



**PREVENIR  
LES I.S.T.**

**INFECTIONS SEXUELLEMENT  
TRANSMISSIBLES**



# SOMMAIRE

■ <b>INTRODUCTION À LA SEXUALITÉ</b>	<b>4</b>
■ <b>C'EST QUOI LES IST ?</b>	<b>5</b>
■ <b>COMMENT SE PROTÉGER DES IST ?</b>	<b>6</b>
■ <b>LES FICHES :</b>	
■ <i>Les infections à chlamydia</i>	<b>8</b>
■ <i>La gonorrhée</i>	<b>9</b>
■ <i>La syphilis</i>	<b>10</b>
■ <i>Les papillomavirus humain (HPV)</i>	<b>11</b>
■ <i>Le VIH</i>	<b>12</b>
■ <i>L'hépatite B</i>	<b>13</b>
■ <i>L'herpes génital</i>	<b>14</b>
■ <i>La trichomonase et mycoplasmes</i>	<b>15</b>
■ <b>QUIZZ ET RÉPONSES</b>	<b>16</b>
■ <b>A QUI PARLER ? OÙ S'INFORMER ?</b>	<b>18</b>
■ <b>EN CAS DE BESOIN...</b>	<b>20</b>

# PARLONS, SEXUALITÉ

La sexualité, ça nous concerne toutes et tous. Derrière cette notion en apparence simple, se cache de multiples aspects qui nous questionnent tout au long de notre vie : la relation à soi, à l'autre, les sentiments, le plaisir, les identités de genre et les orientations sexuelles, toujours dans le respect de ses désirs et ceux des autres.

Et, la santé sexuelle, tout comme la santé mentale et physique nécessite un minimum d'entretien.

Car engager son corps dans une relation peut et doit être source de plaisir. Mais cela peut aussi avoir des conséquences non désirées comme une grossesse non souhaitée ou une infection sexuellement transmissible.

Et souvent, dans cette histoire, on est rarement les seuls concernés. C'est pour cela qu'il faut être un minimum sensibilisé !

# UNE I.S.T. C'EST QUOI EN FAIT?

■ Déjà, les infections sexuellement transmissibles (IST) on aimerait bien s'en passer ! Car dans les faits, ce sont des infections provoquées par des virus, des bactéries, des champignons ou des parasites.

■ Ensuite, beaucoup d'idées reçues qui ont la vie dure circulent sur la transmission de ces infections comme par exemple avoir une mauvaise hygiène ou de passer aux toilettes après quelqu'un d'autre. Pourtant, les IST se transmettent exclusivement lors des relations sexuelles : rapport vaginal (sexe/sexe), anal (anus/sexe) ou oro-génital (bouche/sexe).

■ Enfin, tout le monde est concerné. Que l'on ait des rapports sexuels entre hommes, entre femmes, ou femme-homme, toutes les combinaisons peuvent conduire à une infection. Ce n'est ni honteux ni sale.

Heureusement, la plupart des IST se dépistent et se soignent sans difficulté. Mais attention, si elles ne sont pas détectées et traitées assez tôt, elles peuvent entraîner des complications pas très sympatiques.

# S'EN PROTÉGER C'EST PAS TRÈS COMPLIQUÉ

**4** Grands moyens existent pour se protéger des IST :

## 1 / LES PRÉSERVATIFS



Avec eux les IST ne passent pas.  
Et en plus ils sont remboursés

Qu'ils soient internes (féminins) externes (masculins) ou encore en version digues dentaires, ce sont les moyens les plus efficaces pour éviter la transmission des IST. Et s'ils vous paraissent vous priver d'un peu de plaisir, n'hésitez pas à les accompagner de lubrifiant, vous verrez ça change la donne.

D'ailleurs le saviez-vous ?

Depuis décembre 2018, les préservatifs externes (masculins) sont remboursés sur prescription médicale de votre gynécologue, sage-femme ou médecin généraliste.

L'ordonnance est renouvelable 1 an à partir de la première délivrance en pharmacie.

Vous pouvez vous en procurer en pharmacie et en grande surface, ainsi que sur internet. Ils sont également disponibles gratuitement dans les centres de dépistage, les centres de planification ou auprès de certaines associations de prévention.



Les préservatifs sont les seuls moyens de protection qui évitent à la fois les IST et les grossesses non prévues.

## 2/LES DEPISTAGES



Ce sont des tests **simples et rapides** qui permettent de diagnostiquer une infection. Le plus généralement, il s'agit d'une simple prise de sang.

Mais certaines plus coriaces nécessitent d'effectuer un examen d'urine ou un prélèvement local. Ils peuvent être réalisés en laboratoire de ville, sur prescription médicale, en Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD) ou en Centre de Planification et d'Education Familiale (CPEF)

## 3/DES VACCINS



Ils sont **fiables et efficaces** permettent de se protéger également contre l'hépatite B et les papillomavirus (HPV).

Ils sont disponibles sur prescription médicale et pris en charge par l'assurance maladie.

## 4/LA PREP



(Prophylaxie Pré-Exposition) est **une stratégie de prévention contre le VIH** basée sur la prise d'un médicament.

Elle permet à une personne séronégative (qui n'a pas le VIH) d'éviter une contamination. La PrEP ne protège que du VIH.



Attention : prendre une contraception autre que le préservatif **ne protège pas contre les IST.**

# LES INFECTIONS À CHLAMYDIA

Les infections à chlamydia sont les IST les plus répandues chez les moins de 25 ans (femmes et hommes).

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Le plus souvent, aucun signe visible. Peuvent se manifester par des brûlures ou des écoulements inhabituels par la verge, le vagin ou l'anus. Peuvent aussi provoquer de la fièvre et des douleurs au bas ventre. On peut ressentir des douleurs lors de rapports sexuels.

## COMMENT LE DEPISTER?

Par prélèvement vaginal pour les femmes (possibilité d'auto-prélèvement) et analyse d'urine pour les hommes.

## COMMENT LE TRAITER?

Grâce aux antibiotiques, par voie orale.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Risques de stérilité, de grossesse extra-utérine ou possible atteinte du nouveau né lors de l'accouchement, si la mère est infectée.

Une forme aggravée de l'infection (LGV) concerne principalement les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (98% des cas). Vulnérabilité accrue au VIH (voir page 12).

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Grâce au dépistage  et aux préservatifs. 



# LA GONORRHÉE

La gonorrhée, aussi appelée « chaude-pisse » ou blennorragie, est une IST due à une bactérie.

Elle est actuellement en recrudescence, en particulier chez les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes.

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Parfois, aucun signe visible, notamment chez les femmes. Elle peut se manifester par des brûlures ou des écoulements douloureux par la verge, le vagin ou l'anus et peut provoquer de la fièvre et des douleurs au bas ventre.

## COMMENT LE DEPISTER?

Prélèvement local ou analyse d'urine.

## COMMENT LE TRAITER?

Antibiotiques associés à un traitement local (crèmes ou ovules). Les partenaires sexuels doivent être traités en même temps pour éviter de se réinfecter mutuellement.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Risques de stérilité (surtout chez les femmes) et d'infection des articulations. Risque de co-infection à chlamydiae (voir page 8). Vulnérabilité accrue au VIH (voir page 12).

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Grâce au **dépistage**  et aux **préservatifs**. 

# LA SYPHILIS

La syphilis est une IST due à une bactérie

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Quelques jours après le rapport, apparition d'un chancre (petite plaie indolore sur les muqueuses) qui disparaît spontanément. Plusieurs semaines après, apparition de boutons ou petites plaques rouges sur le corps, avec fièvre et ganglions.

## COMMENT LE DÉPISTER?

Examen médical et prise de sang.

## COMMENT LE TRAITER?

Antibiotiques par voie orale ou en injection.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Atteinte du cerveau, des nerfs, du cœur, des artères et des yeux (peut entraîner un décès). Atteinte du nouveau né si la mère est infectée. Vulnérabilité accrue au VIH (voir page 12).

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Grâce au dépistage et aux préservatifs.



Il n'existe pas de vaccin contre la syphilis.

# LES PAPILLOMAVIRUS (HPV)

Les papillomavirus sont des virus très contagieux. Il en existe plus de 200 types différents qui peuvent provoquer des verrues génitales et des cancers de la sphère oro-génitale.

On estime qu'environ 75 % des personnes sexuellement actives seront en contact avec un ou plusieurs HPV au cours de leur vie.

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Pas de signe visible, sauf pour certains types de HPV qui provoquent des verrues sur les organes génitaux ou l'anus.

## COMMENT LE DEPISTER?

Examen médical pour les verrues. Frottis vaginal pour le cancer du col de l'utérus. Biopsie (prélèvement de tissus) pour les autres cancers (vulve, vagin, anus, pénis, ORL).

## COMMENT LE TRAITER?

Pour les verrues, traitement local, laser, chirurgie.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Dans 90% des cas, les HPV s'éliminent tout seul. Dans les 10% des cas restants, ils persistent et peuvent provoquer des cancers ou des verrues.

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Vaccin  frottis  préservatifs 

# LE VIH

Le VIH est le virus qui peut provoquer le sida. Il s'attaque au système immunitaire de l'organisme (les défenses naturelles ou « globules blancs »).

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Aucun signe visible pendant plusieurs années. Le virus se développe et peut être transmis lors de rapports sexuels. On parle de Sida lorsque la maladie se déclare.

## COMMENT LE DEPISTER?

Prise de sang, Test Rapide d'Orientation Diagnostic (TROD) ou autotest vendu en pharmacie et mis à disposition par certaines associations de prévention.

## COMMENT LE TRAITER?

Pas de guérison. Des traitements antirétroviraux permettent de bloquer l'évolution de l'infection. Si les traitements sont bien suivis, il n'y a plus de risque de transmission.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Affaiblissement du système immunitaire, le corps est moins résistant à des maladies potentiellement mortelles (« déficience immunitaire » dite sida).

## COMMENT LE PRÉVENIR?

dépistage  préservatifs 

Il existe des traitements préventifs efficaces. Une personne séropositive sous traitement ne transmet plus le VIH. Pour les personnes séronégatives, le Traitement Post-Exposition (TPE) ou Prophylaxie Pré-Exposition (PrEP) évitent la transmission.



Il n'existe pas de vaccin contre le VIH.

# L'HEPATITE B

L'hépatite B est une infection du foie qui peut provoquer des cirrhoses ou un cancer du foie.

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Souvent, aucun signe visible dans les premiers mois après la contamination. Par la suite, il est possible de ressentir des douleurs musculaires et articulaires, de la fatigue, de la fièvre, des maux de tête, des nausées et des diarrhées. Les urines deviennent plus foncées et le teint jaunit.

## COMMENT LE DEPISTER?

Par une prise de sang.

## COMMENT LE TRAITER?

Il est possible d'en guérir sans traitement. On peut cependant devenir porteur à vie (infection chronique). Dans ce cas, un suivi médical et un traitement sont nécessaires.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Risques de cirrhoses ou de cancer du foie. Atteinte du nouveau né si la mère est infectée.

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Vaccin  dépistage  préservatifs 



L'hépatite B est une des rares IST pour lesquelles on dispose d'un vaccin fiable et efficace.

Les hépatites A et C peuvent être contractées au cours de certaines pratiques sexuelles mais ne sont généralement pas considérées comme des IST. Il existe un vaccin contre l'hépatite A.

# L'HERPÈS GÉNITAL

L'herpès génital est un virus qui touche environ 20% de la population sexuellement active. Il reste présent dans l'organisme à vie et peut réapparaître dans des moments de stress ou de grande fatigue. C'est au moment des crises qu'il est très contagieux.

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

En période de crise, apparition de **petits boutons (cloques)** douloureux sur les organes génitaux, l'anus ou la bouche qui provoquent des **démangeaisons**, de la fièvre, des maux de tête, des maux de ventre et des douleurs lorsqu'on urine.

## COMMENT LE DEPISTER?

**Examen médical**, prélèvement local ou prise de sang.

## COMMENT LE TRAITER?

**Pas de guérison.** Traitement antiviral et antidouleurs.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Dans de rares cas, transmission par la mère au nouveau-né, lors de l'accouchement. Vulnérabilité accrue pour le VIH (voir page 12).

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Les **préservatifs**  permettent de réduire les risques de transmission.



En période de crise, il est recommandé de ne pas avoir de relations sexuelles.

# LA TRICHOMONASE ET LES MYCOPLASMES

La trichomonase et les mycoplasmes sont des IST causées par des parasites et des bactéries.

## QUELS SONT LES SYMPTOMES?

Peut provoquer des brûlures, des démangeaisons et des écoulements inhabituels par la verge, le vagin ou l'anus.

## COMMENT LE DEPISTER?

Par un prélèvement local

## COMMENT LE TRAITER?

Grâce à des antibiotiques par voie orale associés à un traitement local (crèmes ou ovules). Les partenaires sexuels doivent être traités en même temps pour éviter de se réinfecter mutuellement.

## QUELS SONT LES RISQUES?

Les complications sont rares.

## COMMENT LE PRÉVENIR?

Grâce au dépistage  et aux préservatifs. 

# QUIZZ

## **CE SOIR, JE COMPTE AVOIR UN RAPPORT SEXUEL, QU'EST-CE QUE JE FAIS?**

- Je mets mon plus beau slip/culotte
- Je prends 4 douches
- Je vais chercher des préservatifs
- Je prends mon ordonnance et je vais chercher mes préservatifs remboursés à la pharmacie

## **MON/MA PARTENAIRE ME DIT ÉPROUVER MOINS DE PLAISIR AVEC UN PRÉSERVATIF. IL/ELLE NE SOUHAITE PAS EN UTILISER :**

- Je n'insiste pas
- Je lui fais une prise de Kung-Fu
- Je lui propose de l'accompagner pour que nous choissions un modèle qui nous conviendrait à tous les deux
- Je lui dis que je ne suis pas d'accord et que, sans préservatif, je refuse d'avoir des rapports sexuels



## **3 MON/MA PARTENAIRE ME DIT NE PAS VOULOIR UTILISER DE PRÉSERVATIFS CAR ILS CRAQUENT À CHAQUE FOIS :**

- Je lui réponds qu'on peut en mettre deux en même temps
- Je lui explique comment poser correctement un préservatif
- Je lui dit que c'est parce qu'il/elle les achète trop petits et qu'il en existe de plusieurs tailles
- Je lui propose d'utiliser du lubrifiant, en plus du préservatif

## **MAIS COMMENT CA SE MET UN PRÉSERVATIF?**

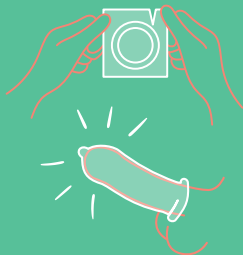
### **PROPOSITION 1**



### **PROPOSITION 2**



### **PROPOSITION 3**



# LES RÉPONSES

## RÉPONSES 3 ET 4

Pour éviter les IST ou une grossesse non prévue, il est nécessaire d'utiliser un préservatif interne ou externe lors d'un rapport sexuel (cf. p.5). Pour se sentir plus à l'aise, on peut porter ses plus beaux sous-vêtements et avoir pris une douche avant, mais cela ne vous protégera pas contre les IST.

## REPONSES 3 ET 4

Il existe une gamme de préservatifs variée qui permet de trouver le goût, la taille, la texture et la matière adaptés à toutes et tous. La violence n'est en aucun cas la solution, il est important d'affirmer son désaccord si ce qui est proposé ne nous convient pas (rapport sexuel sans préservatif, pratiques sexuelles nouvelles, contraintes...). Le consentement mutuel est le meilleur ingrédient d'un rapport sexuel réussi !

## RÉPONSES 2 ET 4

Tous les préservatifs vendus en France ont la norme CE qui garantit la fiabilité du produit. Un préservatif ne « craque » pas, mais il peut être fragilisé si :

- il est périmé
- il est mal posé
- on utilise deux préservatifs à la fois,
- on manque de lubrifiant ou si on utilise un lubrifiant non compatible avec des préservatifs en latex (il faut utiliser des lubrifiants à base d'eau)
- on a entreposé le préservatif dans un endroit trop chaud ou abîmé l'emballage.

## RÉPONSE 3 BIEN SUR :)

# A QUI EN PARLER? OÙ S'INFORMER?

La sexualité est avant tout une source de plaisir. Pour qu'elle le reste, la communication avec son, sa ou ses partenaires est primordiale.

Ça ne doit pas être un tabou. Il est important de partager l'information avec les personnes qui nous sont proches.

Si cette brochure vous a appris des choses, vous pouvez les partager autour de vous.

Et n'hésitez pas à poser vos questions à un professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmier, sage-femme...).

# **EN CAS DE BESOIN**

## **EN CAS DE SUSPICION D'IST, IL EST RECOMMANDÉ DE CONSULTER:**

Un professionnel de santé (médecin traitant, gynécologue, sage-femme, pharmacien)

Le centre de dépistage le plus près de chez vous (CeGIDD)  
[www.vih.org/cegidd/](http://www.vih.org/cegidd/)

Le CPEF le plus près de chez vous  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

## **POUR TOUTE QUESTION, IL EST AUSSI POSSIBLE DE CONSULTER :**

[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

[onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)

[sida-info-service.org](http://sida-info-service.org)

[info-ist.fr](http://info-ist.fr)

[@AtelierPrev \(Instagram\)](https://www.instagram.com/AtelierPrev)



Brochure réalisée en collaboration avec

LABORATOIRES  
**AJORELLE**