

Cahier engagé

SANTÉ SEXUELLE

ET LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS



l'atelier
PRENDS
EN MAIN TA SANTÉ



@atelierprev



LeCripsIDF

île de France 
prévention | santé | sida

Les cahiers engagés, une collection proposée par Le Crips Île-de-France prévention santé sida. Inspirés des cahiers de vacances, ils invitent les moins de 30 ans à s'informer et réfléchir sur des thématiques en lien avec la santé.



36 pages de jeux et exercices pour apprendre à déconstruire nos représentations et à s'engager dans la lutte contre les discriminations, et la promotion de la santé sexuelle !

GLOSSAIRE

CE / NF

Le marquage CE (Conformité européenne) a été créé pour matérialiser l'engagement du fabricant d'un produit sur sa conformité à respecter les exigences fixées par la réglementation européenne. En gros, un produit doit comporter ce sigle s'il veut être mis sur le marché européen. Et c'est le cas pour les préservatifs. Ce n'est d'ailleurs pas la seule chose à vérifier : taille, présence ou non de latex, date de péremption, etc.

Le Marquage NF (Norme française) est une deuxième garantie qui constitue un élément fondamental pour valoriser la qualité, les performances et la fiabilité du préservatif. Pourquoi s'en priver ?

CEGIDD

Les Cegidd (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) portent bien leur nom. Leurs consultations avec ou sans rendez-vous permettent d'accéder gratuitement et anonymement au dépistage, au diagnostic et au traitement de pathologies transmises par voie sexuelle ou sanguine. Ce sont des lieux de dialogue, d'information et d'offre de soins. On peut y venir pour avoir accès à l'information concernant les vaccinations recommandées, les modes de contraception, les conduites à tenir après un rapport sexuel non protégé et les orientations possibles vers d'autres structures d'aide.

Où les trouver ? <https://vih.org/cegidd/>

CHEMSEX

C'est la prise de produits autres que l'alcool lors de rapports sexuels. Il est pratiqué par les hommes ayant des relations avec les hommes, mais aussi dans les milieux libertins hétérosexuels. Il s'agit le plus souvent de « plans » à plusieurs, appelés aussi « plans chems », « plans slam » ou « slam party ». On appelle souvent « chemsexuels » les personnes qui cherchent à augmenter le désir, le plaisir et les sensations par la prise de produits. Certains risques (les IST, l'addiction aux produits) sont alors associés à ces pratiques.

AIDES a développé un numéro d'appel d'urgence pour les personnes concernées : 01 77 93 97 77.

ENDOMÉTRIOSE

C'est une maladie qui touche une femme sur dix et se manifeste par des douleurs et/ou de l'infertilité. Si cette maladie date d'un siècle, elle est encore trop peu connue et est souvent diagnostiquée tardivement. On compte en moyenne 7 ans d'errance médicale durant lesquelles la maladie a le temps de causer des dommages notables à différents organes. Ce retard de diagnostic s'explique en partie par la banalisation des douleurs des femmes au moment des règles.

FSF / HSH

Même si l'on pourrait croire que ces sigles sont compliqués, on parle simplement des hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes (HSH) et des femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes (FSF). C'est pratique quand on veut simplement parler des enjeux qui touchent particulièrement les FSF ou HSH.

IST

Les IST sont les infections sexuellement transmissibles. L'Organisation mondiale de la Santé recommande désormais l'usage du terme IST et non plus MST. Mais qu'est-ce que ça change ? En gros, le terme de « maladies sexuellement transmissibles » induit la présence de symptômes de la maladie, alors que le terme IST implique que l'on peut être porteur d'une infection sans en ressentir encore les symptômes... Ce qui est véridique ! Ce terme permet donc d'inciter le public au dépistage même si on n'a pas de signes « physiques », de symptômes. Pourtant, ces infections sont à prendre au sérieux ! Elles sont provoquées par des microbes, des virus, des bactéries ou des champignons qui peuvent se transmettre au cours des rapports sexuels. Bon à savoir : le préservatif est le seul moyen de prévention qui protège du VIH et des IST !

Pour tout savoir sur les différentes IST : <https://www.sida-info-service.org/qu-est-ce-qu-une-ist/>

PREP

La PrEP (la prophylaxie pré-exposition) est un outil de prévention du VIH qui consiste en la prise d'un médicament pour éviter de se contaminer au

VIH. Comme l'énonce la Haute autorité de santé, la PrEP peut potentiellement s'adresser à tout type de personne sexuellement active. Cet outil de prévention est largement accessible : il peut être prescrit par tout médecin, généraliste ou spécialiste, et est remboursé par la sécurité sociale. Si la PrEP ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles, le suivi médical obligatoire tous les trois mois permet de prendre soin, en globalité, de sa santé sexuelle.

PVVIH

Désigne une personne vivant avec le VIH.

RDR

La RdR signifie Réduction des risques. Mais c'est quoi concrètement ? La réduction des risques s'adresse avant tout aux personnes qui consomment des substances psychoactives licites (alcool et tabac) et illicites et à leurs proches. Développée au cours des années 1980, dans le contexte de l'épidémie de VIH chez les usagers injecteurs d'héroïne, la RdR envisage tous les types de risques associés à la consommation de substances psychoactives. Elle prend ainsi en compte la personne dans sa globalité (risques somatiques tels que la contamination par le VIH, risques psychiatriques, sociaux ou judiciaires). L'objectif n'est donc pas le sevrage de la personne mais bien la limitation des risques liés à la consommation. Les programmes d'échanges de seringues sont un exemple de RdR.

SÉROPHOBIE

C'est le rejet ou la discrimination des personnes séropositives. Cette discrimination peut être une conséquence de la stigmatisation dès lors qu'une personne vivant avec le VIH est placée en situation d'infériorité et privée de ses droits. Ainsi, la stigmatisation peut conduire les PVVIH à éprouver des sentiments de culpabilité, à s'isoler et à ne pas prendre soin de leur santé ; elle peut aussi provoquer des traitements discriminatoires pouvant se traduire par un refus de soins, de services ou de droits.

TASP

Traitement comme outil de prévention, de l'anglais «Treatment as Prevention». Le traitement réduit la quantité de virus du VIH dans l'organisme et permet ainsi de prévenir la transmission du virus à autrui. C'est notamment grâce à ce traitement qu'une personne séropositive n'a aucun risque de contaminer son ou sa partenaire non infecté.

TPE

Le traitement post-exposition existe en cas d'urgence.

En effet, c'est un traitement qui doit être pris, au mieux dans les 4 heures suivant un risque de contamination, et au plus tard dans les 48 heures. Il s'adresse aux personnes qui n'ont pas le VIH et qui viennent d'être exposées à un risque de contamination : rupture ou oubli du préservatif, partage ou réutilisation de seringue, exposition au sang ou à un liquide biologique.

Où se le procurer ? Aux services d'accueil et d'urgence des hôpitaux, ouverts 24 heures sur 24, qui ont la responsabilité de le prescrire.

TROD

C'est le test rapide d'orientation diagnostique ; un test réalisé grâce à une piqûre au bout du doigt qui permet d'avoir un résultat en quelques minutes pour le VIH (1 et 2) et l'infection par les virus de l'hépatite B (VHB) et C (VHC). Super pratique, il est totalement fiable trois mois après une prise de risque.

VIH

C'est le virus de l'immunodéficience humaine qui est malheureusement souvent confondu avec le sida (le syndrome d'immunodéficience acquise). Alors c'est important de faire le point sur le sujet.

Le VIH est le virus responsable du sida, le stade ultime de la maladie en absence de traitement pour contrer le virus. Il se transmet par voie sexuelle, sanguine et de la mère à l'enfant. Il s'agit donc d'une maladie transmissible mais pas contagieuse ! En effet, tu pourras toujours échanger ton verre, utiliser la même serviette de toilette, faire la bise ou utiliser les couverts d'une personne séropositive, tu ne seras jamais contaminé !

NB : certaines personnes pensent que les moustiques transmettent le VIH, ce n'est pourtant pas le cas.

Comment le VIH agit-il ? Il s'attaque aux cellules du système immunitaire (lymphocytes T4 ou CD4) et les détruit progressivement. Une personne qui a été infectée par le VIH est séropositive à ce virus ; celles qui n'ont pas été contaminées sont séronégatives. Grâce aux traitements actuels, les personnes vivant avec le virus restent en bonne santé et ont une espérance de vie équivalente à celle de la population générale. Et en plus de ça, elles ne le transmettent plus !

EXERCICE 1

FRANÇAIS

MOTS MÊLÉS

Retrouve les 6 caractéristiques du consentement.

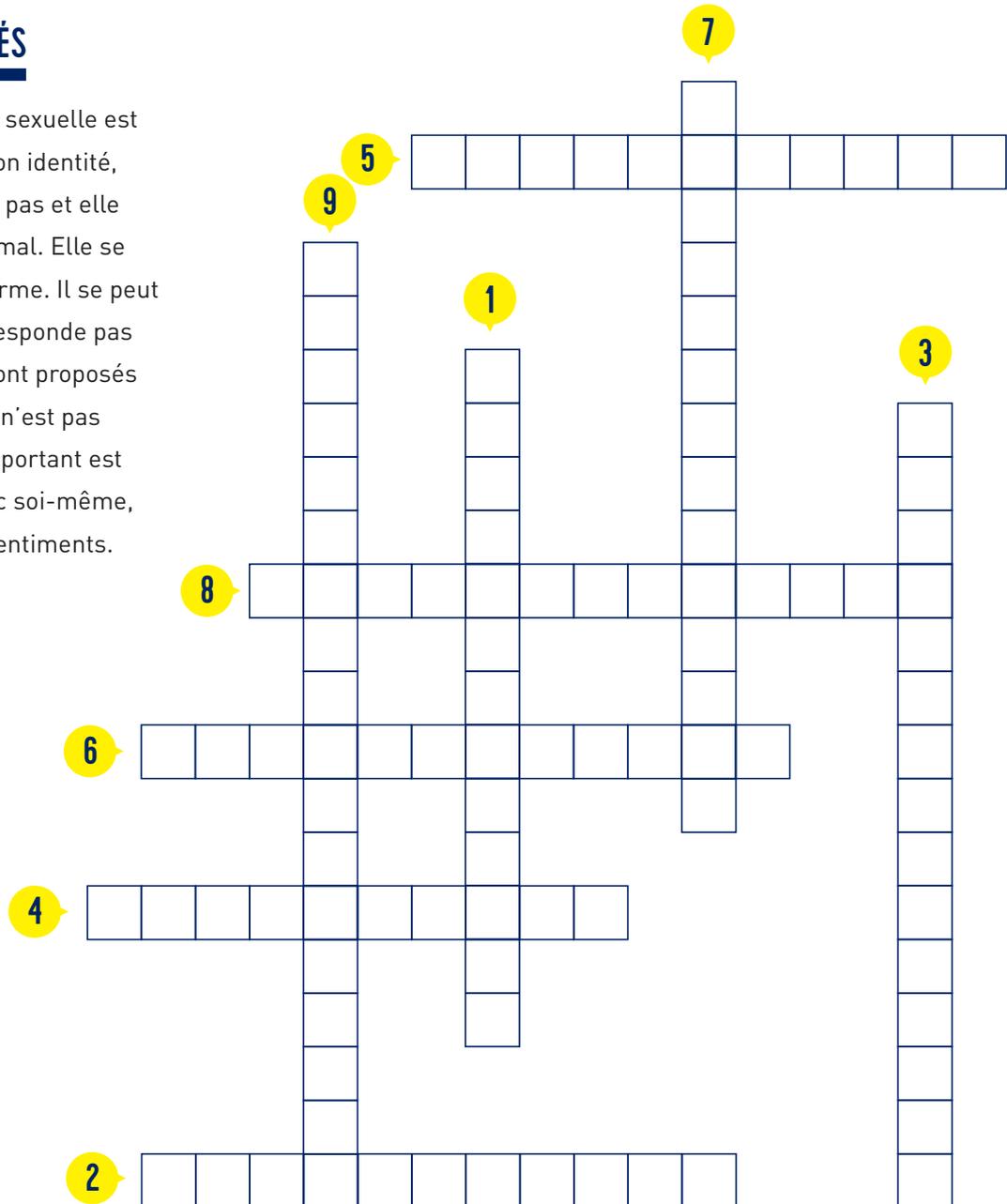
C	O	E	Y	D	P	A	M	D	T	É	J	C	N
L	J	F	H	L	Z	O	D	R	I	N	N	T	A
T	T	R	É	V	O	C	A	B	L	E	X	N	A
X	W	S	U	P	T	G	V	C	D	C	H	É	G
T	D	I	J	B	E	L	S	X	P	O	U	C	T
I	O	N	H	R	S	I	C	O	M	U	S	E	A
R	C	F	A	S	F	B	N	H	E	R	S	S	T
P	L	O	N	R	P	R	E	R	D	É	O	S	M
P	O	R	R	H	J	E	S	C	V	P	O	A	J
N	I	M	Y	F	H	G	C	Z	O	D	R	I	N
T	T	É	I	M	F	F	H	I	L	Z	D	R	A
E	N	A	T	T	B	I	M	F	F	P	C	E	É
N	F	E	A	X	W	S	U	M	P	I	V	C	D
É	R	T	M	O	A	F	U	A	X	B	Q	O	P
I	I	O	N	H	R	D	S	E	C	T	B	U	N
E	A	E	N	T	H	O	U	S	I	A	S	T	E

Cet exercice a été réalisé grâce à la participation des étudiants et étudiantes en service sanitaire au Crips Île-de-France.

FRANÇAIS

MOTS CROISÉS

Ton orientation sexuelle est une partie de ton identité, tu ne la choisis pas et elle n'a rien d'anormal. Elle se construit, s'affirme. Il se peut qu'elle ne corresponde pas aux mots qui sont proposés ci-dessous. Ce n'est pas important. L'important est d'être bien avec soi-même, ses envies et sentiments.



1— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour des personnes du même genre.

2— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour des personnes pouvant appartenir à plusieurs genres.

3— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour des personnes du genre opposé.

4— Fait de ne pas ressentir d'attirance sexuelle pour autrui.

5— Fait de ne pas ressentir d'attirance romantique et de ne pas être amoureux ou amoureuse au sens traditionnel du terme.

6— Orientation sexuelle décrivant des personnes pouvant être attirées sexuellement et/ou amoureusement par autrui, indépendamment de l'expression de genre, de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre.

7— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour une personne ayant une expression de genre dite « masculine ». Quelle que soit l'identité de genre de la personne concernée.

8— Attirance sexuelle et/ou émotionnelle pour une personne ayant une expression de genre dite « féminine ». Quelle que soit l'identité de genre de la personne concernée.

9— Fait d'être attiré.e par les personnes androgynes c'est-à-dire qui possèdent à la fois des traits masculins et féminins (indépendamment de leurs identités de genre ou orientations sexuelles).

ARTS PLASTIQUES

FAIS TA LICORNE !

Colorie la licorne en fonction des éléments avec lesquels tu es le plus en accord !

① Identité de genre

- Femme/fille
- Autres genres
- Homme/garçon

② Expression de genre

- Féminine
- Autre
- Masculine

③ Sexe assigné à la naissance

- Femelle
- Autre/intersexe
- Mâle

④ Physiquement attiré.e par

- Femmes
- Autre genre(s)
- Hommes
- Non concerné.e

⑤ Emotionnellement attiré.e par

- Femmes
- Autre genre(s)
- Hommes
- Non concerné.e



EXERCICE 4

FRANÇAIS

UNE CHARADE TOUTE EN CHIFFRES

Mettre fin au VIH d'ici 2030, c'est possible et résumé par une formule chiffrée. À toi de la retrouver...

Mon premier est
un niveau de
dépistage à
atteindre en France.

Mon deuxième est
un taux de mise
sous traitement
anti-VIH proche de
100.

Mon troisième est
identique à mon 1^{er}
et mon 2^e.

**Mon tout est un
objectif de santé
publique pour mettre
fin à l'épidémie de
VIH/sida à l'horizon
2030.**



EXERCICE 5

HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE

TEXTE À TROUS

Découvre la réalité de l'épidémie en France, et dans le monde.

Le VIH en France : quelle situation ?

En France, personnes vivent avec le VIH. En 2020, personnes ont découvert leur séropositivité au VIH, un chiffre toujours beaucoup trop haut mais avec un signe d'espoir : on constate une diminution de% de découvertes de séropositivité par rapport à 2019. En France métropolitaine, l'Île-de-France est la région avec le taux le plus élevé. Parmi ces personnes, % sont des femmes et % sont âgées de moins de 25 ans. Le principal problème reste le dépistage : en effet, % des personnes découvrent leur séropositivité à un stade tardif et vivent avec le VIH sans le savoir. Alors, le plus important, c'est de se faire dépister après une situation pouvant exposer au VIH, aussi régulièrement que nécessaire. Se dépister, c'est prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.

4 856

30

173 000

30

22

14

24 000

Le VIH dans le monde : quelle situation ?

Dans le monde, millions de personnes vivent avec le VIH mais seules millions d'entre elles ont accès aux traitements antirétroviraux. Concernant le VIH pédiatrique : seulement % des enfants vivant avec le VIH sont sous traitement ! million de personnes se sont nouvellement infectées par le VIH en 2021 et personnes sont décédées de maladies liées au sida (- % depuis le pic de 2004). Les populations clés et leurs partenaires sexuels représentent % des nouvelles infections à VIH dans le monde. Ainsi, le risque de contracter le VIH est : fois plus élevé chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, fois plus élevé chez les personnes qui s'injectent des drogues, fois plus élevé pour les professionnel(le)s du sexe, fois plus élevé pour les femmes trans. La surreprésentation de ces populations est la conséquence de politiques discriminatoires qui rendent vulnérables ces personnes.

34

1,5

35

54

52

28,7

54

25

650 000

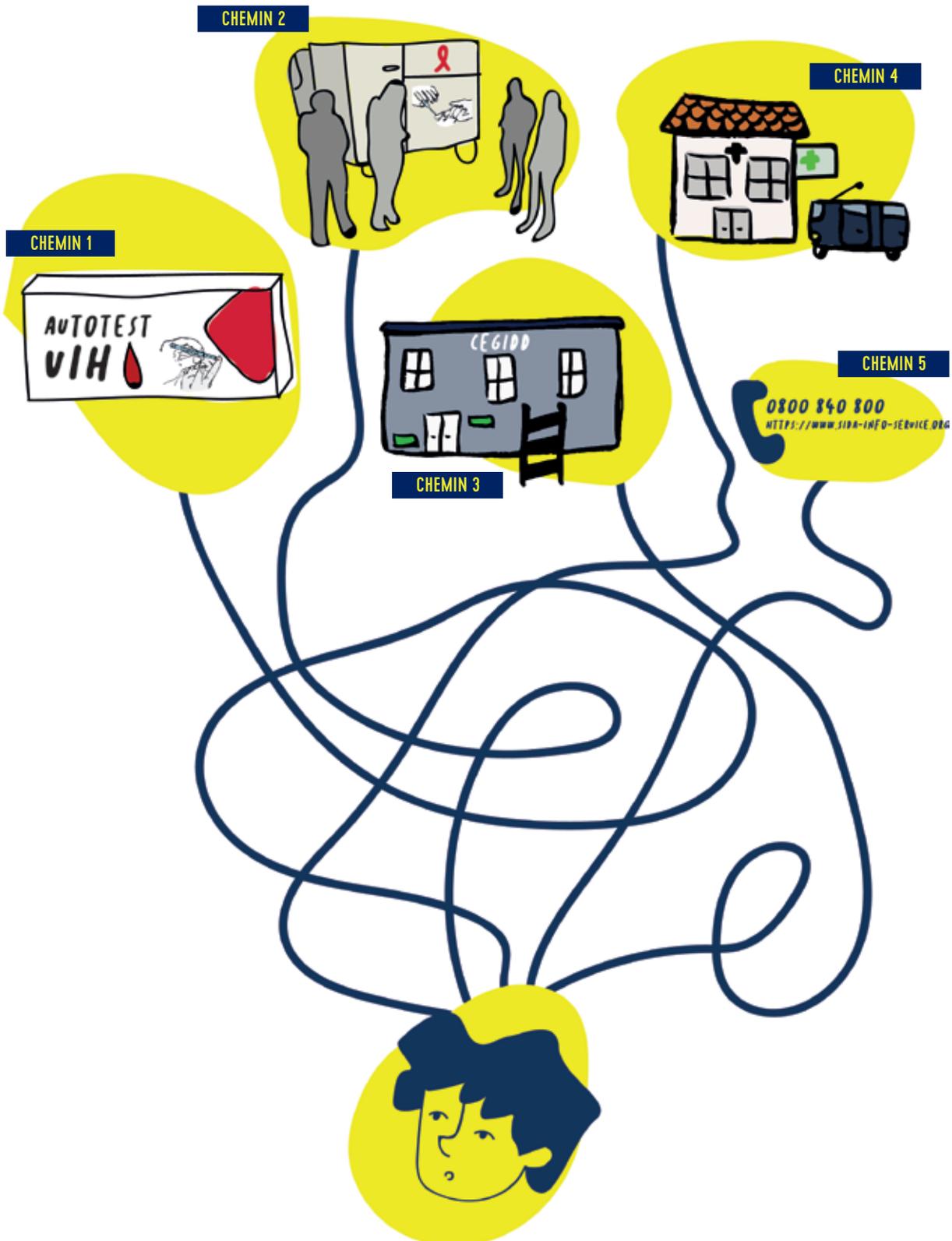
26

38,4

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

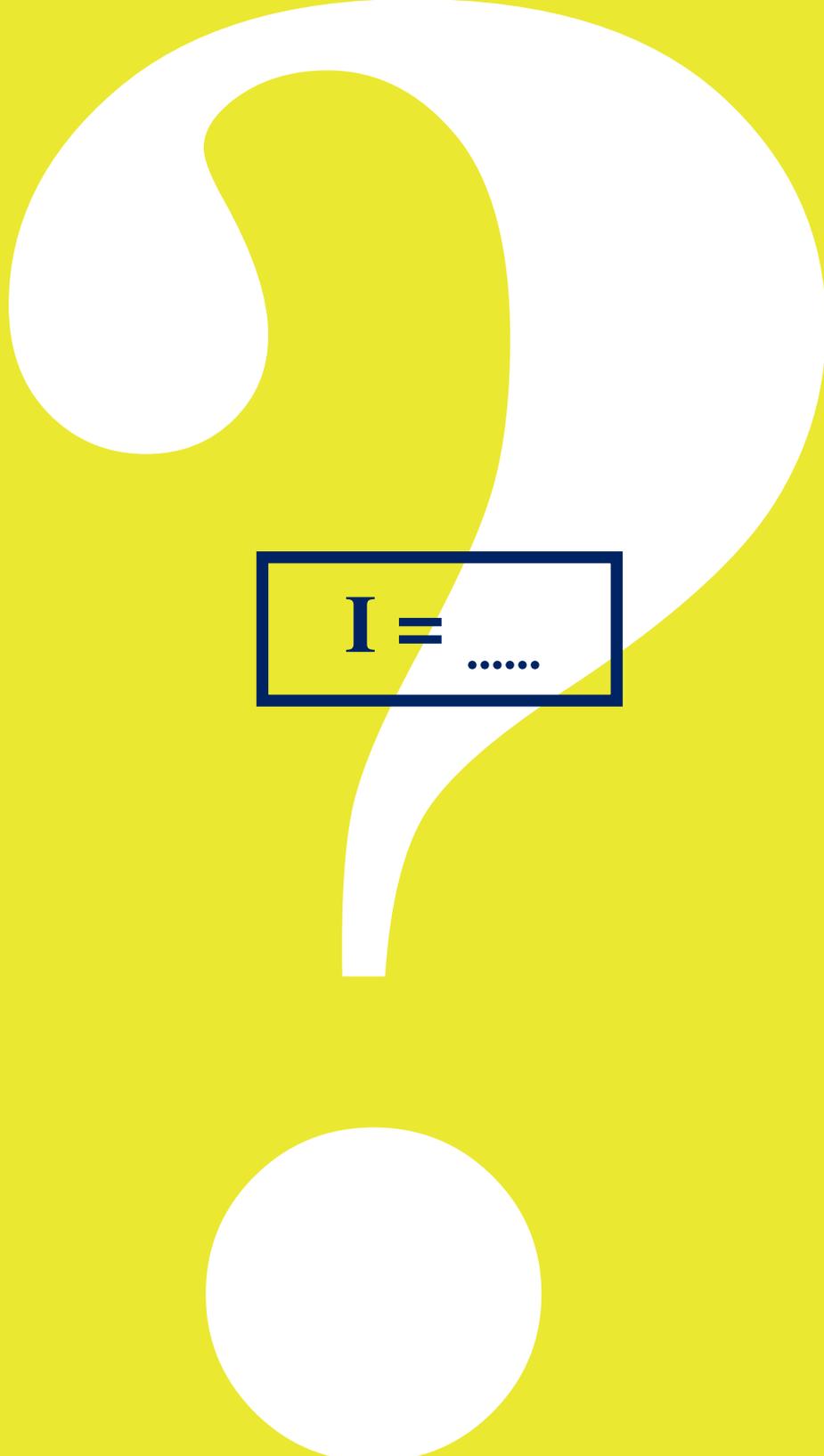
COURSE D'ORIENTATION

Tu as envie de faire un dépistage du VIH mais tu ne sais pas comment faire ? Comme toi, Alix ne sait pas où se rendre pour connaître son statut sérologique. Aide-la à trouver le bon chemin.



MATHÉMATIQUES

PROUVE QUE TU ES UN CRACK ET RÉSOUS CETTE OPÉRATION


$$I = \dots\dots$$

MATHÉMATIQUES

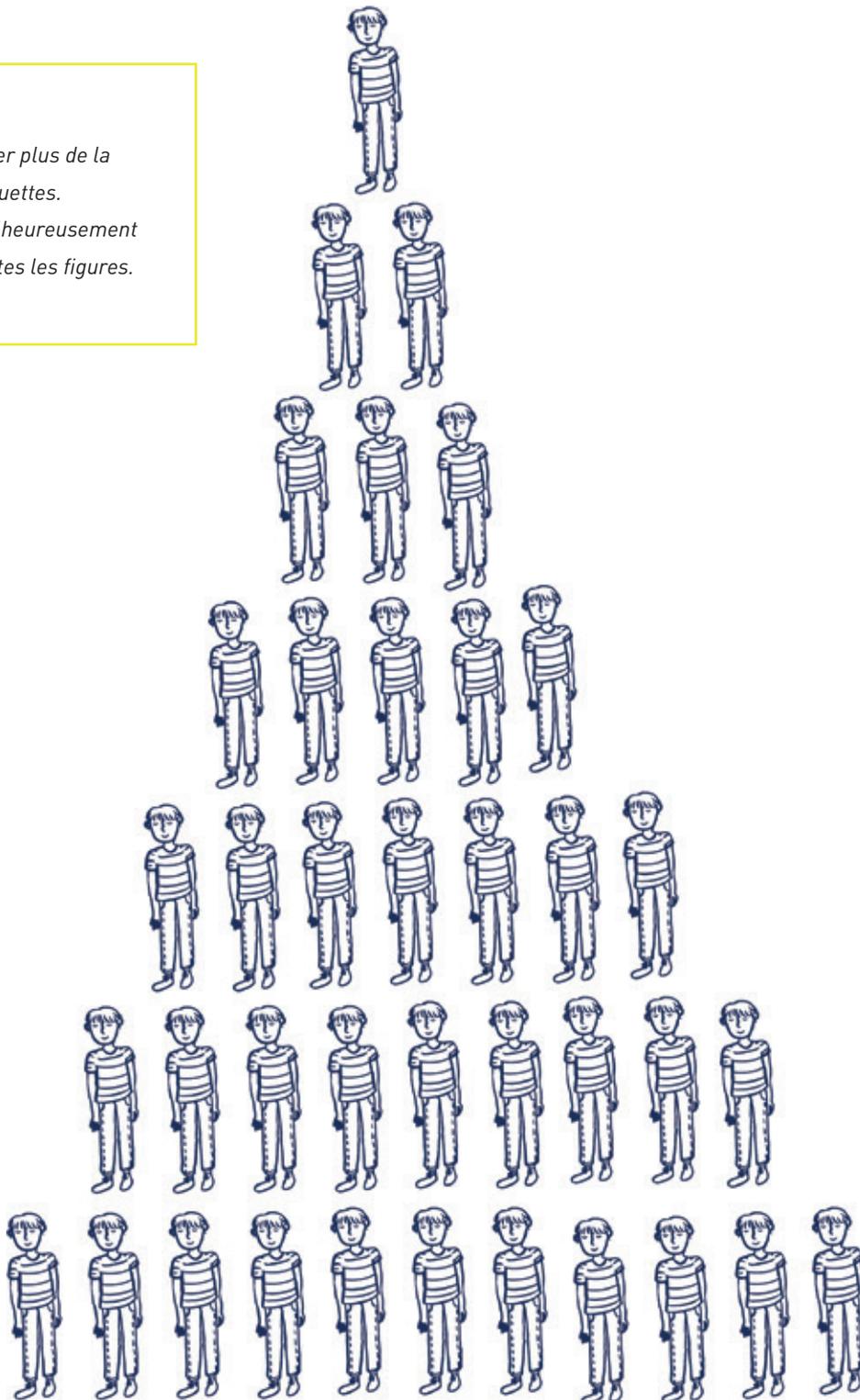
POUR L'ACCÈS UNIVERSEL AUX TRAITEMENTS

Les traitements permettent aux personnes séropositives de vivre en bonne santé. Est-ce que cela veut-dire que tout le monde y a accès ? Et bien... non !

38 figurines = 38,4 millions de personnes séropositives, 1 figurine = 1 million de personnes séropositives, colorie les figurines qui représentent le nombre de personnes ayant accès aux traitements.

Indices :

- Tu peux colorier plus de la moitié des silhouettes.
- Tu ne peux malheureusement pas colorier toutes les figures.



SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE

PARCE QUE « INFORMATION = POUVOIR »

1— La pilule protège du VIH/sida.

VRAI FAUX

2— Embrasser ou se caresser mutuellement sont des pratiques potentiellement contaminantes pour le VIH.

VRAI FAUX

3— On peut avoir une IST si on ne se lave pas assez bien.

VRAI FAUX

4— Les infections sexuellement transmissibles, pas besoin de s'inquiéter, ça se soigne tout seul.

VRAI FAUX

5— On peut avoir des enfants quand on est séropositif.

VRAI FAUX

6— Il est plus sûr d'utiliser deux préservatifs en même temps.

VRAI FAUX

7— Il existe plusieurs méthodes de dépistage du VIH.

VRAI FAUX

8— Le HPV est une infection sexuellement transmissible bénigne et qui se soigne facilement.

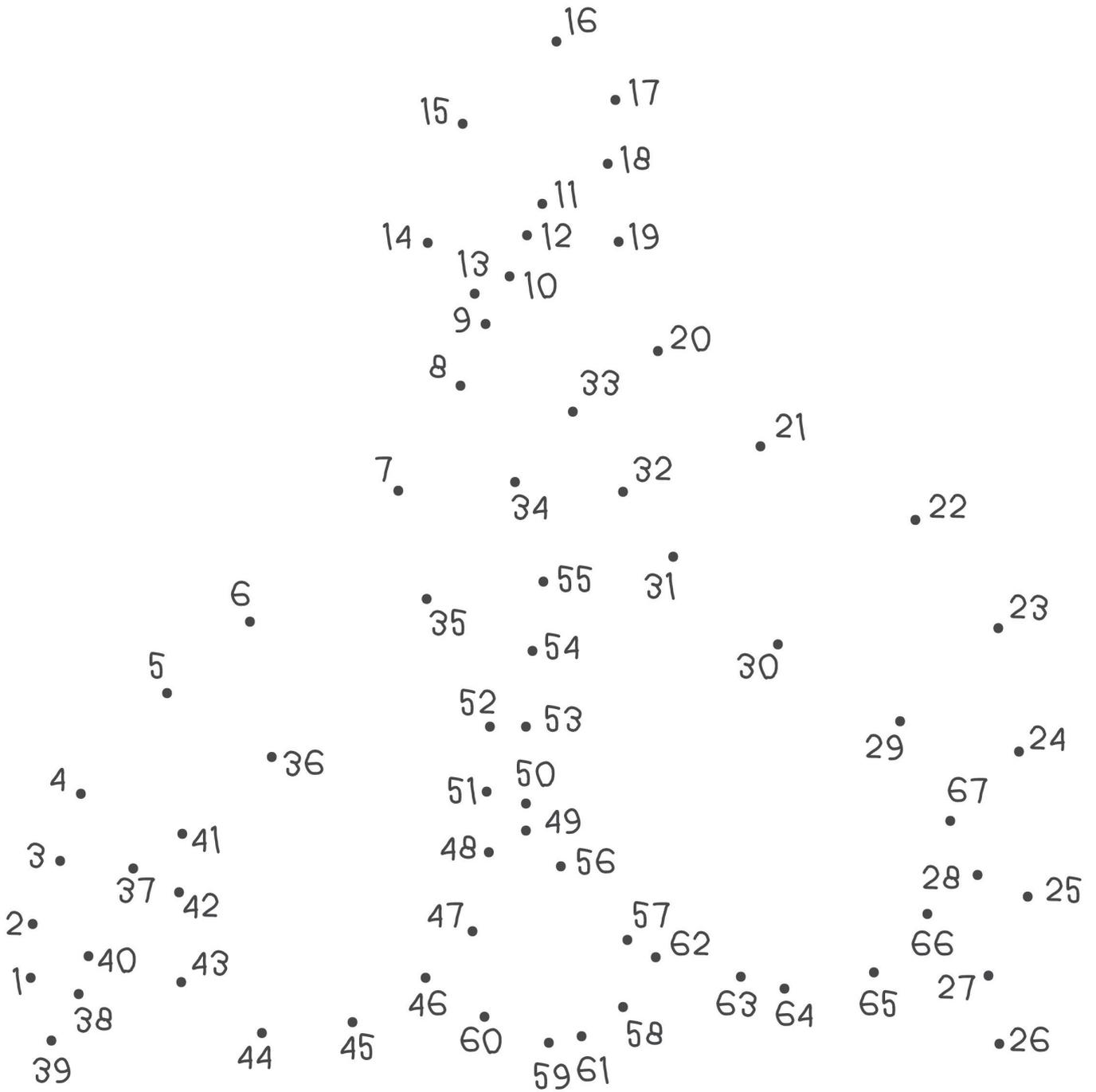
VRAI FAUX



ARTS PLASTIQUES

DESSINE-MOI UN... ?

Relie les points dans l'ordre croissant et découvre une partie de l'anatomie de la moitié de la population de la planète !



FRANÇAIS

QUI A DIT CES VÉRITÉS ?

Relie les phrases à leurs auteurs.

A : « Nous ne devons pas dissimuler la cause de la mort des membres de nos familles, que nous respectons, car c'est le seul moyen de pouvoir faire comprendre à la population que le sida est une maladie ordinaire. C'est pourquoi nous vous avons aujourd'hui fait venir pour annoncer que mon fils était mort du Sida. »

F : « Je veux dire à tous ceux qui n'ont pas été testés : peu importe qui vous êtes, vos antécédents, votre culture ou votre religion, faites le test. »

E : « C'est paradoxal mais il faut que les gens comprennent que ce ne sont pas les séropo qui contaminent, ce sont les séronégatifs [présumés]. [...] La personne diagnostiquée, mise sous traitement et dont la charge virale est indétectable depuis plus de 6 mois, ne peut plus transmettre le virus. Donc en soi c'est quand la sérologie est ignorée qu'il y a un réseau de transmission. »

1. NELSON MANDELA

2. PRINCE HARRY

3. BILAL HASSANI

4. CHARLIZE THERON

5. NICOLAS ARAGONA (AKA SUPERSERO_)

6. ACT-UP PARIS

B : « Silence = Mort »

C : « Le VIH n'est pas juste transmis par le sexe ; il est transmis par le sexisme, le racisme, la pauvreté et l'homophobie. »

D : « Il est important que toutes les personnes infectées ou affectées par le VIH jouissent de tous leurs droits sans stigmatisation. Soutenir la lutte contre le VIH/sida c'est aussi combattre les discriminations envers les personnes séropositives. »

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

LE PARCOURS D'OBSTACLES

Pour chaque personnage, retrace son chemin vers la bonne santé et identifie quels sont les obstacles qu'ils peuvent rencontrer sur leur route.

Bonne santé :

État de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. (définition par l'OMS)



Obstacle à la bonne santé mentale



Obstacle à la bonne santé physique



Obstacle à la bonne santé sociale



LUCAS :

Homme cisgenre,
blanc, né en France,
hétérosexuel,
séro-négatif, valide

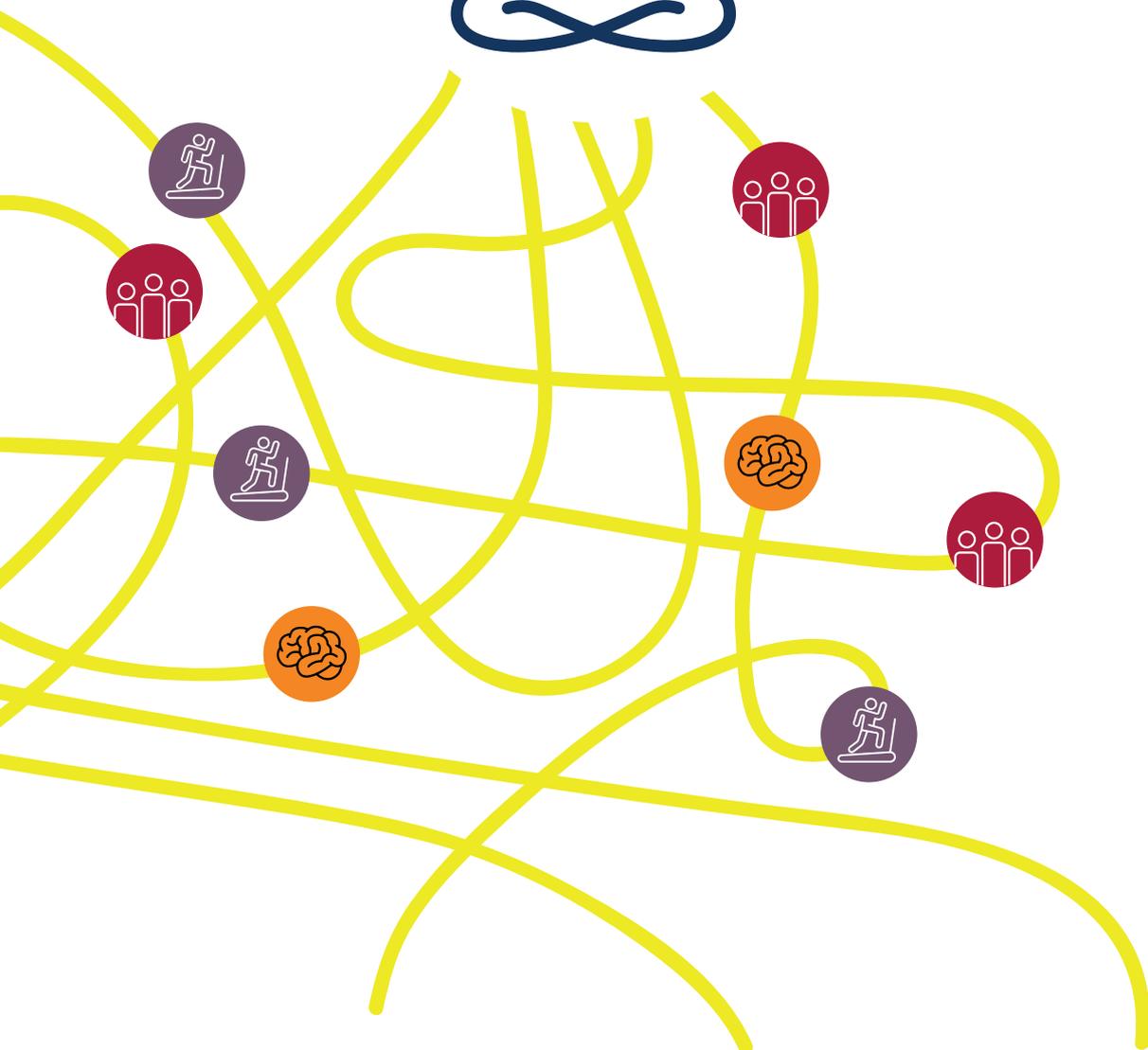


ARAME :

Femme cisgenre,
née à l'étranger, noire,
hétérosexuelle,
séro-négative, valide



BONNE SANTÉ



BIANCA :

Femme transgenre,
née a l'étranger, blanche,
bisexuelle,
séronegative, valide



ANYA :

Femme cisgenre,
née a l'étranger,
blanche, pansexuelle,
séropositive, en situation
de handicap



ALI :

Homme cisgenre,
origine maghrébine,
né en France, homosexuel,
séropositif, valide

GÉOGRAPHIE

POINTE DU DOIGT LES DISCRIMINATIONS ÉTATIQUES

Vivre avec le VIH expose à de nombreuses discriminations, que ce soit dans le champ privé, social ou professionnel. Même les voyages et l'expatriation sont limités par certains États dans le monde.

Colorie les pays ou territoires qui limitent les déplacements ou l'installation des personnes vivant avec le VIH, en raison de leur séropositivité.



PHILOSOPHIE

QUI DIT QUOI ?

Relie les phrases à leurs auteurs.

1. « Bien sûr que c'est un choix d'être homosexuel (...) S'ils veulent des enfants, qu'ils couchent avec une femme. »

2. « A 50 ans, je suis incapable d'aimer une femme de 50 ans. Elles sont invisibles. Je préfère le corps des femmes jeunes, c'est tout. Point. Je ne vais pas vous mentir. Un corps de femme de 25 ans, c'est extraordinaire. Le corps d'une femme de 50 ans n'est pas extraordinaire du tout. »

3. « Ohlala, avec les bras poilus comme ça, c'est pas possible, Catherine ! C'est un fashion faux-pas esthétique, wahou ! Pollution visuelle. »

4. « La discrimination positive, pour moi, c'est catastrophique. [...] C'est une forme de racisme. Nous ne devons pas choisir quelqu'un parce qu'il est juif ou noir... Nous devons uniquement le choisir pour son talent. »

9. « Ce qui n'est pas possible, c'est qu'un père de famille rentre chez lui et trouve son fils de 6 ans en train de jouer avec une poupée à cause de l'influence de l'école. »

8. « La guenon, mange ta banane. »

7. « Ça (le mariage) ne concerne même plus les êtres humains, pourquoi pas le mariage entre des animaux. »

6. « Jamais je n'aurais imaginé que l'on puisse accoler 'transgenre' à Miss France parce que c'est tellement contre-nature de toute façon. »

A. YANN MOIX,

écrivain, animateur de radio.

B. CRISTINA CORDULA,

animatrice de télévision.

C. CYRIL HANOUNA,

animatrice de télévision.

D. GENEVIÈVE DE FONTENAY,

ancienne présidente du Comité Miss France

F. JAIR BOLSONARO,

ancien président du Brésil.

E. ANNE-SOPHIE LECLÈRE,

ex-candidate FN aux municipales, à propos de la ministre de la Justice, Christiane Taubira

G. FRIGIDE BARJOT,

première porte parole du collectif La Manif Pour Tous

H. VALD,

rappeur

I. ÉRIC ZEMMOUR,

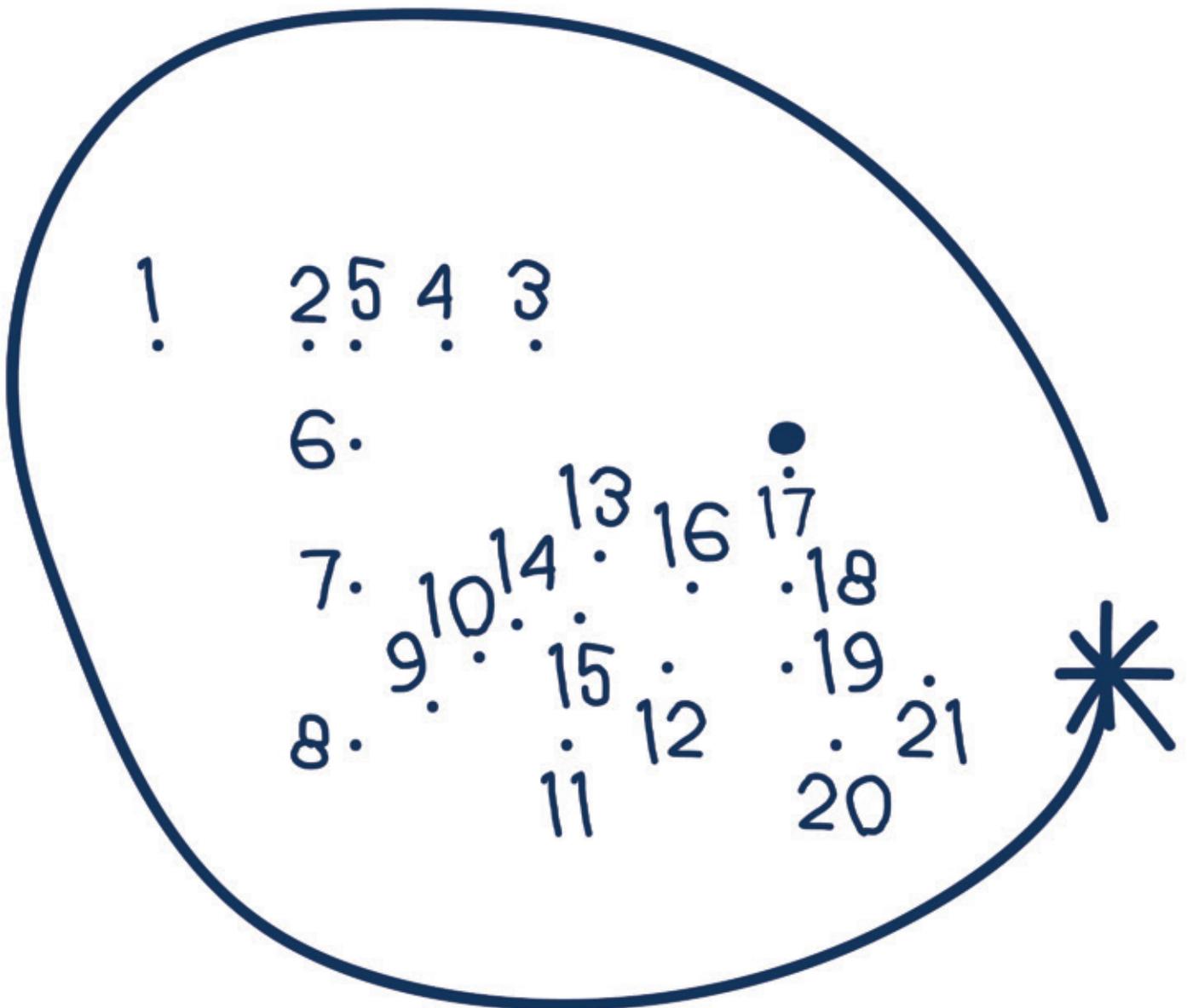
journaliste et homme politique

5. « Je comprends pas trop le combat des féministes. D'apparence extérieure, elles ont l'air complètement hystériques et mal-baisées. »

EXAMEN

DEVINE QUI EST UN ACTEUR ESSENTIEL POUR CHANGER LA SOCIÉTÉ ?

Pour le découvrir, relie les chiffres dans le bon ordre !





RÉPONSES • EXERCICE 1

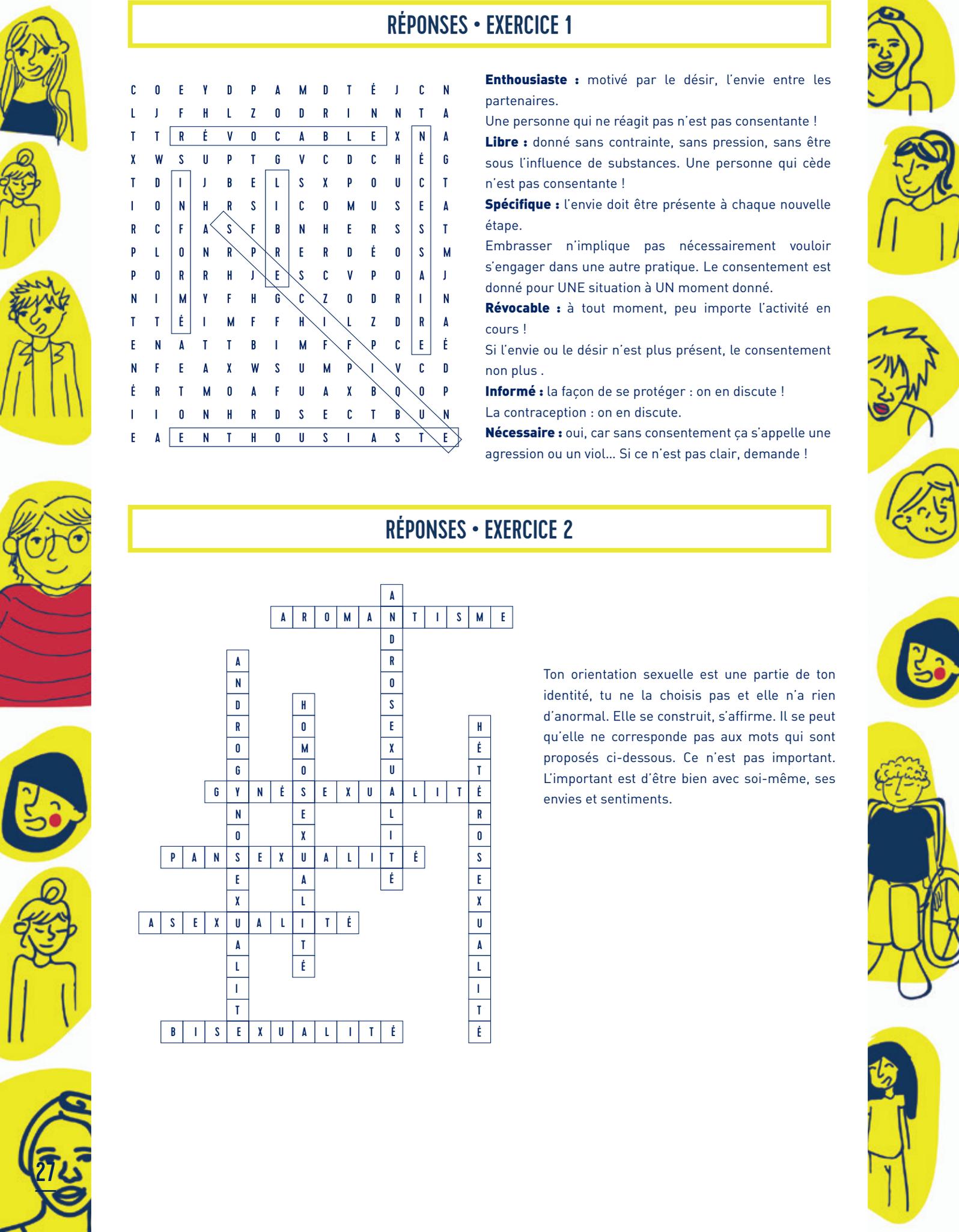
C O E Y D P A M D T É J C N
 L J F H L Z O D R I N N T A
 T T R É V O C A B L E X N A
 X W S U P T G V C D C H È G
 T D I J B E L S X P O U C T
 I O N H R S I C O M U S E A
 R C F A S F B N H E R S S T
 P L O N R P R E R D É O S M
 P O R R H J E S C V P O A J
 N I M Y F H G C Z O D R I N
 T T È I M F F H I L Z D R A
 E N A T T B I M F F P C E É
 N F E A X W S U M P I V C D
 È R T M O A F U A X B O O P
 I I O N H R D S E C T B U N
 E A E N T H O U S I A S T E

- Enthousiaste** : motivé par le désir, l'envie entre les partenaires.
 Une personne qui ne réagit pas n'est pas consentante !
- Libre** : donné sans contrainte, sans pression, sans être sous l'influence de substances. Une personne qui cède n'est pas consentante !
- Spécifique** : l'envie doit être présente à chaque nouvelle étape.
 Embrasser n'implique pas nécessairement vouloir s'engager dans une autre pratique. Le consentement est donné pour UNE situation à UN moment donné.
- Révocable** : à tout moment, peu importe l'activité en cours !
 Si l'envie ou le désir n'est plus présent, le consentement non plus .
- Informé** : la façon de se protéger : on en discute !
 La contraception : on en discute.
- Nécessaire** : oui, car sans consentement ça s'appelle une agression ou un viol... Si ce n'est pas clair, demande !

RÉPONSES • EXERCICE 2

A R O M A N T I S M E
 A N D R O S E X U A L I T É
 H O M O S E X U A L I T É
 G Y N É S E X U A L I T É
 N E L R O S E X U A L I T É
 P A N S E X U A L I T É
 E A É
 X L
 A S E X U A L I T É
 A T É
 L I T É
 B I S E X U A L I T É

Ton orientation sexuelle est une partie de ton identité, tu ne la choisis pas et elle n'a rien d'anormal. Elle se construit, s'affirme. Il se peut qu'elle ne corresponde pas aux mots qui sont proposés ci-dessous. Ce n'est pas important. L'important est d'être bien avec soi-même, ses envies et sentiments.





RÉPONSES • EXERCICE 4

95 - 95 - 95

Le « 3x95 » est un objectif de santé publique qui imprègne les politiques publiques de lutte contre le VIH/sida. Cela signifie qu'en 2030 :

- 95 % des personnes vivant avec le VIH connaissent leur statut sérologique.
- 95 % des personnes séropositives et dépistées reçoivent un traitement antirétroviral.
- 95 % des personnes recevant un traitement antirétroviral ont une charge virale durablement indétectable.

Si ces taux sont atteints, nous pourrions mettre fin à l'épidémie. Aujourd'hui en France, le 1^{er} et le 2^e objectifs ne sont pas atteints, mais le 3^e l'est.

RÉPONSES • EXERCICE 5

En France, **173 000** personnes vivent avec le VIH. En 2020, **4856** personnes ont découvert leur séropositivité au VIH, un chiffre toujours beaucoup trop haut mais avec un signe d'espoir : on constate une diminution de **22 %** de découvertes de séropositivité par rapport à 2019. En France métropolitaine, l'Île-de-France est la région avec le taux le plus élevé. Parmi ces personnes, **30 %** sont des femmes et **14 %** sont âgées de moins de 25 ans. Le principal problème reste le dépistage : en effet, **30 %** des personnes découvrent leur séropositivité à un stade tardif et **24 000** vivent avec le VIH sans le savoir. Alors, le plus important, c'est de se faire dépister après une situation pouvant exposer au VIH, aussi régulièrement que nécessaire. Se dépister, c'est prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.

Dans le monde, **38,4 millions** de personnes vivent avec le VIH mais seules **28,7 millions** d'entre elles ont accès aux traitements antirétroviraux. Concernant le VIH pédiatrique : seulement **52 %** des enfants vivant avec le VIH sont sous traitement !

1,5 million de personnes se sont nouvellement infectées par le VIH en 2021 et **650 000** personnes sont décédées de maladies liées au sida (- **54 %** depuis le pic de 2004).

Les populations clés et leurs partenaires sexuels représentent **54 %** des nouvelles infections à VIH dans le monde. Ainsi, le risque de contracter le VIH est : **25** fois plus élevé chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, **35** fois plus élevé chez les personnes qui s'injectent des drogues, **26** fois plus élevé pour les professionnel(le)s du sexe, **34** fois plus élevé pour les femmes trans. La surreprésentation de ces populations est la conséquence de politiques discriminatoires qui rendent vulnérables ces personnes.

RÉPONSES • EXERCICE 6

CHEMIN 1

En toute autonomie dans une pharmacie, Alix peut aller se procurer un autotest. Obtenu sans ordonnance, en pharmacie (ou sur le site Internet des officines qui ont obtenu l'autorisation de vente en ligne), l'autotest se pratique à partir du prélèvement d'une goutte de sang. Il peut donc être réalisé individuellement à domicile. Le résultat pour un autotest est disponible en 15 minutes... Un numéro d'écoute, une notice explicative, des vidéos en ligne sont bien évidemment disponibles pour aider Alix dans sa démarche. En cas de résultat positif, l'autotest doit être confirmé par un test conventionnel en laboratoire. Par contre, si le test est négatif, la personne peut être rassurée pour autant que sa dernière prise de risque d'exposition date de trois mois ou plus. Le VIH ne se détecte au bout du doigt que trois mois après la contamination. Donc restez vigilants !

Actuellement, seuls deux autotests VIH disposent d'un marquage CE imposé par la réglementation européenne. Ils sont disponibles en pharmacie et ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie. Un des freins peut être le prix (une trentaine d'euros). Certaines associations de lutte contre le VIH habilitées par les ARS peuvent, dans certains cas, remettre gratuitement des autotests aux personnes éloignées du système de santé. (Notre association, le Crips, le fait).



CHEMIN 2

Alix se fait faire un TROD par une association. Le TROD (test rapide d'orientation diagnostique) est un test réalisé grâce à une piqûre au bout du doigt qui permet d'avoir un résultat en quelques minutes pour le VIH. Super pratique, il est totalement fiable trois mois après une prise de risque. Le test rapide est anonyme, confidentiel et gratuit. Alix peut se rendre dans une association ou permanence organisée par une association comme AIDES.



CHEMIN 3

Pour réaliser un test de dépistages du VIH mais aussi des IST et des hépatites, il est possible pour Alix de se rendre dans un CeGIDD (centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic). Ces centres permettent d'accéder gratuitement et anonymement au dépistage, avec ou sans rendez-vous. C'est un lieu de dialogue, d'information et d'offre de soins. En général, tu auras un résultat au bout d'une semaine sur ton statut sérologique. Où les trouver ? <https://vih.org/cegidd/>.

Tu peux aussi te rendre dans un centre de santé sexuelle (anciennement centre de planification familiale, CPEF) ou à l'hôpital.



CHEMIN 4

Direction le cabinet libéral ou le centre de santé pour Alix afin de rencontrer un médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue pour lui prescrire le test du VIH. Ce sera remboursé à 100 % par l'Assurance maladie. Pourquoi s'en priver ? Il est possible de se rendre en laboratoire gratuitement, sans rendez-vous et sans ordonnance, et faire le test VIH directement. Si le test est négatif, la personne peut être rassurée, sous réserve que la dernière prise de risque d'exposition au virus date de six semaines ou plus.



CHEMIN 5

Alix a envie de se faire dépister, mais se pose des questions sur la méthode adaptée à sa situation. Tu peux appeler le 0 800 840 800, dans le cadre d'un appel confidentiel, gratuit et anonyme.

Alix peut bien sûr utiliser les différentes solutions. Il n'y a pas de mauvais chemin.

Il existe diverses propositions adaptées à chaque personne en fonction de ses besoins / envies.

Et surtout, c'est important de se rappeler que ce n'est pas le dépistage qui rend malade.

Il faut le voir de manière positive. En effet, c'est le seul moyen de savoir si une personne a été infectée. Donc plus tôt elle sera dépistée, plus tôt elle sera mise sous traitement. Elle aura ainsi une meilleure espérance de vie et qualité de vie, et ne transmettra plus le virus.

RÉPONSES • EXERCICE 7

i=i

C'est simple et indiscutable comme l'est cette formule : $I = I$. C'est un fait scientifique qui signifie qu'une personne séropositive sous traitement, avec une charge virale indétectable, ne transmet pas le virus du sida.

En effet, les médicaments antirétroviraux rendent le virus indétectable dans le sang et les liquides sexuels des personnes touchées ; le virus devient de fait intransmissible. « $I=I$ », « indétectable = intransmissible ».

RÉPONSES • EXERCICE 8

28 figures coloriées

Sur les 38,4 millions de personnes vivant avec le VIH dans le monde, seulement 28,7 millions ont accès aux traitements, soit près de 75%. Bien sûr, les progrès dans ce domaine sont immenses : en 2000, moins de 1 million de personnes séropositives étaient sous traitement. Pour autant, on ne peut pas accepter que 10 millions de personnes soient privées de traitements ! Le financement de l'accès aux traitements et le renforcement des systèmes de santé sont donc de fortes priorités pour l'ensemble des acteurs de la lutte contre le VIH/sida oeuvrant à l'international.





RÉPONSES • EXERCICE 9



La pilule protège du VIH/sida.

INTOX. Il y a plein de manières de se protéger du VIH : les préservatifs externes ou internes ; la prise de traitement pour les personnes séronégatives (PrEP) ou pour les personnes séropositives (TasP) ; le traitement post exposition (TPE) ; le dépistage, etc. En somme, plein d'outils permettent de se protéger en fonction de ses envies, de ses possibilités, des moments de sa vie. Mais dans cette liste, il n'y a pas la pilule, qui est un outil de contraception.

Embrasser ou se caresser mutuellement sont des pratiques potentiellement contaminantes pour le VIH.

INTOX. Il n'y a aucun risque de contamination par le VIH lors d'un baiser. La salive n'est pas un liquide qui permet la transmission du VIH. Et c'est la même chose pour les caresses intimes. Les liquides potentiellement contaminants sont : le sang, le liquide séminal, le sperme, les sécrétions vaginales, le lait maternel.

On peut avoir une IST si on ne se lave pas assez bien.

INTOX. Les IST (infections sexuellement transmissibles) se transmettent par contact de muqueuses et de liquides corporels (sperme, cyprine, liquide pré-séminal, sang). L'hygiène ne concerne pas les IST mais permet de prévenir d'autres types d'infections. Pour le pénis, il s'agit d'éviter le développement de bactéries sous le prépuce en nettoyant le gland (décalotter). Quant au vagin, il est autonettoyant : afin de préserver la flore vaginale, il s'agit donc de le laisser faire le travail sans ajouter de savon ou autre produit.

Les infections sexuellement transmissibles, pas besoin de s'inquiéter, ça se soigne tout seul.

INTOX. Avoir une IST n'est jamais anodin, et ne se traduit pas toujours par des symptômes ! Le plus simple et le plus sûr est d'en parler à son médecin qui aura la solution et qui, pour rappel, est soumis au strict respect du secret médical ! Tu peux aussi te faire dépister gratuitement, sans ordonnance et sans rendez-vous dans un laboratoire grâce au dispositif Labo sans ordo.

On peut avoir des enfants quand on est séropositif.

INFO. Grâce aux soins et traitements, les personnes séropositives, hommes ou femmes, peuvent avoir des enfants qui ne seront pas touchés par le VIH. Le projet nécessite d'en parler en amont à un médecin qui pourra conseiller et orienter vers les méthodes et structures les plus adéquates pour préserver à la fois l'enfant à naître, mais aussi son ou sa compagne pour les couples avec des statuts sérologiques différents.

Il est plus sûr d'utiliser deux préservatifs en même temps.

INTOX. Un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure du préservatif. Il ne faut pas utiliser deux préservatifs externes en même temps, ni un préservatif interne avec un préservatif externe. Utilisé correctement, le préservatif n'est pas censé craquer.

Il existe plusieurs méthodes de dépistage du VIH.

INFO. Les 4 méthodes de dépistage existantes à ce jour sont : l'autotest (vendu en pharmacie), à réaliser soi-même / résultat disponible juste après le test / 10 à 25 € ou diffusé gracieusement par certaines associations. Le dépistage en CeGIDD (Centre gratuit de dépistage et de diagnostic) : réalisé par des professionnels de santé / résultat disponible entre 2 à 5 jours / anonyme / gratuit. Le TROD (Test rapide d'orientation diagnostique) : principalement réalisé par des associations / résultat disponible juste après le test / anonyme / gratuit. Le dépistage en laboratoire d'analyses médicales : réalisé par des professionnels de santé / résultat disponible entre 2 et 5 jours / confidentiel / remboursé sur ordonnance d'un médecin ou gratuit et sans ordonnance dans le cadre du dispositif Labo sans ordo.



RÉPONSES • EXERCICE 11

Un clitoris

RÉPONSES • EXERCICE 12

1A - 2F - 3D - 4C - 5E - 6B

RÉPONSES • EXERCICE 13

Les discriminations vécues par les personnes concernées sont un obstacle à la bonne santé. Certains aspects de l'identité des personnages freinent l'accès aux soins et aux droits et donc à une bonne santé physique, mentale, sociale. Les personnes vivant avec le VIH sont sujettes à des discriminations et stigmatisations à cause de leur séropositivité, les empêchant d'avoir un bon accès aux soins. 34% se sont déjà vu refuser des soins dentaires en raison de leur sérologie. Leur santé mentale est également affectée par la sérophobie : 40% des PVVIH se sentent seules ou plutôt seules et 1 personne sur 4 cache ses rendez-vous et traitements à ses proches. Leur santé sociale est ainsi également impactée : 17% des salariés en France déclarent qu'ils seraient mal à l'aise de savoir l'un de leur collègue atteint du VIH.

Quelques chiffres complémentaires sur les discriminations abordées dans le jeu :

- Le sida est la première cause de mortalité des femmes entre 15 et 49 ans dans le monde.
- 7 ans d'errance avant un diagnostic d'endométriose alors qu'une femme sur dix est concernée.
- 80% des salariées sont régulièrement confrontées à des attitudes sexistes qui impactent la performance, le bien être et la confiance en soi au travail.
- Chaque année c'est 94 000 femmes qui déclarent avoir subi un viol et dans 90% des cas, elles connaissent l'agresseur.
- 33% des personnes non blanches ont subi du racisme sur leur lieu de travail ; la couleur de peau étant un motif de discrimination à l'embauche.
- Les personnes non hétérosexuelles souffrent d'un dialogue difficile avec les professionnels de santé : 41% d'entre elles ne parlent pas de leur orientation sexuelle avec leur médecin généraliste. Elles souffrent d'un manque d'informations et/ou de prévention sur les dépistages et vaccinations IST.
- Le handicap peut provoquer de l'isolement ainsi qu'une exclusion sociale. Environ 35% des personnes en situation de handicap ou souffrant d'une maladie chronique se sentent seules, contre 22 % de la population générale. De plus, 51% des personnes en situation de handicap limitent certains contacts avec leurs proches par crainte d'être un poids pour eux.
- 20% des personnes LGBT+ ont déclaré avoir subi des discriminations à l'embauche.
- 21% des personnes étrangères, en France depuis moins d'un an, reçues par Médecins du Monde, n'ont pas de couverture maladie.

RÉPONSES • EXERCICE 14

48 pays ou territoires limitent les déplacements ou l'installation des personnes vivant avec le VIH, en raison de leur séropositivité !

Angola, Arabie Saoudite, Aruba, Australie, Azerbaïdjan, Bahreïn, Belize, Bosnie-Herzégovine, Brunéi, Cuba, Égypte, Émirats arabes unis, Russie, Îles Caïmans, Îles Cook, Îles Marshall, Île Maurice, Îles Salomon, Îles Turques-et-Caïques, Indonésie, Irak, Israël, Jordanie, Kazakhstan, Kirghizistan, Koweït, Liban, Malaisie, Maldives, Nouvelle-Zélande, Oman, Palaos, Papouasie-Nouvelle-Guinée, Paraguay, Qatar, République dominicaine, Saint-Christophe-et-Niévès, Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Samoa, Singapour, Soudan, Syrie, Tonga, Tunisie, Ukraine.



RÉPONSES • EXERCICE 15

1I - 2A - 3B - 4C - 5H - 6D - 7G - 8E - 9F

RÉPONSES • EXERCICE 16

TOI !



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



www.lecrips-idf.net



Crips Ile-de-France



@atelierprev

île de France 
prévention | santé | sida

Illustration : Philomène Klein

Graphisme : Stéphanie Dozol

Impression : Alliance

Février 2023, Crips Ile-de-France

