

Pré-fix

Un guide à l'intention des personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH qui s'injectent des drogues



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

Pré-fix :

Un guide à l'intention des personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH qui s'injectent des drogues

Deuxième édition, 2013

Révisé en 2014.

© 2013, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).

Tous droits réservés

ISBN 978-1-927760-08-6



Contactez CATIE

Par téléphone

1-800-263-1638

416-203-7122

Par télécopieur

416-203-8284

Par courriel

info@catie.ca

Sur le Web

www.catie.ca

Par courrier

555, rue Richmond ouest,

Bureau 505, boîte 1104

Toronto ON M5V 3B1

Canada

CATIE tient à remercier les personnes suivantes de leur collaboration à la production de ce guide. Leurs temps et connaissances se sont avérés inestimables et très appréciés.

Auteur principal (édition de 2013)

Scott Anderson

Auteurs (édition antérieure)

RonniLyn Pustil

Rédacteurs

Anna Kohn

David McLay

Traduction

Alain Boutilier

Louise Slocombe

Conception et mise en page

Light Up the Sky

Réviseurs

Ken Bristow

Marie-Claire Chayer, inf. aut.

Brian Conway, M.D.

Carla Densmore

Laurie Edmiston

Cara Hills

Sean Hosein

Ed Jackson

Hermoine Jefferis

Stephanie Massey

Marvelous Muchenje

Annika Ollner

Darlène E. Palmer

Barb Panter

Tim Rogers

Trevor Stratton

Marliss Taylor

Mark Tyndall, M. D.

CATIE veut aussi remercier les participants aux consultations communautaires du Groupe de formation des animateurs de la communauté atlantique, de CACTUS, du Groupe consultatif des ressources en réduction des méfaits de CATIE, du Sherbourne Health Centre et surtout les personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH qui ont contribué leurs témoignages, leur sagesse et leurs conseils à ce guide. Un merci tout spécial à Michael Bailey, Carine Bricaud, Zoe Dodd, Thomas Egdorf, Amy Muli et Jeff Rice pour leur collaboration à organiser le processus de consultations communautaires.

CATIE note avec reconnaissance que l'information sur la « trousse pour les moments difficiles » et la façon dont les travailleurs du sexe peuvent prendre soin d'eux-mêmes dans le contexte du travail et de l'utilisation de drogues a été adaptée du *Guide Dope* de Stella.

À propos de CATIE

CATIE est la source d'information à jour et impartiale sur le VIH et l'hépatite C au Canada. Notre but est de partager les connaissances, les ressources et l'expertise avec les personnes vivant avec le VIH ou l'hépatite C, les communautés à risque, les fournisseurs de soins de santé et les organismes communautaires afin de diminuer la transmission des virus et d'améliorer la qualité de vie.

Permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression d'un document de CATIE : Ces renseignements ont été fournis par CATIE. Pour plus d'information, contactez CATIE au 1-800-263-1638 ou à www.catie.ca.

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons les utilisateurs à s'assurer qu'ils ont l'information la plus récente. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE ni aucun de ses partenaires ou bailleurs de fonds, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, ne reflètent pas les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues par injection est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de substances illicites.

Veillez noter que l'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et d'autres infections. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de substances illicites.

Table des matières

Pré-fix, Ton kit et Traite-moi bien	4
Si vous ne lisez que deux articles dans ce guide	5
Comment savoir si vous avez l'hépatite C ou le VIH?	7
Comment vivre en santé le plus possible avec l'hépatite C ou le VIH	12
Travailler avec son médecin et les autres intervenants de la santé	16
Traiter l'hépatite C ou le VIH	18
Une fois en traitement.....	21
Consommer de façon plus sécuritaire.....	26
Pour des relations sexuelles plus sécuritaires	29
Vous êtes enceinte ou songez à avoir un bébé?.....	31
Au-delà de l'hépatite C : les autres infections qu'il faut connaître	33
Ressources.....	36

Pré-fix, Ton kit et Traite-moi bien

Pré-fix figure parmi trois ressources de CATIE sur l'hépatite C et le VIH destinées aux personnes qui s'injectent des drogues. Riche en conseils sur les moyens de prendre sa santé en charge, ce guide exhaustif s'adresse aux intervenants de première ligne et aux personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH qui s'injectent des drogues.

Les deux documents d'accompagnement sont des livrets de poche faciles à lire. Ils s'adressent aux personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH qui s'injectent des drogues et qui veulent obtenir de l'information accessible sur les moyens de prendre soin de leur santé :

1. *Ton kit* : *Conseils pour prendre soin de toi si as l'hépatite C ou le VIH et que tu t'injectes des drogues.* Ce livret porte principalement sur la prise en charge de sa santé. Il inclut de l'information sur les modes de transmission de l'hépatite C et du VIH, des conseils pour bien se protéger pendant la consommation de drogues ou les relations sexuelles et d'autres choses que l'on peut faire pour rester en bonne santé.
Numéro de catalogue : ATI-70126
2. *Traite-moi bien* : *Le traitement contre l'hépatite C ou le VIH si tu t'injectes des drogues.* Ce livret fournit des renseignements de base sur le traitement de l'hépatite C et du VIH.
Numéro de catalogue : ATI-70126_B

On peut commander ces deux ressources en visitant le Centre de distribution de CATIE à l'adresse www.catie.ca.

À l'intention des intervenants de première ligne :

Vous souhaitez peut-être utiliser *Pré-fix* pour renforcer votre propre apprentissage et les ressources *Ton kit* et *Traite-moi bien* pour orienter vos conversations avec vos clients. Le tableau suivant indique les pages où vous trouverez de l'information sur divers sujets :



Page dans Pré-fix	Sujet	Page dans Ton kit	Page dans Traite-moi bien
5	Si vous ne lisez que deux articles dans ce guide (les informations les plus importantes à savoir)	Livret intégral	
7	Comment savoir si vous avez l'hépatite C ou le VIH?	8-9	
9	Vous venez d'apprendre que vous avez l'hépatite C ou le VIH	4	
12	Comment vivre en santé le plus possible avec l'hépatite C ou le VIH	6	
16	Travailler avec son médecin et les autres intervenants de la santé		3
18	Traiter l'hépatite C ou le VIH	7	4-7
19	Débuter le traitement		8
21	Une fois en traitement		11-12
7	Comment une personne contracte-t-elle l'hépatite C ou le VIH?	10-11	
26	Consommer de façon plus sécuritaire	12-14	12-13
29	Pour des relations sexuelles plus sécuritaires	17	
31	Vous êtes enceinte ou songez à avoir un bébé?	19	
9, 19	Prison		14
7	Tatouage et perçage	11, 16	
33	Les autres infections qu'il faut connaître	12	

Si vous ne lisez que deux articles dans ce guide

SUJETS :

**L'hépatite C et le VIH :
Quelle importance
si vous utilisez des
drogues par injection?**

**Vivre avec l'hépatite C
ou le VIH : tour d'horizon**

1. L'hépatite C et le VIH : Quelle importance si vous utilisez des drogues par injection?

L'hépatite C et le VIH sont des virus qui peuvent vous rendre très malades. L'hépatite C et le VIH se transmettent d'une personne à l'autre par le sang, ce qui peut arriver lorsque les gens partagent des seringues ou d'autres matériels pour s'injecter des drogues. (Le VIH peut également se transmettre par l'entremise de relations sexuelles, ainsi que d'une mère à son bébé durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Par contre, ce genre de transmission est rare en ce qui a trait à l'hépatite C). Au Canada, les personnes qui s'injectent des drogues sont plus à risque de contracter ces infections que les personnes qui ne s'injectent pas.

L'hépatite C est un virus qui s'attaque au foie. Le foie est un organe important du corps qui exerce beaucoup de fonctions essentielles. Celles-ci consistent, entre autres, à filtrer les choses qui nuisent au corps, à transformer les aliments en énergie et à lutter contre les infections. On ne peut vivre sans le foie.

Dans certains cas, le corps réussit à se débarrasser tout seul de l'hépatite C. Toutefois, un traitement est souvent nécessaire pour l'éliminer. Il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C, mais il est possible de la guérir.

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) s'attaque aux parties du corps qui le défendent contre les infections, ce qui augmente le risque de tomber malade. On appelle le système de défense du corps le système immunitaire. S'il n'est pas traité, le VIH peut faire en sorte que le corps ait plus de difficulté à combattre les infections et les maladies. Au fil du temps, si vous avez le VIH, vous risquez de tomber malade d'infections potentiellement mortelles. Lorsque cela arrive, on parle de sida (syndrome d'immunodéficience acquise).



Il n'est pas possible de guérir le VIH, mais la plupart des personnes vivant avec ce virus peuvent rester en santé et vivre longtemps grâce à un bon traitement, des soins et à un soutien de qualité.

Tout comme l'hépatite C et le VIH, la consommation de drogues peut endommager le foie et affaiblir le système immunitaire. Alors, si vous vivez avec un de ces virus et que vous consommez des drogues, il est particulièrement important que vous preniez votre santé en main. La bonne nouvelle est qu'il y a plein de choses que vous pouvez faire.

La seule façon de savoir avec certitude que vous avez l'hépatite C ou le VIH est de vous faire dépister. C'est une bonne idée de se faire dépister régulièrement pour l'hépatite C et le VIH. Si vos résultats indiquent que vous n'êtes pas infecté par l'hépatite C ou le VIH, vous pourriez toujours les contracter à l'avenir. Si vous avez déjà eu l'hépatite C et en êtes guéris, il est toujours possible que vous soyez infecté à nouveau. Il existe un vaccin contre les hépatites A et B, mais pas contre l'hépatite C.

« Quand j'ai lu la feuille avec les symptômes, je me suis rendu compte que j'avais eu certains d'entre eux, mais je ne le savais pas à l'époque parce que j'ignorais que j'avais l'hépatite C. » Rob

2. Vivre avec l'hépatite C ou le VIH : tour d'horizon

Il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire si vous avez l'hépatite C ou le VIH et que vous utilisez des drogues injectables. Voici une courte liste en guise de point de départ :

- **Faites-vous dépister**

Le dépistage est le seul moyen de savoir avec certitude que vous avez l'hépatite C ou le VIH. Même si vous ne vous sentez pas malade en ce moment, si vous découvrez que vous avez l'hépatite C ou le VIH, vous pourrez prendre contact avec des travailleurs de la santé, vous renseigner sur les traitements et apprendre à vous protéger et à protéger les autres. Plus vous êtes diagnostiqué tôt, mieux ce sera pour votre santé.

La consommation de drogues peut endommager le foie et affaiblir le système immunitaire. Alors, si vous vivez avec un de ces virus et que vous consommez des drogues, il est particulièrement important que vous preniez votre santé en main.

- **Adoptez le mode de vie le plus sain possible**

Essayez de manger sainement, de bien vous reposer et de faire de l'exercice. Entourez-vous de personnes qui ont votre bien-être à cœur. Vivre en santé peut être difficile si vous n'avez pas beaucoup d'argent, de logement sécuritaire ou d'accès à de l'eau salubre; faites votre possible. Chaque petit geste compte.

- **Prenez contact avec des professionnels de la santé**

Médecins, infirmiers, pairs-aidants, intervenants en réduction des méfaits et d'autres, voilà les alliés professionnels qui peuvent vous aider à prendre soin de votre santé. Parfois, les utilisateurs de drogues font l'objet de discrimination lorsqu'ils essaient de se faire soigner. Sachez qu'il y a des mesures à votre disposition pour obtenir les soins que vous méritez.

- **Renseignez-vous sur les traitements**

Les tests de suivi vous aideront à prendre des décisions concernant les traitements, en collaboration avec votre médecin. L'hépatite C et le VIH sont des infections traitables. Il est possible de guérir l'hépatite C, et les traitements contre le VIH peuvent vous garder en bonne santé longtemps. Il vaut mieux commencer tôt le traitement, avant que vous ne tombiez malade. Il est possible d'entreprendre un traitement, même si vous utilisez encore des drogues. Pour favoriser la réussite du traitement, vous devez être préparé à le suivre de façon rigoureuse et sans interruption.

- **Protégez-vous et protégez les autres**

En sachant comment l'hépatite C et le VIH se transmettent d'une personne à l'autre, vous pourrez réduire

les risques de vous faire infecter ou d'infecter quelqu'un d'autre. Vous pouvez peut-être envisager de changer vos habitudes de consommation de drogues afin de les consommer de façon plus sécuritaire et de réduire le risque de transmettre l'hépatite C ou le VIH. Il y a des choses à faire pour rendre les relations sexuelles plus sécuritaires aussi. Vous pouvez également prendre des mesures pour vivre une grossesse saine et avoir un bébé en santé. Enfin, il y a quelques infections supplémentaires dont vous devriez être au courant.

Certaines personnes qui s'injectent de la drogue se font dire qu'elles ne méritent pas d'obtenir les soins dont elles ont besoin au même titre que la population en général. C'est faux. Toutes les personnes méritent d'être traitées avec respect et ont droit à des soins de qualité, y compris vous.

Ces pages abondent en renseignements destinés à vous aider à prendre des décisions concernant votre santé. Il nous arrive aussi de vous suggérer des ressources pour obtenir plus d'information. Ce guide est la version imprimée d'une ressource Internet et fait référence à d'autres ressources sur le Web. Vous pouvez consulter ces ressources sur le site Web de CATIE au www.catie.ca. Si vous n'avez pas accès à Internet, contactez CATIE au 1-800-263-1638 pour vous faire envoyer des exemplaires par la poste.

Comment savoir si vous avez l'hépatite C ou le VIH?

Comment une personne contracte-t-elle l'hépatite C ou le VIH?

Le virus de l'hépatite C et le VIH se transmettent par les contacts de sang à sang (une quantité de sang contenant le virus entre dans le sang d'une autre personne). Le VIH se transmet aussi par le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), les liquides du vagin, du trou frontal¹ et de l'anus et le lait maternel.

Il est **impossible** de contracter l'hépatite C ou le VIH par les accolades, les baisers secs, les serremments de main ou les repas partagés.

L'**hépatite C** peut se transmettre d'une personne ayant cette infection à une autre si elles partagent n'importe quel article contaminé par du sang, même si celui-ci n'est pas visible à l'œil nu. Pour que la transmission ait lieu, il faut que le sang contenant de l'hépatite C entre dans le sang de la personne non infectée. Le virus de l'hépatite C peut survivre à l'extérieur du corps pendant de nombreux jours. L'hépatite C se transmet souvent lorsque deux personnes partagent des aiguilles. Cela comprend le partage d'instruments d'injection de drogues et la réutilisation de matériel de tatouage. L'hépatite C peut aussi se



SUJETS :

Comment une personne contracte-t-elle l'hépatite C ou le VIH?

Tests de dépistage de l'hépatite C et du VIH

Tests confidentiels versus tests anonymes

Dépistage de l'hépatite C et du VIH dans les prisons canadiennes

Mauvaises veines et tests sanguins : trucs utiles

Vous venez d'apprendre que vous avez l'hépatite C ou le VIH : que faire maintenant?

Partager votre résultat de test de dépistage : Dévoiler ou ne pas dévoiler

« La personne qui t'apprend la nouvelle doit vraiment insister sur le fait que ta vie n'est pas finie. Si tu consommes ou bois, tu risques de te rebeller et de te payer une cuite après avoir appris la nouvelle; il ne faut pas que tu te sentes coupable ou que tu aies honte si tu le fais. Il est important de savoir que ta vie n'est pas finie, mais la réalité est telle que tu dois maintenant prendre certaines précautions. » – Cindy

transmettre lorsqu'on partage les rasoirs, les coupe-ongles, les brosses à dents ou les boucles d'oreille. Il est rare que l'hépatite C se transmette lors des relations sexuelles, mais cela peut arriver, notamment durant les relations anales brutales sans condom.

Le **VIH** peut se transmettre par le partage d'aiguilles et d'autres articles servant à la consommation de drogues, ainsi que par le partage d'instruments de tatouage ou de perçage. Le VIH risque aussi de se transmettre durant les relations sexuelles sans condom, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Le partage de pipes fait partie de certaines cérémonies spirituelles. Il n'y a pas de données concernant le risque de transmission de l'hépatite C ou du VIH associé au partage de pipes cérémonielles, telles les pipes à tabac autochtones, mais il est probable que le risque est très faible.

Il existe des moyens d'empêcher l'hépatite C et le VIH de se transmettre d'une personne à une autre. L'éducation à ce sujet vous aidera à vous protéger et à protéger vos proches.

Tests de dépistage de l'hépatite C et du VIH

La seule façon de savoir avec certitude que vous avez l'hépatite C ou le VIH est de vous faire dépister. En ce qui concerne le VIH, si vous obtenez un résultat « positif », cela veut dire que vous avez le VIH. Quant à l'hépatite C, il existe deux tests distincts; si vous obtenez un résultat « positif » pour chaque test, cela veut dire que vous avez l'hépatite C. Il est possible d'avoir l'hépatite C ou le VIH pendant de nombreuses années sans se sentir malade. Au moment où vous commencerez à éprouver des malaises, le virus aura déjà causé beaucoup de dommages dans votre corps. Plus vous apprenez tôt que vous avez l'hépatite C ou le VIH, plus vous pourrez agir pour rester en santé.

Les tests utilisés pour diagnostiquer l'hépatite C sont différents des tests utilisés pour le VIH, alors il faudra que vous passiez des tests pour chaque virus. Pour

le VIH, si l'on vous dit que votre résultat est positif, cela veut dire que vous avez le VIH. Pour l'hépatite C, il y a deux tests distincts; si l'on vous dit que votre résultat pour les deux tests est positif, cela veut dire que vous avez ou l'hépatite C.

Même si les résultats de vos tests indiquent que vous n'avez pas l'hépatite C ou le VIH en ce moment, il sera toujours possible de les contracter à l'avenir. Si vous avez déjà eu l'hépatite C et en avez guéri, vous pourriez le contracter à nouveau. Songez à vous faire dépister régulièrement, comme, par exemple, tous les six mois ou une fois par année.

Dépistage de l'hépatite C : en quoi consiste-t-il?

Il faut passer deux tests pour confirmer que vous avez l'hépatite C. Les deux tests se font avec du sang. Le premier test recherche la présence d'anticorps anti-hépatite C dans le sang (**test de dépistage des anticorps anti-hépatite C**). Les anticorps sont comme des drapeaux qui indiquent si le virus de l'hépatite C a déjà été dans votre corps. Si le premier test détecte des anticorps contre l'hépatite C, vous devrez passer un deuxième test pour confirmer que l'hépatite C est toujours présente dans votre corps, car certaines personnes réussissent à se débarrasser du virus sans traitement. On appelle cette deuxième épreuve le **test de recherche de l'ARN** ou le **test PCR** (réaction en chaîne de la polymérase); ce test vous dira si vous êtes porteur du virus actif. Si votre résultat est positif, vous avez l'hépatite C. Le dépistage de l'hépatite C est confidentiel, mais le dépistage anonyme de l'hépatite C n'est pas offert au Canada.

*« J'ai pensé que j'avais l'hépatite C pendant 15 ans. Je n'en ai jamais parlé et je l'ai caché à ma famille parce que je ne voulais pas qu'elle le sache. Quand je me suis fait tester et que je l'ai appris [que j'étais négative], j'étais choquée mais heureuse aussi parce que je n'avais pas besoin de suivre le traitement. »
Nancy*

Dépistage du VIH : en quoi consiste-t-il?

Il existe différentes sortes de tests pour diagnostiquer le VIH : les tests sanguins standards, les tests sanguins rapides et, dans certains endroits, des tests par frottis buccal. Tous ces tests recherchent la présence d'anticorps contre le VIH. Les anticorps sont comme des drapeaux qui indiquent si le VIH a déjà été dans votre corps. Un résultat positif veut dire que vous avez le VIH. Le corps est incapable de se débarrasser du VIH tout seul.

Dans le cadre d'un dépistage standard, l'échantillon de sang est envoyé à un laboratoire et le résultat revient deux semaines plus tard environ. Grâce aux tests rapides et aux tests par frottis buccal, les résultats sont disponibles après quelques minutes. Le dépistage du VIH se fait de manière confidentielle ou anonyme, mais le dépistage anonyme est offert dans certaines régions du Canada seulement. Vous voudrez peut-être parler de vos options avec une personne en qui vous avez confiance avant de prendre votre décision concernant le test qui vous convient.

Tests confidentiels versus tests anonymes

L'hépatite C et le VIH sont des infections à déclaration obligatoire. Cela veut dire que tout résultat positif doit être signalé au bureau local de la santé publique. Dans cette section, nous décrivons le niveau de protection de la vie privée associé à chaque type de test.

Dans le cas d'un **dépistage confidentiel**, il est possible pour quelqu'un de faire le lien entre le test et votre identité par l'entremise de votre nom ou d'un code. Seuls les travailleurs de la santé qui ont besoin de connaître votre résultat seront au courant. Ils ne sont pas autorisés à divulguer ce résultat à qui que ce soit sans votre permission, à l'exception du bureau local de la santé publique. Si le résultat du test est positif, il sera communiqué avec votre nom aux autorités de la santé publique de votre région.

¹ Le trou frontal est connu plus communément comme le vagin. C'est un terme qu'emploient parfois certains hommes trans qui se sentent plus à l'aise d'utiliser ce langage.

Il est possible que les intervenants de la santé publique vous demandent une liste de personnes qui auraient pu être exposées à l'hépatite C ou au VIH, telles que les personnes avec qui vous avez partagé du matériel d'injection de drogues ou vos partenaires sexuels actuels ou antérieurs. Les intervenants pourraient contacter ces personnes et leur suggérer de se faire dépister pour l'hépatite C ou le VIH, mais votre identité et votre statut à l'égard de ces virus ne seront pas révélés aux personnes contactées. Cette démarche de

Dépistage de l'hépatite C et du VIH dans les prisons canadiennes

On propose à tous et toutes les détenus et détenues de se faire dépister volontairement pour l'hépatite C et le VIH lors de leur admission dans une prison fédérale, et ils ont le droit de demander un dépistage durant leur incarcération. Il est possible que certaines prisons provinciales offrent des dépistages aussi.

- Indiquez vous-même à l'intervenant les veines qui conviendront bien au prélèvement;
- Si vous vous sentez à l'aise, demandez à l'intervenant s'il a un collègue particulièrement habile qui sait faire les prises de sang dans les veines endommagées;
- Réchauffez votre corps. Cela peut faciliter la prise de sang. Prenez un bain chaud ou une douche chaude avant d'aller vous faire dépister. Restez le plus chaud possible en route vers votre rendez-vous;
- Buvez deux ou trois verres d'eau deux heures avant votre test de sang, car il sera plus facile de trouver une veine;
- Si ces mesures vous semblent difficiles ou intimidantes, demandez à un ami, un pair-aidant ou un intervenant en réduction des méfaits de vous accompagner;
- Essayez de conserver une veine pour les urgences à l'hôpital ou les tests sanguins.

Si vous prenez soin de vos veines, elles pourront durer longtemps. Consultez *S'injecter de façon plus sécuritaire* à www.catie.ca pour savoir comment vous injecter sans endommager vos veines.

Vous venez d'apprendre que vous avez l'hépatite C ou le VIH : que faire maintenant?

Apprendre qu'on a l'hépatite C ou le VIH est difficile. Il est normal d'avoir peur et de se sentir intimidé, fâché, triste, désespéré ou même engourdi pendant un bout de temps. Certaines personnes consomment plus de drogues que normalement, alors que d'autres décident de ralentir ou d'arrêter. Il peut être difficile à croire au début, mais de nombreuses personnes vivent longtemps et en bonne santé avec l'hépatite C, le VIH ou les deux. Il existe un traitement qui guérit nombreuses personnes atteintes d'hépatite C, ainsi que des médicaments pour le VIH qui vous aideront à vivre longtemps en bonne santé.

« Les choses s'améliorent. Il faut que les gens le sachent. Quand tu apprends que t'es positif, ça devient le centre de ta vie. Tu ne penses qu'à ça chaque minute de la journée,

Il peut être difficile à croire au début, mais de nombreuses personnes vivent longtemps et en bonne santé avec l'hépatite C, le VIH ou les deux.

la part des autorités de la santé publique vise à freiner la propagation de l'hépatite C et du VIH.

Dans les petites communautés et en région, là où presque tout le monde se connaît, il peut être difficile de se faire dépister sans que d'autres personnes apprennent le résultat de votre test. Dans la mesure du possible, vous voudrez peut-être vous déplacer pour vous faire tester dans une communauté où vous connaissez moins de monde.

Lors d'un **dépistage anonyme**, aucun nom n'est inscrit sur l'échantillon de sang, les documents de la clinique ou le résultat du test, ce qui veut dire que personne ne pourra connaître votre identité. Un résultat positif est signalé au bureau local de la santé publique, mais votre identité n'est pas révélée. Dans certaines régions du Canada, on offre le dépistage anonyme du VIH. Le dépistage anonyme de l'hépatite C n'est pas offert au Canada.

Aussitôt qu'une personne ayant l'hépatite C ou le VIH consulte un médecin à propos de son infection, celle-ci est notée dans son dossier médical.

Si vous vous faites dépister pour l'hépatite C ou le VIH pendant votre séjour en prison, il est possible que vos résultats soient mis à la disposition du personnel médical de l'établissement et possiblement à celle du bureau local de la santé publique aussi. Si vous croyez avoir été exposé à l'hépatite C ou au VIH, vous voudrez peut-être vous faire dépister. Recevoir des soins pour l'hépatite C ou le VIH vous aidera à rester en bonne santé, surtout si une peine de longue durée est prévue.

Si vous désirez obtenir du soutien ou de l'information avant ou après avoir été testé en prison, communiquez avec PASAN, un organisme de soutien pour les détenus atteints du VIH ou de l'hépatite C. Visitez son site au www.pasan.org ou composez à frais virés le 416-920-9567 ou encore le 1-866-224-9978 si vous êtes dans un établissement carcéral fédéral. PASAN figure sur la liste commune d'accès dans les prisons fédérales.

Mauvaises veines et tests sanguins : trucs utiles

Plusieurs tests utilisés pour diagnostiquer l'hépatite C et le VIH nécessitent une prise de sang. Cela peut être difficile à faire si vos veines sont en mauvais état. Voici quelques trucs pour faciliter vos prises de sang :

tout le temps. Mais les choses s'améliorent. Je ne pense plus à mon VIH tous les jours ou même toutes les semaines. » Cindy

Suivant un diagnostic d'hépatite C ou de VIH, les premiers jours ou les premières semaines peuvent les plus éprouvants. Voici quelques trucs que d'autres personnes ont trouvés utiles après avoir reçu leur résultat :

- Parlez de ce que vous ressentez avec un ami, un pair-aidant, un conseiller ou un proche parent en qui vous avez confiance. Essayez de mettre en place le plus grand réseau de soutien possible;
- Essayez de faire connaissance avec d'autres personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH qui sont prêtes à partager leurs expériences avec vous. Vous pourriez, par exemple, rencontrer du monde dans un organisme de lutte contre le sida;
- Lisez ou écoutez les témoignages de personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH pour savoir comment elles se sont débrouillées. Consultez *Vision positive* à www.visionpositive.ca pour des récits sur des personnes vivant avec le VIH;
- Renseignez-vous le plus possible sur l'hépatite C ou le VIH et les moyens de rester en bonne santé;
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour personnes atteintes d'hépatite C ou du VIH, s'il en existe dans votre région;
- Si vous avez accès à l'Internet, vous pouvez peut-être rechercher des groupes de soutien en ligne;
- Essayez de vous rappeler que vivre avec l'hépatite C ou le VIH devient plus facile avec le temps;
- Si vous êtes une personne spirituelle ou religieuse, vos croyances et votre communauté spirituelle pourraient s'avérer une source de soutien et de force pendant cette période.

Une fois que vous savez que vous avez l'hépatite C ou le VIH, c'est une bonne idée de consulter régulièrement un médecin ou un infirmier afin que vous puissiez travailler ensemble pour prendre soin de votre santé. Même si vous ne vous

sentez pas malade à cause de l'hépatite C ou du VIH, sachez que le virus est en train de s'attaquer à votre corps et de lui causer des dommages. Le fait de traiter le plus tôt possible l'infection ralentira les dommages et vous aidera à rester en santé. Cela risque d'être difficile si vous n'avez jamais eu de problème de santé auparavant ou si vous avez eu de mauvaises expériences avec des médecins, des intervenants de la santé ou le système de santé lui-même. Consultez « Travailler avec son médecin et les autres intervenants de la santé » (p. 16) dans le présent guide pour en savoir davantage.

Partager votre résultat de test de dépistage : Dévoiler ou ne pas dévoiler

Si vous apprenez que vous avez l'hépatite C ou le VIH, vous voudrez peut-être en parler à certaines personnes. C'est une bonne idée de le dire à votre médecin ou infirmier afin qu'ils puissent vous aider à rester en santé. Vous voudrez peut-être en parler à des proches aussi afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin. Dans certains cas, vous choisirez peut-être de garder l'information confidentielle. Il y a des gens qui n'ont pas besoin d'être au courant si vous ne le voulez pas, par exemple, le propriétaire de votre logement, votre agent de probation ou le personnel du refuge que vous fréquentez.

La vie privée et vos droits

En vertu de la loi canadienne sur la vie privée, vous avez le droit de choisir quand, comment et à qui vous voulez révéler toute information se rapportant à votre santé. Il y a cependant quelques exceptions où le droit à la confidentialité de cette information n'est pas protégé. Par exemple, les intervenants de la santé doivent partager les résultats des tests concernant certaines maladies infectieuses avec les autorités de la santé publique. Cette information peut aussi être dévoilée si vous posez un risque pour quelqu'un d'autre ou si elle est nécessaire à une enquête policière ou à un procès juridique. Si vous croyez que des informations concernant votre santé ont

été dévoilées sans votre permission, il est possible que vous puissiez porter plainte.

Y a-t-il des situations où je suis obligé de dire aux autres que j'ai l'hépatite C ou le VIH?

Oui. Si vous avez le VIH, vous avez l'obligation légale de dévoiler votre statut VIH avant d'avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes. À l'heure actuelle, il n'est pas clair si cette obligation s'applique au partage du matériel d'injection de drogues si vous avez le VIH. Il n'est pas clair non plus si les personnes ayant l'hépatite C ont les mêmes obligations légales.

Si vous avez le VIH : les relations sexuelles

Au Canada, si vous avez le VIH, vous avez l'obligation légale de dévoiler votre statut à vos partenaires sexuels avant d'entreprendre toute activité sexuelle comportant une « possibilité réaliste de transmettre le VIH ». En effet, des personnes vivant avec le VIH ont été condamnées pour des crimes sérieux parce qu'elles n'avaient pas dit à leurs partenaires sexuels qu'elles avaient le VIH. La loi dit ceci :

- Vous **avez** l'obligation légale de dévoiler votre statut VIH :
 - o avant d'avoir des relations sexuelles vaginales, frontales¹ ou anales sans condom, peu importe votre charge virale; ou
 - o avant d'avoir des relations sexuelles vaginales, frontales ou anales lorsque votre charge virale est détectable (ou pas faible), même si vous utilisez un condom.
- Vous **n'avez pas** l'obligation de dévoiler votre statut VIH avant d'avoir des relations sexuelles vaginales si votre charge virale est faible (ou indétectable) et que vous utilisez un condom. Il n'est pas clair si cette disposition s'applique aux relations anales ou frontales.
- Il n'est pas clair de quelle manière la loi s'applique aux relations sexuelles orales (avec ou sans condom ou digue dentaire).

¹ Les relations sexuelles frontales sont connues plus couramment sous le nom de relations sexuelles vaginales. C'est un terme qu'emploient parfois les hommes trans qui se sentent plus à l'aise d'utiliser ce langage.

Dire à la personne avec qui vous voulez vivre une relation sexuelle que vous avez le VIH peut être difficile, mais plus vous le faites, plus cela devient facile. Si quelqu'un ne veut pas avoir de relation sexuelle avec vous parce que vous avez le VIH, cela peut être difficile à accepter, mais cette personne a le droit à son choix, tout comme vous avez le choix de dire non à quelqu'un qui veut avoir une relation sexuelle avec vous.

« Il faut donner aux gens l'occasion de décider s'ils veulent coucher avec toi. S'ils disent non, il y aura d'autres personnes qui diront oui. J'en suis à un moment où mon respect et mon estime de soi peuvent tolérer ce genre de rejet. Tu commences à voir ça comme un reflet de l'autre personne et pas de toi. » Cindy R.

Si vous avez le VIH et vous partagez du matériel d'injection de drogues

Selon nos connaissances à l'heure actuelle, aucun tribunal canadien n'a encore décidé si une personne séropositive séropositive qui utilise des drogues de rue a l'obligation légale de dévoiler son statut VIH à quelqu'un avec qui elle partage du matériel pour consommer (seringues, aiguilles et pipes à crack ou tiges). Le partage de certain matériel (telles les aiguilles et les seringues pour s'injecter) est une activité à risque élevé en ce qui concerne la transmission du VIH. Il serait alors préférable

de supposer que la police et les tribunaux considéreraient le partage de ce matériel comme étant une activité comportant un risque significatif de transmission du VIH, ce qui veut dire que la personne concernée aurait l'obligation légale de dévoiler sa séropositivité avant de partager son matériel.

Si vous avez l'hépatite C

En vertu de la loi canadienne, toute personne ayant une infection transmissible sexuellement à l'obligation légale de dire à ses partenaires qu'elle a cette infection avant d'entreprendre toute activité sexuelle comportant un risque important de lésions corporelles graves. Il n'est pas clair si les personnes infectées par l'hépatite C ont l'obligation légale de dévoiler leur statut à leurs partenaires avant d'avoir des relations sexuelles.

Le droit criminel canadien n'est pas clair non plus en ce qui concerne l'obligation quant au dévoilement des personnes atteintes de l'hépatite C dans les situations impliquant le partage de matériel de consommation de drogues. À ce jour, selon nos informations, aucune personne ayant l'hépatite C n'a été accusée au criminel pour avoir exposé quelqu'un d'autre au virus par l'entremise du partage de drogues ou de matériel de consommation de drogues.

La discrimination et vos droits

La discrimination est un traitement injuste que subit une personne simplement parce qu'elle est ce qu'elle est. En tant que consommateur de drogues et personne vivant avec l'hépatite C, le VIH ou les deux, vous risquez de faire l'objet de discrimination pour certaines de ces raisons ou bien toutes ces raisons. Les autres motifs de discrimination comprennent l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, le sexe, l'identité sexuelle, l'âge et les déficiences physiques ou intellectuelles. On a instauré des lois pour prévenir le traitement injuste des personnes. Si vous voulez porter plainte en tant que victime de discrimination, il est possible de le faire dans la plupart des cas auprès de votre commission provinciale ou territoriale des droits de la personne.

Consultez le chapitre 21 « Le VIH et la loi » du guide en ligne *Vous et votre santé* pour en savoir plus sur la vie privée, la discrimination et la transmission du VIH dans le contexte légal. Le guide est disponible en ligne à www.catie.ca.

Pour en savoir plus sur les renseignements juridiques sur l'hépatite C, consultez le document *Quand une personne est-elle légalement tenue de dévoiler son infection par l'hépatite C?* en ligne à www.catie.ca

Comment vivre en santé le plus possible avec l'hépatite C ou le VIH

Bâtir une équipe pour se faire soigner

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens veulent créer des liens avec d'autres personnes et services. Le soutien émotionnel, l'aide pratique et l'appui spirituel de sa famille et de ses proches, des conseillers et des leaders spirituels comme les aînés autochtones ou les ministres peuvent rendre la vie avec l'hépatite C ou le VIH plus facile. Pour leur part, les autres personnes ayant l'hépatite C et le VIH peuvent vous partager comment elles vivent avec ces virus au quotidien.

Vous devriez consulter régulièrement un médecin ou un autre intervenant de la santé; l'hépatite C et le VIH sont des affections médicales graves qui nécessitent des soins médicaux réguliers. L'hépatite C endommage le foie, un organe sans lequel la vie est impossible. On appelle les dommages graves au foie la cirrhose, et celle-ci peut causer l'insuffisance hépatique ou le cancer du foie. Le VIH affaiblit le système immunitaire, de sorte que le corps a plus de difficulté à combattre les infections, dont certaines peuvent vous tuer.



SUJETS :

Bâtir une équipe pour se faire soigner

Manger sainement

Faire de l'exercice

Dormir

Les drogues, l'alcool et le tabac

Les thérapies complémentaires

Prendre soin de sa santé émotionnelle

Vivre avec la douleur

*« Je mange très bien, je dors, je ne sors pas pour consommer tous les jours. J'ai vu beaucoup d'amis mourir; ils avaient le sida avéré mais ils sortaient et consommaient tous les soirs. Tous mes copains de l'époque sont morts. T'arrives donc à la conclusion que manger, dormir et s'abstenir de consommer te permettront de vivre plus longtemps. »
— Silke*

Il est possible de vivre pendant plusieurs années avec l'hépatite C ou le VIH sans se sentir malade, mais sachez que le virus est en train d'endommager votre corps. Le fait d'avoir l'hépatite C ou le VIH vous met à risque d'autres problèmes de santé aussi, dont les maladies cardiaques, le diabète, les problèmes de thyroïde et les troubles osseux.

La bonne nouvelle est qu'il est possible de guérir l'hépatite C chez plusieurs personnes, et il existe des médicaments qui aident à contrôler le VIH. En consultant régulièrement un médecin ou autre travailleur de la santé, vous pourrez vivre longtemps et en bonne santé.

Si vous voulez plus de renseignements sur les services dans votre région, visitez le site Web de CATIE au www.catie.ca ou communiquez avec nous au 1-800-263-1638 (nous acceptons les appels à frais virés en provenance des prisons canadiennes).

Manger sainement

Une saine alimentation est un moyen essentiel de favoriser une bonne santé. Cela peut être difficile si vous n'avez pas beaucoup d'argent ou de logement sécuritaire, mais il y a des moyens bon marché d'obtenir la nourriture qu'il vous faut.

- Essayez de manger quelques **fruits ou légumes tous les jours**. Les fruits et légumes coûtent moins cher quand ils sont de saison. Par exemple, les pommes et les carottes sont de saison à l'automne, alors que les épinards et les prunes sont meilleurs à l'été. Pour certaines personnes, la cueillette de petits fruits fait partie de leur culture, et c'est un excellent moyen de manger plus de fruits;
- Essayez de manger de la **protéine tous les jours**. Les variétés abordables comprennent le beurre d'arachide, les fèves, les œufs, le tofu et les poissons en conserve, dont le thon. Si la chasse et la pêche sont des activités qui vous plaisent ou qui font partie de votre culture, cela peut être un bon moyen d'obtenir de la protéine;
- Le pain et les pâtes ne coûtent pas cher et donnent une bonne dose d'énergie; privilégiez les **produits à base de grains entiers**, tels que les

pains bruns ou les pâtes de blé entier ou de riz;

- **Vous n'avez pas de frigo ou de cuisinière?** Il y a un grand choix d'aliments nutritifs qui se conservent bien et qui n'ont pas besoin d'être cuits, comme les pains et les bagels, le beurre d'arachide ou les noix, les barres de céréales, le lait en poudre, le thon ou le saumon en conserve, les fèves en conserve, les raisins secs, les bananes et les pommes;
- Quand vous **consomez des drogues**, buvez des boissons riches en calories, comme les laits frappés, le lait au chocolat ou la boisson de soya. Mangez le plus sainement possible;
- **Planifiez à l'avance**. Avant de dépenser de l'argent sur les drogues, essayez d'acheter des aliments qui se conservent longtemps comme le gruau d'avoine, le beurre d'arachide et les soupes et les ragoûts en boîte;
- Demandez à vos amis, intervenants de la santé et conseillers de vous proposer des **ressources alimentaires** — il est possible qu'ils connaissent des soupes populaires, des banques alimentaires ou des services de partage de nourriture gratuits.

Si vous éprouvez des problèmes de santé comme la perte de poids, la nausée, les vomissements ou la diarrhée, consultez en ligne à www.catie.ca ou commandez *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH* pour obtenir des conseils pratiques. Consultez aussi la section du guide intitulée « La dépendance et le rétablissement ».

L'eau potable

Essayez de boire beaucoup d'eau tous les jours, surtout si vous buvez de l'alcool ou que vous prenez de l'ecstasy, de la cocaïne ou des amphétamines. Cela risque d'être difficile si vous n'avez pas accès à de l'eau potable. Si tel est le cas, les jus nutritifs et le lait sont de bonnes options. L'eau peut aider le corps à métaboliser les nutriments et fait en sorte que le foie travaille moins fort pour éliminer les déchets. Le manque d'eau (déshydratation) peut causer la fatigue. L'alcool, le café et les autres boissons contenant de la caféine (comme certaines liqueurs) ne sont pas de bons substituts

parce qu'ils font en sorte que le corps perd de l'eau.

Les multivitamines

Les multivitamines peuvent donner plus de vitamines à votre corps lorsque vous n'êtes pas en mesure de bien manger tout le temps. Consultez votre médecin avant de commencer à en prendre. Pour économiser de l'argent, achetez une marque générique bon marché ou renseignez-vous auprès d'un organisme de lutte contre le sida, une clinique ou une pharmacie quant à la possibilité d'en obtenir gratuitement. Dans certains cas, les vitamines sont subventionnées par les régimes d'assurance maladie provinciaux ou privés.

Faire de l'exercice

L'exercice augmente l'énergie et réduit le stress. Commencez par une activité simple qui vous plaît, comme marcher ou nager dans une piscine publique.

Parfois, les personnes qui sont en traitement contre l'hépatite C ou le VIH se sentent très fatiguées. Si cela vous arrive, faites des étirements faciles, en position assise, ou marchez pendant quelques minutes. Rappelez-vous que chaque petit effort compte.

Certaines personnes font déjà beaucoup d'exercice tous les jours. C'est souvent le cas des personnes itinérantes qui doivent se déplacer beaucoup à pied.

Dormir

Le sommeil aide le corps à guérir et à combattre les infections. Certaines drogues, dont le crack, la cocaïne, les amphétamines et le crystal meth, procurent une certaine vivacité d'esprit et estime de soi pendant un bout de temps, mais elles risquent aussi de compromettre le sommeil. Certains médicaments contre l'hépatite C ou le VIH sont susceptibles de causer des problèmes de sommeil, tout comme le stress de vivre avec ces infections. Enfin, les personnes vivant avec l'hépatite C qui ont des lésions hépatiques importantes sont portées à avoir de la difficulté à dormir. Voici quelques conseils pour favoriser un meilleur sommeil :

- Si vous êtes sur le party, songez à cesser votre consommation de drogues quelques heures avant la fin de la soirée afin de pouvoir mieux dormir;
- Si vous consommez pendant une période prolongée, essayez de limiter le nombre de jours que vous passez sans dormir;
- Essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs; cela aide le corps à s'habituer à un rythme de sommeil particulier;
- Essayez de créer un rituel avant de vous coucher, tel que boire un verre de lait, écouter de la musique douce ou lire; cela signalera à votre corps qu'il est temps de dormir;
- Si vous avez de la difficulté à dormir longtemps, faites des siestes;
- Si vous dormez à l'extérieur, essayez de rester chaud, sec et à l'abri du vent; essayez de garder la tête, les pieds et les mains couverts;
- Si vous dormez dans un refuge, essayez d'y arriver assez tôt pour trouver un coin tranquille pour dormir.

« Même si tu choisis de consommer, tu dois aussi prendre le temps de manger, de dormir et de te laver, non? Occupe-toi des responsabilités de la vie aussi. » Nancy

Les drogues, l'alcool et le tabac

Les drogues, l'alcool et le tabac nuisent au corps. Ils peuvent endommager le foie et affaiblir le système immunitaire. Si vous vivez avec l'hépatite C ou le VIH, votre corps est déjà stressé par l'infection, alors il est particulièrement important de prendre soin de votre foie et de votre système immunitaire. Lorsqu'elles découvrent qu'elles ont l'hépatite C ou le VIH, certaines personnes choisissent de modifier leur consommation de drogues, de boire ou de fumer moins ou encore d'arrêter une fois pour toutes.

Apprendre que vous avez l'hépatite C ou le VIH pourrait vous inciter à modifier vos habitudes de consommation de drogues. Vous choisirez peut-être d'en consommer moins ou de remplacer des drogues dures par des options moins nocives comme la marijuana. Vous voudrez peut-être parler à votre médecin de la possibilité de suivre un traitement de substitution comme la

méthadone ou la buprénorphine. Vous pourriez même décider d'arrêter. Quel que soit votre choix, sachez qu'il y a des gens qui pourront vous aider.

Boire moins d'alcool est l'un des meilleurs choix que vous puissiez faire pour votre santé, surtout si vous avez l'hépatite C. L'abstinence améliore aussi les chances de bien réussir le traitement de cette infection. Si vous voulez faire ce changement dans votre vie, essayez différentes

Apprendre que vous avez l'hépatite C ou le VIH pourrait vous inciter à modifier vos habitudes de consommation de drogues.

stratégies pour découvrir celles qui vous conviennent. Voici quelques suggestions :

- Fixez une limite de consommation d'alcool que vous croyez réaliste et respectez-la;
- Alternez vos consommations alcoolisées par des boissons sans alcool comme de l'eau;
- Changez pour des formats plus petits ou des boissons à plus faible teneur en alcool (une bière à trois pour cent au lieu de cinq, par exemple);
- Diluez les alcools forts avec du jus, des boissons gazeuses ou de l'eau;
- Cherchez du soutien auprès d'un groupe de soutien, d'un programme de traitement des dépendances ou d'un conseiller.

« Il faut commencer par réduire sa consommation d'alcool. Ça tue le foie. J'ai failli mourir à cause de la boisson. » Nancy

Le tabagisme nuit beaucoup au corps. Il peut être difficile d'arrêter ou de réduire parce que la nicotine dans les cigarettes crée une forte dépendance, mais c'est une mesure importante à prendre pour améliorer sa santé. Si vous voulez de l'aide pour arrêter de fumer ou diminuer, composez le 1-877-513-5333 pour contacter le service Téléassistance pour fumeurs.

Les thérapies complémentaires

L'acupuncture, le massage, la méditation et les méthodes de guérison traditionnelles autochtones (sueries et plantes médicinales, par exemple) sont quelques exemples de thérapies complémentaires. Les thérapies complémentaires telles la médecine douce ou alternative ne guérissent pas l'hépatite C ou le VIH, mais elles peuvent être utiles à votre foie et à votre système

immunitaire, en plus de réduire le stress et de vous aider à alléger les effets secondaires et les symptômes de l'infection.

Certaines thérapies complémentaires peuvent être offertes gratuitement dans les organismes de lutte contre le sida (OLS), les centres de santé communautaires, les réseaux de personnes qui consomment des drogues et les programmes de réduction des méfaits.

Si vous souhaitez utiliser des plantes médicinales ou d'autres suppléments, parlez-en d'abord à votre médecin ou pharmacien parce que certaines thérapies risquent d'interagir avec les médicaments contre l'hépatite C ou le VIH. Si cela se produit, vos médicaments pourraient cesser d'agir ou les effets secondaires pourraient s'aggraver.

Pour en savoir davantage, consultez en ligne *Thérapies complémentaires et hépatite C* à www.catie.ca ou commandez *Un guide pratique des thérapies complémentaires pour les personnes vivant avec le VIH* à www.catie.ca.

Prendre soin de sa santé émotionnelle

La consommation de drogues peut causer des hauts et des bas émotionnels. Vous risquez aussi de faire face à de nombreux événements dans la vie qui perturbent votre santé émotionnelle. La dépression et l'anxiété touchent plusieurs personnes. De plus, les effets secondaires des médicaments contre l'hépatite C et le VIH peuvent parfois provoquer la déprime ou l'anxiété. Il existe des moyens d'alléger l'impact de l'usage de drogues ainsi que des traitements pour la dépression et l'anxiété. Le plus important est de savoir que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez trouver de l'aide. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Comment rendre les bas moins durs à vivre. Certaines personnes qui consomment des drogues encouragent fortement de se préparer en vue des moments éprouvants ou « downs » afin d'avoir à sa disposition l'essentiel pour se prendre en charge lorsque la dépression ou l'anxiété se manifeste. À part votre trousse de drogues, songez à créer une « trousse pour les moments difficiles » qui contient des éléments qui vous aident à vous détendre, tels que la musique douce, un film comique, un exercice de méditation enregistré ou un objet spécial qui vous donne de la force. Pour certaines personnes, se promener dans la nature les aide à se détendre. Dormir suffisamment, manger sainement, passer du temps avec des proches et faire de l'exercice régulièrement sont autant de stratégies qui aident à faire face aux « downs ». Un pair-aidant ou un intervenant en réduction de méfaits pourrait vous suggérer des stratégies pour composer avec les bas. Un pair-aidant ou un intervenant en réduction des méfaits pourrait également vous suggérer des stratégies pour composer avec les bas.

Parfois, les « downs » sont particulièrement difficiles. Si vous êtes très déprimé ou avez envie de vous faire mal ou vous

tuer, parlez de ce que vous ressentez avec une personne en qui vous avez confiance. Communiquez avec un médecin, un organisme de lutte contre le sida, un programme de réduction des méfaits, un service d'urgences, un travailleur social ou un autre endroit où vous vous sentez en sécurité pour partager vos pensées et de vos sentiments. Cela prend du courage, mais un peu de soutien vous aidera à mieux gérer ces sentiments. Vous pouvez aussi appeler le numéro d'urgence dans votre localité (souvent le 911).

Vivre avec les effets du traitement sur la santé mentale. La dépression est un effet secondaire courant du traitement de l'hépatite C, et certains médicaments contre le VIH peuvent influencer l'humeur aussi. Si vous envisagez un traitement contre l'hépatite C et que vous avez déjà souffert de dépression, parlez-en à votre médecin avant de commencer le traitement. S'il y a un risque de dépression, les lignes directrices sur le traitement de l'hépatite C recommandent de mettre en place un traitement antidépresseur avant de s'attaquer à l'hépatite C.

Si vous avez l'impression que votre traitement contre le VIH a un impact sur vos sentiments et votre santé mentale, parlez-en à votre médecin. Il est possible que d'autres médicaments anti-VIH vous conviennent. Certaines personnes trouvent que les discussions régulières avec un conseiller ou un travailleur social (thérapie par la parole) peuvent être utiles pour traiter la dépression et l'anxiété.

Vivre avec la douleur

Les personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH sont nombreuses à éprouver de la douleur à un moment donné. Il peut être difficile de traiter la douleur chez les personnes qui consomment des drogues parce qu'ils ont souvent une tolérance élevée à la douleur ou encore parce que certains médecins ne veulent pas leur prescrire d'antidouleurs.

Les personnes qui prennent de l'héroïne ou qui suivent un traitement de méthadone ou buprénorphine risquent d'avoir une tolérance plus élevée que la normale à la douleur et pourraient avoir besoin de prendre une dose plus élevée des médicaments contre la douleur. Si vous prenez de la méthadone ou de la buprénorphine, certains médecins estimeront que vous n'éprouvez pas de douleur et, par conséquent, ne vous prescriront pas suffisamment d'antidouleurs. Si un médecin considère que votre douleur est liée à la drogue ou que vous cherchez simplement à vous défoncer, il risque de ne pas vouloir vous traiter.

Si vous avez de la difficulté à travailler avec votre médecin pour maîtriser votre douleur, essayez de lui parler clairement et ouvertement de votre douleur et de votre consommation de drogues. Vous voudrez peut-être vous faire accompagner par un ami, un pair-aidant ou un travailleur de la santé afin d'avoir du soutien. Prenez note des caractéristiques de la douleur suivantes :

- Où se situe la douleur?
- Quelle est l'intensité de la douleur, sur une échelle de 1 à 10?
- À quels moments la douleur se manifeste?
- À quels moments éprouvez-vous un soulagement de la douleur?
- La douleur vous empêche-t-elle de faire vos tâches quotidiennes — s'habiller, cuisiner, travailler, par exemple?

Si vous avez l'hépatite C, faites attention à votre utilisation d'acétaminophène (Tyléno). Ce médicament peut nuire au foie, et les doses élevées pourraient être un problème si vous avez plusieurs lésions hépatiques. Discutez avec votre médecin afin de connaître les antidouleurs qui vous conviennent le mieux.

Travailler avec son médecin et les autres intervenants de la santé

Trouver un médecin

Pour vivre en santé avec l'hépatite C ou le VIH, il est important de trouver un bon médecin et d'obtenir des soins de qualité. Trouver un médecin et établir une bonne relation peuvent prendre du temps et nécessiter un processus d'essais et d'erreurs. Si vous avez eu de mauvaises expériences dans le passé avec des médecins, vous aurez peut-être de la difficulté à leur faire confiance mais il y a plusieurs médecins qui agissent bien avec leurs patients; il suffit de trouver la personne avec qui vous vous entendez bien.

Vous avez droit à des soins respectueux de la part de votre médecin :

- Vous avez le droit d'être accueilli avec respect et de ne pas être jugé par rapport à votre consommation de drogues;
- Votre médecin devrait vous soigner même si vous continuez de consommer;
- Votre médecin ne devrait pas avoir peur de vous toucher;
- Votre médecin devrait expliquer les choses clairement et bien écouter ce que vous avez à dire;
- Votre médecin devrait vous inviter de prendre des décisions concernant votre traitement médical.

Vous aurez peut-être besoin de rappeler à votre médecin ses obligations à l'égard des points ci-dessus. Certaines personnes trouvent qu'il est utile de se faire accompagner par un ami, un pair-aidant ou un intervenant en réduction des méfaits pour avoir du soutien.

N'oubliez pas que vous faites partie de la solution. Parlez avec respect à votre médecin et à son personnel. Il est possible qu'ils ne connaissent pas les réalités de « la rue » ou qu'ils en sachent peu sur les éléments faisant partie de votre vécu. Il se peut même qu'ils aient un peu peur à cause des fausses perceptions qu'ils ont vues à la télé ou au cinéma. Ils doivent apprendre à vous connaître et à vous faire confiance aussi. Ce n'est pas tous les médecins qui connaissent bien l'hépatite C, le VIH ou les drogues – le vôtre devrait s'y connaître ou être ouvert à l'idée d'apprendre.

Voici quelques conseils afin de bien préparer vos rendez-vous :



SUJETS :

Trouver un médecin

Trouver un terrain d'entente s'il est impossible de changer de médecin

Est-il temps de faire équipe?

« J'aime beaucoup mon médecin. Je l'ai trouvé par le bouche-à-oreille. C'est la meilleure façon de trouver un médecin – demander à une personne vivant avec le VIH. Obtiens des recommandations auprès de quelques personnes, parce que ce qui convient à l'un ne convient pas nécessairement à l'autre. Il faut que ton médecin et toi travailliez ensemble, parce que si vous avez une relation antagoniste, tu ne recevras pas les meilleurs soins que tu mérites. »
- Cindy

- Songez à garder un journal de santé afin de noter vos symptômes, vos médicaments, vos allergies, vos rendez-vous et plus encore. CATIE a créé un dossier de santé personnel qui pourrait vous être utile. Vous pouvez la trouver dans *Vous et votre santé* à www.catie.ca.
- Faites une liste de vos questions avant d'aller au rendez-vous;
- Arrivez un peu à l'avance à votre rendez-vous;
- Si vous devez manquer un rendez-vous, appelez votre médecin le plus tôt possible pour le prévenir.

Si vous tentez de travailler avec votre médecin mais que vous ne recevez pas les soins que vous souhaitez, dites-le-lui ou demandez à vos connaissances qui consomment des drogues le nom de leur médecin. Vous pourriez aussi vous faire recommander un médecin par le personnel d'un programme de réduction des méfaits.

Trouver un terrain d'entente s'il est impossible de changer de médecin

Il est parfois impossible de changer de médecin, surtout si vous vivez en région ou s'il y a une liste d'attente pour en avoir un. Cela peut être frustrant, mais vous recevrez les soins dont vous avez besoin en travaillant le mieux possible avec votre médecin et en cherchant de l'aide auprès d'autres personnes et organismes.

Pour favoriser votre travail avec votre médecin :

- Essayez d'être le plus patient possible à l'égard de votre médecin;
- Essayez de parler le plus honnêtement possible à votre médecin de votre consommation de drogues parce qu'elles pourraient interagir avec votre traitement;
- Essayez de parler ouvertement de la fréquence de votre prise de médicaments car cela a un impact sur leur efficacité. Votre médecin pourra vous aider si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments;
- Exprimez vos besoins ou faites-vous accompagner par un ami, un pair-aidant ou un intervenant en

réduction des méfaits pour avoir du soutien;

- N'oubliez pas que votre médecin et vous n'êtes pas obligés d'être en accord sur tout pour travailler ensemble;
- Assumez la responsabilité de respecter vos rendez-vous et de prendre vos médicaments;
- Si vous parlez une langue différente de celle de votre médecin, vous aurez peut-être besoin de vous faire accompagner par une personne pouvant servir d'interprète.

Fiez-vous à d'autres organismes et gens pour obtenir du soutien et des soins, ainsi que des réponses à vos questions :

- Les infirmiers sont habilités à donner des soins et pourraient avoir plus de temps à vous consacrer que les médecins;
- Ayez recours à d'autres travailleurs de la santé, tels que les travailleurs sociaux et les pharmaciens;
- Visitez des organismes de lutte contre le sida (OLS) ou des centres de santé communautaires pour voir s'ils peuvent vous aider;
- Prenez contact avec d'autres personnes vivant avec l'hépatite C ou le VIH pour savoir comment elles prennent leur santé en main. Certains OLS et programmes de réduction des méfaits engagent des personnes qui consomment des drogues afin répondre aux questions sur l'hépatite C ou le VIH (on leur donne souvent le nom de pairs-conseillers ou pairs-aidants);
- Appelez CATIE au 1-800-263-1638 pour obtenir de l'information sur l'hépatite C ou le VIH.

Est-il temps de faire équipe?

Certaines personnes qui consomment des drogues trouvent qu'il est utile de former une équipe de personnes pour les soutenir, surtout au moment où elles commencent un traitement contre l'hépatite C ou le VIH. Plusieurs personnes pourraient faire partie de votre équipe de soins, dont les suivantes :

Les **infirmiers** sont parfois en mesure de vous offrir votre traitement, d'effectuer les tests de suivi, de répondre à vos questions

et de vous aider avec les autres problèmes de santé que vous avez.

Les **travailleurs de proximité** ou des **représentants en santé communautaire** peuvent vous aider à trouver les services dont vous avez besoin au sein du système de santé.

Les **pairs-conseillers** ont souvent une expérience de vie en tant que personnes vivant avec l'hépatite C, le VIH ou les deux, ainsi que l'expérience de la consommation de drogues. Ils partageront avec vous beaucoup de connaissances tirées de leur propre vie, notamment en ce qui concerne la réalité du traitement et des effets secondaires et l'usage plus sécuritaire de drogues.

Les **pharmaciens** sont en mesure de vous dire si les médicaments et les drogues de rue que vous prenez sont compatibles ou encore s'ils risquent de vous causer des problèmes. Ils peuvent aussi répondre à vos questions sur les façons de prendre vos médicaments, vous aider à combattre les effets secondaires des traitements et répondre à toute autre question sur vos traitements.

Les **psychiatres** peuvent vous aider avec vos problèmes de santé mentale. Ils peuvent fournir une thérapie par la parole et, si nécessaire, prescrire des médicaments.

Les **travailleurs sociaux** discuteront avec vous des difficultés que vous éprouvez dans la vie et vous aideront à trouver un logement, de la nourriture ou de l'argent, entre autres.

Dans certains cas, il est impossible de réunir une telle équipe parce que les personnes mentionnées ne sont pas disponibles, ou peut-être auriez-vous de la difficulté à leur faire confiance. Créer une équipe peut prendre du temps. Le message à retenir est le suivant : plus vous avez du soutien, plus vous serez en mesure de prendre soin de votre santé. Vous voudrez peut-être commencer par une discussion avec un travailleur social ou un pair-conseiller; ils seront en mesure de vous aiguiller vers d'autres travailleurs de la santé que vous aimeriez inclure dans votre équipe.

Traiter l'hépatite C ou le VIH

Faire le suivi de sa santé

Si vous consultez régulièrement un médecin, ce dernier fera le suivi de votre santé. Cela vous aidera à prendre des décisions concernant le traitement de l'hépatite C ou du VIH. Votre médecin voudra aussi peut-être surveiller votre bien-être psychologique, vos autres infections et l'état de votre cœur et de vos poumons, entre autres.

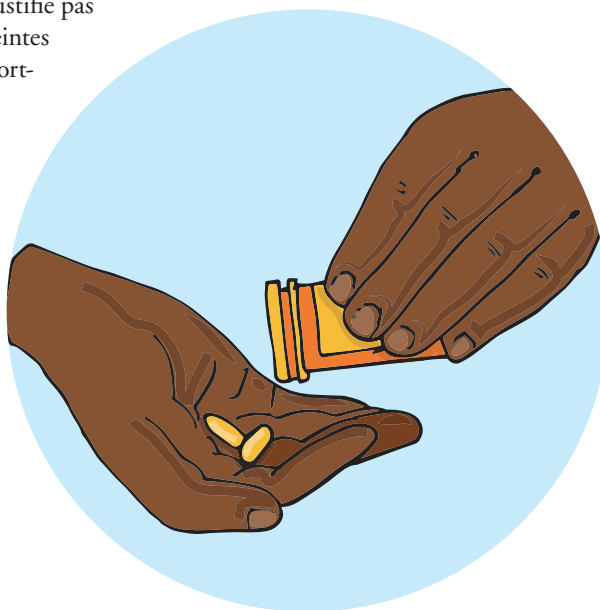
Les principaux tests de suivi pour l'hépatite C sont les épreuves de la fonction hépatique; celles-ci permettent de vérifier l'état de santé du foie. On effectue aussi des tests pour déterminer si le virus de l'hépatite C provoque d'autres problèmes de santé, tels que le diabète ou les problèmes de rein ou de thyroïde.

Les principaux tests de suivi pour le VIH sont le compte de CD4, qui mesure la force du système immunitaire, et le test de la charge virale, qui mesure la quantité de VIH dans le sang.

En quoi consiste le traitement de l'hépatite C?

Il est possible de guérir l'hépatite C (bien qu'il n'existe pas de vaccin). On parle souvent d'éliminer le virus ou de s'en débarrasser, ce qui équivaut à guérir l'infection.

On a réussi à guérir des personnes qui consomment des drogues par injection grâce au traitement de l'hépatite C. Les lignes directrices en matière d'hépatite C — c'est-à-dire les recommandations officielles que suivent les médecins pour guider leurs décisions concernant le traitement — stipulent que la consommation de drogues de rue ne justifie pas le refus de traiter les personnes atteintes d'hépatite C. Il est cependant important que votre vie soit aussi stable que possible parce que vous aurez à suivre rigoureusement votre médication afin de maximiser la possibilité d'éliminer le virus. Les personnes ayant l'hépatite C ne choisissent pas toutes de suivre le traitement. Pour certaines d'entre elles, les dommages au foie se produisent tellement lentement qu'elles peuvent choisir de ne pas envisager immédiatement le traitement. Parlez à votre médecin des options de traitement qui vous conviennent.



SUJETS :

Faire le suivi de sa santé

En quoi consiste le traitement de l'hépatite C?

En quoi consiste le traitement du VIH?

Que faire si vous avez l'hépatite C et le VIH?

Le traitement et la prison

Débuter le traitement

*« En tant qu'utilisateurs de drogues, on nous dit depuis tellement longtemps que les médecins ne peuvent pas nous aider. Nous devons faire comprendre aux gens que c'est faux. Il y a des options de traitement. Consommer ne t'empêchera pas d'être admissible au traitement. »
— Jennifer*

Il vous sera plus facile de respecter les exigences de votre traitement si vous réussissez à stabiliser, le plus possible, votre vie et trouver du soutien.

Le traitement type de l'hépatite C consiste en une combinaison de médicaments, dont l'un est injecté sous la peau une fois par semaine. Il y a aussi des pilules à prendre tous les jours. De nouveaux traitements pour l'hépatite C commencent à être disponibles. Ces derniers augmentent la probabilité de guérir l'infection. Selon la souche de l'hépatite C que vous avez (il en existe six), le traitement peut durer entre six (6) et 12 mois. Les futurs traitements, en cours de développement, pourraient permettre d'écourter le traitement à 12 semaines seulement.

CATIE a beaucoup d'information à jour sur le traitement de l'hépatite C. Visitez www.catie.ca ou composez le 1-800-263-1638.

En quoi consiste le traitement du VIH?

Il est possible de contrôler l'infection au VIH mais pas de la guérir. Les personnes qui s'injectent des drogues ont le droit de suivre un traitement contre le VIH. Les lignes directrices en matière de VIH — c'est-à-dire les recommandations officielles que suivent les médecins pour orienter leurs décisions concernant le traitement — stipulent que la consommation de drogues ne justifie pas le refus de traiter les personnes atteintes du VIH. Parlez à votre médecin des options de traitement qui vous conviennent.

Le traitement du VIH consiste en une combinaison de médicaments qu'il faut prendre tous les jours. Ces médicaments réduisent la quantité de VIH dans le sang (il s'agit de la charge virale en VIH) et permettent au corps de renforcer ses défenses contre les autres infections.

Le VIH est une maladie à vie, et il faut prévoir le traitement à un moment donné. Avec l'aide de votre médecin,

vous choisirez le meilleur moment pour l'entreprendre ainsi que la combinaison de médicaments qui vous conviendra le mieux. Bien qu'il existe de nombreux médicaments différents, la plupart des personnes qui débute le traitement du VIH peuvent prendre une ou deux pilules par jour seulement. Soyez le plus honnête possible avec votre médecin en ce qui concerne votre consommation de drogues. Votre médecin vous aidera à trouver un traitement qui conviendra à votre emploi du temps et à votre train de vie. Enfin, il est possible que certains médicaments contre le VIH soient plus compatibles avec les autres médicaments prescrits ou les drogues de rue que vous utilisez.

CATIE fournit beaucoup d'information sur le traitement du VIH. Visitez www.catie.ca ou composez le 1-800-263-1638.

Il est important que vous évitiez de partager vos médicaments avec d'autres personnes qui suivent un traitement contre le VIH. Même si les pilules se ressemblent, elles n'agissent pas toutes de la même façon. Si vous changez de médicaments sans l'appui de votre médecin, ils pourraient cesser d'agir.

Que faire si vous avez l'hépatite C et le VIH?

L'hépatite C et le VIH sont des virus différents qui nécessitent des tests et des traitements différents. Si vous vivez avec l'hépatite C et le VIH, il est possible de les faire traiter tous les deux. En général, on privilégie le traitement du VIH en premier. Il n'est pas recommandé de commencer à traiter les deux virus en même temps. Pour en savoir plus, consultez en ligne ou commandez la brochure de CATIE intitulée *Vivre avec la co-infection VIH/hépatite C*.

Le traitement et la prison

Que faire si vous voulez entreprendre un traitement en prison?

Si vous suiviez déjà un traitement contre l'hépatite C ou le VIH avant votre incarcération, vous avez le droit de poursuivre votre traitement en prison. Si vous désirez débiter un traitement pendant votre incarcération, vous aurez besoin de vous faire prescrire des médicaments contre l'hépatite C ou le VIH par le médecin ou spécialiste de la prison. C'est l'équipe médicale de la prison qui vous donnera ensuite les médicaments. Amorcer un traitement risque de ne pas être une option dans les prisons provinciales. Dans certains établissements fédéraux, des prisonniers sont formés afin qu'ils puissent discuter avec d'autres prisonniers de leurs questions en matière de santé (on leur donne souvent le nom de pairs-aidants ou pairs-éducateurs).

Si vous suivez un traitement en prison et que votre date de remise en liberté approche, essayez de prendre contact avec un médecin, un organisme de lutte contre le sida (OLS) ou un centre de santé communautaire dans la région où vous comptez vivre, afin que vous puissiez poursuivre votre traitement. Cela peut être difficile si vous ne savez pas dans quelle communauté vous serez libéré. Le personnel médical de la prison devrait vous aider avec ce problème, mais vous pouvez aussi appeler PASAN (1-866-224-9978) pour trouver du soutien dans ou près de la communauté où vous allez vivre. Dans certaines prisons, il est aussi possible de consulter des travailleurs de proximité d'organismes locaux de lutte contre le sida pour vous aider à planifier la suite de la remise en liberté.

Débiter le traitement

Choisir de débiter un traitement est une décision importante. Votre santé physique est l'un des principaux facteurs dont il faut tenir compte pour choisir le meilleur moment de commencer, mais il faut aussi être prêt à entreprendre le traitement et à le poursuivre. Le traitement du VIH est un engagement à vie qui vous gardera en bonne santé si vous prenez vos médica-

ments rigoureusement. De plus, même si le traitement de l'hépatite C ne dure qu'une période déterminée, plus vous suivrez rigoureusement le traitement, plus vous augmentez la probabilité d'éliminer le virus.

Il vous sera plus facile de respecter les exigences de votre traitement si vous réussissez à stabiliser, le plus possible, votre vie et trouver du soutien. Vous aurez peut-être besoin de temps pour mettre en place le soutien approprié avant de débiter le traitement. Voici une liste de questions qui faciliteront votre réflexion au sujet du traitement :

Votre santé physique?

Le traitement peut guérir l'hépatite C et vous aider à demeurer en santé avec le VIH. Il vaut mieux commencer le traitement tôt, avant de tomber malade. Cela peut être difficile si vous vous sentez bien, mais sachez que l'hépatite C et le VIH endommagent actuellement votre corps, même si vous vous portez bien. Le fait de débiter rapidement le traitement augmente les chances de demeurer en bonne santé.

Votre santé émotionnelle?

Si vous êtes souvent déprimé ou avez déjà été atteint de dépression, parlez à votre médecin de vos options avant de commencer le traitement à l'hépatite C ou le VIH. Les médicaments, surtout ceux utilisés contre l'hépatite C peuvent provoquer la dépression chez certaines personnes. En commençant un traitement antidépresseur avant votre traitement contre l'hépatite C, vous pourrez prévenir la dépression et faciliter votre capacité d'adhérer au traitement de l'hépatite C.

Avez-vous le soutien dont vous avez besoin?

Certaines personnes qui consomment des drogues trouvent qu'il est plus facile de suivre le traitement lorsqu'ils ont l'appui d'un groupe de soutien et d'une équipe de travailleurs de la santé. Communiquez avec un organisme de lutte contre le sida ou un centre de santé communautaire pour prendre contact avec un groupe de soutien ou une équipe de soins. Vous

pourriez aussi trouver un soutien auprès de vos proches ou d'autres personnes suivant un traitement.

Disposerez-vous d'un soutien spirituel ou religieux, au besoin?

Certaines personnes trouvent que leurs croyances spirituelles ou religieuses les aident à entreprendre le traitement. Y a-t-il des personnes dont vous souhaitez recevoir le soutien dans le cadre de votre traitement, telles qu'un aîné autochtone, un imam, un prêtre, un rabbin ou un autre leader religieux?

Avez-vous un plan pour assurer votre adhérence au traitement?

Réfléchissez aux éléments qui pourraient vous aider ou vous empêcher de respecter l'horaire de prises de médicaments. Avant de commencer le traitement, songez à vous pratiquer quant à la prise de médicaments en leur substituant des bonbons afin de vous habituer à les prendre et de reconnaître les problèmes qui peuvent se présenter. Il est possible que vous décidiez de changer vos habitudes de consommation de drogues afin de pouvoir prendre vos médicaments à la même heure tous les jours. Ou peut-être aurez-vous besoin d'un endroit pour garder vos médicaments. Parlez à votre médecin, à un pair-aidant ou à un intervenant de vos difficultés et des solutions éventuelles. Il est important de tenir compte que certains traitements contre le VIH ne nécessitent qu'une seule prise de pilule par jour. Il existe aussi, dans certains centres de santé, des programmes que les gens fréquentent tous les jours pour faciliter la prise de médicaments.

Avez-vous un endroit pour vous loger?

Il peut être plus facile de respecter son traitement si l'on a un lieu stable pour vivre. Cela peut aussi aider certaines personnes à stabiliser leur consommation de drogues. Si vous n'avez pas de logement, avez-vous un proche avec qui vous pouvez habiter au début de votre traitement? Un intervenant pourrait aussi vous aider à trouver un logement. Même si vous n'en trouvez pas, il est toujours possible de commencer un traitement contre l'hépa-

tite C ou le VIH. Mais vous aurez peut-être besoin d'un endroit pour entreposer vos médicaments, comme les locaux d'un programme de réduction des méfaits ou un centre de santé. Sachez aussi qu'il est possible d'aller chercher ses médicaments tous les jours à la pharmacie.

Avez-vous besoin d'aide pour assumer le coût du traitement?

Les médicaments contre l'hépatite C et le VIH coûtent cher, mais il existe des programmes qui en assumeront les frais si vous répondez aux critères d'admissibilité.

CATIE fournit de l'information sur l'*Accès aux médicaments anti-VIH et anti-hépatite C : les régimes fédéraux, provinciaux et territoriaux d'accès aux médicaments* à www.catie.ca.

Souhaitez-vous avoir des enfants à court ou moyen terme?

Si vous vivez avec l'hépatite C ou le VIH, sachez qu'il est possible de protéger votre partenaire, de vivre une grossesse saine et d'avoir un bébé en santé. Toutefois, si vous suivez un traitement contre l'hépatite C, vous devrez attendre six mois après la fin de celui-ci avant de prévoir une grossesse parce que le traitement pourrait nuire à votre bébé à naître. Le risque de transmettre l'hépatite C à votre enfant est très faible.

Si vous avez le VIH et que vous envisagez une grossesse, les experts recommandent que vous commenciez à traiter le VIH avant de tomber enceinte. Grâce à des soins et à un soutien appropriés, le risque que votre bébé contracte le VIH se situe à moins de deux pour cent.

Pour en savoir davantage sur la grossesse et la consommation de drogues, consultez la section « Êtes-vous enceinte ou songez-vous à avoir un bébé? » (p. 35) dans ce guide.

Pour obtenir plus d'information sur la grossesse et le VIH, consultez en ligne ou commandez la brochure intitulée *La grossesse et le VIH : Voici ce qu'il faut savoir* à www.catie.ca.

Une fois en traitement

Suivre son traitement rigoureusement

Le traitement de l'hépatite C ou du VIH exige la prise de pilules tous les jours. Il peut être difficile de se rappeler de prendre ses médicaments tout le temps, que l'on utilise des drogues ou pas. Les doses manquées sont un problème quant à l'efficacité du traitement. Si vous avez le VIH, les doses manquées peuvent permettre au virus de devenir résistant au traitement. Aussitôt qu'un virus acquiert une résistance à un médicament particulier, celui-ci cesse d'agir et il faut le remplacer. Si cela vous arrive, vous diminuez vos options de traitement à l'avenir. Si vous avez l'hépatite C, les doses manquées réduisent la probabilité d'éliminer le virus. Cela peut également provoquer une résistance si vous prenez les nouveaux médicaments anti-hépatite C connus sous le nom d'antiviraux à action directe.

Si vous avez de la difficulté à prendre vos médicaments tous les jours, voici une liste de suggestions qui pourrait vous aider :

- **Renseignez-vous sur vos médicaments.** Essayez d'en apprendre le plus possible sur le fonctionnement de vos médicaments contre l'hépatite C ou le VIH et pourquoi il est important de les prendre. Plus vous en saurez sur votre traitement, plus vous serez enclin à le suivre rigoureusement;
- **Renseignez-vous sur le mode d'emploi de vos médicaments.** Apprenez à quelle heure il faut prendre vos médicaments et s'il y a des directives spécifiques à suivre (on doit prendre certains médicaments avec de la nourriture, par exemple). Déterminez aussi si des conditions d'entreposage particulières s'imposent, comme, par exemple, les conserver au frigo. Demandez à votre médecin, infirmier ou pharmacien d'écrire tous ces renseignements pour vous;



SUJETS :

Suivre son traitement rigoureusement

Comment savoir si le traitement fait son travail?

La consommation de drogues de rue pendant le traitement

Faire en sorte que tous les médicaments travaillent efficacement

Gérer les effets secondaires du traitement de l'hépatite C ou du VIH

Que faire si vous voulez changer de traitement contre le VIH?

Après le traitement de l'hépatite C

« Les médicaments me rendaient un peu malade de temps en temps. J'ai perdu un peu de poids et j'éprouvais quelques effets secondaires, notamment des courbatures et des douleurs qui me ralentissaient un peu. Mais quand j'y pense, il y avait plus de hauts que de bas. » – Rob

- **Ayez des pilules supplémentaires à portée de la main.** Si possible, apportez des doses supplémentaires avec vous lorsque vous sortez ou gardez-en dans les endroits que vous fréquentez régulièrement dans la journée en cas de besoin, comme les locaux d'un programme de réduction des méfaits ou une clinique de méthadone;
- **Présentez-vous tous les jours à votre pharmacie afin de prendre vos médicaments.** Certaines pharmacies permettent à leurs clients de venir chercher leurs médicaments tous les jours. C'est une bonne idée pour les personnes qui n'ont pas d'endroit pour garder leurs pilules;
- **Procurez-vous un pilulier compartimenté.** Utilisez des gadgets qui servent de rappel, dont les piluliers ou dosettes, afin que vous puissiez organiser votre prise de médicament pour la journée ou la semaine. Utilisez un vernis à ongles ou du ruban adhésif pour indiquer sur le pilulier l'heure où il faut prendre les médicaments;
- **Réglez une alarme pour qu'elle sonne à l'heure où vous devez prendre vos médicaments.** Réglez votre cellulaire, téléavertisseur ou montre pour sonner à l'heure où vous devez prendre vos médicaments. Dans certains cas, il est possible de se faire envoyer un texto par sa clinique ou pharmacie en guise de rappel. Vous pouvez également demander à un ami de vous rappeler de prendre vos médicaments;
- **Parlez des problèmes que vous éprouvez.** Votre médecin, pharmacien, infirmier ou pair-conseiller pourrait vous aider. Certaines personnes ont l'impression de faire quelque chose de mal si elles manquent une dose, mais il est normal d'avoir besoin d'aide pour suivre rigoureusement son traitement;
- **Renseignez-vous sur les programmes de soutien au traitement.** Vous pourriez peut-être trouver du soutien pour vous aider à respecter votre horaire de prise de médicaments (on parle parfois de programmes de soutien à la fidélisation thérapeutique).

Les médicaments contre l'hépatite C et le VIH sont susceptibles de changer les effets des drogues de rue dans votre corps.

Comment savoir si le traitement fait son travail?

On suit le progrès des traitements contre l'hépatite C et le VIH à l'aide de tests sanguins qui vérifient la quantité d'hépatite C ou de VIH dans le sang. On décrit ces épreuves le test de la charge virale en VHC (virus de l'hépatite C) et le test de la charge virale en VIH. Dans le cas des deux virus, l'objectif du traitement consiste à rendre la charge virale « indétectable ». Notons toutefois que le mot indétectable n'a pas la même signification pour le traitement de l'hépatite C que pour le traitement du VIH.

Pendant un traitement contre l'hépatite C, on mesure l'hépatite C à différents moments. Idéalement, la charge virale devient indétectable avant la fin du traitement, mais cela n'est pas toujours le cas. En général, si votre charge virale diminue considérablement durant les phases précoces du traitement, vous aurez plus de chances d'éliminer le virus. Il reste qu'il est possible de se débarrasser du virus même si la charge virale ne diminue que faiblement au début du traitement. Si votre charge virale en VHC est encore indétectable six mois après la fin du traitement, on présume que vous avez éliminé le virus et que vous êtes guéri de l'hépatite C.

Pendant un traitement contre le VIH, la charge virale devrait diminuer et demeurer faible. Chez la majorité des personnes, la charge virale devient indétectable dans les trois ou quatre premiers mois du traitement. Toutefois, dans le cas du VIH, il faut souligner que le mot indétectable ne veut pas dire que vous êtes guéri. Le VIH est toujours présent dans votre corps, et il est encore possible de le transmettre à d'autres personnes.

Une fois que le VIH est bien maîtrisé, le système immunitaire peut se renforcer et le compte de CD4 se met habituellement à augmenter. Dans bien des cas, le compte

de CD4 ne change pas aussi rapidement que la charge virale en VIH. Si votre charge virale ne devient jamais indétectable ou si elle commence à augmenter, vous aurez peut-être besoin de modifier la combinaison de médicaments que vous prenez.

La consommation de drogues de rue pendant le traitement

Les médicaments contre l'hépatite C et le VIH sont susceptibles de changer les effets des drogues de rue dans votre corps. Certains d'entre eux rehaussent les effets des drogues de rue, alors si vous comptez en prendre après avoir commencé votre traitement, songez à réduire votre consommation. Essayez la moitié de votre dose de drogue habituelle et attendez de sentir les effets.

Certaines drogues peuvent vous nuire considérablement si vous prenez des médicaments contre le VIH. Mentionnons, par exemple, que la kétamine, également appelée K (prononciation anglaise), peut endommager le foie. Songez à arrêter d'en prendre ou à changer de drogues lorsque vous aurez commencé votre traitement contre le VIH.

Si vous prenez de la méthadone, il est important de savoir que certains médicaments contre le VIH réduisent l'efficacité de celle-ci, ce qui veut dire que vous risquez d'éprouver des symptômes de sevrage. Les médicaments contre le VIH peuvent aussi modifier la quantité de buprénorphine dans votre corps. Votre médecin décidera si votre dose doit être ajustée.

Lorsqu'on prend des drogues de rue, il peut être plus difficile de se rappeler de prendre ses médicaments, mais il y a plein de trucs à essayer pour suivre rigoureusement son horaire de prise de

médicaments. Les drogues de rue peuvent compromettre l'efficacité des médicaments contre l'hépatite C ou le VIH. Soyez aussi honnête que possible avec votre médecin quant à votre consommation de drogues.

Si vous prenez certaines drogues en même temps que vos médicaments contre l'hépatite C, ces derniers risquent de ne pas agir aussi efficacement, et la probabilité d'éliminer le virus diminuera. Si vous prenez certaines drogues en même temps que vos médicaments contre le VIH, le virus risque de développer une résistance à ceux-ci et vous aurez besoin de changer de combinaison. Parlez ouvertement à votre médecin afin de savoir quelles drogues sont sans danger et la façon de favoriser l'efficacité de votre traitement contre l'hépatite C ou le VIH.

Bien qu'il n'y ait pas beaucoup de données sur les interactions entre les médicaments contre l'hépatite C et le VIH et les différentes drogues de rue et l'alcool, il est toujours prudent de parler à votre médecin, infirmier ou pharmacien de toutes les drogues que vous prenez. Même si nous ne connaissons pas toutes les interactions potentielles, votre médecin sera peut-être en mesure de vous renseigner sur les interactions connues. Songez aussi à parler à d'autres personnes qui consomment des drogues et qui sont en traitement contre l'hépatite C ou le VIH afin de connaître leurs expériences.

Faire en sorte que tous les médicaments travaillent efficacement

Parfois, lorsqu'une personne vit avec plus d'un problème de santé, les médicaments qu'elle prend risquent d'interagir les uns avec les autres. Ici, il est question d'interactions médicamenteuses. Cela veut dire qu'un médicament peut modifier l'efficacité ou les effets secondaires d'un autre.

Parlez à votre médecin ou pharmacien de tous les produits thérapeutiques que vous prenez, y compris les plantes médicinales, les vitamines et suppléments et les médicaments en vente libre, afin qu'il puisse rester à l'affût des interactions médicamenteuses potentielles. Le fait de toujours obtenir ses médicaments dans la même pharmacie peut aussi contribuer à prévenir les interactions médicamenteuses.

Gérer les effets secondaires du traitement de l'hépatite C ou du VIH

Tous les médicaments peuvent causer des effets secondaires, mais cela n'arrive pas à toutes les personnes qui les prennent. Certains des effets secondaires du traitement de l'hépatite C ou du VIH ressemblent aux symptômes de sevrage de drogues, alors il faudra que vous soyez plus à l'écoute de votre corps lorsque vous débutez le traitement. Les effets secondaires les plus fréquents des médicaments

contre l'hépatite C et du VIH comprennent la fatigue, la dépression, la diarrhée et la nausée. Certains effets secondaires se manifestent plus fréquemment lorsque des médicaments particuliers sont utilisés; mentionnons par exemple les symptômes pseudo-grippaux associés à l'interféron (médicament contre l'hépatite C) et la diarrhée associée au ritonavir (Norvir, médicament anti-VIH utilisé pour faire augmenter les concentrations d'autres médicaments). La bonne nouvelle est que l'intensité des effets secondaires diminue avec le temps.

Si vous avez de la difficulté à vivre avec les effets secondaires, n'arrêtez pas de prendre vos médicaments. Parlez plutôt à votre médecin, infirmier ou pharmacien. Vous pouvez faire plein de choses pour alléger les effets secondaires tout en poursuivant votre traitement. Certaines thérapies complémentaires, dont les plantes médicinales et les médecines traditionnelles autochtones, peuvent aussi aider à atténuer les effets secondaires. Si vous envisagez ce genre de thérapie, parlez-en à votre médecin avant de commencer afin de vous assurer qu'il n'y aura pas d'interaction avec vos médicaments contre l'hépatite C ou le VIH.

Voici une liste d'effets secondaires courants des médicaments contre l'hépatite C et le VIH et de stratégies susceptibles de vous aider à les gérer.

Effet secondaire des médicaments contre l'hépatite C	Description	Ce que vous pouvez faire
Tristesse, déprime (dépression)	On parle de dépression lorsque vous vous sentez très triste pendant quelques semaines ou mois. Elle diffère de la tristesse ordinaire car elle s'accompagne d'un sentiment de désespoir et vous empêche de trouver du plaisir dans les choses qui vous rendaient heureux auparavant. Vous risquez aussi de manquer d'énergie.	Parlez à votre médecin ou professionnel de la santé mentale. Pour certaines personnes, les antidépresseurs, la thérapie par la parole ou les deux sont utiles. Essayez de trouver le plus de soutien possible auprès de vos proches.

Effet secondaire des médicaments contre l'hépatite C	Description	Ce que vous pouvez faire
Fatigue extrême	Certaines personnes décrivent cela comme un sentiment d'« épuisement total ». Certains vivent avec cela tous les jours, d'autres ont de bonnes journées et de mauvaises journées.	Commencez un programme d'exercices faciles si vous n'en faites pas déjà. Cela vous empêchera de perdre votre force et votre endurance. Choisissez les moments de la journée où vous avez le plus d'énergie pour faire de l'exercice. Parlez à votre médecin de votre fatigue. Cela pourrait être un signe d'anémie (faible taux de globules rouges), auquel cas un traitement médical serait nécessaire.
Symptômes pseudo-grippaux	Vous avez peut-être les muscles endoloris et les articulations douloureuses, en plus de faire de la fièvre et d'avoir des frissons. Certaines personnes transpirent beaucoup la nuit pendant qu'elles dorment.	Faites votre injection de peg-interféron en soirée et buvez beaucoup d'eau. Parlez à votre médecin pour connaître les médicaments antidouleur ou les remèdes contre le rhume en vente libre qui vous conviennent. Souvent, les symptômes grippaux diminuent quelques semaines après le début du traitement.
Démangeaisons de la peau	Une éruption irritante de la peau pourrait apparaître sur vos pieds ou vos mains. Chez certaines personnes, les démangeaisons touchent toutes les parties du corps.	Essayez de vous frotter la peau au lieu de la gratter. Parlez à votre médecin des antihistaminiques et crèmes contre les démangeaisons. Évitez les bains et les douches chauds. Utilisez plutôt de l'eau tiède. Buvez beaucoup d'eau. Si vous faites une réaction cutanée grave pendant que vous prenez du télaprévir (Incivek), consultez immédiatement un médecin.

Pour en savoir plus sur les autres effets secondaires des médicaments contre l'hépatite C et la façon de les traiter, consultez *Comment gérer les effets secondaires du traitement de l'hépatite C* à www.catie.ca ou commandez un exemplaire de *Hépatite C : Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement*.

Effets secondaires des médicaments contre le VIH	Description	Ce que vous pouvez faire
Nausée	Ceci est une sensation très désagréable dans l'estomac qui vous donne envie de vomir.	Ne sautez pas les repas, mais prenez plusieurs petites collations. Essayez de manger des bananes, des rôties sèches, des pommes, du riz, des nouilles ou de la soupe. Évitez les aliments gras et les produits laitiers. Prenez plusieurs gorgées d'eau. Essayez de boire environ deux litres d'eau par jour en la sirotant. Renseignez-vous sur les médicaments contre la nausée auprès de votre médecin.
Maux de tête	Ceci est une douleur dans la tête. La douleur peut être sourde, aiguë ou pulsatile et elle peut durer peu de temps ou longtemps.	Si vous faites des maux de tête graves ou qui durent plus de quelques heures ou qui reviennent souvent, parlez-en à votre médecin et consultez un spécialiste. Vérifiez auprès de votre médecin quels médicaments contre la douleur vous pouvez prendre sans danger. Les maux de tête se produisent parfois lorsque vous ne buvez pas assez d'eau ou que vous ne mangez pas assez souvent. Assurez-vous de boire suffisamment de liquides.

Effets secondaires des médicaments contre le VIH	Description	Ce que vous pouvez faire
Diarrhée	Vous avez les selles molles ou liquides. La perte excessive d'eau peut causer la déshydratation.	<p>Buvez beaucoup d'eau et évitez les breuvages caféinés comme le café, le thé et les colas.</p> <p>Mangez des bananes, du riz ordinaire, des rôties sèches et de la compote de pommes.</p> <p>Parlez à votre médecin des médicaments contre la diarrhée.</p>
Éruptions cutanées	Vous risquez d'avoir une éruption cutanée ou des démangeaisons de la peau durant les premières semaines de votre traitement contre le VIH.	Le plus souvent, l'éruption cutanée ou les démangeaisons disparaissent tout seuls. Il reste qu'une éruption cutanée peut être le signe d'une réaction allergique à un médicament. Signalez immédiatement toute éruption cutanée à votre médecin.

Pour plus d'information sur les autres effets secondaires des médicaments anti-VIH et les moyens d'y faire face, consultez en ligne ou commandez *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH* à www.catie.ca.

Que faire si vous voulez changer de traitement contre le VIH?

Si vous trouvez que vos médicaments anti-VIH ne réduisent pas votre charge virale, si les effets secondaires sont trop difficiles à supporter ou si vous avez de la difficulté à respecter l'horaire de votre prise de médicament, vous voudrez peut-être modifier votre traitement. Travaillez de près avec votre médecin pour déterminer les médicaments qui vous conviendraient mieux.

Consultez en ligne « Changer de traitement » dans *Un guide pratique du traitement antirétroviral* à www.catie.ca ou commandez un exemplaire du guide.

Après le traitement de l'hépatite C

Lorsque vous aurez terminé votre traitement contre l'hépatite C, vous passerez un dernier test de dépistage après six mois

afin de déterminer si le traitement a réussi. Ce test est important parce qu'il permet de confirmer que le virus a été éliminé. Quel que soit le résultat, il y a des choses que vous pouvez faire pour bien vivre après le traitement de l'hépatite C.

Si le traitement a réussi à éliminer le virus : Selon l'état de santé de votre foie, votre médecin voudra peut-être vous faire passer un dépistage du cancer du foie de façon régulière. Si vous avez des dommages au foie, il est possible que vous en éprouviez les effets, comme la fatigue ou les problèmes de concentration. Chez un grand nombre de personnes, le foie guérit tout seul.

« J'ai suivi le traitement avec succès, mais ça ne veut pas dire que je n'aurai plus jamais l'hépatite C, loin de là. Si je ne fais pas attention comme tout le monde, je contracterai de nouveau l'hépatite C. » Bill

Même si vous avez guéri de l'hépatite C, vous pourriez contracter le virus à nou-

veau. Le fait d'avoir suivi un traitement contre l'hépatite C ne vous protégera pas à l'avenir. En sachant comment l'hépatite C se transmet d'une personne à l'autre, vous pourrez prendre les mesures nécessaires afin de vous protéger et protéger les autres. Lisez les sections sur la « Consommer de façon plus sécuritaire » (p. 29) et le « Pour des relations sexuelles plus sécuritaires » (p. 33) dans ce guide pour en savoir plus.

Si le traitement n'a pas réussi à éliminer le virus : Si le traitement a échoué, vous risquez d'éprouver beaucoup d'émotion comme la colère, la frustration ou la tristesse. Vous voudrez peut-être discuter avec un proche, un pair-aidant ou un conseiller de ce que vous ressentez. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pour réduire les dommages au foie et mieux vivre. Consultez la section « Comment vivre en santé le plus possible avec l'hépatite C ou le VIH » (p. 12) Vous voudrez peut-être tenter le traitement à nouveau à l'avenir.

Consommer de façon plus sécuritaire

La consommation plus sécuritaire de drogues : la prise en charge de soi

Il y a plein de choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous lorsque vous consommez des drogues.

Trouver un endroit sécuritaire pour consommer

Trouvez un endroit chaud et bien éclairé où vous ne serez pas pressé, afin de ne pas abîmer vos veines. Restez près d'un ami qui pourra prendre soin de vous si vous en avez besoin.

Apprendre à s'injecter

Si vous ne savez pas comment vous injecter, demandez à une personne en qui vous avez confiance (par exemple, un infirmier de rue ou un ou une pair-aidant) de vous montrer comment faire. Si vous êtes incapable de vous injecter, vous dépendrez d'autres personnes pour vous donner votre dose. Dans un tel cas, vous pourriez être obligé de partager le matériel de consommation, ce qui augmente le risque de contracter l'hépatite C ou le VIH. Il se pourrait aussi que vous soyez la dernière personne à utiliser la seringue et que votre dose soit diluée ou diminuée. Dépendre de quelqu'un d'autre pour vous piquer donne à cette personne un pouvoir sur vous, et vous risquez de faire des choses que vous ne voulez pas faire afin d'obtenir son aide.



SUJETS :

La consommation plus sécuritaire de drogues : la prise en charge de soi

Consommer de façon plus sécuritaire : la prise en charge des autres

S'injecter les hormones de façon sécuritaire

Faire face à l'influence de ceux qui vous incitent à partager les seringues et autre matériel d'injection

Que faire quand il est impossible de se procurer des seringues ou d'autre matériel d'injection neufs?

*« J'ai eu de la chance quand j'ai commencé à me piquer. Un gars m'a injectée la première fois mais il m'a fait regarder tout ce qu'il faisait en me disant : "Il faut que tu saches faire ça; c'est la première et la dernière fois que je fais ça pour toi". »
— Jennifer*

Le partage, le prêt ou l'emprunt de matériel de consommation de drogues peuvent faciliter la propagation de l'hépatite C et du VIH.

Consultez *S'injecter de façon plus sécuritaire* à www.catie.ca pour en savoir plus sur la consommation plus sécuritaire de drogues injectables.

« Assure-toi que tout ton matériel t'appartient et ne sert à personne d'autre. Tu veux partager tes drogues? Sépare les portions avant de consommer. Ne le fais pas sur ta cuillère parce que même les cuillères peuvent transmettre [des choses]. » Rose

Se procurer ses propres drogues

Si quelqu'un d'autre achète les drogues pour vous, essayez d'établir une relation avec le *pusher* vous-même. De cette façon, vous ne dépendrez pas d'une autre personne pour vous en acheter si vous êtes en manque, situation dans laquelle vous seriez plus susceptible de partager une seringue ou d'autre matériel pour consommer. Si vous achetez vos drogues auprès d'un nouveau *pusher*, essayez-en une dose plus petite qu'habituellement pour vous assurer qu'elle agit correctement dans votre corps.

Commencer lentement

Si vous n'avez pas consommé depuis longtemps ou si vous venez de débiter un traitement pour l'hépatite C ou le VIH, c'est une bonne idée de commencer par une faible dose de drogue ou une injection d'essai. Si vous n'avez pas consommé depuis un bout parce que vous étiez en prison, sous traitement, hospitalisé ou pour une autre raison, vous serez plus sensible à la drogue. La prise d'une dose trop forte pour votre corps pourrait causer une surdose.

Se limiter à une seule drogue

Parfois, les gens consomment plus d'une drogue en même temps ou encore ils prennent des drogues de rue pendant qu'ils boivent de l'alcool. Selon les drogues utilisées, cela peut être dangereux, car

certaines drogues et l'alcool provoquent une interaction qui nuit au corps et qui peut provoquer une surdose. Il est plus sécuritaire de prendre davantage de votre drogue de choix que de mélanger des drogues différentes.

Le fait de prendre en même temps plus d'une drogue aux effets déprimeurs (comme par exemple l'alcool, les benzodiazépines, l'héroïne et d'autres opiacés) augmente le risque de surdose parce que ces drogues ralentissent la respiration et les battements du cœur. Le fait de mélanger une drogue aux effets déprimeurs et un stimulant (comme le crack, la cocaïne ou le crystal meth) peut causer l'insuffisance hépatique (le foie cesse de fonctionner comme il faut).

Pour en savoir plus sur les effets causés par la consommation de différentes drogues dans le corps et comment éviter les surdoses, consultez en ligne *Information sur les drogues* à www.catie.ca.

Ne pas se juger ou se juger par rapport à sa consommation

Essayez de ne pas vous juger ni vous dénigrer par rapport à votre consommation de drogues, même si les autres vous jugent. Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de consommer en sécurité lorsqu'elles s'accueillent telles quelles et qu'elles acceptent leur consommation de drogues.

Consommer de façon plus sécuritaire : la prise en charge des autres

Le partage, le prêt ou l'emprunt de matériel de consommation de drogues peuvent faciliter la propagation de l'hépatite C et du VIH. Cela est le cas parce ces instruments peuvent être contaminés par du sang, et même les quantités invisibles à l'œil nu de sang contenant de l'hépatite C ou du VIH suffisent à transmettre ces vi-

rus lorsqu'il y a contact avec le sang d'une autre personne. Il y a des choses à faire pour réduire le risque de transmettre l'hépatite C et le VIH lorsqu'on utilise des drogues :

- Envisagez, si possible, d'utiliser des drogues que vous pouvez **avaler, manger ou sniffer** au lieu d'injecter parce que le risque de transmettre l'hépatite C et le VIH sera plus faible si vous partagez le matériel;
- **Si vous vous injectez**, vous pouvez réduire les risques en utilisant, le plus souvent possible, des aiguilles, des seringues, des stéricups (cuillères), des filtres, de l'eau, des cotons et des garrots (tourniquets) neufs. Dans la mesure du possible, ayez votre propre matériel et évitez de partager;
- **Après vous être piqué**, remettez le couvercle sur la seringue et mettez celle-ci dans un contenant scellé comme une bouteille à boisson gazeuse, afin que personne ne s'en serve de nouveau. Déposez la bouteille dans un programme de réduction des méfaits ou donnez-la à un travailleur de proximité. Ne la jetez pas dans un endroit où quelqu'un pourrait la trouver et se blesser;
- **Si vous fumez des drogues**, vous pouvez réduire les risques en utilisant votre propre pipe ou tige, embout et grilles et en essayant de ne pas les partager avec d'autres personnes. Les pipes en pyrex sont les plus sécuritaires parce qu'elles ne se brisent pas aussi facilement et ne se chauffent pas autant que d'autres matériaux. Utilisez un embout, comme une bande élastique ou un morceau de tuyau de caoutchouc pour prévenir les brûlures de lèvres;
- **Si vous sniffez des drogues**, vous pouvez réduire les risques en utilisant votre propre matériel et en évitant de le partager avec d'autres personnes. Envisagez d'utiliser des articles jetables, comme un Post-it enroulé ou une paille;
- Il n'est pas clair si l'inhalation de la colle, de l'essence ou d'autres solvants est liée à la transmission de l'hépatite C ou du VIH, mais il est toujours possible de consommer de manière plus sécuritaire. **Si vous sniffez ou inhalez de la colle, de l'essence ou d'autres solvants**, utilisez des sacs de papier et non de plastique, car les

sacs de plastique peuvent fondre et être inhalés. Utilisez votre propre sac et évitez de le partager. Utilisez un chiffon au lieu de la manche de votre manteau ou chemise. Changez de chiffon le plus souvent possible. Apportez un sac à sandwich pour votre chiffon et mettez celui-ci dans le sac lorsque vous entrez dans un immeuble. Ainsi, le chiffon restera humide et l'odeur du solvant sera moins forte. Évitez de fumer la cigarette lorsque vous inhalez des solvants;

- Renseignez-vous sur les signes de **surdose** et comment venir en aide à quelqu'un qui fait une surdose. Pour en savoir plus, consultez *La consommation plus sécuritaire des drogues* en ligne à www.catie.ca.

S'injecter les hormones de façon sécuritaire

Certaines personnes ont besoin d'aiguilles ou de seringues pour des raisons autres que l'injection de drogues de rue, notamment les personnes trans qui s'injectent de l'estrogène ou de la testostérone. L'hépatite C et le VIH peuvent se transmettre par le partage d'aiguilles utilisées pour l'injection de ces hormones, alors faites votre possible pour utiliser vos propres aiguilles seulement. Certains programmes de réduction des méfaits ou pharmacies distribuent le format d'aiguille convenant à l'injection d'hormones. Si vous êtes obligé de partager une aiguille, consultez la section « Que faire lorsqu'il est impossible de se procurer des aiguilles ou d'autres instruments d'injection neufs? » ci-dessous.

Faire face à l'influence de ceux qui vous incitent à partager les seringues et autre matériel d'injection

Les personnes qui s'injectent des drogues ont élaboré plein de stratégies pour faire face à la pression de partager les seringues et autre matériel d'injection. Voici quelques suggestions, mais vous avez sans doute vos propres idées déjà :

- Injectez les drogues avec une personne qui n'insistera pas pour partager les seringues;
- Évitez les situations où les gens voudront que vous partagiez vos drogues;

- Apportez amplement de seringues et de matériel neufs pour les autres si vous consommez en groupe;
- Montrez aux autres personnes comment s'injecter de façon sécuritaire;
- Encouragez vos partenaires et amis à apporter suffisamment de drogues afin d'éviter qu'ils vous demandent de partager les vôtres le lendemain matin;
- Songez à établir un budget pour votre loyer, votre bouffe et vos drogues afin de savoir combien vous pourriez dépenser sur les drogues. Cela vous aidera à éviter les sevrages, car c'est souvent dans cette situation que les gens se sentent désespérés et risquent de partager des seringues pour avoir leur drogue.

*« Avant je fumais. J'ai ma propre [pipe] et deux ou trois autres aussi, alors je peux en donner une à quelqu'un s'il n'en a pas. »
Nancy*

Parfois, la pression de partager les seringues et autre matériel d'injection provient d'une personne qui est proche de vous ou qui exerce un pouvoir sur vous, comme un conjoint ou une personne plus âgée. Cela peut arriver lorsque vous avez besoin de quelqu'un pour vous injecter ou acheter des drogues pour vous. Songez à apprendre à faire ces choses vous-même afin de ne pas avoir à dépendre de quelqu'un d'autre lorsque vous avez envie de consommer.

Que faire quand il est impossible de se procurer des seringues ou d'autre matériel d'injection neufs?

Si vous vivez en région rurale ou dans un endroit où il n'y a pas de programme de réduction des méfaits, il peut être difficile d'obtenir des seringues ou d'autre matériel d'injection neufs et, ainsi, de ne pas partager le matériel ayant déjà été utilisé par quelqu'un d'autre, mais il y a des choses à faire pour consommer de façon plus sécuritaire, même si vous n'avez pas de matériel d'injection neuf :

- Changez votre façon de consommer des drogues ou essayez de choisir une drogue que vous pouvez avaler, manger, fumer ou sniffer en attendant d'avoir des instruments d'injection

neufs. Lorsque vous avez accès à un programme de réduction des méfaits, prenez des réserves de seringues, de stéricups, de filtres, d'eau, de cotons et de garrots (tourniquets). Si vous inhalez des drogues, prenez des réserves de pipes ou de tiges, d'embouts et de grilles.

- Gardez votre propre seringue pour vous en servir à nouveau, mais ne laissez personne d'autre l'utiliser. Marquez-la avec du ruban, un marqueur ou un vernis à ongles pour l'identifier. Rincez la seringue avec de l'eau froide après l'usage pour empêcher que le sang sèche et bloque la seringue. (Cela ne tue pas le VIH ou l'hépatite C.) Essayez de ne pas partager votre stéricup (cuillère), coton, garrot, eau, pipes ou tiges ou tout autre matériel parce que le sang présent sur ces articles peut transmettre les infections.
- Vous pouvez nettoyer votre matériel d'injection avec de l'eau de javel avant de les partager. Cela peut tuer le VIH et certaines bactéries, mais pas l'hépatite C. Pour nettoyer une aiguille, faites monter de l'eau propre dans la seringue, puis secouez-la pendant 30 secondes avant d'expulser l'eau en appuyant sur le piston; répétez une deuxième fois avec de l'eau propre. Ensuite, répétez deux fois la même démarche en utilisant de l'eau de javel non diluée, puis deux autres fois avec de l'eau propre pour terminer; chaque nettoyage doit durer 30 secondes. Pour nettoyer les stéricups et les cuillères, trempez-les dans de l'eau de javel pendant 30 secondes puis rincez-les avec de l'eau.
- Si vous réutilisez une aiguille, l'affûtage réduira le nombre de barbelures susceptibles de déchirer vos veines et de causer des cicatrices. Pour affûter une aiguille, cherchez de l'eau et une pochette d'allumettes. Traînez le côté biseauté de l'aiguille le long du frotoir de la pochette deux ou trois fois. Retournez l'aiguille et traînez la pointe le long du frotoir une fois. Enfoncez le piston pour faire sortir l'eau de l'aiguille. Nettoyez celle-ci avec un tampon d'alcool. Avant de vous injecter, mouillez l'aiguille avec de l'eau stérilisée pour la lubrifier.

Pour des relations sexuelles plus sécuritaires

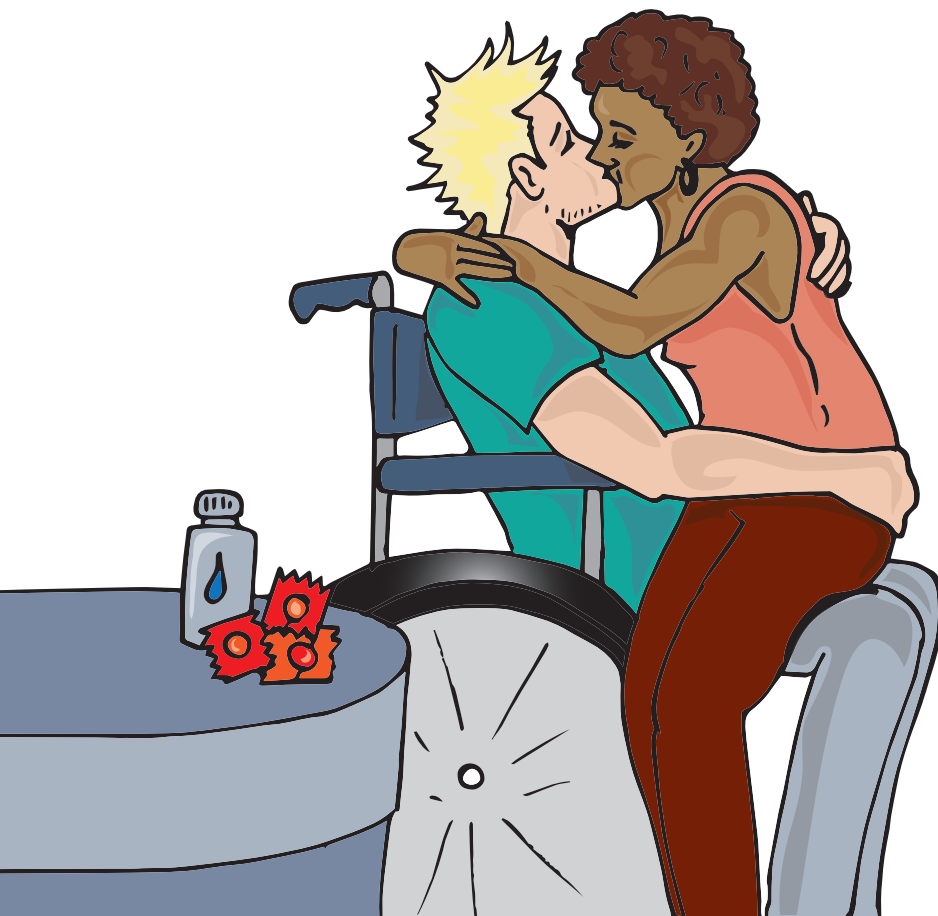
Moyens de vivre des relations sexuelles plus sécuritaires

Il est normal de se sentir séduisant sous l'effet de certaines drogues et l'alcool. Avec votre partenaire, vous prendrez des décisions concernant le niveau de risque et les pratiques sexuelles plus sécuritaires qui vous conviennent.

Le risque de transmettre le **VIH** durant les relations sexuelles dépend de différents facteurs, dont les suivants :

- **Le genre d'activité sexuelle en cours**

Le VIH se transmet le plus facilement lors des relations anales, vaginales ou frontales sans condom.¹ Le virus peut aussi se transmettre par l'entremise de jouets sexuels partagés. Le risque de transmission du VIH est habituellement faible lors des relations orales, mais d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) se transmet-



SUJETS :

Moyens de vivre des relations sexuelles plus sécuritaires

Que faire si vous n'êtes pas à l'aise de demander à quelqu'un d'utiliser un condom?

Travail du sexe et consommation de drogues

*« Ma première pensée quand j'ai appris que j'étais positive était "c'est fini, le sexe". La majorité des gens pensent que leur vie sexuelle est terminée. Mais j'ai encore du sexe. Avec ce petit bout de latex entre vous deux, c'est ti-guy-dou. »
— Cindy*

tent facilement de cette manière. La présence de coupures, de plaies ou d'inflammation dans la bouche ou la gorge ou encore sur ou dans les organes génitaux peut accroître le risque associé au sexe oral;

- **Les condoms**

L'usage d'un condom et de beaucoup de lubrifiant à base d'eau permet de prévenir la transmission du VIH. Mettez aussi un condom sur les jouets sexuels et changez-le avant que le jouet ne soit utilisé par une autre personne. Changez de condoms fréquemment et utilisez-en un neuf avec chaque partenaire;

- **Le traitement du VIH et la charge virale**

Si vous suivez un traitement contre le VIH et que votre charge virale est indétectable, votre risque de transmettre le VIH à vos partenaires diminue;

- **Si l'un ou l'autre des partenaires a une ITS**

Les ITS peuvent infecter les organes génitaux, l'anus, la bouche et la gorge. La présence d'une ITS peut augmenter le risque de transmettre le VIH durant les relations sexuelles. Faites-vous dépister régulièrement pour les ITS et suivez un traitement si nécessaire.

Il est rare que l'hépatite C se transmette par les relations sexuelles, mais cela est possible, surtout si vous avez des relations anales sans condom et qu'il y a présence d'autres ITS. Le fait d'être co-infecté par le VIH et l'hépatite C augmente le risque de transmission sexuelle de l'hépatite C.

Que faire si vous n'êtes pas à l'aise de demander à quelqu'un d'utiliser un condom?

Parfois, on ne se sent pas à l'aise de demander à un partenaire sexuel de porter un condom. Si cela vous arrive, voici quelques suggestions pour vous protéger.

Le VIH peut se transmettre lors de relations sexuelles sans condom. Il est rare que l'hépatite C se transmette par les relations sexuelles, mais cela est possible, surtout si vous avez des relations anales sans condom et qu'il y a présence d'autres ITS.

- Essayez de convaincre votre partenaire d'avoir des relations sexuelles comportant un moindre risque de transmission du VIH, comme les activités orales ou manuelles (masturbation);
- Utilisez beaucoup de lubrifiant durant la relation sexuelle afin de réduire le risque de déchirer les tissus des parois vaginales, frontales² ou anales;
- Pour se donner plus de contrôle, certaines personnes qui ont des relations vaginales, frontales ou anales préfèrent utiliser un genre de condom qu'on insère dans le corps; on appelle parfois celui-ci un « condom féminin »;
- Il est possible que votre organisme local de lutte contre le sida (OLS) ou clinique de santé communautaire distribue gratuitement des « condoms féminins ». Vous pouvez aussi vous procurer des condoms ordinaires dans les OLS et les cliniques de santé communautaire.

S'il est difficile de demander à votre partenaire sexuel d'utiliser un condom parce que vous craignez une réaction coléreuse ou violente, songez à parler de ce que vous éprouvez avec une personne en qui vous avez confiance. Les travailleurs sociaux et conseillers sont de bonnes sources de soutien lorsqu'on vit ce genre de situation.

Travail du sexe et consommation de drogues

En tant que personne qui consomme des drogues, si vous échangez du sexe

contre les choses dont vous avez besoin, il pourrait être plus difficile de respecter vos limites avec vos clients et de prendre bien soin de vous. Voici quelques conseils pour mieux protéger votre sécurité :

- Songez à fixer des limites de consommation de drogues ou d'alcool pendant que vous travaillez;
- Si vous ne dormez pas pendant plusieurs jours lorsque vous consommez, il pourrait être difficile d'insister sur vos limites avec vos clients. Pour mieux vous protéger, essayez d'établir des limites quant au nombre de jours que vous passerez sans dormir;
- Utilisez un bon lubrifiant à base d'eau avec les condoms. Certaines drogues assèchent les membranes muqueuses du vagin, du trou frontal et de l'anus, et les déchirures que cela peut causer vous rendent plus vulnérable au VIH et à d'autres ITS;
- Faites de votre mieux pour négocier les tarifs et conditions de travail que vous voulez, y compris l'usage du condom;
- Si vous n'êtes pas en mesure de négocier l'usage du condom, utilisez beaucoup de lubrifiant. Vous pouvez en mettre sur et dans vos organes génitaux ou anus à l'avance;
- Si vous échangez du sexe contre de l'argent, essayez de vous faire payer en argent comptant à l'avance.

¹ Les relations sexuelles frontales sont connues plus couramment sous le nom de relations sexuelles vaginales. C'est un terme qu'emploient parfois les hommes trans qui se sentent plus à l'aise d'utiliser ce langage.

² Le trou frontal est connu plus communément comme le vagin. C'est un terme qu'emploient parfois certains hommes trans qui se sentent plus à l'aise d'utiliser ce langage.

Vous êtes enceinte ou songez à avoir un bébé?

Est-ce que je peux avoir un bébé en santé si j'ai l'hépatite C ou le VIH?

Les personnes qui vivent avec l'hépatite C ou le VIH peuvent vivre une grossesse saine et avoir un bébé en pleine santé.

Il est très rare que l'**hépatite C** se transmette durant la grossesse. Le risque augmente toutefois si vous êtes infecté par le VIH aussi. Si vous suivez un traitement contre l'hépatite C avant de tomber enceinte, vous devrez attendre six mois après la fin du traitement avant d'envisager une grossesse car les médicaments contre l'hépatite C risquent de nuire à votre bébé.

Le **VIH** peut se transmettre au bébé durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement. Cependant, grâce à un bon traitement anti-VIH et à des soins de qualité, le risque d'accoucher d'un bébé séropositif se situe à moins de deux pour cent.

Dans certaines situations, les gens prennent la décision de mettre fin à la grossesse, une décision difficile à prendre. Sachez qu'il y a une date limite au-delà de laquelle il n'est pas possible de terminer la grossesse de façon sécuritaire. Si vous envisagez cette option, parlez à votre travailleur de la santé le plus tôt possible de la confirmation de votre grossesse.

Comment la consommation de drogues peut-elle affecter mon bébé?

Toutes les drogues et tous les alcools peuvent nuire à votre bébé à naître. Il est plus sécuritaire de cesser l'usage de drogues ou d'en réduire sa consommation durant la grossesse. Si vous décidez d'arrêter, parlez à votre médecin de la stratégie qui vous convient, parce que le sevrage brutal (*cold turkey*) pourrait vous nuire ainsi qu'à votre bébé. Si vous avez une dépendance aux opiacés, il sera plus sécuritaire pour vous et votre bébé d'envisager un trai-



SUJETS :

Est-ce que je peux avoir un bébé en santé si j'ai l'hépatite C ou le VIH?

Comment la consommation de drogues peut-elle affecter mon bébé?

Comment prendre soin de moi et de mon bébé?

Mon enfant peut-il contracter l'hépatite C ou le VIH durant l'allaitement?

tement à la méthadone que de cesser de prendre les opiacés complètement.

Comment prendre soin de moi et de mon bébé?

Vous pouvez faire plein de choses pour prendre soin de vous et de votre bébé, dont les suivantes : obtenir de bons soins durant la grossesse, éviter le plus possible le stress, réduire ou arrêter sa consommation de drogues, obtenir du soutien, dormir suffisamment et manger sainement.

La consultation régulière auprès d'un médecin ou d'un infirmier durant la grossesse est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre bébé. On parle, dans ce cas, de soins prénatals. Il est important d'obtenir des soins prénatals réguliers afin de permettre à votre médecin de suivre votre état de santé et celui de votre bébé et de détecter tôt les problèmes éventuels.

Certaines personnes se font dire qu'elles sont des mauvaises mères ou des mauvais parents si elles prennent des drogues durant la grossesse. Il peut être très difficile d'entendre ce genre de propos et d'entretenir une telle vision par rapport à soi-même. Essayez de vous rappeler que le plus important est de faire votre possible pour prendre soin de vous et de votre

Si vous décidez d'arrêter, parlez à votre médecin de la stratégie qui vous convient.

bébé, peu importe si vous réussissez à réduire ou à cesser votre usage de drogues ou pas.

Dans la mesure du possible, essayez d'éviter les situations stressantes. Si vous obtenez le plus de soutien possible de vos proches, travailleurs sociaux et conseillers, vous réussirez mieux à réduire votre stress, à prendre soin de vous et à vous apprécier en tant que parent.

Une saine alimentation et la prise d'une multivitamine prénatale comportant de l'acide folique (qui est important pour le développement de votre bébé) aident aussi à protéger votre santé et celle de votre bébé durant la grossesse.

Mon enfant peut-il contracter l'hépatite C ou le VIH durant l'allaitement?

De façon générale, l'allaitement ne comporte pas de risque de transmission de l'hépatite C, mais il existe un risque dans le cas du VIH. Si vous êtes infecté au VIH, il est important que vous donniez

une préparation pour nourrissons à votre bébé. Si vous n'avez pas les moyens d'en acheter, sachez que certaines provinces et certains territoires et organismes locaux en donnent gratuitement. Sinon, parlez à un pair-aidant ou à un intervenant en réduction des méfaits afin de trouver une autre solution.

Pour en savoir plus sur les moyens de vivre une grossesse en santé, consultez en ligne à www.catie.ca ou commandez un exemplaire de la brochure de CATIE intitulée *La grossesse et le VIH - Voici ce qu'il faut savoir*.

Pour en savoir plus sur l'hépatite C et l'allaitement, consultez en ligne *La grossesse et l'allaitement : sont-ils sécuritaires?* à www.catie.ca.

Au-delà de l'hépatite C et du VIH : les autres infections qu'il faut connaître

Il est parfois difficile de distinguer entre les problèmes liés à la consommation de drogues par injection, comme le sevrage, et d'autres maladies comme la tuberculose, l'hépatite B et les infections transmissibles sexuellement. Cette confusion peut faire en sorte qu'une

SUJETS :

Hépatite B

Tuberculose

Syphilis

Infections transmissibles sexuellement

Abcès, cellulite et autres infections



infection qu'il faut traiter passe inaperçue. Pour vous assurer d'un bon diagnostic, essayez de parler honnêtement à votre travailleur de la santé de vos habitudes de consommation de drogues.

Le tableau suivant décrit des infections courantes chez les personnes qui consomment des drogues et ce qu'on peut faire.

Hépatite B

Qu'est-ce que c'est?	L'hépatite B est un virus qui nuit au foie.
Comment une personne contracte-t-elle l'hépatite B?	Les relations sexuelles sans condom et le partage de seringues et d'autre matériel d'injection.
Comment savoir si l'on est infecté?	Un test sanguin vous dira si vous avez l'hépatite B. Ce test est différent de celui utilisé pour détecter l'hépatite C.
Comment se protéger et comment protéger les autres contre l'hépatite B?	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez à votre médecin de vous faire vacciner contre l'hépatite B pour vous empêcher de la contracter. (Vous pouvez vous faire vacciner contre l'hépatite A en même temps); • Évitez de partager votre matériel d'injection; • Évitez de conserver ou de collecter les filtres pour faire un wash (au moyen d'un rinçage de filtres pour en récupérer la drogue restante). • Utilisez condoms et digues dentaires pour les relations sexuelles; • Évitez de partager vos articles d'hygiène personnelle, comme les rasoirs et les brosses à dents.
Traitement	<ul style="list-style-type: none"> • Parfois, les personnes ayant l'hépatite B se débarrassent toutes seules du virus sans qu'un traitement soit nécessaire; • On utilise des médicaments appelés antiviraux pour traiter l'hépatite B. Il est impossible de guérir l'hépatite B, mais les médicaments peuvent ralentir la progression de l'infection ou empêcher le virus d'endommager votre corps.

Tuberculose

Qu'est-ce que c'est?	La tuberculose est causée par des bactéries qui attaquent surtout les poumons, mais aussi d'autres parties du corps comme les reins, la colonne vertébrale et le cerveau. Il existe deux types de tuberculose : la tuberculose « latente » (vous n'avez pas de symptômes et ne pouvez pas transmettre la maladie à d'autres personnes); et la tuberculose « active » (vous vous sentez peut-être malade, et il est possible de transmettre la maladie à d'autres personnes).
Comment une personne contracte-t-elle la tuberculose?	La tuberculose se transmet dans l'air lorsqu'une personne ayant la tuberculose active tousse, éternue, crache ou vous parle de très près, de sorte que vous inspirez les bactéries. Entre autres, la tuberculose peut se transmettre lorsqu'une personne inhale de la fumée puis l'exhale dans la bouche d'une autre personne (<i>shot-gun</i>).
Comment savoir si l'on est infecté?	Le diagnostic de la tuberculose est déterminé par un test de la peau et une radiographie pulmonaire.
Comment se protéger et comment protéger les autres contre la tuberculose?	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous fumez ou sniffez du crack ou de la cocaïne, utilisez votre propre pipe ou paille; • Si vous fumez du tabac ou de la marijuana, évitez de partager les cigarettes et les joints; • Si vous vous injectez des drogues, utilisez des instruments neufs et ne les partagez pas; • Si vous sniffez de la colle ou d'autres solvants, utilisez votre propre sac.
Traitement	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous avez la tuberculose latente, votre médecin pourra vous donner des médicaments pour l'empêcher de devenir active; • Si vous avez la tuberculose active, votre médecin pourra vous donner des médicaments pour vous guérir.

Syphilis

Qu'est-ce que c'est?	La syphilis est une maladie transmissible sexuellement causée par une bactérie. Sans traitement, la syphilis peut nuire au cœur, au cerveau, au foie et à d'autres organes, et elle peut être mortelle.
Comment une personne contracte-t-elle la syphilis?	La syphilis se transmet lorsque vos lèvres, votre bouche, vos organes génitaux ou votre anus entrent en contact avec une personne ayant des plaies syphilitiques. Les plaies peuvent apparaître sur les lèvres et dans la bouche ou encore sur les organes génitaux ou les fesses. La syphilis peut aussi se transmettre par le partage de matériel d'injection de drogues et d'une personne enceinte à son bébé à naître.
Comment savoir si l'on est infecté?	Un test sanguin vous dira si vous avez la syphilis. La bactérie peut prendre entre deux et 12 semaines à apparaître dans le sang.
Comment se protéger et comment protéger les autres contre la syphilis?	<ul style="list-style-type: none">• Utilisez condoms et digues dentaires pour les relations sexuelles;• Si vous vous injectez, utilisez du matériel neuf et ne partagez pas;• Faites-vous tester pour la syphilis si vous découvrez que vous êtes enceinte.
Traitement	<ul style="list-style-type: none">• Votre médecin vous donnera des antibiotiques pour traiter la syphilis;• Si vous avez le VIH, il est important de faire traiter rapidement la syphilis parce qu'elle peut s'aggraver plus rapidement si vous avez le VIH.

Infections transmissibles sexuellement

Les autres infections transmissibles sexuellement (ITS), dont la chlamydia, la gonorrhée et l'herpès génital, peuvent être douloureuses et inconfortables. De plus, il est plus facile de transmettre le VIH durant les relations sexuelles si l'un partenaire ou l'autre a une ITS. Pour en savoir davantage sur le dépistage et le traitement des ITS, parlez à votre travailleur de la santé local ou consultez le site masexualite.ca ou commandez la brochure *ITS : Infections transmissibles sexuellement* à www.catie.ca.

Abcès, cellulite et autres infections

Certaines infections résultent de difficultés à s'injecter les drogues, comme par exemple lorsqu'on manque une veine ou que la saleté ou des bactéries entrent dans le corps pendant l'injection. Les **abcès** et la **cellulite** sont des infections qui affectent la zone qui entoure le site d'injection. Ces infections peuvent être douloureuses et vous causer des malaises. Des infections très graves sont susceptibles de se produire dans le **cœur** (endocardite) et les **os** (ostéomyélite). Ces infections ont lieu

Pour vous assurer d'un bon diagnostic, essayez de parler honnêtement à votre travailleur de la santé de vos habitudes de consommation de drogues.

lorsque des bactéries entrent dans le sang et se propagent partout dans le corps. Elles peuvent être difficiles à traiter et risquent de vous tuer.

De façon générale, les mesures suivantes permettent d'éviter les infections de la peau près des sites d'injection :

- Avant de vous injecter, lavez-vous les mains et le site d'injection avec du savon et de l'eau. Si c'est tout ce que vous avez, utilisez de l'eau, des tampons d'alcool ou des serviettes aseptiques seulement;
- Utilisez du matériel d'injection neuf chaque fois que vous consommez des drogues;
- Faites vos injections dans des endroits les plus propres possibles. Des bactéries se trouvent sur tout ce qui entre en contact avec la pointe de

la seringue, y compris la salive, les doigts et les vêtements. Moins il y a de contact, plus seringue demeurera propre. Évitez de lécher la seringue;

- Choisissez un site différent pour chaque injection pour mieux préserver vos veines. Tentez d'attendre que la plaie soit guérie avant d'injecter aux sites déjà utilisés. Essayez d'éviter les sites d'injection dangereux comme l'aîne, les cuisses, les seins, les poignets et le cou.

Pour en savoir plus sur la façon d'éviter des infections lorsque vous vous injectez des drogues, consultez *S'injecter de façon plus sécuritaire* à www.catie.ca.

Ressources

CATIE est la source canadienne d'information sur le VIH et l'hépatite C. Notre site Web www.catie.ca contient des renseignements sur tous les sujets touchant la vie des personnes atteintes du VIH ou de l'hépatite C.

Appelez-nous au 1-800-263-1638. Nous pouvons fournir de l'information par téléphone (tous les appels sont confidentiels) ou vous envoyer par la poste des publications ou des exemplaires imprimés de n'importe quelle ressource sur notre site Web.

Nos publications d'intérêt incluent les suivantes :

- *Vous et votre santé : un guide à l'intention des personnes vivant avec le VIH*
- Nos guides pratiques destinés aux personnes vivant avec le VIH abordent de nombreux sujets, dont le traitement antirétroviral du VIH, les effets secondaires des médicaments, la nutrition et les thérapies complémentaires
- *La grossesse et le VIH – Voici ce qu'il faut savoir*

- *Vivre en santé avec une hépatite virale*
- *Hépatite C : Prise en charge des symptômes courants et effets secondaires du traitement*
- *Vivre avec la co-infection VIH/hépatite C*

Parmi les ressources en ligne particulières, mentionnons :

- *Vivre avec l'hépatite C* à www.catie.ca
- *S'injecter de façon plus sécuritaire* à www.catie.ca

