



## **VIH indétectable = VIH intransmissible**

Les médicaments qui permettent de traiter le VIH peuvent éliminer le risque de transmission sexuelle. En août 2016, le Département de la santé de la ville de New York (New York City Health Department) a convenu avec d'autres organismes publics de santé et de médecine que les personnes atteintes du VIH qui maintiennent une charge virale indétectable pendant au moins six mois ne transmettaient pas le VIH lors de rapports sexuels non protégés. C'est ce qu'on appelle : Indétectable = Intransmissible, ou « U = U ».

## **Comment le traitement anti-VIH empêche-t-il la transmission du VIH ?**

Les médicaments antirétroviraux sont très efficaces pour contrôler le VIH. Ils ne guérissent pas le VIH et ne l'éliminent pas non plus de l'organisme, mais avec une prise quotidienne, un traitement anti-VIH empêche la réplication du virus. Ainsi, le virus n'endommage pas le système immunitaire et il ne peut plus être transmis par un rapport sexuel.

## **Que signifie « indétectable » ?**

Indétectable signifie que le niveau de VIH dans le sang d'une personne est tellement faible qu'il n'est pas détecté lors de l'examen de la charge virale. Si une personne est indétectable, le VIH peut se dissimuler dans son organisme, mais la quantité est tellement faible qu'un rapport sexuel n'entraînera pas sa transmission.

## **Comment savons-nous que Indétectable = Intransmissible ?**

Trois études récentes, HPTN 052, PARTNER et Opposites Attract, ont suivi des couples homosexuels et des couples hétérosexuels, dans lesquels un(e) partenaire était séropositif (séropositif) et l'autre séronégatif (séronégative). Dans le cadre de ces études, aucune personne séropositive qui suivait un traitement antirétroviral et était indétectable n'a transmis le VIH à son (sa) partenaire séronégatif (séronégative), dans plus de 34 000 rapports anaux non protégés chez les couples homosexuels et plus de 36 000 rapports vaginaux ou anaux non protégés chez les couples hétérosexuels.

## **Comment faire pour que ma charge virale soit indétectable ?**

Si vous êtes atteint(e) du VIH, prenez le traitement antirétroviral prescrit par votre prestataire de soins de santé. Après avoir commencé le traitement, votre prestataire fera des analyses de sang pour déterminer quand le niveau de VIH dans votre sang est devenu indétectable. Après une période de six mois pendant laquelle vous serez resté(e) indétectable, vous ne pourrez plus transmettre le VIH lors d'un rapport sexuel, à condition de prendre vos médicaments antirétroviraux, pour que votre charge virale reste indétectable.

## **Si je suis séronégatif (séronégative), dois-je éviter d'avoir des rapports sexuels avec des personnes atteintes du VIH ?**

Il est beaucoup plus sûr d'avoir des rapports sexuels avec une personne séropositive qui suit un traitement et est indétectable qu'avec une personne qui est séropositive mais ne suit pas de

traitement ou ne connaît pas son statut. Une personne qui a contracté le VIH récemment peut avoir une charge virale très élevée et transmettre facilement le virus à ses partenaires lors de rapports sexuels non protégés. Une personne séropositive qui est indétectable pendant six mois ne pourra pas transmettre le VIH à ses partenaires sexuels, même si les rapports ne sont pas protégés.

## **Si mon (ma) partenaire me dit qu'il (elle) a une charge virale indétectable, devons-nous continuer à utiliser des préservatifs ?**

Une charge virale indétectable prévient la transmission du VIH mais ne protège pas contre les autres infections sexuellement transmissibles (IST) ou les grossesses non désirées. Les préservatifs protègent contre le VIH, les autres IST et les grossesses non désirées. Si vous n'êtes pas sûr(e) que votre partenaire est indétectable, pensez à utiliser des préservatifs ou prenez quotidiennement une prophylaxie préexposition (PrEP) pour vous protéger du VIH. Pour en savoir plus sur la PrEP, parlez-en à votre médecin ou visitez le site [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) et recherchez « daily PrEP » (PrEP quotidienne). Vous ne devez jamais vous sentir forcé(e) d'avoir des rapports sexuels non protégés.

## **Si je suis un traitement anti-VIH, mon (ma) partenaire doit-il (elle) prendre une PrEP ?**

Les couples partagent la responsabilité de la prévention de la transmission du VIH. Les personnes séropositives et leurs partenaires doivent parler des moyens d'avoir une vie sexuelle saine, enrichissante et sans soucis, avec l'emploi de préservatifs, un traitement anti-VIH, une PrEP ou un traitement prophylactique postexposition (PEP) d'urgence. Les partenaires séronégatifs peuvent choisir de prendre une PrEP, surtout s'ils ont d'autres partenaires sexuels, s'ils ne sont pas certains du statut VIH de leur partenaire, ne sont pas certains de la capacité de leur partenaire à maintenir leur charge virale indétectable ou s'ils se sentent plus en sécurité dans leur vie sexuelle avec la protection supplémentaire que procure la PrEP.

## **Que puis-je faire de plus pour éviter de contracter ou de transmettre le VIH ou d'autres IST ?**

Faites un test de dépistage du VIH. Un test positif est l'occasion de traiter le VIH, de rester en bonne santé et d'éviter de le transmettre. Un test négatif vous donne la possibilité de discuter des moyens pour rester séronégatif, comme l'emploi de préservatifs, la prise quotidienne de PrEP ou d'une PEP d'urgence. Faites régulièrement un test de dépistage des autres IST. Il est possible que vous n'ayez pas de symptômes d'autres IST, toutefois, elles peuvent augmenter la charge virale d'une personne séropositive ou faciliter l'entrée du virus dans l'organisme d'une personne séronégative.

Pour en savoir plus sur le VIH, **rendez-vous sur le site [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)** et recherchez « HIV » (VIH).

Pour une assistance concernant la prise en charge et le traitement du VIH, appelez le **311** ou envoyez le message **CARE** (PRISE EN CHARGE) au **877877**.