



Ovi!

Let's talk about Sex!

VIH – LA CONNAISSANCE CRÉE LA CONFIANCE

La parole est d'argent, le silence est idiot!

Honnêtement, tu as déjà parlé de sexe à ton médecin? Souhaitais-tu en parler lors du dernier rendez-vous et étais-ce trop embarrassant pour toi? Tu n'es pas seul dans cette situation. De nombreuses personnes sont gênées de la même manière – même les médecins. Les gens ont peur de parler de la santé sexuelle parce qu'ils se connaissent depuis des années et ne savent pas comment l'autre personne réagira. Pour le médecin, discuter de la sexualité est particulièrement important pour qu'il puisse distinguer certaines maladies les unes des autres. Il est important pour toi d'avoir une façon saine de gérer la sexualité. C'est crucial pour la santé mentale de chaque être humain. N'hésite donc pas à parler de sexe et de tes besoins ou de ton orientation sexuelle! Tu verras, la relation de confiance sera encore meilleure après.

Sexe et VIH – Connais-tu ton risque?

Le sexe est une chose naturelle, et c'est pourquoi parfois les émotions prennent le dessus sur la raison. Mais tu devrais quand même te comporter de façon responsable et suivre les règles de Safer Sex. Tu prends tes responsabilités en parlant ouvertement de la sexualité et du VIH et en agissant en conséquence – le test est essentiel. Si tu as eu une situation à risque il y a moins de 48 heures, il y a la possibilité d'une PEP (prophylaxie post-exposition) afin de prévenir une infection par le VIH. **Contacte immédiatement un médecin qui évaluera si une PEP est nécessaire.** Et si la situation à risque était il y a longtemps? Alors, seul le test de dépistage du VIH peut dire si tu es infecté ou non. Important: Un échantillon de sang est prélevé afin de rechercher le virus VIH uniquement si tu le demande ou si tu acceptes un test VIH!

Safer Sex – 2018 Edition

Malgré de bonnes mesures de prévention, le taux d'infection en Suisse est de 0,01%. Il en résulte environ 500 nouvelles personnes par an qui doivent vivre avec le virus. Ce nombre constant et les dernières découvertes scientifiques ont permis à l'Office fédéral de la santé publique à redéfinir les règles de Safer Sex et d'introduire le Safer Sex check. Les nouvelles règles sont les suivantes:

- 1. Pénétration vaginale ou anale avec préservatif**
- 2. Et parce que chacun(e) l'aime à sa façon: fais sans tarder ton Safer Sex check personnel sur lovelife.ch**

Le préservatif reste un moyen fiable et peu coûteux de se protéger contre le VIH. Par ailleurs, il réduit (mais il ne l'élimine pas) le risque de contracter une autre infection sexuellement transmissible (IST) comme la syphilis, les infections à gonocoques ou à chlamydia. En plus de l'utilisation de préservatifs, la PrEP (prophylaxie pré-exposition) est une autre méthode de protection contre le VIH. Il s'agit d'un médicament qui permet aux personnes séronégatives exposées à un risque accru de contracter le VIH de se protéger contre le VIH. Cependant, il ne fonctionne que si la pilule est prise correctement et il est également important d'avoir un examen médical trimestriel. Les coûts de cette méthode sont considérablement plus élevés par rapport au préservatif et doivent être supportés par le patient. Par conséquent, la PrEP n'est recommandée que pour les personnes présentant un risque accru d'infection par le VIH.

Dans quels cas un test du VIH est-il utile?

- Je change fréquemment de partenaire
- Je n'utilise pas toujours un préservatif
- Je suis gay, bisexuel ou transsexuel
- Je suis un homme et à côté de ma relation hétérosexuelle, j'ai des rapports sexuels non protégés avec des hommes
- J'ai récemment déménagé en Suisse d'un pays où le VIH touche de nombreuses personnes (Afrique subsaharienne, ex-URSS, Asie du Sud-Est)
- J'ai eu des rapports sexuels dans un pays où le nombre de nouvelles infections est relativement élevé
- Je suis une prostituée ou un escort et je ne peux pas toujours utiliser un préservatif

Très souvent, il est indiqué de tester en même temps d'autres IST – elles sont souvent asymptomatiques!

Un diagnostic précoce est important

Une infection par le VIH non traitée est généralement encore mortelle – surtout lorsqu'elle est diagnostiquée trop tard. Mais ce ne doit pas être le cas. Grâce aux progrès de la médecine et à des médicaments efficaces ayant beaucoup moins d'effets secondaires que par le passé, les personnes séropositives qui commencent un traitement précocement ont aujourd'hui pratiquement la même espérance de vie que les personnes non infectées. Cependant, la thérapie à vie ne doit pas être prise à la légère. Les effets à long terme de la thérapie n'ont pas encore été suffisamment étudiés.

Les symptômes à surveiller sont les suivants

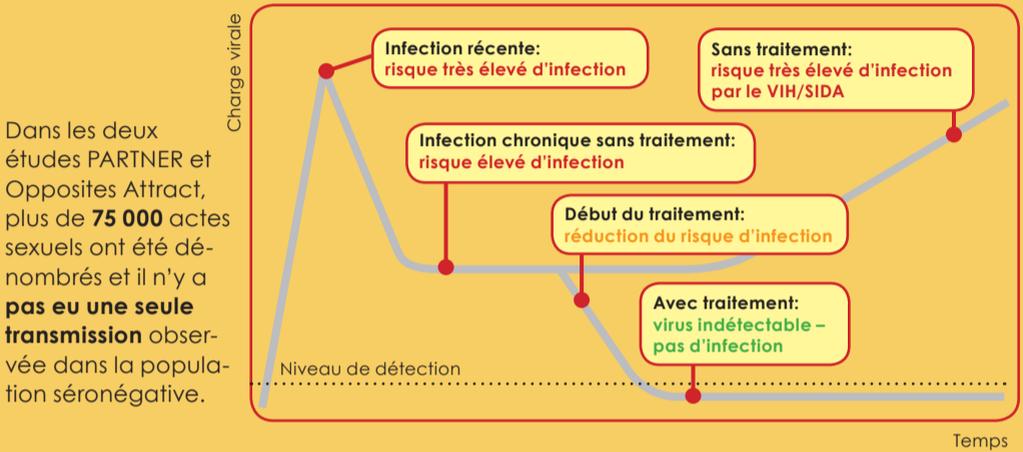
Les symptômes de la primo-infection (la période qui suit peu après l'infection) ne sont pas différents de ceux de la grippe. C'est pourquoi il est difficile pour les médecins et les patients de reconnaître le VIH à un stade précoce. C'est précisément pendant cette phase d'infection que le virus se transmet principalement à d'autres personnes. Les symptômes communs qui peuvent également se présenter en combinaison sont: Fièvre, fatigues, sueurs nocturnes, ganglions lymphatiques fortement gonflés (pas seulement dans la région du col), maux de gorge et éruptions cutanées. Même si tu es infecté par le VIH, tu ne remarqueras peut-être rien de ces symptômes. Par conséquent: demande conseil à un(e) spécialiste après chaque situation à risque et, si nécessaire, fais-toi tester pour le VIH.

La thérapie VIH t'aide et protège les autres

Le VIH n'est toujours pas curable. Cependant, pour les porteurs du virus, cela ne signifie pas qu'ils ont des symptômes ou qu'ils se sentent malades. Après un résultat de test positif, il est recommandé aujourd'hui à tous les patients de commencer immédiatement le traitement, car le VIH est devenu une maladie facilement traitable – comme d'autres maladies chroniques. L'avantage de la thérapie est évident: le virus dans le corps de la personne séropositive est sous contrôle et le système immunitaire se rétablit. **Une personne séropositive traitée avec succès ne peut pas transmettre sexuellement le virus à son partenaire négatif si le virus n'a pas pu être détecté dans le sang pendant au moins six mois après le début du traitement.** C'est ce qu'on appelle la prévention par les traitements (de l'anglais „Treatment as Prevention" ou TasP).

Undetectable = Untransmittable

(Indétectable = Intransmissible)



Surmonter la peur et faire face ouvertement au VIH

Le VIH reste un sujet tabou. De plus, il y a de la désinformation et des préjugés. Seule une approche ouverte peut aider. C'est à toi de décider à qui tu parles de ton infection. Mais parler de sexe et de VIH est important pour réduire les craintes et mettre fin à l'exclusion des personnes vivant avec le VIH.

En bref, les faits les plus importants:

- Parle ouvertement de sexe et du VIH
- Pratique toujours le Safer Sex
- **Les préservatifs offrent une protection fiable contre le VIH, mais pas contre d'autres IST**
- Fais toujours le test du VIH après une situation à risque
- Si tu changes fréquemment de partenaire sexuel, fais tester les IST une fois par an
- Recherche de symptômes possibles – ils sont semblables à ceux de la grippe
- Le VIH est traitable et comparable à d'autres maladies infectieuses chroniques
- **Si tu avais une situation à risque il y a moins de 48 heures, va immédiatement chez le médecin ou aux urgences pour voir si une PEP est nécessaire**
- Un échantillon de sang est prélevé afin de rechercher le virus VIH uniquement si tu le demande ou si tu acceptes un test VIH!

Le VIH peut toucher quiconque a pris un risque lors d'un rapport sexuel. Voici quelques exemples: une femme célibataire qui voyage une fois par an dans un pays exotique, un père de famille ayant parfois des rapports sexuels avec des hommes, une migrante qui s'est rendue par ses propres moyens en Suisse et qui vit une nouvelle relation, un jeune du voisinage qui vient de découvrir son homosexualité ou encore une retraitée ayant par hasard retrouvé son amour de jeunesse.

OUI! Parler ouvertement du sexe et du VIH!
CHEZ TON MÉDECIN, TU LE PEUX!

Plus d'informations sur:

bag.admin.ch, lovelife.ch, aids.ch, drgay.ch, myprep.ch, mycheckpoint.ch, vogay.ch, preventionaccess.org, LiVLife.ch

STOP HIV STIGMA

ViiV Healthcare s'engage activement pour un monde sans stigmatisation et contre l'exclusion des personnes touchées par le VIH. Nous y parviendrons ensemble!

#fightingHIVtogether