

Mieux comprendre le VIH pour mieux vivre avec le VIH



SENSOA
PRAAT OVER SEKS



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Rédaction en chef : Ddungu Charles, Jelena Van Nuffel

Rédaction : Boris Cruysaert

Rédaction finale : Eveline de Bie

Mise en page : Vicky Heylen

Illustrations : Freepik

Imprimer : 1ère édition

Tirage : 5000

Éditeur responsable : Nico Bogaerts, F. Rooseveltplaats 12
bus 7, 2060 Antwerpen, T.+32 3 238 68 68, www.sensoa.be,
info@sensoa.be, OND.NR.0446.232.167 / RPR Antwerpen

Dépôt légal : D/2026/7164/3

Version

Janvier 2026, Une publication de Sensoa asbl

© 2026 Sensoa

Mieux comprendre le VIH pour mieux vivre avec le VIH a été réalisé en collaboration avec des personnes vivant avec le VIH du groupe de soutien Muungano.

Il s'agit d'une traduction de la version néerlandaise de cette brochure.

SENSOA
PRAAT OVER SEKS



TABLE DES MATIÈRES

En bref	4
Quelle est la différence entre le VIH et le SIDA ?	4
Que fait le traitement ?	5
Questions sur le traitement	5
Médicaments contre le VIH : comment les prendre ?	5
Qu'est-ce que l'observance thérapeutique ? Pourquoi est-ce important ?	6
Quels sont les effets secondaires ?	7
Qu'est-ce qu'une charge virale indétectable ?	9
Questions sur la vie quotidienne	11
Comment vivre en bonne santé ?	11
Qu'est-ce qu'une bonne habitude ?	12
Questions sur mes relations	13
Comment dire à mes proches que je suis séropositif(ve) ?	13
Comment trouver un partenaire et vivre ma sexualité ?	14
Rappelez-vous ceci	15
Adresses utiles	16

En bref

Quelle est la différence entre le VIH et le SIDA ?

- **Le VIH** (virus de l'immunodéficience humaine) est un virus qui attaque le système immunitaire. Il peut conduire au SIDA s'il n'est pas traité.
- Le système immunitaire défend l'organisme contre les virus et les bactéries. Il vous évite ainsi de tomber malade.
- **Le SIDA** (syndrome d'immunodéficience acquise) est le syndrome qui affecte une personne lorsque le VIH n'est pas traité. Le système de défense (ou système immunitaire) est alors tellement affaibli que l'organisme ne peut plus se défendre.

Le VIH peut être traité, mais pas encore guéri.

- Une personne peut être porteuse du virus VIH pendant plusieurs années sans présenter de symptômes. On dit que cette personne est séropositive, même si elle n'est pas malade.
- De nombreuses personnes vivent avec le VIH sans le savoir. Elles risquent de transmettre le virus à leur insu. Il est donc important de se faire tester. Ensuite, le traitement peut commencer.

Que fait le traitement ?

Le VIH est traité par des médicaments.

- Le traitement réduit la charge virale. **Il s'agit de la quantité de virus VIH dans le sang.**
- Le traitement augmente le nombre de cellules immunitaires du corps (CD4). **Il renforce le système immunitaire.**
- Le traitement empêche le virus de se propager dans l'organisme et d'attaquer d'autres cellules. **Il met le virus « en sommeil ».**
- Le traitement varie d'une personne à l'autre. Chaque personne réagit différemment au traitement. Le médecin et l'équipe vous expliqueront quand et comment prendre les médicaments.

Questions sur le traitement

Médicaments contre le VIH : comment les prendre ?

- Prenez vos médicaments **tous les jours à heure fixe.**
- Prenez la **dose correcte.**
 - Vous avez oublié vos médicaments ? Essayez de les prendre dans un délai maximum de deux heures.
 - Utilisez une aide pour éviter d'oublier de prendre vos médicaments, comme un rappel sur votre GSM ou un pilulier.
- Prenez-vous également d'autres médicaments ? Un traitement à base de plantes ou traitement alternatif, par exemple ? Cela peut affecter l'effet des médicaments contre le VIH. Demandez conseil à votre médecin.
- Faites attention à ce que vous mangez et buvez : suivez les conseils du médecin.

Qu'est-ce que l'observance thérapeutique ?

Pourquoi est-ce important ?

- L'observance thérapeutique consiste à prendre ses médicaments à heure fixe tous les jours. De cette façon, la quantité de médicaments dans votre sang reste stable. Si vous prenez vos médicaments correctement, ils continuent à agir correctement et vous restez en bonne santé.
- Si vous ne prenez pas vos médicaments régulièrement, vous courez le risque qu'ils n'agissent plus correctement. Les médicaments vous occasionnent des difficultés ? Demandez conseil à votre médecin.
- N'hésitez pas à parler de vos difficultés à prendre vos médicaments avec votre médecin. Vous pouvez parler du fait que vous vous sentez mal face à la prise de médicaments, que vous les tolérez mal ou que vous les oubliez, que vous dormez mal...

Témoignages



« Il est très important de prendre les médicaments comme il faut, car cela permet d'éviter de tomber malade et cela rend l'organisme plus résistant aux maladies. »

« Avant de suivre correctement mon traitement, j'ai perdu beaucoup de poids. Aujourd'hui, j'ai retrouvé mon poids normal. »



« J'ai 68 ans et je suis séropositif depuis 29 ans. Au début, ce n'était pas facile. Mais lorsque j'ai commencé le traitement, j'ai retrouvé l'envie de vivre. Actuellement, ma charge virale est indétectable. Je suis tranquillisé. Je vois l'avenir de manière positive. »

Quels sont les effets secondaires ?

Le corps peut parfois **réagir différemment** aux médicaments. Ces effets indésirables sont appelés « effets secondaires ».

Aujourd'hui, le traitement du VIH entraîne de moins en moins d'effets secondaires.

Effets secondaires à court terme (au début)

Il peut y avoir des effets secondaires parce que **le corps doit s'habituer au nouveau médicament**. Il peut s'agir, par exemple, de diarrhées, de nausées, de fatigue, d'insomnie, de manque d'appétit, de maux de tête, de vertiges, de nervosité.

En général, ces effets secondaires disparaissent après quelques semaines.

Si vous ressentez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin. Il pourra alors adapter le traitement.

Effets secondaires à long terme

Les effets secondaires ayant des conséquences à long terme sur la santé sont moins fréquents.

Il peut s'agir de :

- Problèmes rénaux
- Problèmes cardiovasculaires dus à une augmentation des graisses (cholestérol) ou du sucre (glucose) dans le sang
- Problèmes osseux
- Problèmes psychologiques
- Problèmes sexuels

Témoignages



« Régulièrement, je fais un bilan de santé général, des analyses médicales. Le médecin m'explique les résultats. Je comprends mieux. Si j'ai des effets secondaires, j'en parle et nous trouvons une solution ensemble. »

« J'avais des démangeaisons à cause des médicaments. Mon médecin a adapté mon traitement et depuis, je n'ai plus ce problème et je me porte bien. »



« Dans mon cas, je dois également subir un traitement contre le cancer. Ils doivent surveiller mes reins et mon foie. L'équipe de l'hôpital est toujours attentive à l'interaction entre les différents médicaments. »

« Il est important de dire à l'équipe médicale ce que je ressens : douleur, vertiges, cauchemars... Cela les aide à adapter mon traitement. »



Qu'est-ce qu'une charge virale indétectable ?

- La charge virale est **la quantité de virus VIH dans le sang** d'une personne vivant avec le VIH.
- Le traitement permet d'obtenir une charge virale « indétectable ». C'est-à-dire que la quantité de virus dans le sang est si faible que les instruments d'un laboratoire **ne peuvent plus la mesurer**.
- Si vous êtes indétectable, vous n'avez plus à craindre de transmettre le VIH. C'est un gage de tranquillité d'esprit et de confiance. Cela peut également être bénéfique pour l'estime de soi.
- En plus, cela peut vous permettre de profiter davantage de votre sexualité et de vos relations.
- En outre, votre corps est plus sain et vous avez une résistance normale aux infections.
- Mais le virus est toujours présent dans votre sang. Vous êtes toujours séropositif(ve). Le virus peut se multiplier à nouveau si vous ne suivez pas correctement votre traitement. Vous devez donc continuer à prendre vos médicaments et à consulter votre médecin aux moments convenus.
- Le traitement s'est considérablement amélioré. La charge virale peut **rester indétectable tout au long de la vie**, à condition de respecter le traitement.

Témoignages

« Depuis que ma charge virale est indétectable, je résiste aux infections, je ne me sens plus vulnérable. Je travaille, je pars en vacances... »



« Enfin, je peux envisager d'être enceinte sans risquer de transmettre le virus à mon enfant. »

« Maintenant, j'ai l'énergie et la force de travailler. Je me sens en bonne santé. Je suis en forme. »



- Si votre charge virale est indétectable, vous ne pouvez pas transmettre le VIH à votre partenaire. Pas même lors de rapports sexuels sans préservatif. Mais vous pouvez toujours contracter et transmettre une autre infection sexuellement transmissible (IST).
- Si votre charge virale n'est pas encore indétectable, mais que vous souhaitez avoir des rapports sexuels avec votre partenaire sans préservatif, votre partenaire peut éventuellement prendre une PrEP. Il s'agit d'un médicament qui protège contre la transmission du VIH. Discutez-en avec votre médecin ou l'équipe infirmière.
- Si la charge virale est indétectable, il n'y a pas de risque si vous souhaitez concevoir ou avoir des enfants.

Témoignage



« Je suis indétectable depuis 2009. Je prends toujours très bien mon traitement. Ma femme, qui est séronégative, et moi avons décidé d'avoir d'autres enfants. Nous sommes allés voir mon médecin. Ce dernier nous a examinés et nous a dit qu'il n'y avait pas de problème (IST, etc.). Nous sommes fidèles. Nous avons maintenant trois beaux enfants en bonne santé et ma femme reste séronégative. Nous profitons de la vie ! »

Questions sur la vie quotidienne

Comment vivre en bonne santé ?

Il est toujours bon d'avoir un mode de vie sain, surtout si l'on vit avec le VIH. Cela veut dire :

- Manger équilibré est important pour tout le monde. Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
- Mangez suffisamment car le corps a besoin d'énergie. Il est préférable de maintenir un poids stable et d'éviter l'obésité.
- Réduisez votre consommation de sucre et d'aliments riches en graisses. Les sucres rapides (sodas, bonbons, gâteaux, beignets...) et les graisses saturées (comme les fritures et la mayonnaise) ne sont pas bons pour la santé.
- Dormez suffisamment.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Arrêtez de fumer ou réduisez votre consommation de tabac.
- Évitez la caféine, l'alcool et les drogues. Ils augmentent le niveau de stress dans l'organisme.

Aliments à privilégier

- Fruits et légumes
- Amidon : pain, riz, semoule, pois chiches, pommes de terre, patates douces, igname, lentilles, fruits secs, pâtes, millet, phonio, manioc, sorgho, céréales, maïs...
- Protéines : viande, volaille, poisson, œufs, fruits secs, fruits à pépins séchés...
- Produits laitiers : lait, fromage...
- Matières grasses : nutriments riches en graisse, huile, beurre...

Qu'est-ce qu'une bonne habitude ?

- L'exercice physique est bon pour la santé et permet de se sentir mieux dans sa peau. Faites régulièrement des promenades, courez, nagez, faites du vélo, faites du sport, prenez les escaliers, allez à la salle de sport...
- Le stress peut affaiblir le système immunitaire. Essayez d'éviter le stress en vous adonnant à un passe-temps, en faisant des activités avec d'autres personnes, en vous relaxant...

Témoignages



« Je mange à des heures régulières, je prends le temps de manger sans stress. J'utilise de l'huile d'olive pour cuisiner et j'évite de grignoter. »

« J'avais beaucoup de cholestérol. Depuis que je mange moins de mauvaises graisses et que je marche, mes résultats sont meilleurs. »



« Quand je fais du sport, je me sens plus fort, plus détendu. Je respire mieux, je dors mieux. Il vaut mieux faire un peu d'exercice tous les jours que rien du tout ! »

Questions sur mes relations

Comment dire à mes proches que je suis séropositif(ve) ?

- Parler du VIH n'est pas toujours facile. Mais cela peut vous aider à faire face au diagnostic. C'est souvent un soulagement de pouvoir en parler à quelqu'un.
- Le dire doit être une décision personnelle. Vous devez vous sentir prêt(e) à le faire.
- Il n'existe pas de « bonne » façon d'en parler. L'important est d'en parler à une personne de confiance qui ne le racontera pas à tout le monde.
- Il est important de choisir le bon moment et le bon endroit.
- Aucune loi ne vous oblige à parler de votre état de santé au travail.
- Cela peut commencer à vous peser si vous cachez le fait que vous vivez avec le VIH. En parler peut être un soulagement.



Témoignages

« Lorsque j'ai annoncé que j'étais séropositive, je me suis sentie soulagée, libérée. Certains ont pris leurs distances, mais d'autres m'ont apporté leur soutien. Je me sens moins seule ».



« Cela m'a beaucoup soulagé : j'étais sous traitement, je pouvais continuer à étudier, à sortir... bref, à vivre ! »

« Je voulais dire la vérité : que je devrais toujours prendre des médicaments. J'ai expliqué ce qu'est le VIH à l'aide d'une brochure. Cela s'est bien passé. »



Comment trouver un partenaire et vivre ma sexualité ?

- Le désir de partager sa vie avec quelqu'un survient souvent quelque temps après le diagnostic. Il est possible de commencer une nouvelle relation, mais le VIH complique souvent les choses. On craint le jugement de l'autre.
- Si vous avez peur d'entreprendre des démarches pour trouver un partenaire, parlez-en à une personne de confiance. Il peut s'agir d'une personne qui vit également avec le VIH et qui a eu une bonne expérience, d'un spécialiste du VIH ou d'un psychologue.
- Il est important de sortir de son isolement et de rencontrer d'autres personnes. Vous pouvez en parler librement chez Sensoa Positief, AT4SH (All Together For Sexual Health), Muungano asbl et dans les centres de référence sur le VIH.
- Il se peut que vous perdiez tout désir sexuel après le diagnostic. Peu à peu, de nombreuses personnes retrouvent ce désir.
- La séropositivité ne signifie pas que vous ne pouvez

plus avoir de relations sexuelles. Vous pouvez également avoir des rapports sexuels avec des personnes séronégatives. Si votre charge virale est indétectable, vous ne pouvez pas transmettre le virus. Votre partenaire peut également prendre une PrEP, le médicament qui empêche la transmission du VIH. Vous pouvez aussi utiliser des préservatifs. Discutez-en avec votre partenaire et votre médecin traitant.

- Utilisez toujours correctement un préservatif féminin ou masculin lors de toute relation sexuelle (vaginale, anale, orale). Cela permet d'éviter la transmission du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).
- Au début de toute nouvelle relation, discutez de vos limites avec votre partenaire et concluez des accords.

Témoignages



« J'observe une personne, j'apprends à la connaître. Si elle m'accepte comme je suis, nous allons de l'avant. Si elle me rejette, j'arrête. »

« Nous sommes allés ensemble à l'association pour bien comprendre comment nous protéger et protéger les autres. Nous parlons beaucoup. Nous nous sentons respectés. Nous refaisons l'amour avec plaisir ! »



Rappelez-vous ceci

Le VIH se trouve

- Dans le sang
- Dans le sperme (également dans le liquide libéré avant l'éjaculation)
- Dans les sécrétions vaginales (également dans le sang menstruel)
- Dans la muqueuse anale
- Dans le lait maternel. Voulez-vous quand même allaiter ? Si c'est le cas, discutez-en avec un médecin spécialiste ou une sage-femme. Ensemble, vous pouvez examiner comment minimiser le risque de transmission à votre bébé.

Le VIH se transmet

- Par les rapports sexuels vaginaux, anaux et oraux non protégés
- Par contact avec du sang contaminé (transfusion, partage d'aiguilles, d'objets coupants ou utilisation de matériel d'injection non stérile)
- D'une mère séropositive à son enfant pendant la grossesse lorsque la mère n'est pas traitée
- Par l'allaitement lorsque la femme n'est pas traitée. Les femmes qui souhaitent allaiter peuvent en discuter avec leur médecin traitant.

Qu'est-ce qui est sans danger ?

- Le VIH ne se transmet pas par un baiser, une poignée de main ou une étreinte.
- La toux, les éternuements, les contacts avec la salive ou les larmes ne peuvent pas transmettre le VIH.
- Les piqûres d'insectes ne transmettent pas le VIH.
- En partageant vos couverts, assiettes, verres ou votre literie, vous ne pouvez pas transmettre le VIH.
- Le partage des toilettes et des salles de bains est également sans danger.

Adresses utiles

Muongano : groupe de soutien pour les personnes vivant avec le VIH
muunganoassociation@gmail.com
+32 467 82 32 58

Sensoa asbl : Centre flamand d'expertise en santé sexuelle
President Building (Vijfde verdieping)
F. Rooseveltplaats 12 bus 7
2060 Antwerpen
03 238 68 68

AT4SH (All Together For Sexual Health) : promotion de la santé sexuelle auprès des communautés africaines en Flandre et à Bruxelles
President Building (Vijfde verdieping)
F. Rooseveltplaats 12 bus 7
2060 Antwerpen
at4sh@sensoa.be

Sensoa positief : soutient les personnes vivant avec le VIH, leurs familles et les professionnels en contact avec le VIH.
President Building (Vijfde verdieping)
F. Rooseveltplaats 12 bus 7
2060 Antwerpen
positief@sensoa.be
078 151 100

Vhiva: groupe de parole pour les personnes vivant avec le VIH au sein de l'IMT
wmertens@itg.be
clamonte@itg.be

Lhiving asbl : organisation qui offre une aide aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou grave et qui se trouvent dans une situation difficile.

Poolstraat 2, 1210 Sint-Joost-ten-Node, Brussel
info@lhiving.be

SIDA-IST Charleroi-Mons : Polyclinic Du Mambourg,

Bd Zoé Drion 1, 6000 Charleroi

071 92 54 10

065 822 755

Collectif des Femmes: Nyampinga

accueil@collectifdesfemmes.be

LLN: 010/47 47 69

BXL: 0489/80 26 71

Le SASER : Le Service de Santé Affective, Sexuelle et Réduction des Risques

Rue du Dr Haibe 4, 5002 Namur

saser@province.namur.be

081 77 68 20

Espace Mandela : Projet au sein de Plateforme Prévention Sida (PPS) : un groupe de personnes vivant avec le VIH qui se rencontre régulièrement.

g.ntunzwenimana@preventionsida.org

0484 73 50 81

CPAS : Centre public d'aide sociale

www.caw.be

0800 13 500

