

Le VIH et le SIDA **S'INFORMER, INFORMER**



Manuel à l'usage des pasteurs et des enseignants

Le VIH et le SIDA

S'INFORMER, INFORMER

Manuel à l'usage des pasteurs et des enseignants

Traduit de l'anglais

Service linguistique, COE

Publié à l'origine par l'ancienne Commission médicale chrétienne (CMC)

1989 – Birgitta Rubenson

1^e édition revue : 1994

2^e édition revue : 2002 (Dr Gesine Ruppert Mann)

3^e édition revue: 2006 (Père Japé Heath, ANARELA+)

Les différentes parties de ce manuel, illustrations comprises, peuvent être reproduites ou adaptées selon les besoins locaux sans autorisation de l'auteur ou de l'éditeur, *à condition que les extraits reproduits soient distribués gratuitement ou au prix coûtant, à des fins non lucratives.* Toute reproduction à des fins commerciales requiert une autorisation de l'auteur ou de l'éditeur. Veuillez nous faire parvenir un exemplaire de tout document contenant des extraits ou des illustrations de ce manuel.

Nous remercions tout particulièrement les Editions MacMillan Press (*Health Living, Healthy Loving*, par Janie Hampton), ainsi que le Ministère de la santé, le Ministère de l'éducation et le Bureau de l'UNICEF d'Ouganda (Manuel des enseignants accompagnant la pochette de documentation sur le sida destinée aux écoles), qui nous ont autorisés à reproduire leurs illustrations.

Le VIH est un virus qui suscite une vive inquiétude et soulève de nombreuses questions. Le VIH et les maladies qui lui sont associées, connues sous le nom de sida, a fait son apparition plus ou moins au même moment en Amérique du Nord, aux Caraïbes, en Europe et en Afrique. Aujourd'hui le VIH se répand dans toutes les régions du monde, et la maladie se propage rapidement en Asie et en Europe de l'Est.

On ne connaît pas l'origine du VIH. Beaucoup ont essayé de se débarrasser de la responsabilité de cette maladie en la rejetant sur d'autres : un autre pays, un autre continent, un autre groupe de population. L'important, ce n'est pas de faire porter la responsabilité du sida à quelqu'un, mais de mettre tout en œuvre pour empêcher son extension.

SE TOURNER VERS L'AVENIR ET NON VERS LE PASSÉ

En publiant cette brochure, le Conseil œcuménique des Eglises se propose de donner aux enseignants, aux pasteurs et aux animateurs de jeunesse un outil qui leur permettra d'informer correctement sur le VIH et le sida tous ceux auprès desquels ils travaillent. Le présent manuel expose l'essentiel de ce qu'il faut savoir sur le virus et la maladie et donne quelques indications pédagogiques utiles sur la manière d'aborder et de traiter le sujet. Il fournit en outre quelques éléments qui peuvent guider dans leur travail tous ceux et toutes celles qui cherchent à conseiller et à accompagner les personnes vivant avec le VIH, ainsi que leurs familles.

Après la publication du premier manuel sur le sida, nous avons reçu de nombreuses lettres contenant toutes sortes de questions sur ce virus et la maladie. Les plus fréquemment posées ont été incluses dans ce manuel.

LES FAITS QU'IL FAUT CONNAÎTRE

LE VIRUS

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est un syndrome provoqué par un virus que l'on appelle le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Le virus pénètre les globules blancs qui protègent le corps contre les infections et les maladies. Il s'attaque au matériel génétique de ces globules et lui cause des dommages irréparables. Quand ces globules ont été détruits par le VIH, le corps se trouve privé de ses défenses et contracte facilement n'importe quelle maladie.

On a pu déceler le VIH dans la plupart des liquides corporels des personnes vivant avec le VIH. Seuls les liquides corporels renfermant une forte concentration de virus peuvent provoquer l'infection. Ce sont le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel.

TRANSMISSION DU SIDA

Le virus se transmet lorsqu'un liquide corporel contenant une forte concentration de virus pénètre dans le circuit sanguin d'une autre personne. Le virus se transmet :

- **par les relations sexuelles non protégées** (vaginales et anales);
- **par les transfusions de sang contaminé par le virus** et par des injections faites avec des seringues ou des aiguilles infectées;
- **pendant la grossesse**, au moment de l'accouchement et lors de l'allaitement au sein.

Ce sont là les principaux modes de transmission du virus. Dans plusieurs autres cas également, les liquides corporels infectés d'une personne peuvent pénétrer dans le circuit sanguin d'une autre personne : au cours d'un accident, par exemple, ou lors d'un accouchement ou d'une opération, ou encore si la personne qui donne les soins a une plaie à la main.

Il n'est pas possible de transmettre ou de contracter le virus :

- **en vivant ensemble**, en se tenant par la main, en s'embrassant (*lors de baisers profonds, il peut y avoir échange de sang par de petites plaies aux gencives, ce qui pourrait entraîner un risque d'infection*);
- **en mangeant et en buvant ensemble**, ou **en partageant** les mêmes vêtements;
- **en toussant, en éternuant**;
- **par les mouches et les moustiques.**

TRANSMISSION SEXUELLE

Le virus se transmet surtout par les relations sexuelles. Il faut donc insister tout particulièrement sur ce mode de transmission. Il vaut mieux que les jeunes soient mis au courant, et correctement, par leurs professeurs ou leurs parents plutôt que par d'autres jeunes; il faut surtout éviter qu'ils apprennent ce qu'est le VIH et le sida à leurs dépens, au travers d'expériences malheureuses.

Il n'est pas nocif pour la santé de s'abstenir de relations sexuelles, même durant une longue période, ni pour les hommes ni pour les femmes. Au contraire, c'est la manière la plus sûre d'éviter l'infection. Il y a également d'autres maladies, et pas seulement le VIH, qui se transmettent par le sexe. Certaines d'entre elles peuvent même provoquer la stérilité (incapacité d'avoir des enfants) plus tard dans la vie.



"Les gestes de tendresse sont tout aussi importants que les relations sexuelles."

Une relation solide et enrichissante ne se bâtit pas du jour au lendemain. L'infidélité a vite fait de la faire voler en éclats.



Sur le moment, cela peut paraître excitant d'avoir un autre partenaire, mais le prix à payer risque d'être très élevé. Les risques d'attraper le VIH ou d'autres maladies sexuellement transmissibles augmentent avec le nombre de partenaires et la prévalence de la maladie dans le pays où vous vivez.

Pour être à l'abri de tout risque, il faut limiter ses relations sexuelles à un seul ou une seule partenaire fidèle and elles ne devraient être non protégées que dans les cas où les deux partenaires savent qu'elles sont séronégatives.

La personne qui a des relations sexuelles non protégées avec de nombreux partenaires ou qui fréquente souvent les prostituées court de grands risques d'infection. Aujourd'hui, il y a beaucoup d'hommes qui cherchent plutôt à avoir des relations sexuelles avec des femmes jeunes ou même avec des jeunes filles, car ils espèrent ainsi pouvoir échapper au sida. Souvent l'homme est déjà infecté et il transmet la maladie à la jeune femme. Il faut mettre les jeunes femmes et les jeunes filles en garde contre le danger qu'elles courent en ayant des relations sexuelles avec des hommes plus âgés.

Dans certains pays, on pense même que l'on peut guérir le sida en ayant des relations sexuelles avec une vierge. C'est une idée complètement absurde. Actuellement, il n'existe aucun moyen de guérir cette maladie. (Cependant, le sida est réversible grâce à l'utilisation constante et correcte d'un traitement antirétroviral¹. Vous devriez toujours consulter un médecin à ce sujet.) La maladie continuera donc de progresser chez l'homme déjà atteint et la jeune femme pourra aussi la contracter. Une jeune fille court aussi un grand risque d'être infectée parce que la muqueuse de son vagin est encore fragile et peut facilement se déchirer au cours des rapports sexuels, ce qui permet au virus de pénétrer plus facilement à l'intérieur de son corps.

- Dans de nombreuses sociétés, on considère que l'activité sexuelle est le signe du passage à l'âge adulte et les jeunes subissent une pression sociale très forte qui les pousse à avoir des relations sexuelles à un âge précoce. Les enseignants, les animateurs de jeunesse et les parents devraient travailler ensemble auprès des jeunes pour changer ces conceptions. En Zambie, les écoles ont créé des clubs auxquels seuls peuvent adhérer ceux ou celles qui promettent de ne pas avoir de relations sexuelles. Ces clubs jouent un rôle important dans la prévention du VIH et c'est une idée que l'on devrait mettre également en pratique ailleurs. Mais une campagne en faveur de la «virginité» devrait aussi aider les jeunes à comprendre qu'il ne s'agit pas simplement de pénétration vaginale. Les jeunes filles qui permettent à leurs amis d'avoir des relations sexuelles anales avec elles, de manière à ce qu'elles demeurent vierges, peuvent devenir séropositives même si elles sont «vierges». La virginité n'est pas non plus quelque chose qui ne concerne que les jeunes filles. Il faut que les enseignants, les animateurs de jeunesse et les parents agissent auprès des jeunes pour faire

¹ Voir le dernier chapitre de cette brochure intitulé «Qu'est-ce qu'un traitement antirétroviral?»

changer le modèle selon lequel «les jeunes filles doivent être vierges, mais les garçons devraient avoir de l'expérience». Ils devraient favoriser la discussion, promouvoir la prise de conscience sur les questions liées à la sexualité et encourager les jeunes à retarder le moment de leur première expérience sexuelle.

- Le VIH se trouve dans le sperme et dans les sécrétions vaginales. Il peut donc être transmis à la femme par l'homme ou à l'homme par la femme (hétérosexualité), et à l'homme par l'homme (homosexualité). La pratique du coït anal (pénétration du pénis dans l'anus) est la forme de rapports sexuels qui présente le plus de risques.

L'homosexualité est l'attraction d'une personne pour une autre du même sexe. Elle existe chez les hommes (homosexuels) et chez les femmes (homosexuelles ou lesbiennes). Selon les études qui ont été faites, la population dans son ensemble compte 4 à 8% d'homosexuels. Dans la plupart des sociétés, l'homosexualité n'est pas acceptée et dans certains pays, les relations sexuelles entre personnes du même sexe sont illégales. C'est pourquoi, souvent, les gens attirés par les personnes de leur propre sexe ont peur d'admettre leurs sentiments.

On ignore pourquoi il y a des gens qui sont homosexuels. Les homosexuels n'ont pas la faculté de se changer eux-mêmes. Ils tombent amoureux de la même manière que les hétérosexuels et peuvent avoir des relations durables. Ce sont des gens comme les autres, qui contribuent à la vie de la société de la même manière que les autres. Ils ne doivent pas être exclus ni faire l'objet de discriminations à cause de leurs sentiments.

Les hommes homosexuels sont plus vulnérables au VIH que les hétérosexuels. S'il en est ainsi, ce n'est pas parce qu'ils sont homosexuels mais à cause de leurs pratiques sexuelles. Beaucoup d'homosexuels ne sont pas infectés.

- Les préservatifs (condom, capote anglaise) constituent une excellente protection contre les infections et contre la grossesse. Il faut les mettre correctement et les garder pendant toute la durée de l'acte sexuel. Les préservatifs ne peuvent servir qu'une seule fois. Ensuite il faut les jeter. Il existe de nombreuses manières pour les gens qui choisissent d'avoir des relations sexuelles de le faire en couple, sans pénétration. La masturbation mutuelle et le sexe oral présentent des risques beaucoup moins élevés d'infection par le VIH. Dans l'idéal, si deux personnes veulent avoir des relations sexuelles, le mieux est d'aller ensemble faire le test VIH. Cet acte de confiance les aidera toujours à construire une relation plus forte et plus sûre.

Transmission par le sang

Les personnes qui sont séropositives ne doivent pas donner leur sang pour des transfusions, ni faire don de leurs organes pour des transplantations. Il faut examiner le sang destiné aux transfusions pour être bien sûr qu'il ne soit pas infecté par le VIH.

On ne risque pas de s'infecter en donnant son sang. Les personnes en bonne santé, qui jouissent d'une bonne alimentation et qui savent qu'elles ne sont pas séropositives, devraient donner du sang lorsqu'on en a besoin.

Les instruments pointus ou tranchants – aiguilles à injection, bistouris, rasoirs, aiguilles à percer les oreilles, instruments de manucure – ne doivent être utilisés que pour une seule personne. Sinon, il faut les stériliser avant chaque nouvel usage. Le VIH peut aussi se transmettre par les scarifications culturelles ou la circoncision traditionnelle des hommes. Il faut aussi prendre soin de stériliser les couteaux ou les lames utilisées à cet effet.

Dans certains pays, le VIH s'est répandu chez les toxicomanes qui utilisent les mêmes seringues et les mêmes aiguilles.

Grossesse et allaitement au sein

Les femmes séropositives qui sont enceintes devraient être prudentes. La grossesse risque de déclencher chez elles l'apparition précoce des symptômes du sida. Cela vient du fait que la grossesse est particulièrement exigeante pour le corps humain, et cette demande additionnelle d'énergie peut accélérer le passage de la séropositivité au sida déclaré. La prise de fortifiants de l'immunité et d'antirétroviraux peut cependant faire en sorte que cela n'arrive pas.

Il y a aussi un autre
risque : le virus peut
se transmettre de la
mère à l'enfant avant
la naissance. Près d'un
tiers des enfants
qui naissent de mères
séropositives
contracteront le sida.



Il existe cependant des mesures que l'on peut prendre pour réduire les risques d'une transmission de la mère à l'enfant pendant la grossesse, au cours de l'accouchement et même après la naissance. C'est ce que nous appelons la prévention de la transmission du VIH de la mère à l'enfant (PTME).

Dans les situations où les soins et les traitements permettant de maîtriser le VIH sont disponibles, il n'y a pas de raison pour qu'une femme séropositive n'ait pas d'enfants. Il faudra toutefois particulièrement veiller à prendre soin de la santé de la femme. Aujourd'hui, l'infection VIH est maîtrisable par des traitements médicamenteux corrects. Il est toutefois fortement recommandé que l'homme porte un préservatif en tout temps lorsqu'il a des relations sexuelles avec sa femme, si le couple choisit de ne pas avoir d'enfants, ou de ne pas en avoir davantage. On demandera des conseils supplémentaires à un conseiller VIH digne de confiance et bien informé.

On sait que le risque de transmettre le VIH à l'enfant au cours de la grossesse et de la naissance peut être réduit si la mère prend certains médicaments appelés «antirétroviraux» pendant toute la grossesse ou immédiatement avant l'accouchement. Dans certains pays, ces médicaments sont maintenant disponibles à des prix raisonnables et, ce qui est encore plus important, il y a des professionnels de la santé qui savent comment et quand les utiliser. Comme tous ces médicaments ont des effets secondaires désagréables, la décision de les prendre ou non ne devrait être prise qu'après avoir consulté un conseiller bien informé sur les questions du VIH et du sida ou un professionnel de la santé expérimenté. De nouveaux médicaments sont sans cesse mis au point et les effets secondaires sont aussi maîtrisables. Mais les médicaments les plus récents sont plus chers et ne sont pas toujours disponibles dans tous les pays.

Le virus VIH se trouve aussi dans le lait maternel, mais sa concentration y est faible. On sait qu'environ un tiers des cas de transmission du VIH de la mère à l'enfant sont dus à l'allaitement au sein; les deux autres tiers proviennent d'une infection au cours de la grossesse ou de l'accouchement.

Dans les situations où l'eau potable et les substituts du lait maternel ne sont pas accessibles ou sont trop chers, le fait de ne pas allaiter constitue un risque pour la vie de l'enfant. C'est pourquoi, dans ces circonstances, on recommandera l'allaitement malgré le risque possible de transmission du VIH à l'enfant.



Il faut se souvenir que 70% des enfants nés de mères séropositives sont en bonne santé bien qu'ils aient été nourris au sein. La plupart des cas de transmission du VIH de la mère à l'enfant se produisent lorsque l'enfant reçoit une nourriture mixte (biberon et sein); lorsque les mères choisissent d'allaiter leur enfant, elles devraient s'y tenir exclusivement.

Les avantages de l'allaitement au sein sont si grands que la mère doit continuer à allaiter son enfant, même si elle-même ou son enfant sont malades, tant que l'on ne peut pas proposer de solution de rechange sûre.

TESTS DE DÉPISTAGE

Actuellement, il existe plusieurs tests qui permettent de détecter si une personne est infectée par le VIH, c'est-à-dire par le virus qui peut provoquer le sida. Les plus courants sont le test ELISA, les tests rapides et simples et la méthode du Western Blot. Ils servent à vérifier les réactions du corps au virus. Actuellement les tests rapides et simples donnent également des résultats fiables. C'est uniquement dans des cas spéciaux qu'il est nécessaire d'effectuer un test Western Blot pour diagnostiquer une infection au VIH.

Une fois que le virus a pénétré dans le sang, il s'écoule environ entre 2 et 3 mois avant que le corps ne développe une réaction au virus. Si le test est négatif, cela ne garantit pas absolument que la personne ne soit pas infectée. En effet, si celle-ci a été exposée à l'infection dans les 2 à 3 mois précédant ce test, le résultat sera négatif et n'aura donc aucune valeur. Dans ces circonstances, il vaut mieux aller se faire tester à nouveau 2 ou 3 mois plus tard. Si alors le résultat du test est négatif, vous pouvez admettre avec certitude que vous êtes séronégatif.

En de nombreux endroits, il existe aujourd'hui des services de conseil et de test volontaire (CTV). Il est fortement recommandé, si vous avez la moindre crainte d'avoir été exposé au VIH, d'aller vous faire tester. Si vous connaissez votre statut VIH, vous pourrez prendre des décisions en toute connaissance de cause en ce qui concerne votre vie et votre santé.

Le test sera utilisé pour:

- **Diagnostiquer le VIH** chez les personnes qui présentent des symptômes de cette maladie. Les signes et les symptômes du sida ressemblent à ceux de beaucoup d'autres maladies.

Le malade doit être informé du test qu'on lui fait et des résultats de ce test.

- **Etudier la propagation** de l'infection par le VIH dans une communauté. Pour cela, on effectue des tests sur des échantillons de sang que l'on a prélevés sur un grand nombre de personnes, qui restent anonymes. Cela est important.
- **Détecter l'infection par le VIH** chez les personnes qui ont été exposées au virus et veulent savoir si elles sont infectées.

Il n'est pas nécessaire d'effectuer des tests sur tous les patients en milieu médical, par exemple avant une opération. De bonnes mesures d'hygiène, qui devraient toujours être appliquées, permettent d'éviter les infections transmises par le sang, comme l'hépatite B ou la malaria et suffisent à éviter la transmission du VIH à d'autres malades ou au personnel.

Si un test est effectué immédiatement après qu'une personne a été exposée à l'infection, il sera forcément négatif et donc inutile. Il doit être effectué après 2 ou 3 mois pour produire un résultat fiable.

Avant de subir le test, la personne doit être informée des conséquences que le résultat – négatif ou positif – de ce test aura pour elle. Si le résultat est positif, la personne doit le savoir et recevoir des conseils sur les changements qu'elle doit apporter à son mode de vie pour faire face à la situation. Si le résultat est négatif, il faut également offrir des conseils à la personne pour lui indiquer comment éviter à l'avenir les comportements à risque. Il est injuste et absurde de faire subir un test à quelqu'un sans l'informer ensuite du résultat, car il ne fera rien, dans ce cas, pour modifier son comportement sexuel. Cela revient à gaspiller le test et d'autres ressources qui sont précieuses.

Il est important que les résultats des tests VIH restent confidentiels : seule la personne qui se soumet au test et celle qui l'effectue doivent en connaître le résultat. La décision de communiquer le résultat à quelqu'un d'autre doit être laissée entièrement à la personne qui a subi le test. Cela est important, car on pourrait se servir d'une telle information pour nuire à la personne séropositive ou à sa famille.

SIGNES ET SYMPTÔMES

Lorsqu'une personne a été infectée par le VIH, elle sera porteuse de ce virus pour le restant de ses jours. On peut être porteur du VIH pendant de nombreuses années sans en avoir aucun symptôme. Chez les personnes qui sont déjà malades (les tuberculeux par exemple) ou vulnérables (les femmes enceintes), le sida se développera plus vite, si leur VIH n'est pas traité, que chez quelqu'un qui est fort et en pleine santé.

Une personne infectée par le VIH court un plus grand risque de contracter une autre maladie infectieuse, car le VIH affaiblit le système immunitaire du corps. Il est donc très important de traiter les autres infections, dites « opportunistes » parce qu'elles profitent de l'affaiblissement du système immunitaire du corps.

Les symptômes les plus courants du sida sont les suivants :

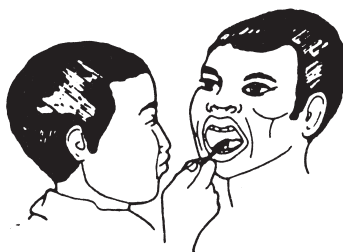
Diarrhée, perte de poids, éruption cutanée, toux, fièvre, lésions de la muqueuse buccale.



perte de poids



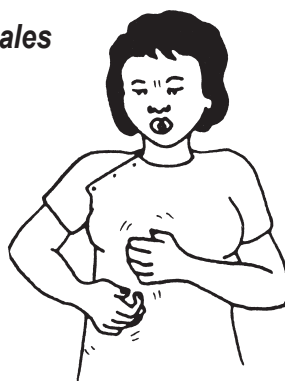
toux



lésions des muqueuses buccales



fièvre



démangeaisons

Ces symptômes sont semblables à ceux de beaucoup d'autres maladies. Les personnes qui contractent le sida et présentent ces symptômes ne soupçonnent pas tout de suite qu'il s'agit de cette maladie.

Lorsqu'une personne est atteinte du sida, elle présentera différents symptômes avant que l'on ne soupçonne le sida. Si une personne présente plusieurs de ces symptômes – diarrhée, fièvre, toux et perte de poids – et qu'ils persistent pendant longtemps, il y a lieu de se demander sérieusement s'il s'agit du sida. Il faut alors faire un test pour confirmer le diagnostic et traiter les infections opportunistes.

COMMENT SOIGNER LES PERSONNES ATTEINTES DU SIDA

Le sida peut être traité efficacement et même inversé grâce aux thérapies antirétrovirales (ART). Il est même possible d'inverser le sida en modifiant simplement le régime alimentaire d'une personne et en veillant à ce qu'une bonne alimentation soit constante. Lorsqu'une personne a été gravement malade du sida, il peut être utile de commencer son traitement à l'hôpital avant de la laisser rentrer chez elle. Une fois que le diagnostic est établi et que les maladies associées au VIH, comme la tuberculose, ont été traitées, on renvoie souvent les malades chez eux avec des médicaments à prendre.

Dans la plupart des cas, il est préférable pour le malade d'être chez lui, dans son environnement familial, plutôt qu'à l'hôpital. Les personnes atteintes du sida doivent :

- prendre beaucoup de repos ;
- recevoir une nourriture riche et boire abondamment ;
- avoir des contacts avec leur famille et leurs amis ;
- éviter l'alcool et les cigarettes.

Il est important que les membres de la famille soient parfaitement informés de la maladie pour ne pas avoir peur de côtoyer leur proche qui en est atteint. Ils doivent savoir qu'ils peuvent se protéger de l'infection en évitant tout contact avec les liquides corporels du malade.

Il est capital qu'ils consacrent du temps à la personne malade et lui montrent qu'ils ont de l'affection pour elle. Le VIH ne peut pas se transmettre par simple contact physique et le malade a besoin de ce contact pour se sentir réconforté et aimé.



INFORMER TOUT LE MONDE

Il n'existe toujours pas de vaccin préventif contre le VIH. C'est pourquoi il est extrêmement important d'apprendre à tous à prévenir et à soigner cette maladie. Tous ceux qui sont engagés dans l'enseignement d'une manière ou d'une autre doivent communiquer leurs connaissances sur le VIH et le sida à leurs élèves, leurs étudiants ou les membres de leur groupe.



La seule façon d'empêcher le virus de se propager, c'est d'informer tout le monde sur la manière dont il se transmet et d'éviter ainsi les risques. Les jeunes devraient être informés sur le VIH et le sida et sur la manière de transmission **avant** même d'avoir leurs premières relations sexuelles. Lorsqu'ils auront été contaminés, il sera trop tard.

Avant d'informer ses élèves sur le VIH et sur le sida, l'enseignant/e doit se renseigner lui-même/elle-même le mieux possible à ce sujet.

Il est toujours facile de parler des risques d'infection par la transfusion sanguine et des risques de transmission de la maladie pendant la grossesse. Il est beaucoup plus difficile de parler de sa transmission par le sexe, car dans la plupart des sociétés, la sexualité est un sujet tabou. Il faut donc surmonter cette réticence pour pouvoir donner sur la question une information complète, adéquate et honnête. La transmission du VIH par les relations sexuelles est la plus courante et on ne pourra y mettre un terme qu'en apprenant à chacun et à chacune en quoi consiste cette maladie et comment l'éviter. Les enseignants, les pasteurs et les animateurs de jeunesse ont une responsabilité à assumer dans la diffusion de l'information auprès des membres de leur communauté. Les élèves des écoles qui ont appris ce qu'est le VIH et le sida peuvent à leur tour jouer un rôle important d'éducateurs au sein de leur propre famille.

Lorsqu'on aborde le sujet de la sexualité et des relations sexuelles, il est important d'écouter ce que disent les gens et de parler de ces choses dans le contexte de leur propre situation.

Il est facile pour l'enseignant/e ou le pasteur de jouer le rôle de celui qui est parfait et échappe à toute tentation. Mais on ne modifie pas le comportement des gens en leur disant d'un ton menaçant :

« Tu ne dois pas faire telle ou telle chose ! » et en les effrayant. Pour aider les jeunes à changer de comportement et à faire face aux tentations, il faut absolument avoir une discussion franche sur les difficultés qui existent vraiment. Les gens ont besoin de recevoir des conseils pratiques sur ce qu'il faut faire pour changer leur comportement, des conseils qui tiennent compte de la situation dans laquelle ils vivent.

Pour enseigner les faits et les illustrer, il est bon de se servir du tableau noir, d'affiches ou de blocs de conférence. Certaines personnes retiennent plus facilement ce qu'elles voient que ce qu'elles entendent. Il est également judicieux de donner aux élèves une documentation écrite où ils peuvent lire eux-mêmes les faits et les mémoriser.



Cela peut être aussi une bonne chose, lorsqu'on discute de la sexualité, de séparer garçons et filles. Les uns ou les autres risquent d'être gênés de parler de ces questions devant leurs camarades de classe de l'autre sexe. Il vaut mieux aussi que ce soit une femme qui s'adresse aux filles et un homme qui s'adresse aux garçons.

Les gens ont souvent honte de parler de leurs sentiments et de leur comportement. Pour entamer une discussion avec eux, il vaut souvent mieux leur demander ce que font les autres, à leur avis. Les réponses que l'on obtient alors donnent en général une bonne illustration de ce que ces gens font eux-mêmes et constituent un bon point de départ pour la discussion.

Pour inculquer aux gens de nouveaux comportements, il faut avoir recours à d'autres méthodes et à d'autres matériels pédagogiques. Le théâtre, le jeu de rôle et les spectacles de marionnettes peuvent être très utiles.



L'enseignant/e peut écrire une petite pièce de théâtre qui se situe dans un village où vit une personne séropositive; on montre alors comment l'entourage réagit et ce qu'il faut faire en pareil cas. Les élèves peuvent jouer cette pièce à une réunion de parents.

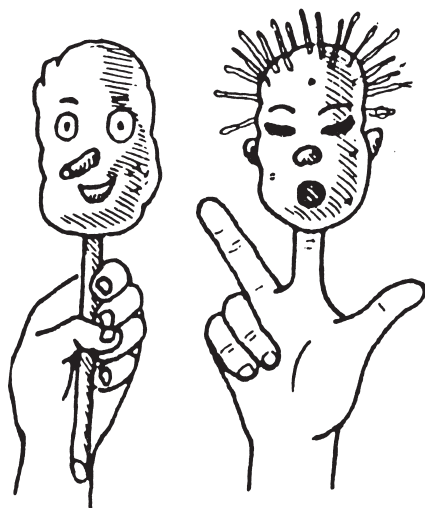


En classe, les élèves peuvent se voir attribuer différents rôles et jouer la scène comme ils l'imaginent eux-mêmes. L'un d'eux peut jouer le personnage d'une femme fidèle qui reste à la maison, un autre celui du mari qui est en ville, un troisième celui d'un ami qui lui prodigue ses conseils, et un quatrième celui d'une travailleuse du sexe.



Les marionnettes sont aussi un bon moyen d'enseigner ce qu'il faut savoir sur le VIH.

Il est facile d'en fabriquer à l'aide de légumes. Pour le visage et les cheveux, on prendra des cailloux et des bâtons.



CONSEILLER ET ACCOMPAGNER

Les personnes atteintes du VIH, ainsi que leurs familles et leurs amis, ont besoin de recevoir une aide leur permettant d'accepter la situation et d'avoir la force de continuer. La peur, la colère, la honte sont les réactions que suscite la découverte de sa propre séropositivité (VIH+), et elles entraînent souvent l'exclusion, l'isolement et la discrimination.

La peur

La réaction la plus courante face au VIH et au sida, aussi bien chez la personne séropositive que chez les membres de la communauté, est la peur. La peur débouche souvent sur la colère, ce qui peut avoir des conséquences très néfastes. Il est arrivé par exemple qu'une personne vivant avec le VIH tue celui ou celle qui l'avait contaminée, ou décide d'infecter les autres pour ne pas être seule dans son malheur. Parfois aussi, certaines communautés ont rejeté des familles dont un membre était séropositif et ont même brûlé leur maison. Dans certains endroits, les personnes qui se sont montrées ouvertes et ont parlé de leur statut VIH ont même été lapidées.

Afin d'éviter ces réactions destructrices, il faut aider les gens à gérer leurs sentiments sans faire de mal aux autres. L'information et l'assurance d'être toujours aimé représentent les meilleures manières d'y parvenir.

Les personnes qui pensent être infectées par le VIH ou savent qu'elles le sont ont besoin d'en parler. Elles ont besoin de partager leur frayeur et leur colère. Pouvoir parler de leurs sentiments et leurs réactions peut les aider à les accepter et à les gérer. Souvent la peur de devenir séropositif est pire que le fait de savoir qu'on l'est réellement. C'est pourquoi il vaut toujours mieux faire le test et savoir à quoi s'en tenir, même si le résultat est mauvais. Toutes les idées erronées qui circulent à propos du VIH et du sida ne font que provoquer des craintes, des attitudes discriminatoires et une solitude inutiles. Entre le moment de l'infection, celui de la maladie et celui de la mort, beaucoup de temps peut s'écouler, et il est important que la personne puisse tirer le meilleur parti possible de ce temps-là.

Le choc, le refus, l'incrédulité sont les premières réactions de la personne qui apprend le mal dont elle souffre. Une fois la réalité acceptée commence une nouvelle étape, dominée par des réactions très vives de peur, de colère et de chagrin. On peut aborder cette crise de deux manières : soit de manière positive en parlant, en acceptant et en exprimant son chagrin ; soit de manière négative, en condamnant et en esquivant le problème. Pendant toute cette période, la personne séropositive, pour pouvoir gérer la situation de façon constructive, a besoin de beaucoup de soutien.



En prenant soin de sa santé (par exemple en se protégeant contre les risques d'infections secondaires, en évitant l'alcool et le tabac, et en se nourrissant bien), elle peut améliorer son bien-être. Elle peut continuer à vivre et à travailler comme avant, mais elle doit veiller à ne pas infecter les autres et éviter de contracter d'autres maladies. Le moyen le plus sûr c'est d'éviter toute relation sexuelle ou d'utiliser le préservatif. Pour les couples mariés, l'usage du préservatif peut aussi être une solution.

Dans les communautés touchées par une épidémie de VIH, tout le monde devrait vivre comme si tout le monde était infecté. Rien ne permet de voir, à la seule apparence, si telle ou telle personne est séropositive ou non; il vaut donc mieux ne prendre aucun risque. Les communautés qui ont été bien informées sur le VIH savent que les contacts de tous les jours ne sont pas dangereux et que les personnes vivant avec le VIH ont besoin d'aide et de soutien.



Quiconque peut avoir le virus

La mort est faite d'inconnu et beaucoup de gens en ont peur. Les personnes séropositives ou atteintes du sida ont besoin de pouvoir parler de leur situation avec quelqu'un en qui elles ont confiance : un enseignant, un pasteur ou un professionnel de la santé.

La confiance est une chose très importante. Ces personnes ont besoin d'avoir l'assurance que ce qu'elles disent ne sera pas répété. Exprimer la peur que l'on ressent et en parler l'atténue souvent et prévient des réactions de colère.

Pour celui ou celle qui accompagne ou qui conseille, le plus important, c'est d'écouter. La plupart du temps, il n'est pas nécessaire de dire grand-chose. Il suffit souvent de donner la possibilité aux personnes de parler de leur peur et de leur inquiétude. L'enseignant, le pasteur ou les professionnels de la santé doivent avoir la confiance des personnes vulnérables et ne pas avoir tendance à les exploiter.



La honte et le sentiment de culpabilité

Les relations sexuelles hors mariage sont jugées inacceptables dans la plupart des sociétés, de même que les relations homosexuelles. De nombreuses personnes craignent encore plus la question: «*Comment l'avez-vous attrapé*» qu'un diagnostic séropositif. Pour beaucoup de gens, le fait d'avoir contracté le VIH les amène à révéler quelque chose qu'ils veulent garder caché, quelque chose dont ils ont honte. Ils se sentent parfois coupables de ce qu'ils ont fait, coupables, surtout, d'avoir fait courir aux autres le risque de l'infection. Cela les conduit souvent à s'isoler, à refuser de voir les autres, et à leur faire perdre l'estime de soi. Il importe que nous changions notre réaction face au VIH en posant des questions positives, plutôt que négatives. Des questions telles que : «*Comment vivez-vous avec le virus?*» ou «*Que puis-je faire pour vous aider?*» ou même: «*Etes-vous content de votre médecin?*» peuvent relâcher la tension et permettre de parler plus facilement du VIH.

Pour les chrétiens, cette honte et ce sentiment de culpabilité peuvent devenir très difficiles à assumer. Beaucoup préfèrent ne pas aller à l'église et ne rencontrer personne, parce qu'ils ont peur des réactions et du jugement des autres.

Les communautés et les pasteurs, se souvenant de l'exemple du Christ et de ses paroles, doivent assumer leur responsabilité à l'égard de tous ceux qui sont en difficulté et les aider. Le Christ s'est tourné plus particulièrement vers les gens méprisés et les exclus pour leur prodiguer son amour et son pardon. Pour lui, aucune faute n'était trop grave pour être pardonnée et aucun être humain trop mauvais pour être aimé.

Jésus a mis en garde contre l'hypocrisie et a rappelé aux hommes pieux et savants de son temps que tout être humain est pécheur. Il a aussi souligné que le jugement revient à Dieu seul.

Pour beaucoup, il est plus facile de juger et d'exclure quelqu'un dont la conduite est inacceptable que de lui pardonner et de l'aimer. C'est là que l'exemple de Jésus revêt toute son importance.

Quelques textes utiles qui pourront servir de base à notre étude de la Bible et à notre réflexion :

- Matthieu 7,1-5
- Matthieu 25,31-46
- Luc 5,27-32
- Jean 8,1-11

QU'EST-CE QU'UN TRAITEMENT ANTIRÉTROVIRAL?

Il s'agit du principal type de traitement en cas de VIH ou de sida. Bien qu'il ne puisse pas guérir les gens, il peut les empêcher de tomber malades pendant des années. Le traitement consiste en médicaments qu'il faut prendre quotidiennement et pendant toute la vie. Le VIH (= virus de l'immunodéficience humaine) s'attaque au système immunitaire, c'est-à-dire aux cellules CD4 qui assurent la défense du corps contre les infections. Le VIH se reproduit (se réplique) dans ces cellules, ce qui a pour effet de les détruire. Il infecte ensuite d'autres cellules encore saines. Comme le corps humain compte des milliards de cellules, le VIH peut se propager rapidement et facilement. Avec le temps, le nombre des cellules CD4 diminue et le système immunitaire est affaibli. Si on ne fait rien pour ralentir ou stopper la destruction du système immunitaire, cela débouche sur le sida, qui met la vie en danger. Les médicaments antirétroviraux (ARV) ont pour effet d'interrompre ce processus, de ralentir la reproduction du VIH dans le corps et donc d'empêcher la destruction du système immunitaire. Le but du traitement consiste à maintenir le taux de VIH à un niveau très bas.

Ces médicaments peuvent porter les noms suivants:

Médicaments antirétroviraux

Médicaments anti-VIH

Médicaments antiviraux contre le VIH

ARV (abréviation d'antirétroviraux)

Qu'est-ce que la thérapie combinée? Qu'est-ce que le HAART?

Pour qu'un traitement antirétroviral soit efficace, le patient doit prendre plusieurs médicaments antirétroviraux en même temps. C'est ce qu'on appelle la thérapie combinée. Le sigle HAART (= Highly Active Antiretroviral Therapy, ou traitement antirétroviral hautement actif) désigne une combinaison de trois médicaments anti-VIH, ou davantage. Le fait de prendre simultanément deux médicaments antirétroviraux ou davantage limite considérablement la vitesse à laquelle le VIH devient résistant aux médicaments.

Lorsque le système immunitaire d'une personne est affaibli par le VIH, certains cancers ou infections contre lesquels le corps pourrait normalement lutter facilement peuvent se développer. On parle alors d'infections opportunistes. On peut lutter contre ces infections tout en continuant à prendre des médicaments antirétroviraux, même lorsque ceux-ci ne sont plus efficaces parce que l'organisme y est devenu résistant.

Les noms des combinaisons d'ARV sont compliqués, et il n'est pas nécessaire que vous les connaissiez, pour autant qu'il y ait un médecin compétent qui puisse indiquer comment utiliser ces médicaments. C'est pourquoi il est souhaitable que vous demandiez à vos services de santé locaux des informations sur ce qui est disponible et sur la possibilité de bénéficier d'une thérapie ARV.

La thérapie antirétrovirale (TAR), qui ne consiste pas seulement à donner des ARV, est appliquée partout de la même manière: elle comprend des services plus étendus, y compris dans le domaine de l'alimentation et d'autres traitements complémentaires. Il n'est pas recommandé de modifier cette thérapie sans demander conseil

à votre médecin ou au service de santé qui procure ce traitement. En général, la TAR n'est pas appliquée dès qu'on constate qu'une personne est séropositive. On attend que le VIH ait atteint un certain niveau – en général un taux de CD4 de 200 ou moins. C'est le médecin et le patient qui doivent décider ensemble s'il est souhaitable de donner des ARV ou non.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a formulé des directives sur l'utilisation des ARV dans le monde entier. Selon ces directives, il faut commencer à donner des ARV lorsque les symptômes du sida sont évidents et que le système immunitaire est considérablement affaibli. Pour cela, il faut effectuer des tests en laboratoire qui déterminent la charge virale, le taux de cellules CD4 et les symptômes présentés par la personne vivant avec le VIH et le sida.

Avantages des ARV

Ils prolongent l'espérance de vie des personnes vivant avec le sida.

Ils limitent le nombre des infections opportunistes.

Ils empêchent la transmission de la mère à l'enfant.

Ils contribuent à limiter les dépenses de santé.

Les personnes vivant avec le VIH peuvent continuer à travailler.

Les communautés sont renforcées.

Les effets négatifs sur l'économie du pays sont réduits.

Les gens sont encouragés à découvrir s'ils sont touchés par le VIH grâce à des conseils et des tests volontaires.

La discrimination à l'égard des personnes vivant avec le VIH et le sida peut diminuer.

Grâce à l'application accrue de la thérapie antirétrovirale, les services de santé peuvent améliorer et standardiser la qualité de la formation qu'ils offrent. Les ARV prolongent l'espérance de vie et permettent à une personne séropositive de continuer à travailler pour atteindre les objectifs qu'elle s'est fixés. Actuellement, de nombreuses institutions sanitaires officielles ou même privées offrent des ARV gratuitement ou à des prix subventionnés. Il est recommandé de se renseigner pour savoir ce que propose l'institution de santé la plus proche.

QUESTIONS ET RÉPONSES

- Q.** Est-il vrai que le VIH est apparu pour la première fois en Afrique ?
- R.** On ne sait pas d'où vient le VIH. Des cas de sida ont été signalés à peu près en même temps en Amérique du Nord, en Europe et en Afrique.
- Q.** Quel médicament a-t-on mis au point pour guérir cette maladie ?
- R.** Jusqu'à maintenant, on n'a trouvé aucun médicament capable de guérir le sida. La prise de médicaments dits antirétroviraux peut néanmoins faire reculer le sida et aider les personnes vivant avec le VIH à avoir une durée de vie normale. Toutefois, ces médicaments ne sont pas toujours faciles à trouver, et ils ne peuvent être obtenus que sur ordonnance d'un médecin ou d'un fournisseur de soins de santé.
- Q.** Les soignants qui s'occupent des malades atteints du sida peuvent-ils attraper cette maladie ?
- R.** S'ils respectent les règles normales de l'hygiène, ils ne courent aucun risque. Ils doivent être particulièrement prudents lorsqu'ils manipulent des instruments tranchants et porter des gants pour éviter le contact avec le sang infecté.
- Q.** Lorsque quelqu'un meurt du sida, comment faut-il l'enterrer ?
- R.** Il faut l'enterrer comme tout le monde. Le virus meurt avec la personne, et il ne peut donc plus se propager après la mort.

Pourtant, lorsque l'on prépare le corps avant de l'exposer ou de l'enterrer, il faut éviter d'injecter des produits chimiques dans le corps, car le sang des personnes mortes du sida peut demeurer infecté pendant plusieurs heures après la mort. (Dans certaines cultures, la coutume veut que l'on injecte des produits chimiques dans le corps pour le préserver plus longtemps.)

Q. N'est-ce pas une bonne idée de rassembler en un même lieu toutes les personnes atteintes du VIH pour enrayer la propagation de la maladie ?

R. Il ne serait pas très efficace de rassembler tous les personnes vivant avec le VIH en un lieu isolé pour lutter contre cette maladie. Beaucoup de gens peuvent être infectés sans le savoir et peuvent donc en infecter d'autres. Il y a des personnes séropositives qui sont en bonne santé et qui peuvent jouer un rôle utile dans la société.

Q. On dit qu'on peut se protéger du sida en mangeant des œufs. Est-ce que c'est vrai ?

R. Aucun aliment particulier ne peut protéger du sida.

Q. Comment peut-on traiter l'anémie si l'on manque de sang testé pour faire des transfusions ?

R. Pour prévenir ou guérir l'anémie (manque de fer), on peut absorber des aliments riches en fer, tels que légumes verts, pois, haricots et céréales. On peut aussi prendre des comprimés à base de fer. Une autre manière d'éviter l'anémie consiste à soigner ou à prévenir les infections causées par les vers (par ex. en portant des chaussures pour éviter les ankylostomes, ou en

nettoyant les légumes avant de les manger). On peut aussi prévenir la malaria, par ex. en utilisant des moustiquaires.

- Q.** Le VIH peut-il se transmettre par les insectes ?
- R.** Non, le VIH ne peut pas se transmettre par les insectes. S'il se transmettait par les moustiques, beaucoup plus d'enfants et de personnes âgées auraient ce virus. En outre, le VIH a besoin de la cellule humaine pour vivre; lorsque le moustique digère le sang, le virus meurt.
- Q.** L'usage des préservatifs encourage-t-il des relations sexuelles avec de nombreux partenaires ?
- R.** NON! Les gens qui font usage de préservatifs s'efforcent d'être plus responsables. La plupart de ceux qui veulent avoir des relations sexuelles avec de nombreux partenaires adopteront ce comportement même sans préservatif. Ceux qui considèrent le sexe comme une marchandise à consommer, un plaisir nécessaire et un passe-temps essaieront toujours de se le procurer à volonté. Dans les régions où une forte majorité de la population est séropositive, les préservatifs peuvent être une bonne protection quand ils sont utilisés correctement.
- Q.** Peut-on attraper le VIH en buvant dans le même verre qu'une personne infectée ?
- R.** Non, si l'on boit dans le même verre qu'une personne séropositive, on ne court aucun risque. Le taux de concentration du virus dans la salive est trop faible pour transmettre l'infection.

- Q.** Est-il dangereux de donner les vêtements des malades à laver à la blanchisserie de tout le monde ?
- R.** Non, il n'y a aucun risque à laver les vêtements des malades avec ceux des autres.
- Q.** Le sida peut-il se transmettre par un baiser ?
- R.** Non, nous n'avons pas la preuve que le sida peut se transmettre par un baiser échangé en guise de salutation. Il n'y a pas de preuve non plus que quelqu'un ait été infecté par le VIH à la suite d'un baiser profond. Si vous embrassez une personne séropositive qui présente un saignement des gencives ou des lèvres, et que vous avez vous-même des plaies dans la bouche, il pourrait y avoir un risque de transmission du VIH par l'échange de sang. Toutefois, la plupart des gens n'ont pas vraiment envie d'échanger des baisers profonds lorsqu'ils ont des plaies ouvertes dans la bouche.
- Q.** Est-ce que cela se voit lorsque quelqu'un est séropositif ?
- R.** Non, lorsque quelqu'un est séropositif, cela ne peut pas se voir. Mais si une personne qui se rapproche du stade du sida souffre d'une infection opportuniste ou de plusieurs de ces infections en même temps, on peut en déduire que cette personne a le sida.



Conseil Oecuménique des Eglises
Initiative oecuménique VIH/sida en Afrique
Case postale 2100
1211 Genève 2
Suisse