

# Options de Santé pour Femme



A Women's Health in Women's Hands Resource



# Options de Santé pour Femme

## Pour qui ce livret?

Si vous êtes une femme noire habitant au Canada, qui est enceinte ou pense le devenir (l'être), alors ce livret s'adresse à vous.

Nous espérons que les femmes partageront les informations contenues dans ce livret avec leurs partenaires afin qu'ils puissent leur venir en aide dans leur décisions relativement au test et au traitement avant et pendant la grossesse.



## Pourquoi est - il important pour les femmes enceintes d'être éclairée sur le VIH et le sida?

Une femme enceinte qui ne sait pas qu'elle est infectée par le VIH pourrait transmettre le virus à son futur bébé. Si elle sait qu'elle est infectée(ou VIH positive), elle peut prendre des dispositions pour protéger son bébé. Généralement, les gens qui sont infectés ne présentent aucun signe visible du virus, donc la seule façon d'être sûr est de passer le test sanguin du VIH.



La plupart des femmes qui passent le test auront un résultat négatif. Si vous passez le test et que vous avez un résultat positif, il y a plusieurs traitements ou actions que vous pouvez entreprendre pour réduire le risque de transmission du virus à votre bébé.

## C'est votre droit de prendre une décision concernant votre santé.

Dans certaines cultures Africaines et Caraïbiennes on s'attend à ce que la femme se marie et aie des enfants le plus tôt possible. Beaucoup de femmes ne se sentent pas à l'aise de parler de relations sexuelles plus sécurées avec leur partenaire, par l'utilisation des condoms avant les relations sexuelles ou bien même de décider du nombre d'enfants à avoir. Elles sentent des pressions pour avoir des enfants peu importe leur situation ou du statut vis à vis du VIH/SIDA.

Certaines femmes ne seraient pas assez à l'aise pour poser des questions relatives à leur santé. D'autres qu'impliquées dans les relations à caractère abusif ou dans celle de longue durée, auraient encore de la difficulté de parler de la protection avec leur conjoint. Il y a également des femmes qui pourraient être impliquées dans des relations à caractère abusif ou le partenaire prend toutes les décisions et met de l'avant ce qu'il veut au détriment des besoins de la femme.

## Que dire de la confiance?

La plupart des femmes mariées ou celles impliquées dans les relations de longue durée pensent que le seul fait de faire confiance à leur partenaire est suffisant pour se protéger contre les infections ou transmission du VIH.

Pour la plupart des femmes africaines et caraïbiennes, beaucoup de relations sont basées sur la "confiance".



### **Vous croyez que:**

- votre amant ou mari est votre seul partenaire sexuel;
- il ne s'est pas inoculé des substances ou n'a partagé des seringues avec personnes;
- il n'est pas bisexuel ou n'a pas eu de relation sexuelle avec d'autres hommes;
- il n'a pas d'infection transmissible sexuellement (ITS) pouvant être une menace pour votre santé;
- il ne vous forcera pas à avoir des relations sexuelles si vous n'êtes pas disposées.

avoir confiance en son partenaire n'est pas assez! Les femmes ont besoin d'avoir des informations pour se maintenir et maintenir leurs bébés en santé.

Si les femmes savent qu'elles sont infectées par le virus du VIH avant ou très tôt durant la grossesse, elles ont de meilleures chances de rester en bonne santé et de s'assurer que le virus ne se transmette pas à leurs bébés. Si elles ne le sont pas, elles peuvent apprendre à diminuer le risque de l'être.

**V**ous pouvez avoir des informations concernant le test du VIH et ses traitements auprès de votre médecin et les cliniques (des infections transmissibles sexuellement). La décision de se soumettre au test du VIH vous revient entièrement.

**Sachez que faire le test du VIH est important afin de vous maintenir en bonne santé et de vous assurer un bébé bien portant!**





# Quelle est la différence entre VIH et SIDA?

(Et d'autres questions fréquemment posées)

## Qu'est ce que le VIH?

Le VIH est définie comme le **V**irus **D**'Immunodéficience **H**umain, le virus qui semble être la cause du SIDA. Le virus attaque le système immunitaire du corps (lequel vous protège contre les infections) faisant en sorte qu'il est difficile à une personne infectée de lutter contre les maladies et les infections.

## Qu'est ce que le SIDA?

Le SIDA est le stade avancé de la maladie. Quand une personne infectée par le VIH commence à développer de sérieuses maladies (connues sous le nom des infections liées au SIDA) à cause de la faiblesse de leur système immunitaire, ils ont le SIDA, **S**yndrome d'**I**mmunodéficience **A**cquise.

## Comment les gens attrapent le VIH?

Le VIH peut se trouver dans les liquides organiques, tels: le sang, le lait maternel, les siemens (sperme) et les sécrétions vaginales. Il peut être transmis par les voies suivantes:



### **Risque élevé au VIH/AIDS:**

- Avoir des relations sexuelles (vaginale, anale, orale) avec une personne infectée sans utiliser les condoms - la plupart des femmes deviennent infectées par le VIH en ayant des relations sexuelles avec un homme infecté.
- En recevant des transfusions sanguines venant de sang infecté - Au Canada, avant novembre, 1985 - ou dans d'autres pays où il n'est pas sûr que le sang a été testé pour le VIH
- D'une mère infectée à son bébé durant la grossesse, à la naissance ou par l'allaitement
- Partager les seringues pour l'utilisation des drogues intraveineuses (iv), faire des tatouages ou percer les parties du corps (nombril, oreille, langue, surcils etc..)

### **Vous ne pouvez pas contracter le VIH/SIDA par les gestes suivants:**

- Tenir ou serrer les mains d'une personne infectée
- partager une boisson avec une personne qui a le VIH/SIDA
- donner des accolades (embrasser) à une personne infectée
- partager les ustensiles de cuisine avec une personne infectée
- Être objet de piqûres des moustiques.

## **Pouvez - vous reconnaître si une personne est infectée?**

Non ! Vous ne pouvez pas déterminer si une personne est infectée par un simple regard. Certaines personnes vivant avec le VIH sont bien portantes pendant des années.

## **Qu'est - ce que le Test du VIH?**

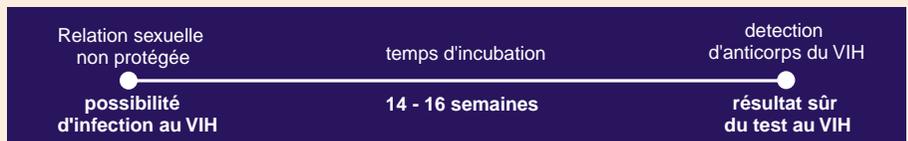
C'est un test sanguin. Une petite quantité de sang est prélevée dans le creux de votre bras pour vérifier la présence des anticorps, lesquels sont produits par le corps (organisme) en réaction à la présence du Virus du VIH. Si vous êtes testé positif pour les anticorps cela veut dire que le virus est



contenu dans votre sang. Si vous êtes testé négative donc vous n'avez pas le virus. Que vous soyez infecté ou pas vous devrez utiliser le condom surtout si vous n'êtes pas au courant de votre statut ou de celui de votre partenaire relativement au VIH!

## Qu'est - ce que l'écart de temps?

Il y a un écart de temps entre l'exposition au virus du VIH et le moment où le virus se manifeste. Cet écart ou phase latente de la maladie est appelée **la période fenêtre**. Si vous décidez de passer le test du VIH, rassurez -vous que cela ne se passe pas durant la période fenêtre.



## Pourquoi faire le test du VIH?

Il vous donne des informations dont vous aurez besoin pour vous maintenir en bonne santé et pour protéger votre bébé avant et après l'accouchement.

Certaines femmes s'attendent à ce que leur médecin leur disent quoi faire. Le VIH est trop important pour n'importe quelle femme pour ne pas prendre part dans la protection de sa propre santé et de celle de son bébé.

En Ontario, les médecins doivent conseiller toutes les femmes enceintes sur le test du VIH, cela fait partie des soins prénatal. **Vous devez donner votre consentement avant qu'on ne procède à un test du VIH.** Si cette information n'est pas offerte vous pouvez le demander.

Il y a des organismes qui peuvent vous fournir plus d'informations et vous aider à décider ce qui est le mieux pour vous. Vous trouverez au verso de ce livret une liste des organisations de VIH/SIDA, des centres de test anonymes, des centres de santé et d'organisations communautaires. Vous pouvez aussi appeler l'hôpital de votre localité ou la ligne d'écoute (pour VIH/SIDA) et ils guideront vos pas. Ou parler à un professionnel de la santé à Women's Health in Women's Hands. (416)593-7655.



## Êtes - vous à risque?

- avez - vous jamais eu des relations sexuelles non protégées (sexes sans condom)?
- avez - vous jamais partager des aiguilles pour injection de drogue, perçage du corps ou tatouage?
- avez - vous jamais eu des infections transmises sexuellement?
- avez - vous jamais eu de transfusion sanguine dans le passé (au Canada avant novembre 1985 ou plus récemment dans votre pays d'origine)?
- avez - vous été agressée sexuellement?
- avez - vous été l'objet d'une chirurgie/ dans un pays où les procédures de stérilisation du matériel médical ou couteaux n'étaient pas possibles ( accessible)?
- Êtes - vous incertaine des pratiques sexuelles présentes et passées, de l'utilisation des drogues de votre partenaire?

Si vous répondez oui à une de ces questions, alors vous pourriez être à risque. La seule façon d'être sûre que vous n'avez pas été exposée au virus, est si vous savez que vous et votre partenaire êtes négatifs.

Pour certaines femmes Africaines et Caraïbiennes, les pratiques culturelles telle que l'assèchement (nettoyage) du vagin, la circoncision, déshériter la femme, ou le manque de pouvoir à négocier des relations sexuelles sécurisantes, augmentent le risque d'être infectée. Violence, agression sexuelle ou d'une infection transmise sexuellement non diagnostiquée exposent plus la femme au VIH.

Vous pouvez être à risque(danger) si vous avez eu une transfusion sanguine dans un pays où vous ne pouvez pas être sûre que le sang donné a été testé pour le VIH. Ou si vous avez été opéré dans un pays où il n'y a pas de possibilité de stériliser proprement les instruments chirurgicaux ou couteaux. Si vous ou votre partenaire a déjà eu dans le passé un partenaire qui était séropositif, vous pouvez aussi être en danger(risque) ou si vous et votre partenaire avez partagé les aiguilles pour utilisation des drogues intraveineuses, tatouage ou perçage du corps.



## Circoncision des femmes (FGM)

Quelques cultures Africaines pratiquent la circoncision, une procédure où les grandes lèvres /petites lèvres du vagin et le clitoris sont coupés et enlevés. La circoncision peut causer de sérieux dangers (risques) sur la santé des filles et des femmes- incluant l'infection au VIH. Une femme qui est circoncisée est à un risque élevé d'être infectée si elle a des relations sexuelles avec un homme infecté y compris son mari dû à la déchirure( l'étirement) et l'irritation de la peau durant l'acte sexuel.

Assèchement du vagin, l'utilisation de certains liquides pour sécher la sécrétion naturelle du vagin avant les rapports sexuels, est une autre pratique qui met les femmes à un risque élevé d'être infectée. Cela peut conduire à une irritation et déchirure du vagin pendant (l'acte sexuel), laissant les femmes (vulnérables) aux infections.

## Abus

L'abus est quand quelqu'un essaie de contrôler ce que vous faites, qui vous fréquente ou comment vous sentez. Si votre mari ou amant abuse de vous, alors vous êtes à risque d'être infectée par le virus du VIH ou d'autres infections transmises sexuellement (ITS).

**L**es femmes présentent un risque plus élevé dans la contraction du VIH par rapport aux hommes.

Les abus physiques ou leur menace, peuvent vous forcer de faire les choses qui vous exposeront à l'infection au VIH. Par exemple : ne pas utiliser de condoms durant l'acte sexuel par crainte des conséquences au cas où vous demandez à votre partenaire d'en faire usage à un condom.



L'abus sexuel peut inclure le fait d'être, forcé par votre partenaire à faire l'amour ou d'essayer de vous blesser pendant la relation sexuelle. Vous pouvez devenir infecté s'il vous arrive d'avoir une déchirure au vagin ou à l'anus pendant un acte sexuel violent ou agressif.

**Si vous ne vous sentez pas en sécurité, vous avez probablement raison. Mais il y a des endroits où vous pouvez vous adresser pour obtenir de l'aide; parler ou communiquer avec une personne ressource de la santé à Women's Health in Women's Hands, vous avez le droit de vous protéger.**

## Les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes (bisexuels)

Certaines femmes ne savent pas que leurs partenaires males ont des relations sexuelles avec d'autres hommes(couche avec d'autres hommes). Il y a des hommes mariés ou possédant des amantes qui entretiennent aussi des relations sexuelles avec d'autres hommes. Lorsqu'une communauté présente a une attitude négative des gay ou lesbiennes, on appelle cela de l'homophobie. L'homophobie peut faire que les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes et les femmes gardent leur préférence sexuelle secrète. Ils jouent le rôle de mari attentionné ou d' amant , mais sont envahis par l'idée d' avoir les relations sexuelles avec d'autres hommes. Certaines femmes deviennent infectées par la faute de leur partenaires ayant eu des relations avec d'autres hommes.



# Le test du VIH et votre grossesse.



**Vous décidez d'avoir un bébé. votre partenaire et vous devriez- vous passer le test du VIH?**

Le meilleur moment de faire le test est avant de tomber ou d'être enceinte. Si vous avez jusqu'ici fait usage du condom, et décidez de devenir enceinte, il serait utile de subir le test du VIH. Si le résultat est positif, c'est l'indication que vous avez le virus. **Mais, cela ne veut pas dire que vous avez le SIDA.**

Si vous savez que vous êtes infectée avant de devenir enceinte, vous aurez avoir plus de temps à penser à vos options. **Un résultat positif ne signifie pas que vous ne pouvez pas avoir d'enfants.** Votre médecin et le personnel de la santé s'assureront que vous receviez des soins appropriés.

## Les options pour le test

Vous pouvez faire le test chez votre médecin de famille. Mais cela ne garantie aucune confidentialité. **Votre médecin ne peut pas faire un test anonyme du VIH parce que tout résultat positif doit être rapporté au Ministère de la Santé.**

## Test Anonyme

Plusieurs cliniques offrent le test anonyme pour protéger votre vie privée. Ils garantissent que les résultats du test ne soient pas liés à votre nom. Les résultats sont confidentiels et c'est seulement vous qui avez accès à cette information. Ainsi vous n'avez pas à vous inquiéter du fait que quelqu'un d'autre puisse savoir que vous avez été testé ou que vous sachez votre résultat. **Votre partenaire, votre famille et votre employeur ne sauront pas que vous avez été soumise au test.**

## **Rassurez-vous que la clinique offre le test anonyme du VIH lorsque vous décidez de passer le test du VIH. Votre médecin de famille ne peut pas offrir un test anonyme du VIH.**

Pour trouver l'endroit le plus proche de vous pour le test anonyme du VIH, utiliser la ligne téléphonique d'info sida, Santé et sexualité au (416) 392- 2437 ou 1- 800 - 668 - 2437 à l'extérieur de Toronto. Pour d'amples informations sur les options sur le test, parlez à une personne ressource de la santé à WHIWH. Ou consultez la liste des cliniques à la fin de cette brochure.

## **Pourquoi le test du VIH est offert à toutes les femmes enceintes en Ontario?**

Se faire tester peut vous donner la connaissance nécessaire pour prendre une décision éclairée, rester en bonne santé, et si vous décidez de poursuivre votre grossesse, avoir des enfants en bonne santé.



## **Quel test dois-je subir une fois enceinte?**

Vous devriez prendre un rendez-vous avec votre médecin de famille pour consultation prénatale dès que vous réalisez que vous êtes enceinte. On vous interrogera sur votre santé : grossesse et maladies antérieures. Votre médecin fera quelques examens sanguins pour vérifier que vous n'avez pas eu la rougeole, la syphilis ou bien l'hépatite B (la maladie qui affecte le foie). Ces maladies pourraient être problématique pour vous et votre bébé. Le VIH est aussi l'un des tests recommandés pour les soins de santé prénataux afin de prévenir la transmission du Virus du VIH lors de la grossesse, l'accouchement ou lors de l'allaitement.



Il y a des gens qui ne se sentent pas à l'aise de parler du VIH. Vous pouvez vous faire accompagner par un ami, partenaire ou quelqu'un d'autre en qui vous avez confiance pour vous aider. Faites la liste de toutes les questions que vous désirez poser, pas seulement sur le VIH. Si vous avez besoin d'une interprète vous devriez en faire la demande.

## Puis-je être automatiquement testée pour le VIH?

Non, vous devez dire "oui" avant que votre médecin ne puisse vous faire subir le test. Subir le test du VIH sans votre consentement est contre la loi en Ontario. **Rappelez-vous, que votre médecin de famille ne peut pas vous offrir un test anonyme.**

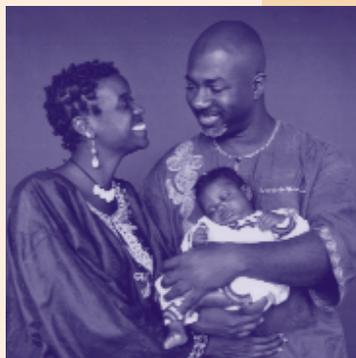
### Vos droits relativement au test du VIH:

- vous avez le droit d'être traitée avec respect quand vous passez le test quel que soit le résultat de votre test
- vous avez le droit de vous informer sur le test
- vous avez le droit de vous soumettre au test
- vous avez le droit de refuser de faire le test
- vous avez le droit d'avoir des informations justes et à jour
- vous avez le droit sur la confidentialité quel que soit le résultat du test
- si vous décidez ne pas faire le test vous avez le droit d'être traitée comme n'importe quelle autre femme enceinte
- si votre résultat est positif, vous avez droit au meilleur traitement disponible
- si vous êtes VIH positive, vous avez droit au même traitement qu'une femme enceinte qui est séronégative ou non testée.

## Quels sont les avantages et les inconvénients de se soumettre au test du VIH?

Vous aurez des informations pour prendre une décision éclairée relativement à votre santé et celle de votre futur enfant.

Avoir le test et prendre tôt des précautions au début de la grossesse réduiront les risques que votre bébé devienne infecté par le VIH, mais ne garantit pas qu'il ne le devienne infecté. Il y a des femmes infectées qui ont encore des enfants VIH positifs malgré la prise des médicaments anti-VIH, la césarienne ou même l'allaitement au biberon. Vous devez penser à toutes les options qui s'offrent à vous avant de faire le test du VIH.



Si vous vous rendez compte que vous êtes positive, on vous offrira un traitement anti-VIH. Les médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Vous pourrez vous sentir malade ou faible pendant les premières semaines après leurs prises. Beaucoup d'organisations citées à l'endos de ce livret peuvent vous offrir de l'aide quant à la gestion de ces effets secondaires.

### Comment puis-je avertir mon mari ou mon partenaire de mon désir d'être testée?

Dans bien de cultures on ne parle pas de sexe ou la pratique sécuritaire dans les relations sexuelles. Ainsi votre mari ou partenaire pourrait imaginer que vous n'avez pas confiance en lui/elle ou peut être il/elle ne peut se fier à vous. Si vous avez des inquiétudes en ce qui a trait à votre vie privée mais, désirez tout de même être testée, vous pouvez vous rendre dans une clinique qui offre des tests anonymes. Personne ne s'aura que vous avez passé le test.



Le test anonyme n'affectera pas votre statut d'immigration (WHIWH a des conseillers formés en la matière qui peuvent vous informer sur ce sujet) ni votre chance de parrainer un membre de votre famille. Mais un résultat positif changera votre relation vis à vis avec votre partenaire. Un conseiller peut vous aider à passer à travers ces moments émotifs quelque soit le résultat du test.

**Si vous ne vous sentez pas en sécurité de parler du test du VIH avec votre partenaire, alors parlez en à un conseiller du VIH ou un/une amie de confiance.**

### **Ne pourrais-je pas simplement subir le test? Pourquoi dois-je en parler?**

Vous n'avez pas à parler de votre intention d'être testée, mais certaines femmes trouvent qu'il est plus facile de faire le test si elles disposent de plus d'informations sur la maladie, les risques y liés et l'aide disponible.

Beaucoup de gens ont peur de parler du VIH/SIDA parce qu'ils ne savent pas beaucoup sur la maladie(VIH). Certains pensent qu'une personne positive a eu beaucoup de partenaires sexuels ou bien est gay. D'autres pensent qu'ils peuvent savoir si leur partenaire est infecté ou que s'ils sont mariés, il n'y a aucun risque. Si vous êtes informée sur le VIH/SIDA vous pouvez vous protéger et en faire autant pour votre bébé.

En Ontario il existe des organisations, des conseillères en VIH, des intervenantes en santé communautaire et des médecins qui peuvent vous fournir des informations vous permettant de prendre une décision éclairée. Il est important pour vous de comprendre ce que veut dire faire le test et les résultats qui peuvent en découler.



## S'il s'avait que je suis positive, comment puis-je réduire les risques de transmission du virus à mon bébé?

Il y a trois choses que vous pouvez faire pour réduire les risques de transmission du VIH à votre bébé.

1. Prendre le traitement anti- VIH pour réduire le taux de virus dans votre sang et diminuer les chances de transmission du virus au bébé. Votre médecin vous donnera le traitement au début de votre grossesse. Votre bébé recevra le traitement immédiatement après l'accouchement.
2. Avoir votre bébé par la césarienne peut aussi diminuer les risques. Ceci parce que le bébé sera beaucoup moins en contact avec le sang infecté et avec les sécrétions vaginales pendant l'accouchement.
3. Nourrissez votre bébé avec les biberons au lieu de l'allaiter de manière à éviter que le bébé ne devienne infecté par le lait maternel via les seins.

Si vous êtes VIH positive, vous aurez la chance de parler à des conseillers ou à des spécialistes du VIH relativement à vos interrogations. Vous pouvez également parler à une préposée du service de la santé a Women's Health in Women's Hands ou contacter une des organisations citées à la fin de ce livret.

**L'Ontario fournit le lait aux bébés pendant une année pour les mères infectées.**



# Les Risques

Si vous êtes enceinte et vous avez été à risque parce que vous avez eu des relations sexuelles non protégées. La seule façon d'être sûre que vous n'avez pas été exposée au virus est de savoir si votre partenaire et vous êtes VIH négatifs.

**J'ai eu un résultat négatif il y a deux ans de cela. Dois-je avoir un autre test?**

Tant et aussi longtemps que vous et votre partenaire n'avez pas été exposé depuis, et que vous êtes sûre que vous étiez négative en ce moment, alors vous n'êtes probablement pas infectée. Si vous n'êtes pas sûre ce serait une bonne idée de faire un autre test.

**J'ai beaucoup de souci. J'ai peut-être été exposée mais ne veux pas le savoir maintenant.**

Vous pourrez penser que vous avez à vous soucier de beaucoup de choses lorsque vous êtes enceinte. Vous avez d'autres préoccupations en tête telles que votre statut d'immigration, le travail, logement, les problèmes financiers qui semblent être plus importants. Savoir votre statut par rapport au VIH pourrait être source de soulagement. Si votre test est négatif, ça pourrait être rassurant pour vous. S'il est positif, ça pourrait être difficile et stressant, mais le plutôt vous le savez le meilleur c'est. Il y a des gens qui peuvent vous aider. Quel qu'il en soit, vous avez toujours besoin de planifier pour un bébé en bonne santé.



## Si je suis VIH positive, quels sont les dangers pour mon bébé?

Si vous êtes VIH positive et ne prenez aucun médicament, votre bébé a 30 à 40% de chance d'être infecté par le virus du VIH. Si une femme infectée prend des médicaments anti-VIH ou a eu le bébé par césarienne, et l'allaité par le biberon au lieu du sein, le risque de transmission du virus à votre bébé est réduit à 1%.

## Quand pourrai-je savoir si mon bébé est infecté?

Si vous êtes VIH positive, ça prend du temps pour vous de savoir si votre bébé est infecté par le virus. Votre médecin prendra un échantillon du sang de votre bébé et fera le test pour savoir s'il y a présence des anticorps au VIH à la naissance du bébé puis à l'âge de un, de trois et de six mois. Si le bébé est testé toujours négatif à 18 mois, alors vous pouvez vous rassurer que le bébé n'est pas infecté par le VIH.

## Qu'est ce qui devient de mon partenaire? Si je fais le test, aurons-nous les mêmes résultats?

Votre résultat est valide uniquement pour vous. Si votre partenaire fait le test, il/elle peut avoir un résultat différent . Parfois il peut y arriver que la femme qui est testée positive aie un partenaire qui sera diagnostiqué négatif. Et dans d'autre cas, la femme peut être négative et son partenaire positif. Si votre partenaire veut faire le test, il/elle peut le faire. Il est important pour votre partenaire de se faire tester pour s'assurer que vous pouvez prendre des précautions pour votre protection et celle de votre futur bébé.



## Est-ce quelqu'un d'autre pourrait connaître mon résultat?

Si vous partez dans les **cliniques de test anonyme**, seulement le personnel de la santé qui vous administrera le test saura le résultat du test. ***Rappelez- vous que votre médecin de famille ne peut pas vous offrir un test anonyme.***

## Quand -est -ce que je peut savoir les résultats?

Généralement, vous obtiendrez le résultat au bout de deux semaines. Vous ne pouvez pas obtenir le résultat par téléphone. Vous devez vous présenter à la clinique où vous avez été testée. Votre médecin ou le personnel de la santé vous informera lorsqu'il sera en possession des résultats et fixera un rendez-vous quel que soit le résultat.

## Q'advient - il de l'assurance vie et l'hypothèque?

Vous ne pouvez pas bénéficier de l'assurance vie en Ontario si vous êtes VIH positive. La corporation canadienne de maison et hypothèque(chmc), une agence qui fournit l'assurance sur les hypothèques pour les acheteurs de maison, n'assurera pas si elle sait que celle-ci est infectée par le VIH.

## Comment le VIH affectera -t-il mon statut d'immigration?

Un résultat positif n'affectera pas votre statut d'immigration si vous êtes immigrant reçu ou un citoyen canadien. Mais si vous projeter de faire la demande ou si votre demande est en cours pour la résidence permanent, elle peut être rejetée en fonction du test du VIH. Pour d'amples informations contactez une conseillère à WHWH ou un avocat à l'immigration.



## Si je suis VIH négative, comment puis-je toujours le demeurer?

L'utilisation du condom à tout moment de relations sexuelles est le meilleur moyen de se protéger contre l'infection au VIH. Vous devez parler à votre partenaire afin qu'il sache vos inquiétudes et accepte d'utiliser les condoms et fasse le test.

## Qu'est ce qui arrive si je suis VIH positive? Que puis-je faire alors?

Si vous êtes VIH positive, vous aurez beaucoup de décisions à prendre. Même si vous vous attendiez au résultat, vous pourrez vous sentir en colère, triste ou apeuré. vous pourrez avoir des inquiétudes pour vous même, pour votre bébé et pour votre partenaire. Vous pouvez avoir de l'assistance dont vous avez besoin par l'entremise d'une conseillère à WHIWH ou d'une des organisations citées dans ce livret.

Rappelez-vous, il y a différentes sortes de médicaments anti-VIH que vous pouvez prendre pour demeurer en santé et protéger votre bébé contre l'infecté au VIH. Vous pouvez parler à votre médecin pour savoir quel médicament est le mieux pour vous.

Si vous décidez de continuer votre grossesse, vous serez référée à un médecin spécialiste dans le domaine du VIH. Ce médecin vous expliquera les différentes sortes de médicament que vous pouvez prendre pour contrôler le VIH et comment ils fonctionnent pour réduire les risques pour votre bébé. y compris avoir votre bébé par la césarienne. L'information sur tous les aspects VIH et grossesse est fournie sur la ligne d'info-sida des mères à risque au 1-888-246-5840. (motherrisk)



## Avoir à faire avec le stress

Savoir que vous êtes VIH positive est stressant, mais il est important pour vous d'essayer de vous maintenir en santé autant que possible. Vous pourrez vous sentir seule, même si vous avez parlé à une personne de confiance. Vous pourrez penser que vous devez faire sentir à votre famille que tout va bien. Tout cela augmente le stress.



### **Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour gérer vos stress lorsque vous vivez avec le VIH :**

- L'exercice ( marcher, faire du jogging ou faire du vélo) aide votre corps à gérer le stress en renforçant votre système immunitaire (le système qui combat les maladies)
- Prendre le temps de relaxer à travers la méditation, l'écoute de la musique ou la conversation avec un ami ou une amie
- trouver un groupe d'aide
- Dormir beaucoup
- Éviter les drogues(y compris la caféine et la nicotine) et l'alcool parce qu'ils peuvent affaiblir votre système immunitaire.
- Manger de la bonne nourriture, éviter de manger du n'importe quoi ou des aliments qui contiennent du sucre, de farine blanche ou des produits chimiques. Voir un naturopathe ou un nutritionniste pour plus d'informations.

Si vous utilisez les plantes médicinales il est important d'informer votre docteur. Il peut avoir des effets secondaires en associant les plantes médicinales et les anti-retroviraux.

## Est - ce que je peut avorter si je suis VIH positive?

Oui. provoquer un avortement est un choix personnel de la femme. Certaines femmes pensent que mettre fin à leur grossesse est mieux que de penser à la possibilité que leur enfant naisse infecté par le virus. Vous pouvez prendre du recul et penser aux options qui s'offrent à vous. Faire un avortement peut provoquer des sentiments douloureux, vous devriez prendre le temps de parler à une conseillère ou au médecin à WHIWH. De même vous ne devriez être sous aucune pression pour mettre fin ou continuer avec votre grossesse. C'est à vous de décider.

Si vous décidez de vous faire avorter, vous aurez besoin de parler à votre médecin ou a une conseillère en santé. Au Canada, vous pouvez avorter jusqu'a 20 semaines de grossesse, en conséquence votre décision doit être prise rapidement.

La plupart des femmes qui font le test du VIH auront un résultat négatif, mais vous devriez vous préparer au cas ou le test devient positif. Vous pouvez discuter toutes questions relatives au VIH et la grossesse avec une préposée du service de la santé a WHIWH ou contacter une des organisations figurant dans ce livret.





# Information pour les femmes qui savent qu'elles sont VIH positives.

**Je sais que je suis VIH positive et je ne veux pas infecter mon partenaire, Est-ce que je peux toujours avoir des enfants?**

Oui. C'est votre choix, toutefois vous devriez penser à d'autres moyens pour être enceinte. Il est très commun pour les femmes quand elles réalisent déjà qu'elles sont VIH positives de penser qu'elles ne peuvent ou ne doivent pas avoir des enfants. Nous savons maintenant qu'avec la disponibilité des traitements anti-VIH, plusieurs femmes infectées ne transmettront pas le virus à leurs bébés. Vous pouvez discuter avec une conseillère en santé de la reproduction d'autres alternatives de conception ou à votre médecin pour vous assurez que votre partenaire est protégé. Beaucoup de femmes séropositives ont eu une grossesse à succès.



## Comment VIH affecte la grossesse et comment la grossesse affecte le VIH?

Votre cycle menstruel pourrait ne pas être aussi régulier qu'il l'était avant que vous ne soyez infectée. Cela peut rendre difficile de tomber enceinte. Vous pouvez parler à votre médecin concernant ce problème.

Être enceinte ne devrait pas aggraver le VIH. Mais le virus peut vous rendre plus malade lorsque vous êtes enceinte. Cela dépend de votre état de santé avant de tomber en grossesse.

### Qu'est ce qui arrive si je tombe malade? Qui prendra soins de mon bébé?

Prendre soins de votre bébé est déjà fatigant lorsque vous êtes en bonne santé. Si vous êtes malade c'est encore pire. C'est une bonne idée de commencer à planifier d'avance si vous ou votre partenaire devenez malade.

Vous devriez peut être penser à un

membre de la famille ou à un(e)

ami(e) qui pourra prendre

soins de vous et de votre bébé. Si vous

n'avez pas de la parenté ou

d'amis(es) au Canada, une représentante de la santé a

WHIWH peut vous aider.





## Je sais que je suis séropositive dois-je le dire au médecin?

Vous n'avez pas à dire votre statut de sérologie à votre médecin. Mais vous pouvez aussi perdre la chance d'avoir les meilleurs soins si vous ne le dites pas. On dit souvent à la plupart des femmes enceintes de ne pas prendre de médicaments pendant les trois premiers mois de la grossesse. Si vous êtes VIH positive, votre médecin vous recommandera de prendre des médicaments même si vous êtes enceinte pour empêcher la transmission du virus à votre bébé. Vous devriez éviter certains tests médicaux tels l'aminiosynthèse (où l'aiguille est introduite dans le nombril (womb) pour prélever un liquide autour du bébé). Ce test est quelque fois utilisé pour assurer que votre bébé n'a aucune malformation. Si vous êtes VIH positive ce n'est pas une bonne idée de faire ce test car le virus pourrait se transmettre à votre bébé..

## La Naissance

La plupart des femmes donnent naissance à leur bébé par la voie naturelle. Si vous êtes VIH positive, une césarienne réduira les risques de transmission à votre bébé. Vous avez le choix d'avoir votre bébé par la voie naturelle ou par une césarienne. **Renseignez vous sur les deux options.**

## L'allaitement maternel est-il meilleur?

Nous savons qu'allaiter est la meilleure source de nutrition pour les bébés. Mais le VIH peut se transmettre de la mère à l'enfant par le lait maternel. Votre médecin vous conseillera de nourrir votre enfant au biberon. Vous pouvez obtenir de l'aide en ce qui a trait à l'allaitement au biberon par l'intermédiaire du personnel de l'hôpital. Le lait pour bébé est donné gratuitement à toutes les mères infectées durant la première année de vie de leurs bébés. Pour d'amples informations appelez l'hôpital de votre localité ou la ligne info VIH/SIDA figurant à la fin de ce livret.



## Quel est le bon moment pour tomber enceinte?

Le bon moment est lorsque vous vous portez bien et avez une charge virale basse (moins de virus dans votre sang). Le test de la charge virale vous indique combien de virus se trouve dans votre sang. Le médecin fera ce test tous les trois mois et plus fréquemment si vous êtes enceinte. Plus la charge virale est élevée, plus il y a de virus du VIH dans votre sang et prendre un médicament anti-VIH peut réduire la quantité.

## Je ne prends pas encore des médicaments anti- VIH (anti-retroviral) quand dois-je commencer?

Pour toute grossesse, il est recommandé aux femmes de ne pas prendre des médicaments durant les trois premiers mois. Les femmes séropositives sont aussi avisées de ne pas commencer le traitement qu'après le premier trimestre. Vous devriez en parler à votre médecin pour être sûre que vous tirez le meilleur profit et la meilleure protection pour votre futur bébé.

## Combien de médicament anti- VIH (antiretroviral) aurai-je à prendre?

Cela dépend de votre état général de santé. Si vous avez la charge virale élevée, le spécialiste pourrait vous suggérer une combinaison de trois ou quatre différents médicaments anti-retroviral. Si vous êtes en bonne santé, malgré le fait d'avoir le virus VIH, le spécialiste vous suggérera probablement d'attendre jusqu'à la 28<sup>ème</sup> semaine de grossesse avant de prendre un médicament anti-VIH pour réduire le risque de transmettre le virus au bébé. Parlez-en à votre médecin ou à une conseillère au VIH pour avoir une meilleure idée des options qui s'offrent à vous.



## **Je prends déjà les médicaments anti-VIH et réalise que je suis enceinte dois-je arrêter le traitement?**

Non. Vous devriez parler à votre médecin en premier. Votre charge virale peut augmenter si vous arrêtez soudainement les médicaments. Lorsque vous êtes enceinte, vous devez garder votre charge virale basse autant que faire se peut pour rester en santé le plus longtemps possible. Prendre votre médication peut vous aider. Si vous vous sentez malade et vomissez beaucoup, parlez - en à votre médecin. Votre médecin peut varier la combinaison des médicaments pour en réduire les effets secondaires.

## **Les médicaments anti-VIH sont-ils sûres pour mon bébé? Et moi?**

On connaît peu sur les effets à long termes des médicament anti-VIH sur les enfants et nous ne connaissons pas assez en ce qui concerne la façon dont les médicaments anti-VIH affectent les mères et leurs futurs bébés. Votre médecin sera à mesure de vous fournir plus de détails ou vous pouvez demander à un conseiller du VIH et les cliniques de santé sexuelle citées dans ce livret. Plusieurs femmes VIH positives donnent naissance à des bébés en bonne santé.

## **Quand saurai-je que mon bébé est VIH positif?**

Vous ne pouvez pas savoir si votre bébé est positif jusqu'à environ l'âge de 18 mois. Après la naissance votre bébé aura vos anticorps, incluant les anticorps du VIH, jusqu'à ce que son système soit développé. Vous devriez avoir une idée nette quand votre bébé aura atteint l'âge de six mois. L'hôpital fera



un test sanguin immédiatement après la naissance de votre bébé, après six semaines, trois mois, et à six mois. Si un des test devient positif, cela veut dire que le bébé est VIH positif. Le docteur répétera le test une fois de plus à 18 mois pour s'assurer.

## **Une fois le bébé est né, dois-je continuer à prendre les médicaments anti-VIH? Et le bébé?**

Plusieurs médecins recommanderont de continuer à prendre les médicaments pour demeurer en bonne santé. Certaines femmes trouvent difficile de se rappeler pour prendre les médicaments régulièrement avec un nouveau né autour. Il est plus important de prendre votre médicament proprement, mais si vous avez de la difficulté vous pouvez en parler à un conseiller de la santé ou à votre médecin pour des conseils.

Vous aurez à donner les médicaments anti-VIH à votre bébé, jusqu'à six semaines après la naissance, même si il ou elle n'est pas VIH positif(ve). Ceci donnera une protection accrue contre la maladie.

## **Qu'advient-il si mon bébé est VIH positif?**

Le pédiatre de votre enfant ou le spécialiste du VIH des enfants suggérera pour votre enfant de commencer le traitement immédiatement. Beaucoup d'enfants avec le VIH vivent en bonne santé, heureux, vont à l'école et mènent une vie normale comme les autres enfants de leur âge.



## Est-ce que les autres femmes enceintes savent que je suis VIH positive?

Non. Quelques personnes peuvent vous demander pourquoi vous n'allaites pas ou pourquoi vous avez eu la césarienne. Mais il y a des femmes qui choisissent de nourrir leur bébé par biberon et d'avoir leur bébé par césarienne, même si elles ne sont pas infectées. Vous n'avez pas à expliquer votre choix à qui que ce soit. Si vous vous sentez seule, vous pouvez contacter le groupe d'aide pour les mères infectées par le VIH. Parler avec une autre mère VIH positive peut vous aider à composer avec les problèmes de votre bébé.

C'est votre droit d'avoir le meilleur traitement et d'être en bonne santé. WHIWH est là pour s'assurer que vous avez des informations pertinentes et l'aide de manière à ce que vous puissiez prendre des bonnes décisions qui vous conviennent.





## OÙ ALLER POUR PLUS D'INFORMATIONS:

Les organisations citées ci-dessous offrent une grande variété de services de santé incluant les informations sur le VIH/SIDA, test et counseling du VIH, l'aide et soins des gens infectés et affectés par le VIH. Certaines offrent des condoms gratuits et procèdent à des échanges d'aiguille pour les usagers de drogues injectables. Vous pouvez appeler aux numéros ci-dessous pour trouver ou avoir plus d'information concernant les services et les services spécifiques qu'elles offrent.

### Site de Test Anonyme:

Bay Centre for Birth Control	(416) 351-3700
Birth Control & STD Information Centre	(416) 789-4541
Centre Medico-social Communautaire	(416) 922-2672
Hassle Free Clinic	women: (416) 922-0566 men: (416) 922-0603
Health Services for Street Youth	(416) 927-8553
Queen West Community Health Centre	(416) 703-8482 ext. 125
Rexdale Community Health Centre	(416) 744-0066
Toronto Public Health York Office	(416) 394-2826

### Aids Service Organisations:

African community Health Services	(416) 591-7600
Africans in Partnership Against AIDS	(416) 924-5256
Black Coalition for AIDS Prevention	(416) 977-9955
Street Outreach Services	(416) 926-0744
Teresa Group	(416) 596-7703
Toronto People with AIDS Foundation	(416) 506-1400
Voices of Positive Women	(416) 324-8703

### Centre de Santé Communautaire:

East End Community Health Centre	(416) 778-5858
Davenport Perth Community Health Centre	(416) 658-6812
Flemingdon Health Centre	(416) 429-4991
Centre Medico Social Communautaire	(416) 922-2672
Lawrence Heights Community Health Centre	(416) 787-1661
Parkdale Community Health Centre	(416) 537-2455
Planned Parenthood of Toronto	(416) 961-0113
Regent Park Community Health Centre	(416) 364-2261
Women's Health in Women's Hands	(416) 593-7655

### Telephone Information Lines:

AIDS Sexual Health InfoLine	(416) 392-2437 or 1-800-668-2437
Mother Risk HIV Healthline, Hospital for Sick Children	1-888-246-5840
STD Hotline	(416) 338-2373
	(Après 4:30) (416) 392-7411

Pour les services en dehors de Toronto, appelez la ligne d'info sida, santé et sexualité non mentionnée ci-dessus pour demander pour les services disponibles dans votre localité.



Écrit par : Rosemarie Stewart  
Décor artistique : Rachael Athill  
Photographie : Ian Watson

Une grande part de ce livret a été écrit avec la permission de Terrence Higgins Trust, Londres, Royaume Unis. Le projet a été rendu possible grâce à l'aide de AIDS Bureau, le Ministère de la Santé de l'Ontario et des soins de longue durée. Canada.

Nos remerciements vont à tous les fournisseurs de service travaillant avec les femmes africaines et des caraïbes dont l'apport est appréciable.

Droit de reproduction 2000 Centre de Santé Communautaire WHWH



Women's Health in Women's Hands est une équipe de professionnelle en santé qui travaille dans un environnement inclusif, féministe, anti-raciste, et anti-oppressif.

Nos actions sont dirigées vers les femmes immigrantes et les réfugiées avec priorité aux femmes d'origine Caraïbienne, Africaine, d'Amérique Latine et d'Asie du Sud.

Nous pensons que toutes les femmes ont le droit à des soins de santé de qualité et à la prise de décision éclairée en ce qui a trait à leur santé.

Women's Health in Women's Hands  
2 Carlton Street  
Suite 500  
Toronto, ON  
M5B 1J3

Information Générale	(416) 593-7655
Services Cliniques	(416) 593-1815
Fax	(416) 593-5867
TTY	(416) 593-5835
Courriel	<a href="mailto:whiwh@web.net">whiwh@web.net</a>