



Faire face à l'impact:

RENFORCER LA SENSIBILISATION AU VIH

DANS LES
COMMUNAUTÉS **ACN**

Retrouvez plus de détails
sur notre site web



Pourquoi les taux de VIH sont-ils plus élevés dans les communautés noires?

Le racisme crée des inégalités dans l'accès aux ressources essentielles comme le logement, l'éducation, l'emploi et les soins de santé. Dans les communautés africaines, caraïbéennes et noires (ACN), ces inégalités contribuent à des taux d'infection à VIH plus élevés en faisant obstacle à l'accès aux services de prévention et de soins.

Les taux de VIH ont diminué, dans les communautés ACN, mais des défis persistants comme le racisme, la discrimination et la méfiance à l'égard du système de soins de santé peuvent dissuader des personnes de recourir aux services de prévention, de traitement et de soins pour le VIH, ou de continuer à les utiliser. Afin d'améliorer les résultats de santé et de parvenir à l'équité, il est essentiel de répondre à ces obstacles systémiques.

Le saviez-vous ?



En Ontario, les personnes noires représentent 28 % du nombre total de nouveaux diagnostics du VIH, mais elles ne forment que 5,5 % de la population.



En 2022, 45,2 % des personnes ACN ayant reçu un nouveau diagnostic du VIH étaient des femmes et 54,8 %, des hommes.



Entre 2013 et 2022, les hommes représentaient en moyenne 61,5 % des nouveaux diagnostics du VIH chez les personnes ACN, et les femmes, 38,5 %.



En 2022, plus de la moitié (53,3 %) des nouveaux diagnostics du VIH dans la population ACN ont été recensés dans la ville de Toronto, suivie d'Ottawa (14,8 %), du Centre-Ouest (12,3 %) et du Centre-Est (11,5 %).



Les personnes ACN diagnostiquées du VIH rencontrent de plus longs délais que les autres personnes séropositives dans l'accès aux soins (19 jours contre 16, globalement) et dans l'atteinte de la suppression virale (105 jours contre 91, globalement).



La proportion de personnes ACN ayant des preuves antérieures d'infection à VIH est en hausse depuis 2013; elle atteignait 46,6 % en 2022.

En quoi le racisme dans les soins de santé fait-il obstacle à la prévention et au traitement du VIH pour les personnes ACN?

Le VIH peut toucher n'importe qui, mais les communautés africaines, caraïbéennes et noires (ACN) sont affectées de manière disproportionnée, en Ontario. Cela est dû à des facteurs sociaux et structurels comme l'homophobie, la discrimination, la pauvreté, le chômage et l'accès limité à des soins de santé de qualité.

Le système de santé a une longue histoire de racisme; des personnes noires ont vécu par le passé des préjudices dans le cadre d'études de recherche. De nos jours, le racisme systémique et la discrimination directe continuent d'éroder la confiance à l'égard du système de santé, ce qui retarde le recours aux soins. Les préjugés et les stéréotypes implicites dans les milieux de soins peuvent conduire à des attitudes néfastes et nuire à l'accès aux soins et aux traitements VIH pour les personnes ACN. Que vous soyez nouvel-le arrivant-e ou non, il est important de vous informer et d'obtenir du soutien pour lutter contre le racisme systémique et pour recevoir les soins et traitements auxquels vous avez droit. Les taux élevés de VIH/sida dans les communautés ACN ne sont pas dus uniquement à des comportements à risque; ils sont alimentés par des inégalités structurelles qui accroissent l'exposition à l'infection et limitent l'accès aux traitements.

Donnez-vous les moyens de surmonter les obstacles :



Connaissez vos droits! Renseignez-vous sur vos droits en tant que patient-e et sur les services disponibles.



Faites valoir vos intérêts! Parlez de vos besoins et posez des questions lors de vos rendez-vous médicaux. Si vous n'êtes pas capable de le faire, ou si vous hésitez, faites-vous accompagner d'un-e ami-e, d'un-e membre de votre famille ou d'un-e porte-parole digne de confiance.



Restez connecté-e à la communauté et aux ressources! Engagez-vous auprès d'organismes communautaires de lutte contre le VIH et d'autres organismes qui fournissent du soutien et un plaidoyer adaptés à votre culture.



Trouvez du soutien! Joignez-vous à des réseaux ou à des groupes de soutien entre pair-es qui aident les personnes ACN à naviguer en toute confiance dans le système de santé.

Comment le VIH se transmet-il?

Le VIH est une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS). **Le VIH** se transmet par certains liquides corporels d'une personne séropositive ayant une charge virale détectable. Ces liquides incluent le sang, le sperme, le liquide préséminal, le lait maternel, les sécrétions rectales et les sécrétions vaginales. **Le VIH** peut également se transmettre par le partage de seringues. Il ne se transmet pas par les baisers, les câlins ou le partage de nourriture. Si vous n'utilisez pas de condoms ou d'autres méthodes préventives lors de vos rapports sexuels, vous êtes à risque de contracter **le VIH**. **Connaissez-vous le statut VIH de la dernière personne avec laquelle vous avez eu des rapports sexuels non protégés?**

Quelle est la différence entre le VIH et le sida?

« **VIH** » signifie « virus de l'immunodéficience humaine ». Le VIH affaiblit le système immunitaire en s'attaquant aux cellules du corps qui aident à lutter contre les infections; cela nous rend plus vulnérable aux maladies. Le VIH se transmet par le contact avec certains liquides corporels d'une personne séropositive, généralement lors de rapports sexuels non protégés ou du partage de seringues. Il existe des médicaments que les personnes vivant avec le VIH peuvent prendre pour contrôler le virus (« charge virale indétectable ») et l'empêcher de progresser vers le sida, ce qui leur permet de vivre longtemps et en bonne santé.

Vous avez le sida! On ne peut pas « attraper » le sida – seul le VIH non traité peut progresser vers le sida. Le sida (ou « syndrome d'immunodéficience acquise ») est le stade le plus avancé de l'infection à VIH. Les mots « VIH » et « sida » sont souvent utilisés de manière interchangeable, mais ce sont deux réalités différentes. En l'absence de soins et de traitements adéquats, le VIH peut affaiblir le système immunitaire et progresser vers le sida.

Qu'est-ce qu'I=I et en quoi cela me concerne-t-il si je suis séronégatif(-ve)?

Si vous êtes séronégatif(-ve), vous ne pouvez pas contracter le VIH d'un-e partenaire sexuel-le séropositif(-ve) qui prend ses antirétroviraux et qui a une charge virale indétectable (virus supprimé). Dans ces circonstances, le virus est si bien contrôlé qu'il ne se transmet pas par voie sexuelle. C'est ce que l'on appelle « indétectable = intransmissible » (I=I).

Par ailleurs, si vous suivez un traitement antirétroviral, recevez des soins adéquats et maintenez une charge virale supprimée (indétectable) avant et pendant votre grossesse, vous ne transmettez pas le VIH à votre bébé pendant votre grossesse ou lors de votre accouchement.

Pour prévenir la transmission après la naissance, les lignes directrices canadiennes recommandent de donner à votre bébé du lait maternisé plutôt que d'allaiter. Si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir, faites-vous dépister pour le VIH et consultez votre prestataire de soins pour en savoir plus sur les moyens de rester en bonne santé et de protéger votre bébé. Grâce à I=I (indétectable = intransmissible), vous et votre bébé pouvez avoir une vie épanouie.

Est-ce que le fait d'avoir le VIH veut dire que j'ai fait quelque chose de mal ou d'immoral?

Non, le fait d'avoir le VIH ne signifie pas que vous avez fait quelque chose de mal ou d'immoral. Le VIH est une infection transmissible sexuellement – il peut toucher n'importe qui, comme toute maladie. Grâce aux progrès de la science, les personnes vivant avec le VIH peuvent gérer l'infection et vivre en bonne santé, comme c'est le cas pour d'autres maladies chroniques.

Afin de briser les mythes néfastes et de réduire la peur, la honte et la culpabilité, il est essentiel de vous renseigner sur le VIH. Plusieurs attitudes négatives liées au VIH découlent d'un manque de connaissances, ce qui favorise la stigmatisation et la discrimination. En connaissant bien les faits, vous contribuerez à bâtir une communauté plus solidaire et plus compréhensive à l'égard des personnes vivant avec le VIH.

Par quels moyens mon/ma médecin(e) de famille peut-il/elle m'aider à rester séronégatif(-ve)?

Afin de rester séronégatif(-ve) et d'améliorer votre santé sexuelle générale, il est important de développer une relation ouverte et honnête avec votre médecin de famille. Celui-ci ou celle-ci peut vous fournir des dépistages réguliers (en fonction de vos activités sexuelles), vous prescrire la PrEP (prophylaxie pré-exposition – un médicament qui sert à prévenir le VIH si vous êtes à risque) et vous offrir des outils préventifs et des ressources pour protéger votre santé sexuelle.

Si vous avez une relation avec une personne séropositive, votre médecin peut aider à vous protéger en s'assurant que votre partenaire est traité(e) et a une charge virale indétectable (I=I). Il/elle peut aussi vous donner des conseils sur la prévention du VIH et vous orienter vers des services de soutien pour votre bien-être.

Si je suis dans une **relation monogame**, ai-je besoin d'un dépistage du VIH?

La définition de la monogamie peut varier d'une relation à l'autre; elle repose souvent sur l'attachement émotionnel plutôt que sur l'exclusivité sexuelle. Par exemple, une personne pourrait se dire amoureuse de Sarah et en relation exclusive avec elle, mais avoir en même temps des rapports sexuels avec Chris (hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes). De nombreuses personnes ont contracté le VIH dans une relation qu'elles croyaient monogame, à cause d'un manque de communication. En l'absence de conversations franches sur la fidélité sexuelle, l'engagement et le statut VIH des deux partenaires, la perception de sécurité que procure la monogamie (et qui incite à renoncer à l'utilisation du condom et d'autres méthodes préventives comme la PrEP) peut accroître le risque de contracter le VIH et d'autres ITS.

Il est important de se rappeler que certaines personnes peuvent vivre avec le VIH sans connaître leur statut. Le seul moyen de vous protéger ainsi que votre partenaire est de vous faire tou-te-s deux dépister pour connaître votre statut. **Êtes-vous sexuellement monogame?**

En tant que femme, pourquoi devrais-je envisager la **PrEP**?

Le VIH continue d'affecter les femmes de manière disproportionnée; le nombre de nouveaux diagnostics chez les femmes ne cesse d'augmenter. La prophylaxie pré-exposition (PrEP) est un médicament très efficace que les femmes cis et trans peuvent prendre pour prévenir l'infection par le VIH. La PrEP permet aux femmes de prendre leur santé en main, surtout lorsqu'elles ont des rapports sexuels avec une personne séropositive ou de statut VIH inconnu.

Prise comme prescrit, la PrEP réduit considérablement le risque de contracter le VIH par voie sexuelle ou par l'injection de drogues. Offerte sous forme de pilule à prendre chaque jour ou d'injection, elle vous sera prescrite par un-e prestataire de soins de santé. Le coût de la PrEP est généralement couvert par le Programme de médicaments de l'Ontario (PMO) et par les régimes d'assurance privés. Il existe également des programmes pour vous aider à y accéder. Pour en savoir plus sur les bienfaits de la PrEP, adressez-vous à votre prestataire de soins ou à un organisme communautaire de lutte contre le VIH.

Est-ce que la **PrEP** me protège contre d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS)?

Non. La prophylaxie pré-exposition (PrEP) est très efficace pour prévenir le VIH lorsqu'elle est prise comme prescrit, mais elle ne protège pas contre Non. La prophylaxie pré-exposition (PrEP) est très efficace pour prévenir le VIH lorsqu'elle est prise comme prescrit, mais elle ne protège pas contre d'autres

infections transmissibles sexuellement (ITS). Pour réduire le risque d'ITS, il est important d'utiliser d'autres méthodes préventives comme le condom. Si vous prenez la PrEP, le dépistage régulier du VIH et des ITS devrait faire partie intégrante de vos soins. Des dépistages réguliers permettent de détecter et de traiter les infections à un stade précoce, afin de protéger votre santé sexuelle générale. Pour connaître les meilleures pratiques en matière de prévention et de soins, consultez votre prestataire de soins.

Que faire si je reçois un résultat positif au dépistage du VIH?

Un résultat positif au dépistage du VIH peut susciter toute une gamme d'émotions, comme le choc, le déni, la colère et la tristesse. Ces émotions sont normales, mais il est important de savoir que l'on peut gérer le VIH au moyen d'un traitement et que les personnes séropositives peuvent vivre longtemps et en bonne santé. Un résultat positif ne signifie pas que vous avez le sida, soit le stade le plus avancé du VIH. Grâce à un traitement adéquat, vous pouvez empêcher l'infection à VIH de progresser vers le sida. **Il est important d'agir rapidement. Voici ce que vous pouvez faire:**



Consultez un-e prestataire de soins: Il/elle évaluera votre état de santé, examinera vos antécédents médicaux et effectuera des tests pour connaître le stade de l'infection.



Amorcez un traitement immédiatement: Le traitement antirétroviral (TAR) aide à contrôler l'infection. Utilisé comme prescrit, il peut réduire le VIH à un niveau indétectable et le rendre intransmissible (I=I).



Adoptez des pratiques sexuelles plus sécuritaires: Utilisez des condoms pour réduire les risques de transmission, jusqu'à ce que votre charge de VIH soit indétectable.



Comprenez la divulgation et la loi: Renseignez-vous sur vos droits et vos responsabilités en ce qui concerne la divulgation de votre statut VIH. Au Canada, les lois sur la divulgation du VIH et la criminalisation peuvent varier selon les circonstances. Pour plus d'information et pour savoir comment ces lois s'appliquent à votre situation, adressez-vous à la HALCO.



Trouvez une couverture pour vos médicaments: En Ontario, le coût des antirétroviraux est couvert par le Programme de médicaments de l'Ontario (PMO). Si vous êtes prestataire du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH), les coûts sont également couverts. La plupart des régimes d'assurance privés remboursent le coût des antirétroviraux. Des programmes en pharmacie peuvent aider à payer la quote-part. Si vous n'avez pas d'assurance, adressez-vous à un organisme communautaire pour obtenir du soutien. Vous n'avez pas à faire face seul-e à cette situation. Parlez-en à une personne de

confiance et adressez-vous à un organisme communautaire de lutte contre le VIH de votre région. La compréhension du VIH et l'empathie sont l'un des meilleurs moyens de se soutenir mutuellement.

Si j'ai bonne mine et que je me sens bien, est-ce un signe que je n'ai pas le VIH?

Non, avoir bonne mine et vous sentir bien ne veut pas dire que vous êtes séronégatif(-ve). Le seul moyen de connaître votre statut VIH est de vous faire dépister. Le VIH peut être détecté par un test sanguin, mais certains tests peuvent ne pas déceler le virus dans les deux à quatre premières semaines suivant l'infection. C'est ce que l'on appelle la « période fenêtre ». Pendant ce temps, vous pourriez transmettre l'infection à d'autres personnes même si vous avez récemment reçu un résultat négatif. Faites toujours confirmer votre résultat au moyen d'un test de suivi, selon les conseils de votre prestataire de soins.

Peu après le moment de l'infection, le VIH peut causer des symptômes semblables à ceux de la grippe (p. ex. fièvre, frissons, éruption cutanée, sueurs nocturnes ou fatigue), mais ces symptômes disparaissent souvent d'eux-mêmes. Par la suite, le virus peut rester dans le corps sans causer de symptômes, mais en continuant d'affaiblir le système immunitaire. Non traité, le VIH peut progresser et mettre la vie en danger. Si vous avez récemment eu des rapports sexuels non protégés ou si vous avez partagé des seringues, communiquez avec un-e prestataire de soins pour obtenir un dépistage et des conseils. Le dépistage et le traitement à un stade précoce peuvent sauver des vies et prévenir la propagation du VIH.

Pourquoi l'utilisation de substances augmente-t-elle le risque de VIH et rend-elle plus difficile de respecter le traitement?

L'utilisation de substances peut augmenter le risque de contracter le VIH par :



Le partage de seringues ou de matériel pour l'utilisation de drogues: Le VIH peut se transmettre par le partage de seringues ou d'autre matériel pour l'utilisation de drogues.



Les comportements sexuels à risque: L'utilisation de substances est souvent associée à des rapports sexuels non protégés et à d'autres comportements qui augmentent le risque d'infection par le VIH.

Les programmes de réduction des méfaits comme les services d'échange de seringues et les pratiques d'injection plus sécuritaires peuvent aider à réduire ces risques, en favorisant des comportements plus hygiéniques et sûrs. Chez les personnes vivant avec le VIH, l'utilisation de substances peut rendre plus difficile de respecter le traitement antirétroviral. Les troubles cognitifs liés à l'utilisation de substances peuvent entraîner l'oubli de doses de médicaments, ce qui peut nuire à l'état de santé général et à l'efficacité du traitement. Pour rester en bonne santé et prévenir la transmission du VIH, demandez du soutien auprès de prestataires de soins et d'organismes communautaires qui offrent des services de réduction des méfaits.

En quoi la stigmatisation liée au VIH nuit-elle à l'accès à la prévention, au dépistage et aux traitements dans les communautés ACN?

La stigmatisation liée au VIH crée d'importants obstacles à la prévention, au dépistage et aux traitements dans les communautés ACN. Les attitudes négatives et les stéréotypes, comme l'association du VIH à la promiscuité sexuelle ou à des comportements déviants, découragent des personnes de connaître leur statut, de recourir à des soins ou de discuter des pratiques sexuelles plus sécuritaires. La stigmatisation intériorisée peut conduire à la dépression, à l'isolement et à une moins bonne observance du traitement, ce qui peut affecter les résultats de santé.

La stigmatisation est un obstacle majeur, dans l'accès aux soins, mais les communautés ACN peuvent aider à briser ce cycle. En offrant du soutien, en brisant les mythes et en utilisant un langage sans jugements, nous pouvons créer un milieu sûr et inclusif. Ne l'oublions pas : n'importe qui peut être touché-e, et un traitement efficace permet de rendre le VIH indétectable, donc intransmissible. Pour réduire la stigmatisation et favoriser l'accès aux soins, la sensibilisation et la compassion sont essentielles.

Quel est le bon moment pour passer un test de dépistage du VIH?

Des dépistages réguliers sont recommandés aux personnes qui font partie des « catégories à risque », y compris les personnes qui ont de nouveaux ou nouvelles partenaires sexuel·les, qui présentent des symptômes d'infection à VIH aiguë (comme la fièvre, une éruption cutanée ou des ganglions enflés) ou qui ont eu une exposition à risque élevé (p. ex. rapports sexuels non protégés ou partage de matériel pour l'utilisation de drogues). L'avènement de technologies avancées a permis de raccourcir la fenêtre de diagnostic, rendant le dépistage plus accessible et plus efficace. Le dépistage du VIH est un outil crucial pour les communautés africaines, caraïbéennes et noires (ACN) qui rencontrent de la stigmatisation et des disparités systémiques en matière de santé. Les lignes directrices de l'Ontario sur le dépistage du VIH soulignent l'importance d'un dépistage précoce et d'un arrimage rapide aux soins pour prévenir la transmission du VIH et pour aider les personnes séropositives à vivre longtemps et en bonne santé. Les options de dépistage incluent le test en laboratoire (avec une période fenêtre réduite à six semaines), le test rapide et l'autodépistage.

Pour réduire les obstacles au dépistage du VIH dans les communautés ACN, il faut des soins sans jugements, adaptés à la culture, qui répondent à la stigmatisation et qui protègent la vie privée. Le dépistage permet aux personnes de protéger leur santé et d'accéder à des outils préventifs comme la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et la prophylaxie post-exposition (PPE). Il est possible de faire un test anonyme (qui protège la confidentialité) ou un test nominatif (qui facilite l'arrimage aux soins et au suivi, y compris l'accès rapide aux traitements et au soutien, au besoin).

CACVO



ACCHO

SCANNEZ
pour **trouver une agence**
PRÈS DE CHEZ VOUS !



Organismes membres de CACVO



Ces faits ont été
soigneusement recueillis
auprès de sources fiables



Voyez par vous-même.
Pour en savoir plus!