

les sécrétions vaginales ou le lait maternel. Il n'existe pas de vaccin ni de traitement curatif contre le VIH, mais les traitements antirétroviraux permettent de contrôler le virus et de prévenir sa transmission.

Qu'est-ce que le sida ?

On parle de sida (syndrome d'immunodéficience acquise) lorsqu'une personne infectée par le VIH développe une ou plusieurs maladies opportunistes, c'est-à-dire des infections qui profitent de la faiblesse du système immunitaire pour se manifester.

Comment se protéger du VIH ?

- S'abstenir de tout rapport sexuel. C'est la seule méthode qui garantit une protection à 100%;
- Utiliser un préservatif lors de chaque rapport sexuel. Le préservatif est efficace pour se protéger du VIH et de nombreuses autres IST;
- Faire un test de dépistage du VIH régulièrement. Cela vous aidera à détecter le virus le plus tôt possible, ce qui améliorera vos chances de traitement et de prévention de la transmission.

info@cnils.cm

www.cnils.cm





Nous sommes tous concernés par le VIH, que nous soyons infectés ou non. Savoir comment vivre avec le VIH, c'est aussi savoir comment aider ceux qui en ont besoin. Ce dépliant nous guide dans notre compréhension du VIH. Il nous apprend à mieux connaître et à accompagner les personnes vivant avec le VIH (PVVIH) qui sont membres de notre communauté.

Le dépistage régulier

Il est important de connaître son statut sérologique et pouvoir bénéficier d'un traitement adapté en cas de résultat positif. Le dépistage permet aussi de réduire le risque de transmission du VIH à ses partenaires sexuels ou à son enfant si on est enceinte. Le dépistage est un acte volontaire, confidentiel et gratuit.

La prise en charge médicale

La prise en charge des PVVIH est un ensemble de soins et services médicaux qui vise à assurer leur bien-être physique, émotionnel et social. Elle comprend trois aspects principaux :

- Les traitements antirétroviraux (ARV) permettent de contrôler l'infection et de maintenir une charge virale (la quantité de virus dans votre sang) indétectable ;
- Le suivi médical régulier permet de surveiller l'efficacité du traitement et l'état de santé

général. Les examens sanguins sont effectués à intervalles réguliers pour mesurer la charge virale;

- Le suivi psychosocial, qui vise à soutenir les personnes vivant avec le VIH dans leur vie quotidienne.

La vie quotidienne (quelques conseils)

La vie quotidienne d'une personne vivant avec le VIH/sida (PVVIH) peut être similaire à celle de toute autre personne, mais elle peut également présenter certains défis spécifiques.

- Prendre ses ARV régulièrement et conformément aux instructions du professionnel de la santé;
- Maintenir une charge virale indétectable et préserver sa santé grâce à la régularité et à l'adhérence au traitement;
- Consulter régulièrement votre médecin pour effectuer des examens de suivi, des tests de charge virale et des bilans sanguins, posez lui toutes vos questions si nécessaire ;
- Renforcer le système immunitaire en ayant une alimentation saine et équilibrée;
- Consommer des fruits, des légumes, des protéines maigres (peu de matières grasses



et de calories) et boire suffisamment d'eau;

- Aussi, faire régulièrement des exercices physiques (la marche, la natation ou le yoga) ;
- Éviter le stress et l'anxiété en maintenant des liens avec la famille et les amis ou s'engager dans des activités communautaires ;
- Pour ne pas transmettre le VIH à votre partenaire, utilisez toujours un préservatif ou d'autres moyens de protection sexuelle. Si vous souhaitez avoir un enfant, parlez-en à un professionnel de la santé ;
- Juger et isoler par ceux qui ne connaissent pas le VIH. Pour éviter cela, il est possible de partager son expérience propre comme PVVIH. Ou garder la confidentialité et trouver un soutien auprès de groupes spécifiques.

BON À SAVOIR

Qu'est-ce que le VIH ?

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) affaiblit le système immunitaire, ce qui rend l'organisme plus susceptible aux infections. Le VIH se transmet par contact avec des fluides corporels infectés, comme le sang, le sperme,



through contact with infected body fluids, such as blood, semen, vaginal secretions or breast milk. There is no vaccine or cure for HIV, but antiretroviral treatment can control the virus and prevent its transmission.

What is AIDS?

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) occurs when a person infected with HIV develops one or more opportunistic diseases, i.e. infections that take advantage of a weakened immune system to manifest themselves.

How can I protect myself from HIV?

- Abstain from any sexual activity. This is the only method that guarantees 100% protection;
- Always use a condom during sexual intercourse as it is a highly effective method of protection against HIV and other sexually transmitted infections;
- Take an HIV test regularly. This will help you detect the virus as early as possible, which will improve your chances of treatment and preventing transmission.

info@cnls.cm

www.cnls.cm





We are all affected by HIV, whether we are infected or not. Knowing how to live with HIV is also knowing how to help those who need it. This leaflet helps us understand HIV. It teaches us how to better know and support the people living with HIV (PLHIV) who are part of our community.

Regular screening

HIV testing is important, so you can get the right treatment if your test is positive. Testing can also help reduce the risk of passing HIV to your sexual partner or to your baby if you are pregnant. Testing is confidential, voluntary and free.

Medical care

Care for people living with HIV is a package of medical care and services designed to ensure their physical, emotional and social well-being. There are three main components:

- ARV treatments help to control the infection and maintain an undetectable viral load (the amount of virus in your blood);
- To follow the impact of the treatment and the general health, regular medical assessments are required. Blood analyses are done at fixed periods to evaluate the

presence of virus;

- Psychosocial follow-up, which aims to provide support for people living with HIV in their daily lives.

Daily life (some advice)

A person living with HIV/AIDS can have a normal daily life, but they may face some specific challenges:

- Take your antiretroviral medications as directed by your healthcare provider on a regular basis;
- Maintain an undetectable viral load and good health, the key is consistency and adherence to your treatment plan;
- Attend regular check-ups with your doctor to have follow-up exams, viral load tests, and blood tests. Don't hesitate to ask any questions you may have;
- Boost the immune system by maintaining a nutritious and well-balanced diet;
- Consume fruits, vegetables, and low-fat, low-calorie lean proteins, and maintain;
- sufficient hydration by drinking an adequate amount of water;



- Consume fruits, vegetables, and low-fat, low-calorie lean proteins, and maintain sufficient hydration by drinking an adequate amount of water;
- Do regular physical exercise (walking, swimming or yoga);
- Maintain relationships with family and friends or engage in community activities to reduce stress and anxiety;
- To prevent the transmission of HIV to your partner, it is recommended to use a condom or other protective measures during sexual intercourse. If you wish to conceive a child, it is advised to consult with a healthcare professional;
- To bypass the stigma and exclusion from those not familiar with HIV, consider sharing your own experiences as a person living with HIV (PLHIV). Alternatively, maintain confidentiality and seek support from relevant organizations.

GOOD TO KNOW

What is HIV?

HIV (human immunodeficiency virus) weakens the immune system, making the body more susceptible to infection. HIV is transmitted