

## **Le sida**

Selon le Programme Commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA), en 2007, l'Afrique subsaharienne abrite 29,4 millions de personnes vivant avec le VIH/Sida. Les femmes représentent 57 % des séropositifs âgés de 15 à 49 ans et 75% du groupe des 15 à 24 ans sont des femmes

Le Sida, qui touche principalement les personnes en âge de travailler et d'avoir des enfants, a engendré une crise de développement social et économique majeure. Il est important de noter que la grande majorité de ces personnes sont des femmes et des pauvres. Le sida est donc venu renforcer les divisions sociales en rendant encore plus vulnérables les personnes qui l'étaient déjà, c'est-à-dire celles qui ont le moins de pouvoir social et familial et qui accèdent le plus difficilement aux soins médicaux, à savoir les pauvres et les femmes. Bien que des traitements provisoires aient été découverts, aucun vaccin n'a été trouvé jusqu'à présent.

### **Qu'est-ce que le sida ?**

C'est le dernier stade d'une maladie infectieuse causée par un virus, que l'on appelle virus d'immunodéficience humaine (VIH). Ce virus, qui est aujourd'hui bien connu, agit en se multipliant en très grande quantité dans le corps humain et en détruisant une à une toutes ses défenses, à savoir le système immunitaire qui permet de lutter contre une série de maladies. On appelle « anticorps » ou « système immunitaire » des substances que le corps fabrique pour se défendre lorsqu'il est agressé par des maladies. Le VIH attaque et détruit ce système de protection ce qui rend son porteur vulnérable à des infections que son système immunitaire serait capable de combattre en temps normal. Le terme sida (syndrome d'immunodéficience acquise) s'explique justement par cette conjonction : la présence en même temps de plusieurs maladies (un syndrome) dans un organisme dont les moyens de protection naturelle ont été détruits (immunodéficience acquise) par le VIH.

Le sida est la phase de manifestation évidente de la maladie. Sa période d'incubation, c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre l'époque de la contagion et le début de la maladie, est très variable pouvant aller de six mois à une dizaine d'années.

### **Comment est-on infecté ?**

Le VIH se trouve dans les fluides corporels d'une personne infectée : dans le sang (y compris celui des règles), l'urine, les sécrétions vaginales, le sperme, la salive et le lait maternel.

#### *Lors de rapports sexuels*

La transmission peut avoir lieu pendant les relations sexuelles, vaginales, orales ou anales, si un ou les deux partenaires sont infectés et ne sont pas protégés par un condom masculin ou féminin. Le rapport sexuel anal peut être particulièrement risqué parce que les muqueuses de l'anus sont très fragiles et se déchirent facilement, ce qui favorise la pénétration du virus dans l'organisme. *C'est ce qui fait du sida une véritable MST.*

La présence de plaies ouvertes sur les organes génitaux, sur les lèvres ou dans la bouche, augmente les risques, car le virus peut passer dans le sang à travers ces plaies. Les autres

maladies sexuellement transmises, surtout quand elles sont récidivantes ou accompagnées de plaies et d'irritations, aggravent le risque d'infection.

En Afrique, la transmission dite hétérosexuelle, c'est-à-dire les relations sexuelles entre une femme et un homme, domine. Elle serait responsable d'au moins 90 % des nouveaux cas de contamination.

#### *La transmission par contact avec du sang ou des produits sanguins contaminés*

Le VIH vit dans le sang d'une personne infectée. Il peut être transmis lors d'une transfusion si le sang ou les produits sanguins utilisés contiennent le virus. Du sang infecté peut passer directement dans l'organisme, à travers une coupure de la peau, des blessures ou des plaies. Une personne qui les touche peut être contaminée.

Lorsqu'une personne infectée par le virus reçoit une piqûre ou se drogue, du sang contaminé peut rester dans la seringue qui, si elle est réutilisée, peut transmettre le virus. C'est pour cela que l'on recommande aux drogués qui utilisent la même seringue ou aux agents de santé dans les pays pauvres qui, faute de matériel suffisant, sont obligés d'utiliser la même seringue pour plusieurs malades, de bien les stériliser avant de les réutiliser. De même les lames de rasoir ou les instruments traditionnels servant à percer la peau (épines, aiguilles ou couteaux) peuvent être souillés par le virus. Il est également recommandé que tout instrument servant à percer ou à inciser la peau soit stérilisé dans une eau qu'on laisse bouillir au moins vingt minutes. À défaut, on peut le tremper dans de l'eau de Javel diluée pendant trente minutes. Mais le mieux est de ne les utiliser qu'une seule fois et après de les enterrer dans un endroit où personne ne peut les trouver.

#### *Transmission de la mère à son bébé*

Cette transmission a lieu, soit pendant la grossesse si le virus traverse le placenta, soit lors de l'accouchement. Une mère infectée a entre 25 et 30 % de risques de transmettre le virus pendant la grossesse. Les nouveau-nés de mères séropositives doivent être testés à la naissance et à intervalles réguliers, pour vérifier s'ils sont effectivement porteurs du virus ou si les premières séropositivités détectées ne reflétaient que le passage vers eux des anticorps sécrétés par leur mère. Si, par contre, ils sont effectivement porteurs du virus, ils peuvent développer rapidement la maladie avec une mauvaise croissance, et le pronostic sera très dur, c'est-à-dire qu'ils risquent de mourir.

Aujourd'hui, des traitements efficaces existent qui permettent d'envisager une grossesse avec un risque de contamination beaucoup plus faible. Les femmes enceintes séropositives peuvent recevoir un traitement antirétroviral, soit pour elles-mêmes, soit pour éviter la transmission de la mère au fœtus.

Si l'accouchement par voie génitale est choisi, il faut réduire le plus possible le temps que l'enfant passe dans la filière génitale est long, ce qui se produit si le temps de travail est long et que la poche des eaux est rompue depuis longtemps. L'on n'a pas besoin de recourir à la césarienne si la femme a une bonne immunité avec une charge virale indétectable.

Cependant, les mères infectées risquent de transmettre le virus à leur bébé à travers l'allaitement. Mais c'est vrai surtout dans le cas de mères qui ont une forte concentration de virus dans le sang, celles qui ont été récemment infectées ou qui sont déjà très malades. C'est pourquoi, si la mère n'a pas les moyens d'acheter du lait pour son enfant, devant le danger de malnutrition, de diarrhées ou de maladies graves auquel un nouveau-né peut être confronté, surtout dans les familles pauvres, l'OMS recommande qu'une mère séropositive allaite son enfant. En Afrique où certaines traditions de solidarité continuent d'exister, une

mère porteuse du virus pourrait demander à une parente ou à une amie d'offrir du lait à son enfant.

### **Comment savoir si on a été infecté ?**

Un test effectué sur le sang permet de savoir si on est porteur du VIH. En effet, dès que le virus pénètre dans le corps, celui-ci se défend et commence à fabriquer des anticorps. Dans les deux mois qui suivent le contact avec le virus, 96 % des personnes infectées développent des anticorps. Le test consiste à prélever une petite quantité de sang, pour vérifier la présence des anticorps. Le test doit être fait, au minimum, entre deux et six mois après la dernière exposition possible au virus. Ce test est généralement disponible dans les Centres nationaux de transfusion sanguine et dans certains laboratoires privés.

On ne peut pas forcer une personne à faire le test. Elle doit être volontaire, et les résultats sont confidentiels, c'est-à-dire qu'ils doivent être remis à la personne concernée elle-même.

Si les tests sont confirmés positifs, cela veut dire que la personne est infectée par le VIH et qu'elle a développé des anticorps. *Elle est donc séropositive.*

Être séropositif ne signifie pas que l'on a le sida. Cela veut dire principalement que le virus est présent dans l'organisme et que l'on peut infecter quelqu'un d'autre. Il est nécessaire de changer ses pratiques sexuelles pour se protéger et pour protéger les autres.

Si on a été exposé au virus et que le résultat est négatif, cela signifie seulement que l'on n'a heureusement pas été infecté ou que l'on n'a pas encore développé d'anticorps. Il faut se rappeler que le système immunitaire peut prendre six mois pour fabriquer des anticorps après l'exposition au virus ou même plus longtemps. Une personne qui a été exposée récemment et dont le résultat est négatif devrait attendre et refaire un autre test au bout de quelques mois.

Après un test positif, il peut être important de commencer un traitement antirétroviral pour limiter la progression de la maladie et de rencontrer un conseiller, qui informe et conseille sur les meilleures voies pour vivre la maladie, répond aux questions et calme les angoisses.

### **La maladie**

La maladie se déroule en plusieurs phases avec un enchaînement variable dans le temps.

La première phase commence quelques jours après l'introduction du virus dans le corps. Chez certaines personnes, elle se manifeste par une sorte de grippe avec de la fièvre, des douleurs dans les muscles et les articulations et de la fatigue.

Ces signes peuvent s'accompagner d'une perte d'appétit, de nausées, de vomissements ou de diarrhées. Chez d'autres personnes, des maladies plus graves touchant le cerveau peuvent se déclarer : par exemple une méningite, une encéphalite, une myélite (maladie de la moelle épinière). On ne fait généralement pas attention à cette phase qui dure entre trois et quatorze jours, surtout quand les signes ressemblent à ceux de n'importe quelle maladie infectieuse sans gravité.

À ce stade, les anticorps ne sont pas encore détectables dans le sang de la personne contaminée. Cette phase peut, dans beaucoup de cas, être silencieuse, c'est-à-dire sans aucune manifestation.

Une deuxième phase pendant laquelle, bien que le VIH soit présent dans le corps, la maladie reste cachée, latente. Cette période que l'on appelle la phase de latence peut durer plusieurs années, pendant lesquelles la personne semble être en bonne santé, n'a aucune maladie et souvent ne sait même pas qu'elle porte le virus. *Mais elle est infectée et peut transmettre la maladie par les modes décrits plus haut.* On appelle ces personnes apparemment en bonne santé mais dont les tests sanguins sont positifs, « des séropositifs asymptomatiques ».

## *Le sida ou dernière phase de la maladie*

En règle générale, ces symptômes peuvent apparaître entre six et dix ans, voire plus, après la contamination. Ils peuvent d'abord se manifester par des maladies qui ne sont pas encore graves mais qui constituent les premiers signes du sida. L'abus de drogues ou d'alcool, une alimentation pauvre, le stress ou d'autres infections comme les MST ou la tuberculose, peuvent accélérer l'évolution de la maladie.

Parmi les signes les plus habituels, on peut noter :

- une fatigue inexpliquée et qui augmente ;
- une importante perte de poids soudaine et inexpliquée ;
- de la fièvre, des sueurs fortes pendant la nuit ;
- le gonflement pendant plusieurs semaines des ganglions, qui sont des grosseurs situées dans le cou, les aisselles et entre le haut des cuisses et le bas-ventre ;
- des diarrhées continues qui ne sont pas guéries par les médicaments ;
- une toux sèche qui n'est pas causée par la cigarette ;
- des lésions dans et autour de la bouche ;
- des infections vaginales répétées ;
- des infections et des démangeaisons ;
- une baisse des fonctions intellectuelles et des troubles de la mémoire.

Bien que ces symptômes puissent signaler d'autres maladies, leur association et l'état du malade attirent l'attention. De plus, comme le temps passe, le virus continue de se multiplier et de détruire les capacités de l'organisme à combattre l'infection, et les maladies deviennent vite chroniques. Les médecins diagnostiquent formellement le sida, en se fondant sur l'ensemble de ces signes et sur les résultats des tests de laboratoire. Le sida est caractérisé par une ou plusieurs maladies indicatrices, avec en plus des preuves d'une infection par le VIH apportées par un laboratoire.

Une fois que le sida est bien installé, les maladies et infections deviennent de plus en plus graves. Les signes peuvent être différents d'une personne à une autre, mais désormais tous les organes sont atteints.

L'atteinte des poumons se manifeste de plusieurs manières : une simple toux chronique, une tuberculose pulmonaire, une pneumonie accompagnée de graves difficultés respiratoires, etc.

L'appareil digestif (la bouche, l'estomac, les intestins, etc.) est touché, avec l'installation d'une diarrhée grave, chronique dont la conséquence est la déshydratation et l'amaigrissement. C'est ce qui explique le nom donné à la maladie dans certaines régions de l'Afrique de l'Est, « slim disease », c'est-à-dire la maladie qui fait maigrir.

Une forme de cancer de la peau, appelé « sarcome de Kaposi », peut se développer, de même qu'une éruption de boutons « zona »

À son tour, le cerveau est attaqué par le VIH ou par les effets secondaires des médicaments, entraînant une certaine confusion mentale et des paralysies.

Les yeux peuvent aussi être atteints, le malade devenant aveugle, aggravant ainsi sa perte d'autonomie et son angoisse.

Ces maladies sont dites opportunistes, parce que chez une personne en bonne santé, elles sont plutôt rares et quelquefois sans gravité. Mais chez celles qui sont infectées par le VIH et qui ont perdu leurs défenses naturelles, elles sont sévères et tendent à s'installer de façon chronique, et/ou à revenir périodiquement (récidive).

Chez les femmes, les signes peuvent inclure des infections graves du vagin et des organes sexuels internes, des éruptions d'herpès et des cancers du col de l'utérus.

Dans la phase finale du sida, la douleur fait partie de la vie quotidienne. Elle peut être causée par le fait d'être toujours couché, par des plaies, des gonflements des pieds et des jambes, des infections comme l'herpès, des maux de tête et des douleurs nerveuses.

À ce stade, le traitement médical doit mettre l'accent sur le confort du malade, la prévention de la douleur et des infections opportunistes.

#### *Traitement et vaccin*

Il n'existe pas encore de vaccin contre le VIH ni de traitement capable de guérir définitivement la maladie : une personne séropositive est séropositive à vie.

Les différents traitements ont pour rôle de bloquer l'évolution du virus dans l'organisme et de maintenir l'équilibre entre la présence du virus dans le corps et le système de défense de l'organisme. Mais les traitements sont lourds. Ils peuvent provoquer des effets secondaires importants tels des nausées, diarrhée, grande fatigue...

Le commencement d'un traitement est lié à l'état du système immunitaire infecté et est donc adapté à chaque personne. Les traitements doivent être réajustés régulièrement par un médecin en fonction de l'évolution de l'état du patient.

Comme il n'existe actuellement aucun vaccin ou traitement capable de guérir le sida, la prévention reste le seul moyen le plus sûr d'éviter la contamination.

#### **Les femmes africaines face au sida**

Les femmes apparaissent aujourd'hui, comme les principales victimes du sida, et ce, à tous les niveaux.

#### *Les femmes sont concernées par tous les modes de transmission*

Tous les modes de transmission connus sont retrouvés chez la femme : transmission sexuelle, sanguine, intraveineuse et de mère à son bébé.

La transmission sexuelle, hétérosexuelle notamment, est le mode dominant de contamination des femmes africaines. Selon l'ONUSIDA, 90 % d'entre elles ont été contaminées par cette voie.

La transmission de la mère à l'enfant est fréquente en Afrique, où 25 à 30 % de bébés de mères séropositives sont contaminés contre 15 à 20 % dans les pays développés. Plusieurs raisons sont avancées pour expliquer ce phénomène :

- d'une part, les Africaines continuent de mener des grossesses jusqu'à un stade très avancé de la maladie, période au cours de laquelle la quantité de virus dans le sang est très importante ;

- d'autre part, pour des raisons culturelles et financières, les mères allaitent leur bébé et augmentent ainsi les risques de contamination.

De plus, dans la plupart des pays, l'accès aux derniers médicaments qui peuvent diminuer la transmission de la mère à l'enfant est difficile et d'un coût élevé.

#### *Le nombre de femmes infectées dépasse celui des hommes*

Dans les années quatre-vingt, pour 100 personnes atteintes par le VIH, 80 étaient des hommes et 20 femmes. Alors que dans les pays développés, le nombre d'hommes touchés reste plus élevé, en Afrique il y a, aujourd'hui davantage de femmes que d'hommes porteurs du virus. Selon les statistiques de l'ONUSIDA, publiées en juillet 2007, en Afrique

subsaharienne, 57 % des séropositifs âgés de 15 à 49 ans sont des femmes. Dans le groupe des 15 à 24 ans, elles représentent 75 % des personnes infectées par le VIH.

Ces chiffres s'expliquent en partie par des causes biologiques car leur organisme risque plus d'être infecté par le VIH que celui des hommes. C'est particulièrement le cas des jeunes filles sexuellement actives, dont l'organisme continue de se développer. C'est pour cela que la majorité des femmes séropositives sont très jeunes. Plus de la moitié des séropositives sont infectées avant l'âge de 25 ans et une large proportion d'entre elles durant l'adolescence. Mais c'est entre 20 et 24 ans que leur nombre est le plus élevé, un âge auquel les hommes sont relativement peu touchés. Au-delà de 24 ans, ces derniers sont plus atteints que les femmes.

En Afrique, la progression du VIH chez les très jeunes femmes est souvent due aux mariages précoces notamment en milieu rural où, selon les pratiques courantes, les filles sont mariées à l'âge de 13 ou 14 ans, un âge où elles sont dans l'incapacité de refuser des rapports sexuels. En milieu urbain également, les adolescentes ont très souvent leur premier rapport sexuel avant l'âge de 15 ans.

Un phénomène aux conséquences effrayantes a été remarqué depuis le début du sida, et dans beaucoup de pays africains. Croyant que du fait de leur jeune âge, les adolescentes ne sont pas infectées par le VIH et que les risques de contamination par elles sont limités, les hommes de 40 à 50 ans préfèrent de plus en plus avoir des relations sexuelles avec de très jeunes filles. Ces hommes appelés « sugar daddy », « papa gâteau », « tonton » ou « groteau », souvent eux-mêmes porteurs du virus, sont les principaux responsables de la propagation du VIH, chez les adolescentes en milieu urbain.

#### *Les grossesses multiples augmentent le risque de contracter le VIH*

Les femmes qui ont des rapports sexuels précoces ont en général des grossesses précoces et courent beaucoup plus de risques d'être séropositives. Au contraire, quand l'âge de la première grossesse ou du premier rapport sexuel augmente, le risque de séropositivité diminue. Des recherches ont montré que dans certains pays comme le Rwanda, 25 % des femmes ayant eu une grossesse avant l'âge de 17 ans sont séropositives.

En Afrique, les femmes se marient pour faire des enfants et beaucoup. De ce fait, les femmes séropositives affrontent un important problème de conscience : avoir un enfant au risque de leur transmettre la maladie ou ne pas en avoir au risque de mourir sans laisser de descendance et d'être méprisées.

Le danger d'être en contact avec le virus est augmenté par les transfusions sanguines qu'elles peuvent être amenées à recevoir lors des accouchements ou des avortements.

#### *Les inégalités sexuelles et sociales rendent les femmes plus vulnérables que les hommes*

Les différences sexuelles, la dépendance économique des femmes, la faiblesse de leur statut, et une certaine conception de la sexualité masculine et féminine, jouent un rôle important dans la transmission.

Au niveau économique, la majorité des femmes africaines accèdent difficilement aux ressources et sont pauvres. Elles dépendent des hommes pour subsister, soit dans le cadre du mariage, soit dans celui de la prostitution affichée ou clandestine. Les recherches qui ont été menées, ces dernières années, pour comprendre les raisons du rapide développement du VIH chez les femmes ont montré que c'est dans les pays où le statut socio-économique des femmes est le plus faible que la progression du sida chez les femmes mariées est la plus forte. Selon

les conclusions de ces études, les femmes infectées par le VIH seraient beaucoup moins nombreuses si elles avaient plus de pouvoir économique et plus de contrôle sur leur corps.

Le besoin de gagner de l'argent a poussé beaucoup de femmes, jeunes et moins jeunes, à se prostituer, ce qui les classe dans un groupe à haut risque d'être contaminé par le VIH et de propager l'infection. Les enquêtes menées dans beaucoup de pays africains ont montré que la prostitution est intimement liée à la dépendance économique et à la pauvreté.

La majorité pratique de façon clandestine, et souvent même ne se considèrent pas comme des prostituées. Leur pratique peut être caractérisée par des rapports sexuels occasionnels ou réguliers avec des hommes qui les aident financièrement. Ces femmes, comme ces hommes, peuvent avoir d'autres partenaires. Si leurs rapports ne sont pas protégés, ils peuvent s'infecter mutuellement.

De plus, dans certains pays d'Afrique des familles dirigées par des fillettes de moins de 15 ans dont les parents sont morts du sida ont commencé à apparaître. Ces adolescentes, chefs de famille qui se prostituent pour nourrir leurs frères et sœurs sont souvent infectées et meurent rapidement à leur tour. Elles sont alors remplacées par une sœur plus jeune qui doit soutenir la famille.

Les études sur les conséquences du sida sur les enfants ont également mis l'accent sur les enfants vivant dans la rue. Elles ont montré les dangers qu'ils courent soit en se prostituant pour survivre, soit quand ils sont victimes de viols par des adultes ou d'autres enfants plus âgés.

Si, aujourd'hui, il est reconnu que les femmes courent des risques accrus d'être contaminées par le VIH à cause de leur faible pouvoir de négociation dans le cadre des relations sexuelles, il est également reconnu que la conception de la virilité propre aux sociétés place certains hommes dans une situation à risque, celle d'être eux-mêmes contaminés par le VIH ; d'autres hommes, quant à eux, risquent de contaminer un grand nombre de personnes, leurs partenaires femmes en particulier. Les sociétés associent à la virilité, c'est-à-dire les rôles que les hommes doivent jouer, les attitudes qu'ils doivent avoir, le goût du risque, des désirs sexuels incontrôlables et de la violence. Cette conception est partagée par les hommes aussi bien que par les femmes. Citons quelques-uns de ces comportements.

#### Le multipartenariat toléré des hommes

Dans toute société, les hommes ont davantage de partenaires sexuels que les femmes. Dans une étude menée par l'OMS dans dix-huit pays dans le monde, 55 % des hommes ont avoué avoir eu au moins six partenaires dans leur vie, contre seulement 7 % de femmes qui ont avoué le même nombre de partenaires. Or, du fait que biologiquement les femmes sont plus facilement infectées que les hommes, un homme porteur du virus et qui a de multiples partenaires peut le transmettre à beaucoup plus de femmes.

Les mêmes recherches sur la progression du VIH chez les femmes qui ont révélé un taux d'infection élevé chez celles qui sont âgées de 20 à 40 ans ont montré que les femmes qui n'ont qu'un seul partenaire étaient en même temps les plus touchées. Ces données indiquent que dans 60 à 80 % des cas, ces femmes ont été infectées par leurs partenaires. Pourtant, toujours selon ces études, au moins 25 % d'entre elles connaissent l'existence du virus et ses modes de transmission, et veulent avoir des relations sexuelles protégées.

Les sociétés africaines restent tolérantes vis-à-vis de l'infidélité masculine, toujours considérée comme un signe de virilité. Les hommes continuent aussi de décider des moments et conditions des relations sexuelles, et de l'utilisation ou non du condom.

Les femmes ont généralement peu à dire car l'exercice des rapports sexuels est un « droit » des hommes. Celles qui les refusent peuvent être battues ou répudiées.

Les entretiens menés avec des prostituées ont également montré que leur besoin d'avoir de l'argent diminue leur capacité de négocier avec leurs partenaires pour qu'ils acceptent d'utiliser des condoms, qui, à ce jour, sont les seuls moyens de prévention contre le VIH. Quand les clients refusent de les utiliser ou proposent de payer beaucoup plus pour éviter de les utiliser, souvent elles acceptent parce qu'elles ont besoin de cet argent.

Des pratiques largement répandues, comme la polygamie, accroissent les risques courus par les femmes, de même que le phénomène des « deuxième et troisième bureaux », qui consiste pour un homme qui a une relation extraconjugale, à prendre prétexte des heures supplémentaires à passer à son bureau.

Cependant, des études ont montré que si tous les partenaires dans une relation polygame sont fidèles, le danger de contamination par le VIH est limité.

### *Les relations sexuelles cachées entre hommes*

En Afrique aussi les relations sexuelles entre hommes existent, qu'elles soient durables ou occasionnelles. Elles concernent des adultes avec des adultes, des adolescents entre eux, des adultes avec des adolescents, des adultes avec des enfants. Du fait de la désapprobation sociale, ce type de relations sexuelles est souvent caché, et en Afrique, peu d'hommes s'identifient comme homosexuels. En l'absence de femmes dans certaines institutions comme les prisons, ce type de sexualité est répandu.

Il a été démontré que lors du rapport sexuel anal, les tissus de l'anus qui sont plus fragiles peuvent se déchirer (le partenaire recevant est le plus concerné). Non protégé, le rapport sexuel facilite l'entrée du virus dans l'organisme à travers les plaies et déchirures qu'il occasionne.

Parmi les conséquences de la désapprobation sociale de l'homosexualité, il y a peu de campagnes d'information ou de prévention ciblant les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes, alors qu'ils risquent d'être infectés par le VIH et d'infecter leurs partenaires, homme ou femme.

- L'utilisation de drogues injectables

En Afrique aussi, de plus en plus d'hommes, surtout des jeunes se droguent avec des substances qu'ils s'injectent à l'aide de seringues, ce qui les met en situation de risque d'infection s'ils utilisent des seringues souillées.

- Une attention moindre à leur santé sexuelle et à la prévention

Les hommes, de manière générale, reconnaissent moins que les femmes qu'ils ont besoin de soins de santé et accordent moins d'importance à leur santé sexuelle et à la prévention. L'hostilité de la majorité d'entre eux au condom, parce qu'elle prive les femmes de protection, continue d'exposer celles-ci à être contaminées par le virus.

- Les violences sexuelles qu'ils commettent à l'encontre des femmes
- Parmi celles-ci, on peut citer les viols, y compris les viols conjugaux, les incestes, les violences verbales, par des partenaires qui ont des comportements à risque. Il s'y ajoute les violences sexuelles en temps de conflit.

Les organisations internationales, qui travaillent dans les zones où des guerres civiles se déroulent ou dans des camps de réfugiés, ont révélé que les femmes seules, qui ont perdu leur mari ou ne se trouvent pas en compagnie d'hommes, sont fréquemment violées par les soldats ou les autres réfugiés.

Souvent, certaines se retrouvent forcées de se prostituer pour obtenir de la nourriture et une place où habiter. Les femmes qui se trouvent dans cette situation courent un risque important d'être contaminées par le VIH. Il faut noter que peu de mesures sont prises pour prévenir l'expansion du VIH/sida dans les zones en situation de conflit.



### *Le faible accès à l'information*

Les niveaux d'information des femmes sur la maladie, et de manière générale sur leur corps et leur santé, sont encore très bas. Leurs possibilités d'appliquer les méthodes de prévention restent limitées. Cette situation s'explique par l'analphabétisme élevé, le poids des traditions et la pauvreté.

La méconnaissance des maladies sexuellement transmissibles et de leurs relations avec le VIH dont elles facilitent la pénétration dans l'organisme joue un rôle dans la contamination des femmes par le virus. Les recherches déjà citées sur la propagation du VIH chez les femmes indiquent que, chez celles qui sont en âge d'avoir des enfants, les taux de maladies sexuellement transmissibles connaissent une augmentation extraordinaire.

### *Les pratiques culturelles*

Les pratiques culturelles aggravent encore les risques sanitaires courus par les femmes, notamment :

- le lévirat/sororat, qui consiste pour une personne (homme ou femme) dont le (la) conjoint(e) est décédé(e) à épouser le frère, la sœur ou un membre de la famille du (de la) défunt(e) ; dans ce cas, l'infection VIH est transmise à l'intérieur du nouveau couple ;
- les pratiques érotiques favorisent la transmission des MST/sida comme par exemple l'assèchement du vagin avant les rapports sexuels, l'introduction d'herbes, de minéraux (sorte de petits cailloux) ou d'autres substances (voir chapitre sur la sexualité).

### **Comment se protéger ?**

Des partenaires non infectés qui sont fidèles et n'ont aucune relation à l'extérieur de leur couple ne peuvent pas se transmettre le VIH. Tous les autres doivent se protéger par ces moyens :

- la monogamie est la décision d'avoir un seul, une seule partenaire et de lui être fidèle. La monogamie réduit sérieusement le danger de contracter le VIH ou les MST si elle est respectée ;
- la pratique de rapports sexuels protégés. Tout rapport sexuel avec pénétration (dans le vagin, l'anus ou la bouche) contient un risque de transmission du VIH ou d'une MST. On peut se protéger par l'utilisation du condom masculin ou féminin qui empêche le sperme de s'écouler dans le vagin, la bouche ou l'anus et évite ainsi à l'organisme de l'homme ou de la femme d'être en contact avec les virus.

Certains hommes (mais aussi des femmes) n'aiment pas le condom, qu'ils accusent de diminuer le plaisir sexuel. D'autres personnes, hommes et femmes, pensent qu'un rapport sexuel sans pénétration n'en est pas un vrai.

Certains hommes ressentent le fait qu'une femme demande l'utilisation du condom comme une atteinte à leur virilité. De tels hommes sont souvent prêts à donner beaucoup plus d'argent à une prostituée pour qu'elle accepte les rapports non protégés.

Les positions des religieux qui croient que l'utilisation et la promotion des condoms entraînent l'immoralité peuvent également diminuer leur usage par des personnes qui sont très croyantes. L'Église catholique, par exemple, est l'une des plus fermes à s'opposer à l'usage des préservatifs pour prévenir le VIH. Elle impose l'abstinence aux personnes non mariées et la fidélité à un ou une partenaire pour les couples mariés ;

- la pratique de rapports sexuels sans pénétration qui n'entraînent pas d'échange de fluides corporels ;

– parler du sida avec son partenaire, même si c’est embarrassant ou effrayant. Le sida est une maladie mortelle, mais on peut la prévenir. Avec l’augmentation du nombre de personnes qui en meurent et des campagnes d’information et de sensibilisation, les gens ont commencé à parler de façon plus ouverte de sexualité.

- l’abstinence qui est le fait pour une personne de n’avoir aucune relation sexuelle. Pour des raisons culturelles ou religieuses, beaucoup de personnes décident de ne pas avoir de relations sexuelles. Cependant l’augmentation des taux d’infection des Africaines remet en question la stratégie de prévention axée sur l’abstinence, la fidélité et l’utilisation du préservatif.

## **Vivre avec le VIH**

Dans les familles, ce sont les femmes qui gèrent et prennent soin des malades, enfants ou adultes. Selon les études, les femmes ont tendance à s’occuper davantage de la santé des autres que de leur propre santé. Leur famille accepte difficilement de les voir malades et couchées.

Or, il semble que l’évolution de la maladie soit plus péjorative, et en termes de gravité des symptômes et de rapidité d’évolution, chez les femmes qui, en plus, consultent plus tardivement et bénéficient moins des moyens thérapeutiques adéquats, car dépendant économiquement de leur partenaire.

Ainsi, même quand elles ont constaté les premiers signes de l’infection par le VIH, les femmes tardent à rechercher un traitement, car elles continuent à accorder la priorité à leur rôle familial. En outre, elles sont sous-alimentées et les grossesses nombreuses diminuent les capacités de leur organisme à combattre les maladies.

Les conséquences de la maladie diffèrent ainsi chez l’homme et la femme. Alors que la femme prendra soin de son mari malade, si l’époux décède, elle peut se retrouver seule à affronter sa maladie. Elle peut aussi être répudiée ou chassée par sa belle-famille, ou avoir moins de ressources. Sa maladie a un impact direct sur ses enfants dont elle assure l’entretien.

Malgré ces difficultés, il est important pour toute personne séropositive, particulièrement les femmes, de ne pas se laisser gagner par le désespoir et d’essayer de vivre sa vie de façon positive.

D’abord en renforçant son système immunitaire par une bonne hygiène de vie, ce qui aide à rester en bonne santé aussi longtemps que possible. La prévention des infections et des maladies opportunistes est le meilleur moyen pour freiner l’affaiblissement du système immunitaire. Il est important aussi de traiter toute infection pour éviter qu’elle se développe ou s’aggrave.

Pour que les problèmes soient détectés de bonne heure, il est important de voir un médecin dès que l’on se sent malade. Même si avec la progression du sida, on est malade de plus en plus souvent, dans la plupart des cas les symptômes peuvent être traités ou la douleur diminuée.

Il faut bien manger. Une bonne alimentation est essentielle pour aider le système immunitaire à combattre les infections. La nourriture doit être saine et équilibrée et contenir beaucoup de fruits frais et de légumes. Les aliments doivent être bien cuits, les œufs et les fruits pelés avant d’être consommés.

Il faut pratiquer une bonne hygiène pour réduire les risques de contact avec les microbes, et éviter de boire de l’alcool ou de prendre des drogues qui affaiblissent le système immunitaire.

Il est essentiel de rester active et de maintenir ses occupations. La pratique de l’exercice renforce le système immunitaire et réduit les stress. Mais il faut se reposer et se relaxer dès

que l'on se sent fatiguée. Une malade qui a beaucoup de tâches domestiques demandera l'aide des autres membres de la famille ou des amies.

Cultiver une bonne santé mentale est important pour rester en bonne santé, dans la mesure où une personne qui vit avec le VIH se sent, plus qu'une autre, tendue, effrayée, triste et même désespérée. Ces symptômes peuvent être si intenses qu'ils accélèrent l'apparition des premiers signes de la maladie. La compagnie des amies et des parents est donc fondamentale. Une malade ne doit pas s'isoler, mais doit voir des personnes amies. Si elle aime écouter la radio, aller au cinéma, lire ou écouter de la musique, elle ne doit pas s'en priver.

Une personne qui vit avec le VIH peut rester sexuellement active, si elle en a envie. La sexualité est en effet un aspect important et normal de la vie de l'être humain, et peut offrir du réconfort, aider à réduire le stress et rendre heureuse. Mais il faut informer son partenaire de son état sanitaire. Il est possible d'avoir des rapports sexuels qui n'incluent pas la pénétration, dans le cas contraire, il faut alors utiliser un condom masculin ou féminin. Si le partenaire vit aussi avec le VIH, il est encore plus important de se protéger, car on peut se réinfecter mutuellement.

Une aide psychologique peut calmer l'angoisse suscitée par cette maladie mortelle. Dans certains hôpitaux, des personnes appelées « conseillers » ont reçu une formation spéciale pour parler, écouter et aider les personnes qui vivent avec le VIH et leur famille. Cette aide est importante lorsque la personne apprend qu'elle est infectée, mais aussi pendant les autres étapes de la maladie, dans la recherche de moyens pour rester le plus longtemps possible en bonne santé. Un bon conseiller cherche avec la personne concernée, les meilleures voies pour informer la famille, lui expliquer ce qu'est le VIH et lui faire comprendre son besoin de soutien. Il existe des groupes de personnes formées par des personnes vivant avec le VIH qui se réunissent pour se soutenir, échanger des expériences et conseils. On peut chercher un réconfort spirituel dans la religion et rester le plus possible avec ses enfants.

## **Prendre soin d'une personne qui vit avec le sida**

La prise en charge d'un malade du sida est lourde à cause des maladies nombreuses, graves, chroniques et récidivantes qu'elle entraîne. Du fait du nombre croissant de cas de séropositifs et de malades du sida, les taux d'hospitalisation ont fortement augmenté, alourdissant les budgets de santé déjà peu élevés.

Mais que ce soit à l'hôpital ou à la maison, ce sont les femmes qui habituellement prennent soin des malades du sida, même si elles-mêmes sont malades.

Beaucoup parmi elles, qui travaillaient auparavant, peuvent se trouver dans l'obligation de rester à la maison ou à l'hôpital auprès de leurs malades. Cette situation affecte les revenus de la famille, déjà amputés de l'apport du malade, et augmente leur charge de travail, qui peut avoir un impact négatif sur leur santé.

Une personne qui prend en charge un ou une malade du sida devrait :

- éviter de toucher les fluides corporels comme le sang, les vomissures, les selles et l'urine ; il est prudent de porter des gants en plastique ;
- ne rien partager qui ait été touché par le sang, comme les rasoirs, les aiguilles, les instruments tranchants qui peuvent couper la peau, et les brosses à dents ;
- couvrir les blessures ouvertes et les plaies avec un pansement correct ;
- se laver les mains avec du savon et de l'eau après avoir changé les draps et les vêtements ;
- maintenir les draps et les vêtements propres, ce qui garde au malade son confort et prévient les éruptions de boutons. Si on doit laver des vêtements ou des draps tachés de sang, de diarrhée ou d'autres fluides corporels, il faut les séparer des autres vêtements, d'abord nettoyer les taches, puis laver les draps et vêtements dans de l'eau savonneuse javellisée et les

faire sécher au soleil, les plier et repasser comme d'habitude. Il est utile mais pas nécessaire d'ajouter de l'eau de Javel et de tremper le linge pendant au moins dix minutes avant de le laver.

**Notre Corps, Notre Santé peut être obtenu au RESAR :**

**Villa No 7395 Sicap Mermoz**

**BP 5339 Dakar Fann,**

**Dakar Sénégal**

**Tel : (221) 864 70 56**

**Ou à l'Harmattan,**

**5-7, Rue de l'Ecole Polytechnique**

**75005 Paris**

**France**