCouncil.fi](http://www.aidsCouncil.fi), nous contacter par courriel, [eneuvoja@aidscouncil.fi](mailto:eneuvoja@aidscouncil.fi), ou appelez notre ligne d'assistance au **0207 465 705**.

Vous pouvez contacter, confidentiellement, également votre centre de santé local ou d'autres organisations proposant de l'aide et des conseils.



HIV Foundation / Finnish AIDS Council

**Fondation pour le VIH / Centre de conseil sur le sida**

Numéro du central – (0207) 465 700 (du lundi au vendredi, de 9h à 16h)

Permanence et prise de rendez-vous pour les tests de dépistage des anticorps anti-VIH  
0207 465 705 (du lundi au vendredi, de 10h à 15h30)

*[www.aidstukikeskus.fi](http://www.aidstukikeskus.fi) / [www.aidsCouncil.fi](http://www.aidsCouncil.fi)*

