

# JE WANDA !

SAVOIR RECONNAÎTRE  
LE VRAI DU FAUX SUR  
LE VIH ET LE SIDA



**CHAMP**

## Projet CHAMP

*Continuum for Prevention,  
Care and Treatment of HIV/AIDS  
with Most at-risk Populations*



### **Savoir reconnaître le vrai du faux sur le VIH et le Sida**

Ce livret m'informe, me renseigne et me rassure. En suivant les conseils pratiques fournis, je peux mieux gérer mon statut sérologique, mon activité, ma sexualité et ma santé. «JE WANDA !» est un mélange de français et d'anglais (Francanglais) qui vient de «I WONDER». Il exprime la surprise face à une découverte inattendue. Avec le livret JE WANDA !, je peux mettre en pratique ce que j'apprends et je peux facilement transmettre des messages positifs clés sur le VIH / SIDA. Ce livret a été réalisé dans le cadre du Projet CHAMP.

**Coordination:** CARE International au Cameroun

**Conception :** Moto Action

**Illustrations & ArtWork :** NouterArt

©2017

## **Sommaire**

### **JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur le DÉPISTAGE  
Pages 5 - 7*

### **JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur le  
TRAITEMENT DU VIH/SIDA  
Pages 8 - 13*

### **JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur la VIE POSITIVE  
Pages 14 – 17*

### **JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur les  
VIOLENCES BASÉES SUR LE GENRE  
Pages 18 – 21*

### **JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur les IST  
Pages 22 – 23*

### **JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur les  
PRÉSERVATIFS  
Pages 24– 26*

Le projet CHAMP a pour objectif de réduire les infections au VIH/IST, la morbidité et d'atténuer l'impact du VIH sur le développement socio-économique du Cameroun à travers le renforcement des capacités techniques du Gouvernement et de la Société Civile, ainsi que la mise en œuvre des services de prévention, de soins et de traitement aux populations clés au Cameroun.

CHAMP signifie Continuum for Prevention, Care and Treatment of HIV/AIDS with Most at-risk Populations.

Contacts:

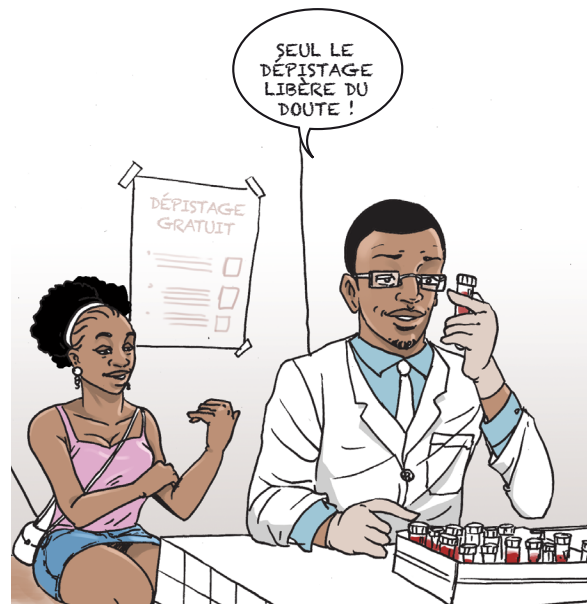
**Bureau du projet CHAMP**  
**CARE International au Cameroun**

Sic Hippodrome, Villa La Rose (Rez-de-chaussée),  
40, Rue 1079

B.P.: 15126 Yaoundé – Cameroun

**Téléphone:** + (237) 222 22 38 01 / + (237) 222 22 38 02

**Email:** [contact1@carecameroun.org](mailto:contact1@carecameroun.org)



**JE WANDA !**

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur le DÉPISTAGE*

## Pourquoi le dépistage est utile?

*Si je connais mon statut, je gère mieux ma santé !*

- **Le VIH ne tue plus ;** c'est la peur, l'ignorance et la négligence qui tuent.
- **Seul le dépistage libère du doute !** Pour connaître mon statut (séropositif ou séronégatif), le seul moyen est de me faire dépister.
- **Se faire dépister,** c'est se faire conseiller, prélever, analyser mon sang, être informé sur mon résultat et conseillé sur la conduite à tenir, le tout par un personnel de santé ou communautaire qualifié.
- Le plus tôt je connais mon statut et je commence à prendre mon traitement antirétroviral (ARV) au cas où je suis infecté, le plus efficace sera ce traitement («Test and Start»).

## Pourquoi le dépistage est fiable?

*Le test de dépistage est sans risque, c'est un acte sûr et sain !*

- **Je n'ai aucune crainte à me faire dépister.** Le dépistage ne peut pas me transmettre le VIH, ni déclencher une quelconque maladie.
- Le matériel utilisé pour mon test est à 100% fiable, il est soumis à des contrôles stricts du ministère de la Santé Publique.
- Le matériel utilisé pour mon prélèvement lors du test (aiguille, tube & gants, seringues) ne sert qu'une seule fois, il est systématiquement détruit par la suite et l'échantillon prélevé de sang également.
- Il existe aussi maintenant des tests rapides qui nécessitent une goutte de sang prélevée au bout du doigt ou de la salive.



## JE WANDA !

Savoir reconnaître le vrai du faux sur  
le TRAITEMENT DU VIH/SIDA

## Pourquoi je dois prendre mon traitement le plus tôt possible et sans jamais l'arrêter même si je me sens bien?

*Mon traitement, c'est ma santé !*

- **Les ARV sont gratuits.** Ils me permettent de rester longtemps en bonne santé et de pouvoir réaliser tous les projets qui me tiennent à cœur.
- Aujourd'hui, **j'ai la possibilité d'être mis sous traitement juste après le dépistage si mon résultat est positif.** C'est une recommandation du ministère de la Santé Publique, de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et du Programme commun des Nations Unies sur le VIH/Sida (ONUSIDA).
- **Si je commence à prendre mes remèdes** (les ARV) **sans attendre**, le plus vite possible après le dépistage (Test and Start), **le traitement sera encore plus efficace** et je pourrai vivre mieux en santé et plus longtemps. Je pourrai avoir des enfants qui ne sont pas contaminés, je ne pourrai plus être contagieux pour les autres.
- Si j'interromps mon traitement, le virus va se renforcer et même devenir résistant au traitement que je reprendrai par la suite. Par conséquent, je cours le risque de dégrader ma santé et de tomber malade.

## Pourquoi la prière peut soigner mon âme, mais seuls les ARV soigneront mon corps?

*Il n'existe à ce jour aucun moyen de guérir du VIH.*

- **Seul le traitement (ARV) empêche la multiplication du VIH** dans mon corps et me maintient en bonne santé.
- Les marabouts et les prières ne peuvent pas me guérir tout comme cela ne guérit ni le diabète, ni l'hypertension.
- Mais la prière et la prise des médicaments (ARV) peuvent marcher ensemble. Elles sont toutes les deux importantes pour mon moral et ma santé. La prière me permet de garder l'espoir et de me sentir plus confiant. Elle me motive pour prendre soin de moi et donc pour prendre mon traitement (ARV).
- Des recherches assez avancées montrent qu'il y a de l'espoir qu'un jour un médicament apportant la guérison soit trouvé.
- Si je suis vivant et que je reste en bonne santé, j'ai espoir d'être guéri demain quand un traitement définitif sera trouvé.

## Comment faire si mon/ma partenaire et moi vivons tous les deux avec le VIH?

*Nous tenons l'un à l'autre. Alors, nous prenons correctement nos remèdes (ARV) afin que le virus (charge virale) devienne indétectable dans notre corps.*

- **Le traitement ARV nous protège** de la transmission sexuelle du VIH, sauf dans le cas où l'un d'entre nous porte un type de virus qui est résistant aux médicaments.
- Même lorsque nos charges virales sont indétectables, nous devons prendre conseil auprès de notre médecin soignant avant de choisir le moyen de prévention et/ou de contraception le plus adapté pour notre couple.
- Dans tous les cas, nous faisons tous les deux régulièrement un bilan de santé pour savoir si nous nous sommes exposés aux IST et aux hépatites virales B et C.
- Nous continuons à utiliser les moyens de prévention contre les IST et les Hépatites, car les ARV ne préviennent ni ne soignent les IST.

## Comment faire si mon/ma partenaire et moi sommes de statuts sérologiques différents?

*Nous tenons l'un à l'autre. Celui/celle d'entre nous qui vit avec le VIH doit être mis sous traitement au plus tôt pour éviter que l'autre ne soit infecté.*

- Nous continuons d'utiliser le préservatif jusqu'à ce que la charge virale de celui/celle qui vit avec le VIH soit indétectable.
- Même si la charge virale de l'un d'entre nous devient indétectable, nous devons utiliser le préservatif. Seul le médecin peut nous conseiller de ne plus l'utiliser.
- Lorsque la charge virale est devenue indétectable, nous prenons conseil auprès de notre médecin avant de choisir le moyen de prévention et/ou de contraception le plus adapté pour notre couple.
- Nous pouvons aussi avoir recours à un traitement d'urgence dans les cas de rupture du préservatif si celui/celle qui vit avec le VIH n'a pas encore une charge virale indétectable.
- Si nous voulons avoir un bébé, nous allons voir un médecin pour lui demander conseil.

## Pourquoi l'alcool et les drogues sont des ennemis de mon traitement?

*Le mélange entre les ARV, l'alcool et les drogues peut être nuisible pour le corps.*

- Si je consomme de la drogue et/ou de l'alcool, je dois le dire au médecin.
- **L'alcool et les drogues** peuvent me rendre moins vigilant, moins prudent, **plus inconscient des risques**.
- Si je vis avec le VIH et que je consomme de l'alcool ou une drogue, je risque de ne plus respecter la prise régulière de mes médicaments (tous les jours sans interruption et à heures fixes). Cela va entraîner une résistance du VIH au médicament. Cette consommation peut aussi m'amener à négliger le port correct et systématique du préservatif.
- Les bénéfices de l'arrêt de la consommation de l'alcool et des drogues seront immédiats en termes d'amélioration de ma santé.



## JE WANDA !

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur la VIE POSITIVE*

## Ma santé d'abord, pourquoi il est important de prendre soin de son corps?

*L'hygiène de vie c'est prendre soin de mon corps, le soigner, le respecter.*

Avoir une bonne hygiène de vie, c'est :

- respecter les règles de bien-être et de propreté du corps (se laver, se laver les mains le plus souvent possible et avec du savon de ménage, etc.).
- dormir suffisamment (7 à 8 heures en moyenne).
- pratiquer une activité sportive régulière (ex: la marche à pied).
- boire beaucoup d'eau et moins de boissons alcoolisées ou gazeuses, manger à des heures régulières.
- faire son suivi médical et se faire consulter en cas de maladie.

## Pourquoi je dois bien manger pour rester en santé ?

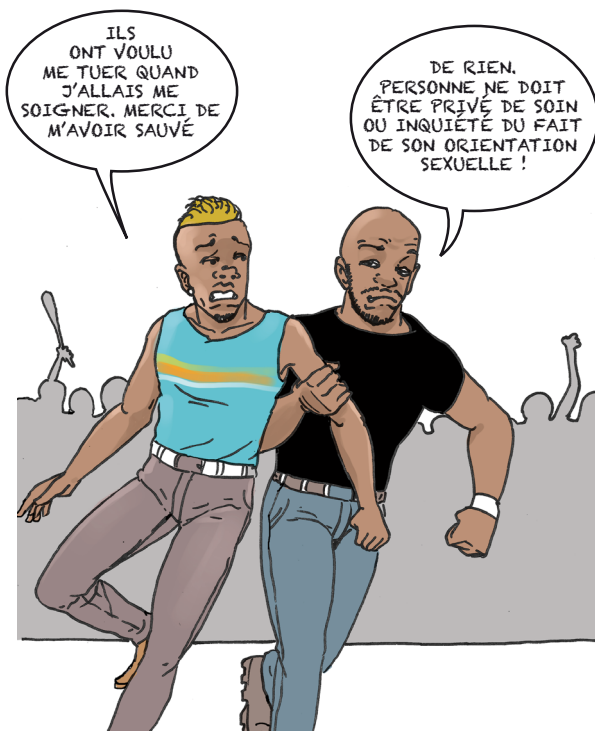
«Bien manger» ou manger équilibré ne veut pas forcément dire manger ce qui coûte cher.

- Mon corps doit recevoir tout ce dont il a besoin pour fonctionner et **l'équilibre passe par le fait de manger un peu de tout et de varier les aliments.**
- Je privilégie les légumes frais du marché, j'évite les «tourne-dos» ou de réchauffer des plats cuisinés depuis longtemps pour éviter les intoxications alimentaires.
- Je fais bien cuire les viandes, mais peu les légumes pour garder toutes leurs vitamines.
- Je bois beaucoup d'eau et j'évite les jus industriels trop sucrés.
- J'équilibre mes repas en mangeant à chaque fois des légumes verts riches en fibres et vitamines (feuilles, ndolé, folon, condiments), des plantes aux racines riches en glucides (macabo, igname, etc.), des fruits féculents (plantain, prune, etc.), des aliments riches en protéines (les haricots rouges, arachides, sojas, pistaches, ou quand je peux du poisson ou de la viande) et des fruits naturels bien lavés et pas fissurés.
- Je ne consomme pas les agrumes (pamplemousses, citron vert, etc.). Ils créent un effet de surdosage si je les consomme juste avant ou après avoir pris les ARV.
- Je dois bien laver mes légumes si je les consomme sous forme de salade.

## Pourquoi j'ai toutes les raisons de rester fier(e) de moi ?

Même si je suis porteur du VIH, j'ai de la valeur, des envies, des rêves et des projets que je peux vivre et réaliser.

- Positif ou négatif, je reste beau/belle et désirable. Cela ne se lit pas sur mon corps ou mon visage.
- J'ai des idées, des envies, des rêves et des projets à partager et à réaliser.
- Je reste et demeure une personne à part entière qui s'aime et s'accepte telle qu'elle est.
- Je peux faire n'importe quel travail (intellectuel ou physique).
- Je peux être membre d'un groupe de soutien ou d'une association communautaire.
- Je peux partager mon statut avec une ou des personnes de confiance et bénéficier du soutien moral de mon entourage.
- Je peux voyager hors du pays, bref avoir une vie en tout point semblable à tout le monde.



## JE WANDA !

Savoir reconnaître le vrai du faux sur les  
VIOLENCES BASÉES SUR LE GENRE

## Pourquoi la violence basée sur le genre doit être combattue?

*Tout le monde a le droit à une vie sans violence et sans abus. Ce sont mes droits humains fondamentaux.*

- Mon activité, mon orientation sexuelle, mon identité, mon statut sérologique, ne conditionnent pas mon appartenance à l'humanité.
- La loi condamne les injures et les violences à mon endroit, ainsi que la violation de mon statut sérologique.
- Je peux bénéficier d'une assistance juridique gratuite au tribunal et auprès des organisations communautaires.
- Le coupable, c'est l'agresseur. Mon silence me rend complice ! Je dois dénoncer les violences et les abus dont je suis victime.

## Quels sont mes droits ?

*Au Cameroun, en tant que personne humaine, j'ai droit d'accéder aux soins de santé.*

- Les violences et les abus augmentent le risque d'infection au VIH, isolent les personnes et les empêchent d'accéder aux soins et au traitement.
- J'ai droit à la santé, à l'accès en temps utile à des soins de santé acceptables, d'une qualité satisfaisante et d'un coût abordable.
- Je ne dois pas avoir peur ou honte d'aller me faire soigner dans un hôpital quel que soit ce dont je souffre.
- Le projet CHAMP offre des opportunités amicales et des garanties de prise en charge confidentielle pour les Travailleuses de Sexe et les Hommes ayant des rapports Sexuels avec d'autres Hommes dans les «Drop-in-Center» (appelés DICs) dans les villes de Yaoundé, Douala et Bamenda.

### **Pour en savoir plus,**

#### **contactez le Bureau du projet CHAMP**

CARE International au Cameroun

Sic Hippodrome, Villa La Rose (Rez-de-chaussée),  
40, Rue 1079

**B.P.:** 15126 Yaoundé – Cameroun

**Téléphone:** + (237) 222 22 38 01 / + (237) 222 22 38 02

**Email:** contact1@carecameroun.org

## Même le bon sponsor ou le bon client n'a pas tous les droits sur moi

*Mon intégrité corporelle et morale n'a aucun prix.*

- J'ai le droit d'être respecté(e) et de refuser les pratiques sexuelles qui m'exposent aux IST/VIH ou mettent ma vie en danger ou que je ne veux pas !
- J'ai le droit d'insister sur le port d'un préservatif avec tous mes partenaires sexuels.
- Maltraité(e) ou abusé(e), je dois dénoncer mon agresseur dans les structures de sécurité ou de défense des droits humains de ma localité.
- Je dois éviter les situations, surtout les rendez-vous à risques, qui peuvent favoriser ou occasionner un chantage sur mon statut, sur mon identité sexuelle ou sur mon activité.



## JE WANDA !

*Savoir reconnaître le vrai du faux sur les IST*

## Quelles sont les IST que je peux attraper ?

*En plus des chlamydiae, de l'herpès, du chancre, de la syphilis, les condylomes génitaux peuvent atteindre tout le monde.*

- Maladie d'origine virale et sexuellement transmissible, **le condylome peut toucher aussi bien les hommes** (verge et testicules, voir autour de l'anus), **que les femmes** (vulve ou intérieur du vagin).
- Les préservatifs sont relativement inefficaces pour éviter la contamination. Ils ne peuvent pas garantir une protection totale contre le condylome génital.
- **Je dois éviter les rapports sexuels**, même protégés avec des personnes ayant des lésions sur les parties génitales (plaies, bourgeonnement sans douleurs).
- Je dois éviter les rapports sexuels dans des endroits obscurs et mal éclairés, car je pourrais ne pas voir les lésions de mon partenaire.
- En cas d'apparition de lésions sur les parties génitales ou d'écoulement coloré du vagin / pénis, des douleurs répétitives, mal au bas ventre, je dois me rendre dans un hôpital ou dans le DIC le plus proche.



## JE WANDA !

Savoir reconnaître le vrai du faux  
sur les PRESERVATIFS

## Pourquoi le préservatif masculin est fiable?

*Le condom me protège, il ne peut absolument pas être infecté.*

- Le VIH ne peut pas survivre hors de son milieu de vie qui est le corps humain.
- Les produits de santé destinés à la consommation des Camerounais sont soumis à plusieurs contrôles dont le tout premier se passe au moment du débarquement au port, par des laboratoires spécialisés (ANACOM et CENAME).
- Des contrôles inopinés peuvent être menés à tout moment.
- **Pour toutes ces raisons, il est impossible que le virus puisse survivre dans un condom.**
- **Le préservatif protège du VIH** ; correctement utilisé, il ne peut pas me contaminer.
- On utilise le condom ensemble avec un lubrifiant à base de l'eau pour éviter qu'il se déchire.

## Pourquoi le préservatif féminin est fiable et adapté?

*Le préservatif féminin ne cause pas de douleurs à la femme.*

- Le préservatif féminin correctement utilisé **ne cause aucune douleur**.
- L'anneau interne peut exceptionnellement occasionner une gêne en cas de caractéristique anatomique particulière (utérus rétro ou antéversé, ablation). Dans ce cas, je dois me rendre à l'hôpital ou utiliser un autre mode de prévention (préservatif masculin).
- Si je ressens des douleurs, c'est peut être le signe d'une maladie sexuellement transmissible par exemple. Je dois alors me rendre dans un hôpital ou dans le «Drop-In-Center» (DIC) le plus proche pour une consultation médicale.
- Le condom féminin peut aussi être utilisé dans l'anus. Dans ce cas, on enlève l'anneau à l'intérieur.

Contacts:

**Bureau du projet CHAMP**

CARE International au Cameroun

Sic Hippodrome, Villa La Rose (Rez-de-chaussée),

40, Rue 1079

**B.P.:** 15126 Yaoundé – Cameroun

**Téléphone:** + (237) 222 22 38 01 / + (237) 222 22 38 02

**Email:** [contact1@carecameroun.org](mailto:contact1@carecameroun.org)



# CHAMP

## Projet Champ

Continuum for Prevention, Care and Treatment of HIV/AIDS with Most at-risk Populations

Le CHAMP a pour objectif de réduire les infections au VIH/IST, la morbidité et d'atténuer l'impact du VIH sur le développement socio-économique du Cameroun à travers le renforcement des capacités techniques du Gouvernement et de la Société Civile, ainsi que la mise en œuvre des services de prévention, de soins et de traitement aux populations clés au Cameroun.

