

# LES IST\*

\*Infections Sexuellement Transmissibles



Santé Sexuelle  
Positive

# QU'EST-CE QUE C'EST?

Les IST sont des infections sexuellement transmissibles. Ce sont des infections **provoquées par des bactéries, des virus ou des parasites**. Les principaux symptômes des IST sont la fièvre, des douleurs dans le bas ventre, des écoulements anormaux au niveau des organes génitaux, des rougeurs des organes génitaux, des éruptions cutanées, un chancre\*...



Mais attention, **dans la plupart des cas les IST n'ont pas de symptômes visibles**, c'est-à-dire qu'aucun signe extérieur ne montre la présence de l'infection. Tu peux donc être infecté-e par une IST sans le savoir.



Les IST se transmettent, **entre autre, lors de relations sexuelles sans préservatif**. Parmi les plus connues, on retrouve le human papillomavirus (HPV), la gonorrhée, le VIH, mais aussi la chlamydia, l'herpès génital et la syphilis.



Concrètement, les IST se transmettent lors des **pratiques sexuelles** suivantes : pénétrations vaginales et anales, fellation, cunnilingus\*, anulingus\*, caresse/masturbation sexe contre sexe, etc. Te protéger des IST, c'est faire en sorte que du **sang**, du **sperme**, du **liquide séminal\***, ou des **sécrétions vaginales/anales**, n'entrent pas en contact avec tes muqueuses\* génitales, anales ou buccales, et vice versa pour protéger ton-ta-tes partenaire-s. Un simple contact entre muqueuses peut aussi être à l'origine d'une infection par une IST. Certaines IST se transmettent aussi lors du baiser et des caresses.

\*Voir glossaire p.42

**Le moyen de protection contre la plupart des IST est l'utilisation d'un préservatif**. D'autres IST exigent une plus grande protection puisqu'elles se transmettent par d'autres voies (voir modes de transmission spécifiques). Pour réduire les risques de transmission des IST, les informations contenues dans ce fascicule doivent être adaptées à ton comportement et tes habitudes. Le risque zéro étant difficile à atteindre, notre objectif est de te permettre de réduire au maximum les risques en connaissance de cause.

**Pour la pénétration vaginale et anale avec les doigts ou un sextoxy** : veille à ce que la peau des doigts ne présente pas de lésions (écorchures, blessures), et qu'ils (ou le sex-toy) aient été nettoyés avant toute pénétration (les doigts et sex-toys peuvent en effet «transporter» une IST et infecter l'autre).

**Pour la fellation, le cunnilingus et l'anulingus**, la meilleure protection est d'utiliser soit un préservatif, soit un carré de latex\*. Si ce n'est pas le cas, il est important de t'assurer qu'il n'y ait pas de plaies (ou sang des règles) ou symptômes visibles (chancres\*, verrues, etc.) au niveau de la bouche, du pénis, du vagin ou de l'anus afin de réduire les risques d'infection à une IST.

On recommande également de ne pas partager le nécessaire de toilette ou du matériel d'injection ou de sniff qui peut être en contact avec du sang (rasoir, brosse à dents, coupe ongles, seringue, paille de sniff ...).

**Être infecté-e par une IST peut augmenter le risque d'infection par une autre IST**. En effet, les IST fragilisent les muqueuses et facilitent la transmission. Une IST non traitée peut donc être une porte d'entrée au VIH ou à une autre IST. On peut donc être infecté-e par deux IST en même temps.

Il est préférable d'éviter une co-infection car cela complique la prise en charge médicale, notamment celle du VIH.

# LES SIGNAUX D'ALARME

La plupart des IST peuvent être guéries sans laisser de séquelles si elles sont soignées à temps. Il ne faut pas laisser ces infections sans traitement.

D'autres IST, comme le VIH ou l'hépatite B, peuvent être traitées sans pour autant être guéries. On parle alors de maladies chroniques\*.

Un **dépistage régulier** est donc recommandé pour toutes les IST. Cela afin d'assurer au plus vite une prise en charge médicale rapide et d'éviter de nouvelles transmissions.

## QUELQUES CHIFFRES EN BELGIQUE

- Presque 2 personnes sont diagnostiquées séropositives au VIH chaque jour
- La chlamydia concerne principalement les femmes entre 15 et 29 ans
- La syphilis est observée principalement chez les hommes entre 25 et 59 ans, et surtout chez les HSH (hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes)
- Les hommes sont presque 2 fois plus touchés par l'hépatite C que les femmes.
- Environ 700 cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués chaque année. Pratiquement la totalité d'entre eux sont dus à une infection par le HPV.

Il y a des symptômes qui doivent t'alerter et t'amener à consulter.

- Écoulement anormal par le vagin, le pénis ou l'anus, parfois douloureux (sensation de brûlure). Souvent, il est minime et ne fait pas très mal.
- Brûlures, démangeaisons, boutons ou verrues au niveau des organes sexuels ou de l'anus.
- Chancre\* (petite plaie indolore) sur la peau et les muqueuses\* (vagin, pénis, gland, testicules, anus, bouche).
- Sensation de brûlure en urinant.
- Rougeurs des muqueuses\* (organes génitaux, anus, gorge).
- Douleurs pendant ou après les rapports sexuels.
- Douleurs au vagin, au méat\* urinaire et/ou au bas ventre, ganglions\* gonflés, fièvre.

➡ Un seul de ces symptômes doit t'amener à consulter un·e médecin ! Tu peux te rendre chez ton·ta médecin traitant·e, dans un centre de planning familial ou une maison médicale, ou encore dans un hôpital. **Plus tôt les IST sont dépistées, mieux elles peuvent être soignées.**

➡ Tu peux être infecté·e par une IST sans avoir de signes extérieurs (ou cliniques) : on dit que les IST sont **asymptomatiques, c'est-à-dire sans symptôme visible**. Elles peuvent donc passer inaperçues. Après une prise de risque, il est donc important d'utiliser des préservatifs afin de protéger ton·ta·tes partenaire·s, et d'aller te faire dépister.

➡ Si tu as été infecté·e par une IST, **informe ton·ta·tes partenaire·s**, qu'il·s/elle·s puisse·nt être traité·es également !

## ÇA SE VOIT ?

Des symptômes peuvent apparaître 1 à 3 semaines après la contamination (mais dans la majorité des cas, il n'y a pas de symptôme visible du tout) :

- Pertes vaginales anormales
- Écoulement clair par le vagin, le pénis ou l'anus
- Rougeurs des muqueuses\* (gorge, vagin, méat\* urinaire, anus)
- Une sensation douloureuse de brûlure au moment d'uriner

La chlamydia peut également provoquer une infection de la gorge (avec une pharyngite ou absence de symptômes) ou du rectum\* (avec douleur ou sans symptômes) ou écoulement de pus, ténésme\* et constipation.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

En fonction de tes pratiques sexuelles, l'une ou plusieurs des techniques suivantes sera utilisée :

- Prélèvement d'urine
- Frottis de gorge
- Frottis anal et/ou vaginal

La co-infection avec la gonorrhée est fréquente. C'est pourquoi, ces 2 IST sont toujours dépistées ensemble. La mutuelle rembourse le dépistage chlamydia + gonorrhée jusqu'à 2 fois par an.

## ÇA SE SOIGNE ?

Antibiotiques appropriés (le traitement ne protège pas contre une nouvelle infection).

Non traitée, la chlamydia peut être une cause de stérilité chez les femmes, mais aussi d'infection des testicules, de l'utérus, des trompes, ou encore d'arthrite ou de conjonctivite.

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Contact sexuel non protégé : pénétration vaginale, anale, fellation, cunnilingus, anulingus, frottement et caresses sexuelles.
- Par transmission de la mère à l'enfant lors de l'accouchement

## COMMENT TE PROTÉGER ?



La chlamydia est en forte recrudescence, c'est l'IST la plus fréquemment diagnostiquée en Belgique, surtout chez les filles entre 15 et 29 ans.

# CHLAMYDIA

## ÇA SE VOIT ?

Des symptômes peuvent apparaître entre 2 à 7 jours après la contamination (mais souvent, il n'y a pas de symptôme visible du tout) :

- Brûlures lorsqu'on urine
- Écoulement jaune verdâtre par le vagin, le pénis ou l'anus
- Douleurs au vagin, au méat urinaire\*, au bas ventre
- Fièvre

La gonorrhée peut également donner une infection de la gorge ou du rectum\* avec douleur, écoulement de pus, ténesme\* et constipation. En cas de non traitement : risque d'infection des testicules, de la prostate, de l'utérus, des trompes, des ovaires, stérilité, arthrite.

Les symptômes peuvent ne jamais apparaître alors que tu as été infecté-e, surtout chez les femmes ou quand l'infection se situe au niveau anal ou de la gorge. Il faut donc te protéger et protéger ton-ta-tes partenaire-s après une prise de risque.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

En fonction de tes pratiques sexuelles, l'une ou plusieurs des techniques suivantes sera utilisée :

- Prélèvement d'urine
- Frottis de gorge
- Frottis anal et/ou vaginal

La co-infection avec la chlamydia est fréquente. C'est pourquoi, ces 2 IST sont toujours dépistées ensemble. La mutuelle rembourse le dépistage chlamydia + gonorrhée jusqu'à 2 fois par an.

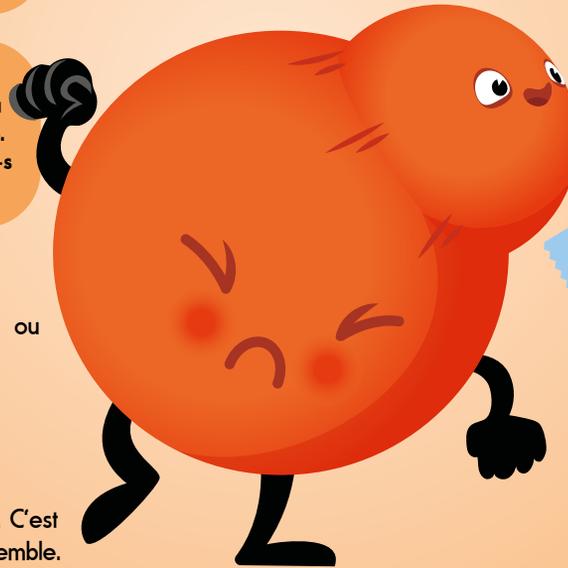
## ÇA SE SOIGNE ?

Antibiotiques appropriés (le traitement ne protège pas contre une nouvelle infection).

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Contacts sexuels non protégés : pénétration vaginale, pénétration anale, fellation, cunilingus, anulingus, caresses sexuelles
- Par transmission de la mère à l'enfant lors de l'accouchement

## COMMENT TE PROTÉGER ?



Préservatif externe  
ou interne



Carré de latex\*



Tu peux en fabriquer  
un avec un préservatif  
externe

# GONORRHÉE

ou blennorragie ou « chaude pisse »

## ÇA SE VOIT ?

La syphilis est une infection causée par une bactérie : le tréponème pâle. Tu peux avoir la syphilis sans le savoir. En effet, certaines personnes développent des symptômes tandis que d'autres n'en ont pas. Symptômes ou non, si tu as la syphilis, tu peux la transmettre à d'autres personnes et aussi devenir gravement malade.

L'infection se développe en trois stades et les symptômes sont différents à chaque stade.

**1<sup>er</sup> stade** : entre 10 et 90 jours après l'infection. Apparition possible d'un chancre\* sur les muqueuses (pénis, gland, testicules, clitoris, vagin, anus, tétons, rectum, lèvres, bouche, gorge) ou parfois sur la peau. Le chancre disparaît sans traitement après 3 à 6 semaines. Néanmoins, tu continues d'être porteur-euse de la syphilis. Il faut donc te protéger et protéger ton-ta-tes partenaire-s.

**2<sup>ème</sup> stade** : apparaît parfois de façon simultanée au chancre, mais peut apparaître plusieurs années après le moment où tu as été infecté-e. Éruptions cutanées (rougeurs sur la poitrine, dos, et de façon caractéristique : paumes des mains et plantes des pieds, zone génitale). Possibles douleurs articulaires et musculaires, fièvre et/ou perte de cheveux en plaques. Ces symptômes disparaîtront sans traitement mais l'infection est toujours présente (syphilis latente).

**3<sup>ème</sup> stade** : de 5 à 30 ans après le contact infectant. Lésions sévères des organes vitaux et du système nerveux (cœur, cerveau, yeux et os).

**Neurosyphilis** : la bactérie peut envahir précocement le système nerveux central et entraîner une méningite\* (asymptomatique ou céphalée), des atteintes oculaires et des atteintes de l'audition. Cette complication est plus fréquente chez les personnes vivant avec le VIH.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

Il existe différents dépistages possibles. En cas de résultat positif, un test « de confirmation » devra être fait.

- Test sanguin classique : prise de sang dont le résultat est connu une semaine plus tard
- Test sanguin rapide : une goutte de sang prise au bout du doigt dont le résultat est connu en quelques minutes

Les tests sanguins deviennent positifs entre 15 à 20 jours après la contamination, mais un délai de certitude de 3 mois est nécessaire entre la prise de risque et le test pour affirmer qu'un test négatif signifie l'absence de syphilis avec 100% de fiabilité.

## ÇA SE SOIGNE ?

La syphilis se traite à l'aide d'antibiotiques, généralement administrés en injections. Le traitement peut s'accompagner de fièvre.

6 mois après le traitement, une analyse sanguine sera nécessaire pour confirmer que le traitement a bien agi. Il est très important de passer les tests de suivi.



# SYPHILIS

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Par contact sexuel (oral, anal, vaginal, pénis)
- Par contact avec une lésion de la peau (le chancre est très contagieux, les éruptions du 2<sup>ème</sup> stade sont également contagieuses)
- Par le sang (partage de seringues, de matériel de sniff)
- Par transmission de la mère à l'enfant

## COMMENT TE PROTÉGER ?



Matériel propre en cas d'injection ou de sniff



Évite tout contact avec les lésions de la peau au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> stade



Fais-toi dépister régulièrement pour la syphilis si tu as plus d'un-e partenaire sexuelle



## SYPHILIS ET VIH

La syphilis cause des lésions (chancres, c'est-à-dire des ulcérations le plus souvent indolores) et des rougeurs (éruptions cutanées). Si tu as un chancre, le risque d'être infecté-e par le VIH lors de relations sexuelles est plus grand.

## ÇA SE VOIT ?

- Démangeaisons au niveau de la vulve\*
- Pertes vaginales, blanches, épaisses et crémeuses
- Brûlures
- Inflammation du gland

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

- Examen médical et prélèvement local, frottis\*

## ÇA SE SOIGNE ?

- Médicaments appropriés
- Crème à appliquer sur les muqueuses ou petit oeuf en crème à introduire dans le vagin

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

Contact sexuel (oral, vaginal, anal, pénis), caresses sexuelles. La mycose vaginale n'est cependant pas considérée comme une IST car elle peut venir d'un déséquilibre de la flore vaginale.

## COMMENT TE PROTÉGER ?



# MYCOSES VAGINALES BALANITE DU GLAND

Environ 80% des hommes et des femmes seront infecté-es au moins une fois par le HPV (Papilloma Virus Humain) dans leur vie. Il existe plus de 200 types de HPV. Certains types provoquent des condylomes (verrues génitales). D'autres types, plus graves, peuvent être à l'origine de cancers (col de l'utérus, vagin, anus, pénis, vulve et gorge).

## HPV PROVOQUANT DES CONDYLOMES

### ÇA SE VOIT ?

Des petites verrues indolores, ayant un aspect de chou-fleur, apparaissent sur les organes génitaux ou l'anus environ 6 semaines après la contamination. Attention, ces verrues peuvent passer inaperçues mais elles sont néanmoins très contagieuses.

### COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

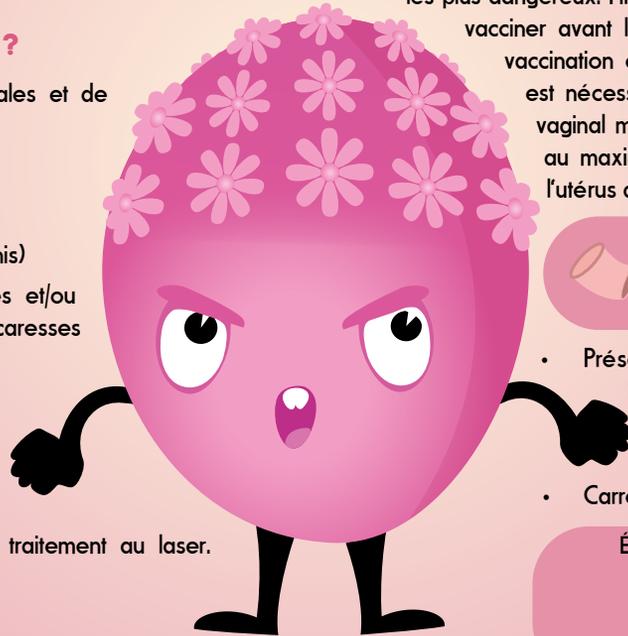
Examen médical visuel des parties génitales et de l'anus.

### COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Contact sexuel (oral, anal, vaginal, pénis)
- Contact cutané avec les condylomes et/ou les lésions lors de frottements ou caresses sexuelles (transmission par les doigts)

### ÇA SE SOIGNE ?

Verrues soignées par une crème et si besoin, extraction locale des verrues ou traitement au laser. Les récurrences sont fréquentes.



### COMMENT TE PROTÉGER ?

Vaccin



Il existe des vaccins contre les types de HPV les plus courants et les plus dangereux. Fille ou garçon, il est recommandé de te faire vacciner avant le 1<sup>er</sup> rapport sexuel. Dans certains cas, la vaccination est gratuite (voir p.37). Pour les femmes, il est nécessaire de poursuivre le dépistage par frottis vaginal même après la vaccination afin d'augmenter au maximum la prévention des cancers du col de l'utérus dus à certains HPV.



Préservatif interne ou externe



Carré de latex\*

- Préservatif pour les pénétrations et la fellation (mais pas toujours efficace à 100% car des lésions peuvent dépasser de la zone couverte par le préservatif).
- Carré de latex pour le cunnilingus et l'anulingus.

Éviter tout contact de la bouche et des doigts avec les condylomes.



# HUMAN PAPILLOMAVIRUS

# HPV PROVOQUANT DES CANCERS

## ÇA SE VOIT ?

Des lésions précancéreuses se forment, mais souvent, elles ne sont pas visibles à l'œil nu. Ces lésions peuvent apparaître jusqu'à 10 ans après l'infection, et peuvent atteindre le col de l'utérus chez la femme, ainsi que les zones génitales et anales et la gorge. tant chez l'homme que la femme.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

- Pour le cancer du col de l'utérus : frottis\* vaginal pour le dépistage des lésions précancéreuses. Le dépistage est recommandé pour toutes les femmes de 25 à 64 ans. Entre 25 et 29 ans, le dépistage du HPV est recommandé et remboursé une fois tous les 3 ans. Entre 30 et 65 ans, il est remboursé à raison d'une fois tous les 5 ans.
- Pour les lésions précancéreuses situées ailleurs, comme la gorge, le pénis ou l'anus, d'autres techniques d'examen peuvent être utilisées par le médecin spécialiste.

## ÇA SE SOIGNE ?

L'infection par le HPV peut provoquer des lésions précancéreuses qui souvent passent inaperçues. Le plus souvent, ton système immunitaire va combattre et éliminer le virus et donc les lésions vont régresser et guérir toutes seules, sans traitement.

Si ce n'est pas le cas, ces lésions précancéreuses vont évoluer vers un cancer : un traitement local ou chirurgical est alors prescrit. Si le cancer n'a pas pu être évité, un traitement plus important devra être fait (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie, etc...).

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Contact sexuel (oral, anal, vaginal, pénis)
- Contact cutané avec les condylomes et/ou les lésions lors de frottements ou caresses sexuelles (transmission par les doigts)

## COMMENT TE PROTÉGER ?



Vaccin (voir p.37)



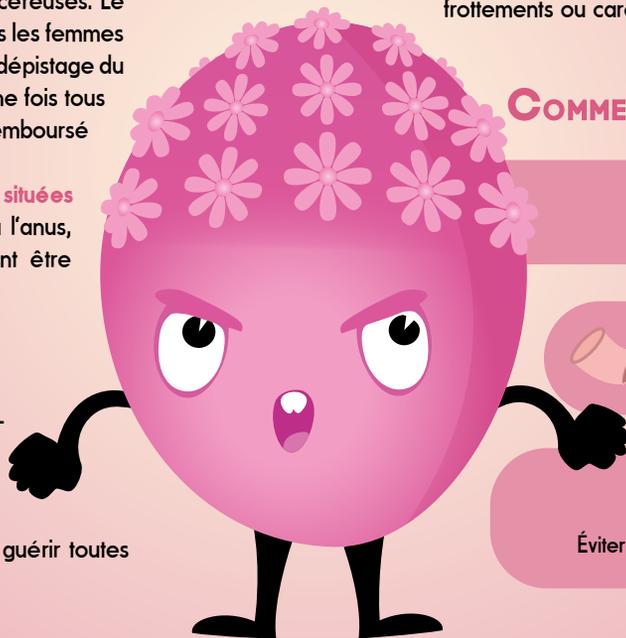
Préservatif interne ou externe



Carré de latex\*



Éviter tout contact de la bouche et des doigts avec les lésions.



# HUMAN PAPILLOMAVIRUS

Le VIH, le Virus de l'Immunodéficience Humaine, est une IST qui s'attaque au système immunitaire (nos défenses). Une personne infectée par le VIH est dite séropositive. La personne peut devenir malade du sida si son système immunitaire est fortement affaibli et que des maladies opportunistes s'installent.

## ÇA SE VOIT ?

Des symptômes peuvent apparaître 2 à 4 semaines après la contamination mais parfois, il n'y en a pas du tout :

- Fièvre
- Diarrhée
- Éruption cutanée (plaques avec des petits boutons, apparaissant sur le corps)
- Fatigue
- Apparition de ganglions, ou augmentation de leur taille
- Douleurs musculaires

Ensuite, ils disparaissent mais le virus continue à se développer dans le corps. On parle d'une infection chronique\*.

Les symptômes peuvent passer inaperçus alors que tu as été infecté·e, tu peux alors transmettre le VIH. Il faut donc protéger ton·ta·tes partenaire·s après une prise de risque et continuer à te protéger des autres IST.

Les premières semaines après l'infection, la charge virale\*, c'est-à-dire la quantité de VIH dans le sang, est très élevée et donc le risque de transmission du VIH est également élevé ! Plus la charge virale est élevée, plus la personne séropositive est contaminante.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

Prise de sang à faire **6 semaines** après la prise de risque pour avoir un résultat fiable à 100% (test Elisa de 4ème génération). Un·e médecin peut parfois te proposer de le faire plus tôt s'il·elle estime que le risque d'infection est élevé.

Il existe aussi des tests de **dépistage à résultat rapide (TROD)**, ainsi que des **autotests vendus en pharmacie**, qui sont faits par prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt. Leur avantage réside dans

le fait que les résultats sont connus dans les minutes qui suivent le prélèvement, mais il faut attendre **3 mois** après la prise de risque pour qu'ils soient totalement fiables. De plus, si l'un de ces tests est réactif, il doit immédiatement être confirmé par un test avec une prise de sang.

## ÇA SE SOIGNE ?

Pas de traitement pour guérir mais des traitements à vie qui bloquent l'évolution de la maladie, ce sont les **trithérapies** (aussi appelées traitements antirétroviraux) qui permettent de rester en bonne santé.

Le dépistage est primordial pour bénéficier d'un bon accompagnement médical, avoir une charge virale indétectable\* et ainsi empêcher la transmission du VIH ! (voir p.20)

**L'INFECTION PAR LE VIH RESTE UNE MALADIE CHRONIQUE\* GRAVE !**

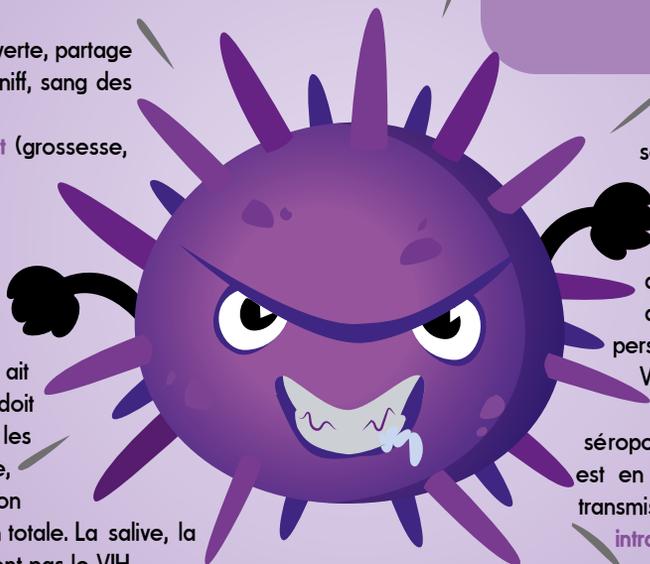
# VIH / SIDA

Grâce aux traitements antirétroviraux, les personnes vivant avec le VIH ont une qualité et une espérance de vie pratiquement semblables à quiconque. Cependant, on ne guérit toujours pas de l'infection par le VIH, on reste porteur-euse du virus à vie.

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Transmission par le **sperme**, les **sécrétions vaginales et anales**, le **liquide séminal\*** (pénétration vaginale et anale sans préservatif, fellation).
- Transmission par le **sang** (plaie ouverte, partage de seringues ou de matériel de sniff, sang des règles).
- Transmission de la **mère à l'enfant** (grossesse, accouchement, allaitement).

➔ Les liquides contaminants sont donc le sperme, les sécrétions vaginales et anales, le liquide séminal\*, le sang et le lait maternel. Pour qu'il y ait transmission du VIH, un de ces liquides doit être en contact avec une porte d'entrée : les muqueuses (vagin, gland, anus, bouche, yeux, muqueuse nasale) ou les plaies non cicatrisées. La peau offre une protection totale. La salive, la sueur, l'urine et les larmes ne transmettent pas le VIH.



## COMMENT TE PROTÉGER ?



Préservatif  
interne ou externe

Carré de latex\*

Le préservatif, idéalement accompagné de lubrifiant à base d'eau, est un moyen efficace, accessible et répandu pour se protéger du VIH

Traitement antirétroviral (trithérapie)



En prenant correctement son traitement selon les indications d'un-e médecin spécialiste, une personne séropositive peut réduire sa charge virale (la quantité de virus dans le sang) jusqu'à ce qu'elle devienne inférieure au seuil de détection au laboratoire: on dit alors que la charge virale est indétectable. La personne séropositive ne transmet alors plus le VIH lors de relations sexuelles. La personne n'est cependant pas guérie car elle reste séropositive et donc porteuse du VIH, mais le virus est en trop faible quantité pour pouvoir être transmis. On parle de «**ai=i**» pour «**indétectable = intransmissible**»

Matériel stérile en cas d'injection ou de sniff



Pour les femmes enceintes séropositives



Elles doivent bien continuer à prendre leur traitement contre le VIH pour empêcher la transmission du virus à leur enfant.

La PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition)



La PrEP est un traitement préventif contre le VIH pour les personnes séronégatives. C'est un médicament à prendre (de manière continue ou ponctuelle) avant et après un rapport sexuel sans préservatif, qui empêche la transmission du VIH. En cas de contact avec le VIH, la PrEP empêche le virus de se développer et de se fixer dès son entrée dans le corps. Ce qui empêche le VIH de survivre et permet donc à la personne de rester séronégative. La PrEP est très efficace à condition de bien respecter les consignes de prise des médicaments. La PrEP peut uniquement être prescrite par un-e médecin spécialiste d'un Centre de référence VIH après un examen médical. La PrEP peut être remboursée dans certaines conditions, elle coûte alors moins de 15€ pour une boîte de 30 comprimés. Il est indispensable d'avoir un bon suivi médical et de se faire dépister régulièrement pour les IST et le VIH si on prend la PrEP.

Plus d'infos sur [www.myprep.be](http://www.myprep.be)

Le TPE (Traitement Post-Exposition)



Le TPE est un traitement d'urgence à prendre après une prise de risque (rapport sexuel sans préservatif, le préservatif a craqué,...) pour empêcher une potentielle infection au VIH. Concrètement, il s'agit d'un traitement antirétroviral d'un mois qui vise à empêcher la multiplication et la propagation du virus avant qu'il n'envahisse l'organisme. Il peut donc permettre de rester séronégatif-ve même si on a été en contact avec le VIH.

Ce traitement **est prescrit par le-la médecin de la salle d'urgence ou du Centre de référence VIH sous certaines conditions**. La prescription se fait après un entretien avec le-la médecin qui lui permettra d'analyser le risque de contamination par le VIH. C'est donc le-la médecin qui décidera de donner ou non ce traitement en fonction du risque réel d'infection. Il est important de bien suivre la prescription du-de la médecin. En Belgique, ce traitement est gratuit. Seuls les consultations et les frais médicaux divers (prise de sang, éventuel suivi psychologique, etc.) restent à charge du-de la patient-e.

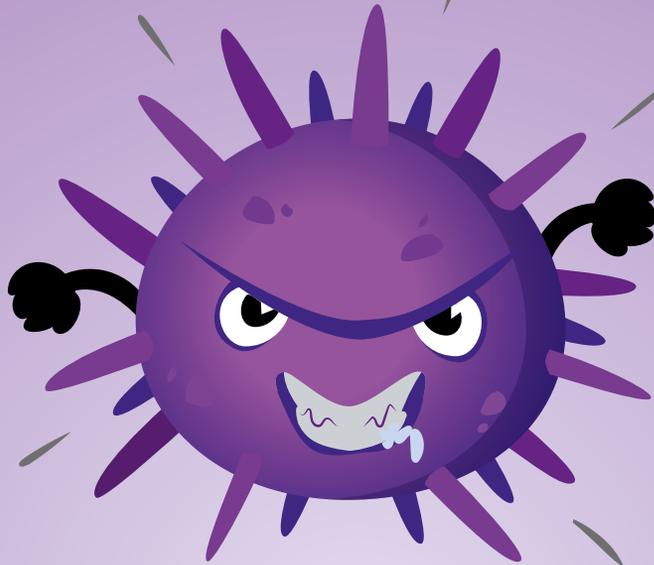
**Ce traitement doit être pris le plus rapidement possible (maximum 72h) après la prise de risque.**

Plus vite le traitement est pris, plus il a de chance d'être efficace.

Ce traitement n'est indiqué que pour un **risque isolé et exceptionnel**, mais pas pour des risques répétés dans le temps.

Il s'agit d'un **traitement qui peut avoir des effets secondaires**, qui doit être pris durant 4 semaines avec un suivi médical et des prises de sang réparties sur une période de 3 à 6 mois (6 mois si risque d'hépatite C).

Il peut malheureusement arriver que certain-es professionnel·les ne soient pas au courant de l'existence du TPE.



## LES MESSAGES À RETENIR !

**Pour les personnes séropositives :** Si tu prends bien ton traitement antirétroviral selon les indications du/de la médecin, que ta charge virale est indétectable depuis au moins 6 mois et que tu la fais régulièrement contrôler par un·e médecin, alors tu n'es plus contaminant·e lors de relations sexuelles sans préservatif. Tu peux avoir des relations sexuelles sans utiliser de préservatif. Parle-en à ton·ta médecin spécialiste et à ton·ta partenaire. Pour te protéger contre les IST, le préservatif reste essentiel. Il est important de te dépister régulièrement pour les IST.

**Pour les personnes qui ne savent pas si elles sont séropositives ou pas :** il est essentiel d'utiliser un préservatif lors de relations sexuelles.

**Pour les personnes séronégatives :** Si tu as des relations sexuelles avec une personne séropositive dont la charge virale est indétectable depuis 6 mois grâce à son traitement antirétroviral, tu peux renoncer au préservatif. Tu ne risques pas d'être infecté·e par le VIH. Attention, la charge virale indétectable de ton·ta partenaire te protège du VIH mais pas des autres infections sexuellement transmissibles. Afin de prendre cette décision en connaissance de cause, il est conseillé d'en parler avec un·e médecin spécialiste et, bien sûr, avec ton·ta partenaire. La règle d'or est la suivante : en cas de doute, utilisez toujours des préservatifs.

Si tu as des relations sexuelles avec une personne séropositive dont la charge virale n'est pas indétectable ou avec une personne dont tu ne connais pas le statut sérologique, l'utilisation de préservatifs (ou de la PrEP) est capitale.

**UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE AYANT UNE CHARGE VIRALE INDÉTECTABLE GRÂCE À SON TRAITEMENT NE TRANSMET PLUS LE VIH LORS DE RELATIONS SEXUELLES.**

## ÇA SE VOIT ?

Les symptômes peuvent parfois apparaître entre 2 semaines et 4 mois après la contamination, c'est le stade de l'hépatite aigüe :

- Fièvre
- Fatigue
- Jaunisse
- Perte d'appétit
- Nausées et vomissements

Ensuite, ces symptômes disparaissent mais dans un certain nombre de cas, le virus peut être toujours présent dans le corps (voir «Ça se soigne ?»).

Non traitées, les hépatites peuvent évoluer vers la cirrhose\* ou un cancer du foie. Les symptômes ne sont pas systématiques ou peuvent passer inaperçus alors que tu as été infecté·e. Il faut donc te faire dépister après une prise de risque pour recevoir un traitement en cas d'infection.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

- **Hépatites B et C** : prise de sang classique, ou test rapide à partir d'une goutte de sang prise au bout du doigt, avec un résultat en quelques minutes.

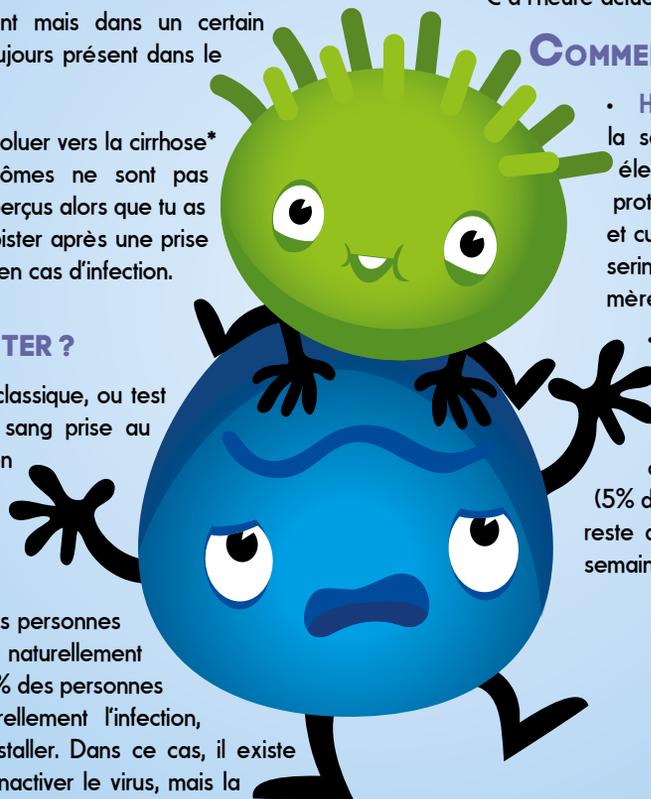
## ÇA SE SOIGNE ?

- **Hépatite B** : environ 85 à 90% des personnes infectées vont s'en débarrasser naturellement (sans traitement). Pour les 10 à 15 % des personnes qui ne vont pas éliminer naturellement l'infection, une hépatite B chronique va s'installer. Dans ce cas, il existe des traitements appropriés pour inactiver le virus, mais la guérison totale est rare. Cependant, un vaccin préventif existe pour une protection à vie.

- **Hépatite C** : Environ 20 % des personnes infectées vont s'en débarrasser naturellement (sans traitement). Pour les 80 % des personnes qui ne vont pas l'éliminer naturellement, l'hépatite C va évoluer vers des complications (cirrhose\* ou cancer du foie). Un traitement permet alors la guérison en 8 à 12 semaines mais n'empêche pas une réinfection. Le traitement coûte entre 20 et 30€ pour le-la patient·e, le reste du coût du traitement est pris en charge par la mutuelle. Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C à l'heure actuelle.

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- **Hépatite B** : risque très faible : transmission par la salive (baiser profond, brosse à dent). Risque élevé : transmission lors de rapports sexuels non protégés (pénétration anale et vaginale, fellation et cunnilingus), transmission par le sang (partage de seringues et de matériel de sniff mais aussi de la mère à l'enfant).
- **Hépatite C** : virus transmis par le sang. La contamination se fait le plus souvent par le partage de seringue et de matériel de sniff et lors de rapports sexuels avec présence de sang ou des muqueuses blessées, et plus rarement (5% des cas) de la mère à l'enfant. Attention, ce virus reste actif plusieurs jours à l'air libre, voire plusieurs semaines dans certaines conditions.



# HÉPATITES B ET C

## COMMENT TE PROTÉGER ?



Vaccin contre l'hépatite B

Il s'effectue chez un·e médecin généraliste et est gratuit pour les enfants et adolescent·es. Il s'agit de 3 voire 4 injections. À noter que ce vaccin est également combiné à celui de l'hépatite A. Pas de vaccin actuellement contre l'hépatite C.

Matériel propre en cas d'injection ou de sniff



Préservatif interne ou externe accompagné de lubrifiant à base d'eau Carré de latex\*

Ne pas partager le matériel de toilette

Cette précaution est importante étant donné que le virus de l'hépatite, contrairement au VIH, est très résistant à l'air libre (jusqu'à plusieurs semaines). Évite donc de partager ta brosse à dent, rasoir, coupe-ongles, ...

L'hépatite A se transmet principalement via l'alimentation, mais aussi via les selles infectées, l'analingus et le doigté anal. Dans la plupart des cas, l'hépatite A se guérit toute seule, sans traitement médical.

Il existe un vaccin contre l'hépatite A.

## ÇA SE VOIT ?

Des symptômes peuvent apparaître entre 2 à 20 jours après la contamination :

- Vésicules\* (cloches) remplies de liquide puis boutons, sur les organes génitaux ou l'anus. Douleur souvent importante
- Douleurs quand on urine

Les symptômes peuvent apparaître plusieurs années après que tu aies été infecté·e. Il faut donc te protéger et protéger ton·ta·tes partenaire·s après une prise de risque.

## COMMENT TE FAIRE DÉPISTER ?

Examen médical, frottis ou prise de sang (s'il n'y a pas de symptômes).

## ÇA SE SOIGNE ?

Crèmes ou traitement antiviraux appropriés qui permettent de soulager et de freiner les récurrences, mais pas de guérir. On reste porteur·euse à vie. L'infection évolue souvent par poussées (provoquées par la fatigue, le stress, l'exposition au soleil, l'immunodépression,...).

## COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

- Rapport sexuel : par contact direct avec les vésicules\* présentes au niveau de la vulve, du pénis ou de l'anus ou par les sécrétions provenant du col utérin, du vagin, de l'urètre, de l'anus
- Si herpès buccal (bouton de fièvre) : transmission possible mais peu fréquente de la bouche à la vulve\*, au pénis ou à l'anus
- Par transmission de la mère à l'enfant

## COMMENT TE PROTÉGER ?



Préservatif interne ou externe

accompagné de lubrifiant à base d'eau



Carré de latex\*

# HERPÈS

# Tableau récapitulatif des modes de transmission

Les modes de transmission des IST et du VIH sont parfois difficiles à synthétiser dans un tableau. Pour plus d'informations et de précisions, n'hésite pas à contacter un-e médecin.

Modes de transmission du VIH et des autres IST

	Pénétration vaginale	Pénétration anale	Fellation	Cunnilingus	Anulingus	Carresses sexuelles	S'embrasser	Échange de seringues	Échange paille de sniff	Mère à l'enfant
VIH	●	●	●					●	●	●
Hépatite A		●			●					●
Hépatite B	●	●	●	●		●		●	●	●
Hépatite C		●						●	●	●
Syphilis	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Herpès	●	●	●	●	●	●				●
HPV	●	●	●	●	●	●				●
Chlamydia	●	●	●	●	●	●				●
Gonorrhée	●	●	●	●	●	●	●			●

- Risque élevé
- Risque moyen
- Risque faible



Liquides pouvant transmettre le VIH et d'autres IST

	Sperme	Sécrétion vaginale	Salive	Sang	Urine	Selles	Larmes/ sueur
VIH	●	●		●			
Hépatite A						●	
Hépatite B	●	●	●	●			
Hépatite C	●	●		●			
Syphilis	●			●			
Herpès	●	●					
HPV	●	●				●	
Chlamydia	●	●			●	●	
Gonorrhée	●	●	●		●	●	



# TE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



## Le préservatif, ton ange gardien au septième ciel !

À l'heure actuelle, lorsqu'il est bien utilisé, le préservatif, accompagné si nécessaire de lubrifiant à base d'eau (surtout en cas de sécheresse vaginale ou de rapports anaux), est un moyen efficace pour se protéger du VIH et de la plupart des IST lors des relations sexuelles. Le préservatif permet en effet d'éviter les contacts entre tes muqueuses sexuelles et les muqueuses et liquides sexuels de ton/ta/tes partenaire/s. La plupart des « accidents de capotes » sont dus à une mauvaise utilisation : entraîne-toi en solo ou à deux avant de passer à la pratique.

## Le préservatif externe : mode d'emploi



Il faut mettre le préservatif avant tout rapport sexuel. Ne le mets pas au dernier moment car du liquide séminal (liquide transparent qui apparaît lors de l'excitation et qui peut contenir du VIH) peut s'écouler du gland avant l'éjaculation et des frottements sexe contre sexe peuvent déjà transmettre des IST.

### Les étapes :

1. Vérifier la date de péremption et que l'emballage n'est pas abîmé.
2. Déchirer doucement l'emballage pour ne pas abîmer le préservatif (attention au contact avec les dents, les bijoux et les ongles, c'est fragile).
3. Poser le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection. Pincer délicatement le petit réservoir entre deux doigts pour en chasser l'air.

4. Déroule-le doucement sur le pénis en érection (veille à le dérouler dans le bon sens). Immédiatement après l'éjaculation, il faut se retirer en retenant le préservatif à la base du sexe pour ne pas le perdre.
5. Fermer le préservatif en le nouant et le jeter dans une poubelle.



Pour chaque rapport sexuel, utilise un nouveau préservatif. Il ne sert à rien de mettre deux préservatifs.

## Le lubrifiant à base d'eau : chaudement recommandé !

Le lubrifiant facilite les rapports sexuels vaginaux et anaux, diminue le risque de rupture du préservatif et, de manière générale, réduit les risques d'irritation. Il permet également d'augmenter le confort de la relation. Il est donc particulièrement recommandé en cas de rapports anaux ou de sécheresse vaginale. Il convient d'en mettre en quantité suffisante à l'extérieur du préservatif, mais aussi sur le vagin ou sur l'anus. Seul un lubrifiant à base d'eau est sans risque: tout corps gras (vaseline, savon, beurre, huile solaire, ...) est à éviter, car il fragilise le préservatif qui risque alors de se déchirer.

## Le préservatif interne



Il existe un préservatif interne. Il est moins répandu que le préservatif externe, mais il est tout aussi efficace pour se protéger des IST. Il peut être placé plusieurs heures avant le rapport sexuel. Deux anneaux permettent son maintien : le 1<sup>er</sup>, plus petit, se place au fond du vagin, le 2<sup>ème</sup> prend place à l'extérieur. Certaines femmes le trouvent moins pratique, d'autres le préfèrent car ce sont elles qui décident de le mettre. Il a cependant l'inconvénient d'être assez cher (environ 3 euros/pièce). Il est en polyuréthane ou en nitrile et convient donc aux personnes allergiques au latex.



## Te dépister et te soigner

- Te dépister : cela permet de te soigner en cas de résultat positif et d'adapter ton comportement lors de relations sexuelles pour ne pas infecter d'autres personnes.
- Te soigner : la plupart des IST se soignent facilement ! Des soins appropriés te permettent de rester en bonne santé.

### INDÉTECTABLE = INTRANSMISSIBLE

Pour rappel, le traitement contre le VIH permet d'obtenir une charge virale indétectable et ainsi d'empêcher la transmission du virus lors de relations sexuelles (voir p.21).

Surfe sur [WWW.PREVENTIONIST.ORG](http://WWW.PREVENTIONIST.ORG)  
pour évaluer une prise de risque et trouver un lieu de  
dépistage proche de chez toi.

# QU'EST CE QU'UNE PRISE DE RISQUE ?

Une prise de risque est un moment où tu as pu être directement en contact avec une ou plusieurs IST. Tu prends un risque en ayant des **rapports sexuels sans préservatif** (pénétrations et sexe oral) avec une personne dont tu ne connais pas le statut sérologique, en partageant une seringue usagée ou du matériel de sniff, en ayant un contact direct avec une lésion, etc...

Pratiquer le **coït interrompu\*** est aussi une prise de risque. En effet, il ne protège ni des grossesses ni des IST et du VIH, car le **liquide séminal\*** peut être porteur de spermatozoïdes, de VIH ou d'autres infections. Certaines IST peuvent aussi être transmises lors d'un simple contact entre muqueuses.

Les prises de risque sont souvent plus fréquentes lorsque l'on est sous l'influence de certaines substances telles que la drogue ou l'alcool.

## QUE FAIRE EN CAS DE PRISE DE RISQUE ?

Contacte au plus vite un-e médecin, un centre de dépistage ou un centre de planning familial afin d'évaluer les risques encourus avec un-e professionnel-le. (Voir contacts utiles p.44)

## L'auto-examen

Munis toi d'un miroir et regarde si tu trouves des symptômes sur tes organes génitaux ou ton anus. Sache que beaucoup d'IST sont asymptomatiques\* ! L'auto-examen n'est donc pas suffisant. Si tu as un doute, consulte un-e médecin.



## Le dépistage

Le dépistage du VIH et des différentes IST peut s'effectuer chez un-e médecin, dans un hôpital, dans un centre de planning familial, dans une association de prévention.

Pour trouver un lieu de dépistage proche de chez toi, utilise notre moteur de recherche en surfant sur [www.prevention1ST.org](http://www.prevention1ST.org)

➡ Plusieurs types de dépistages peuvent être réalisés en fonction des IST à dépister :

- Une **prise de sang** (pour rechercher les anticorps dans le sang).
- Un **frottis vaginal** chez la femme ou un **prélèvement urétral\*** chez l'homme (permet de rechercher le germe après une mise en culture des prélèvements).
- Un **prélèvement urinaire** (permet de rechercher les traces de certaines bactéries).
- Parfois un examen des symptômes apparents suffit à diagnostiquer l'infection.

Pour certaines IST (VIH, hépatite B et C, syphilis), il existe des tests de dépistage rapides (TROD) qui ont l'avantage de donner un résultat après quelques minutes. Ceux-ci sont disponibles dans certaines associations ou hôpitaux. Il existe également des autotests du VIH disponibles en pharmacie.

Il est nécessaire de te faire dépister régulièrement car la plupart des IST sont asymptomatiques ! Un dépistage précoce permet une prise en charge médicale rapide qui permettra une guérison pour la majorité des IST. Tu pourras également adapter ton comportement pour éviter d'infecter ton-ta-tes partenaire-s

## Le traitement d'urgence post-exposition (TPE)

Il s'agit d'un traitement, donné dans certains cas par un-e médecin, qui peut empêcher une potentielle contamination par le VIH après une prise de risque. Plus d'informations : voir p.23.

# LA VACCINATION

Il n'existe pas de vaccin contre le VIH, la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès et l'hépatite C ! Par contre, il existe des vaccins contre l'hépatite A et B et contre le HPV (human papillomavirus).

En Belgique, 2 vaccins contre les HPV sont disponibles. Ils se font en 2 ou 3 injections selon l'âge. Ces vaccins **protègent contre les principaux types de HPV** (contre 2 ou 9 types selon le vaccin) responsables des cancers du col de l'utérus et d'autres cancers des parties génitales. Certains vaccins sont également efficaces contre les principaux HPV responsables des condylomes. Toutefois, ils ne protègent pas contre tous les types de HPV, ils n'assurent donc pas une protection totale. Pour les filles, il est donc essentiel de continuer à réaliser régulièrement un dépistage en faisant un frottis du col de l'utérus.

La protection donnée par le vaccin est meilleure **lorsque la vaccination est faite à une personne n'ayant pas encore eu de relations sexuelles**. Elle a néanmoins une certaine efficacité chez les personnes ayant déjà eu des relations sexuelles.

En Belgique, le vaccin contre le HPV est **totalemt gratuit** pour les filles et les garçons de 13 à 14 ans ou qui sont en 2<sup>ème</sup> secondaire ou en 1<sup>ère</sup> différenciée via la médecine scolaire ou chez son-sa médecin (2 injections à 6 mois d'intervalle).

Il est également remboursé en grande partie chez les filles et les garçons, qui lors de la première injection, ont atteint l'âge de 12 ans mais pas encore l'âge de 19 ans. À partir de 19 ans, il n'y a pas de remboursement. Parle-en à ton-ta médecin.

Il est conseillé aux personnes vivant avec le VIH et aux hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes de se faire vacciner contre le HPV.



# QUESTIONS / RÉPONSES

## 1. Je connais le dépistage du VIH, mais pour les autres IST, comment ça se passe ?

Pour la syphilis, l'hépatite B et C, il faut faire une prise de sang au creux du bras (test classique) ou un prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt (test à résultat rapide), comme pour le VIH. Pour le HPV/les condylomes, il faut faire un examen et des prélèvements locaux (frottis). Pour la gonorrhée et la chlamydia, un prélèvement d'urine ou un frottis est recommandé. Enfin pour l'herpès génital, un examen médical, un frottis ou une prise de sang sont nécessaires.

## 2. Le dépistage des IST, est-ce vraiment nécessaire ?

Oui, car les IST sont souvent asymptomatiques, c'est à dire qu'il n'y a pas de signes visibles alors que tu es infecté·e. Le dépistage est donc le seul moyen fiable de savoir si tu es infecté·e. De plus, tu peux être porteur·euse de plusieurs IST à la fois. Enfin, un dépistage précoce permet de suivre un traitement adapté. Grâce à ce traitement, tu peux guérir de la plupart des IST. Plus tu es traité·e rapidement, plus tu guéris vite. Il est important de bien respecter la durée du traitement. Pour le VIH, le traitement permet de bloquer l'évolution de l'infection, d'avoir une charge virale indétectable et d'empêcher la transmission du virus vers ton·ta·tes partenaire·s lors de relations sexuelles, mais pas de guérir. Le dépistage n'est pas un moyen de protection mais il te permet de bénéficier d'un traitement en cas de résultat positif !

## 3. Si je suis infecté·e par une IST, que dois-je faire vis-à-vis de mon·ma·mes partenaire·s sexuel·le·s ?

Il est important de prévenir, dans la mesure du possible, ton·ta·tes partenaire·s sexuel·le·s ainsi que ses ancien·nes partenaires pour qu'ils·elles se fassent dépister et traiter s'ils·elles ont été infecté·es. Il faut utiliser le préservatif pour éviter de transmettre l'infection.

## 4. Si je suis infecté·e par une ou plusieurs IST, est-ce grave ?

Cela peut être grave si elles ne sont pas dépistées et traitées car elles peuvent avoir des conséquences graves (stérilité, cancers, etc...). De plus, les IST augmentent le risque d'infection par le VIH ou par une autre IST.

## 5. Quand me faire dépister ?

Il est important de te faire dépister en cas de prise de risque avec une personne dont tu ne sais pas si elle est porteuse d'une IST, ou si tu sais que cette personne est infectée par une IST. Il faut aussi te faire dépister si tu as été exposé·e à un contact sanguin (échange de matériel d'injection, sniff) ou si tu as l'impression d'avoir des symptômes d'une IST. Enfin, tu peux aussi te faire dépister avec ton·ta partenaire en vue d'arrêter l'usage du préservatif dans le cadre d'une relation stable.

## 6. Le traitement post exposition (TPE), c'est quoi ?

C'est un traitement donné après un risque élevé d'infection par le VIH. Ce traitement a pour but d'empêcher la transmission du VIH en le bloquant. Il doit donc commencer dans un délai très court après la prise de risque (idéalement 48h, au maximum 72 heures) sans quoi il est trop tard pour qu'il agisse sur le virus. Ce traitement est très lourd à prendre et doit être suivi pendant 4 semaines. La décision de suivre ce traitement est prise par un·e médecin spécialiste (du Centre de référence VIH) en fonction du type de prise de risque et des caractéristiques du·de la patient·e.



# QUESTIONS / RÉPONSES

## 7. Comment me protéger des IST ?

- Utilise des préservatifs pour les fellations et les pénétrations (anales et vaginales).
- Utilise un carré de latex\* lors du cunnilingus et de l'anulingus

Pour certaines IST, il existe d'autres modes de transmission et le préservatif peut ne pas être suffisant (voir modes de transmission spécifiques).

- Utilise du matériel de sniff\* ou d'injections propres.
- Fais les vaccins contre l'hépatite B (qui peut être combiné à celui de l'hépatite A) et pour le papillomavirus (HPV).
- Te dépister et te soigner !

## 8. Le sperme et la salive peuvent-ils être utilisés comme lubrifiant ?

Ne jamais utiliser le sperme comme lubrifiant, que ce soit pour une pénétration avec le sexe ou avec le doigt. Le sperme peut véhiculer des IST dont le VIH. De même, la salive n'est pas un lubrifiant. Son pouvoir lubrifiant est faible et elle véhicule certaines IST. Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant\* à base d'eau ou de silicone.

## 9. La fellation constitue-t-elle un risque de transmission du VIH ?

Le risque d'être infecté-e par le VIH lors d'une fellation est réel pour celui ou celle qui donne la fellation car le liquide séminal\* est porteur de VIH. Il est encore plus important quand il y a éjaculation dans la bouche. Le risque vient d'éventuelles lésions dans la bouche qui sont des « portes d'entrée » pour le virus

mais aussi parce qu'il y a un contact entre les muqueuses du sexe avec celles du fond de la bouche. De plus, certaines IST sont facilement transmissibles lors de la fellation (herpès, hépatite B, HPV et syphilis).

Pour éviter tout risque, le meilleur moyen est donc, une fois encore, d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs parfumés ou non lubrifiés : leur efficacité est identique.

## 10. La charge virale, c'est quoi ?

La charge virale désigne la quantité de VIH présente dans le sang d'une personne séropositive. Plus la charge virale est faible, moins la personne séropositive est contaminante et meilleur est son système immunitaire et vice versa.

La charge virale est dite indétectable lorsqu'on n'arrive plus à détecter le VIH dans le sang au laboratoire. C'est en ayant un suivi médical régulier et en prenant bien son traitement, selon la prescription du-de la médecin, que la personne vivant avec le VIH peut atteindre une charge virale indétectable, généralement après 6 mois. La personne séropositive ne transmet alors plus le VIH lors de relations sexuelles. La personne n'est cependant pas guérie car elle reste séropositive et donc porteuse du VIH, mais en trop faible quantité pour pouvoir être transmis. On parle de « indétectable = intransmissible » ou encore de « i=i ».

Tu as envie de tester tes connaissances sur le VIH et les IST ?

Joue à nos quiz online sur [WWW.PREVENTIONIST.ORG](http://WWW.PREVENTIONIST.ORG)



# GLOSSAIRE

**ANULINGUS** : pratique sexuelle consistant à lécher l'anus de son-sa partenaire. **ARTHRITE** : inflammation d'une articulation. **ASYMPTOMATIQUE** : qui ne présente pas de signes visibles, de manifestations d'une infection ou d'une maladie. **CARRÉ DE LATEX** : un carré de latex, aussi appelé digue dentaire, permet de créer une barrière de latex pour se protéger des IST lors des cunnilingus et des anulingus. **CHANCRE** : ulcération (bouton avec un trou) non douloureuse de la peau ou des muqueuses. **CHARGE VIRALE** : la charge virale est la quantité de VIH présente dans le sang d'une personne séropositive. **CHARGE VIRALE INDÉTECTABLE** : la charge virale est dite "indéetectable" lorsqu'elle est inférieure à la plus petite charge virale mesurable. On n'arrive plus à détecter le VIH dans le sang (on reste toutefois séropositif-ve). **CHRONIQUE (INFECTION/MALADIE)** : qui persiste dans le temps, pour laquelle il faut parfois un traitement très long ou dont on ne sait se débarrasser. **CIRRHOSE** : maladie du foie caractérisée par une modification des cellules du foie avec un mauvais fonctionnement. **COÏT INTERROMPU** : pratique sexuelle consistant à se retirer avant l'éjaculation, lors d'une pénétration vaginale ou anale. **CONJONCTIVITE** : inflammation de la muqueuse recouvrant l'intérieur de la paupière et le blanc de l'oeil. **CUNNILINGUS** : pratique sexuelle consistant à lécher le sexe de la partenaire. **ÉRUPTION CUTANÉE** : apparition subite de boutons, de taches ou de rougeurs sur la peau. **FELLATION** : pratique sexuelle consistant à introduire le pénis dans la bouche de la-du partenaire. **FROTTIS** : prélèvement médical sans douleur d'un liquide ou de cellules de l'organisme en vue d'un examen microscopique. **GANGLION LYMPHATIQUE** : les ganglions lymphatiques sont situés le long du système circulatoire lymphatique (abdomen, thorax, cou, aisselle, aine,...). Ils ont pour fonction la production et le stockage des acteurs du système immunitaire (anticorps, macrophage,...). L'augmentation de la taille d'un ganglion est souvent le signe d'une maladie.

**GEL LUBRIFIANT À BASE D'EAU OU DE SILICONE** : facilite la pénétration, la rend plus confortable, diminue les risques de rupture de préservatif et évite l'endommagement des muqueuses lors de la pénétration. **IST** : abréviation d'Infections Sexuellement Transmissibles connue aussi sous le terme de MST (Maladies Sexuellement Transmissibles). **LÉSION** : dégradation d'une cellule, d'un tissu ou d'un organe (plaie, blessure,...). **LIQUIDE SÉMINAL** : liquide transparent sortant du gland pendant l'excitation, avant l'éjaculation. **MÉAT URINAIRE** : orifice externe de l'urètre à l'extrémité du gland. **MÉNINGITE** : inflammation des méninges, les 3 membranes qui recouvrent le cerveau et la moëlle épinière. **MUQUEUSES** : membranes qui tapissent certaines cavités du corps (bouche, anus, gland, vagin, oeil,...). Plus fines, fragiles et perméables que la peau, elles sont continuellement humectées par un liquide appelé « mucus ». **PRÉLÈVEMENT URÉTRAL** : prélèvement au niveau du canal servant à l'écoulement de l'urine et du sperme chez l'homme. **RECTUM** : dernière partie du tube digestif, entre le colon et l'anus. **SAFER SEX** : ensemble des mesures prises dans l'optique de réduire le risque de transmission du VIH et des IST lors de relations sexuelles. **SNIFF** : absorption par le nez d'un produit sous forme de poudre. **SYMPTÔME** : manifestation, signe d'une maladie. **TÉNESME** : tension douloureuse au niveau de l'anus et du col de la vessie. **TEST DE DÉPISTAGE** : test effectué le plus souvent (mais pas uniquement) sous forme de prise de sang dans le but de voir si on a été infecté-e par une IST. **VERRUE** : excroissance cutanée. **VÉSICULE** : dans le cadre de l'herpès génital, cloches de petite taille remplies de liquide (sérosité). **VULVE** : l'ensemble des organes génitaux externes de la femme.

# CONTACTS UTILES

## Les organismes de prévention et d'information

Ils proposent différents services tels que accueil, écoute, information, matériel de prévention, consultation, dépistage, animations, ...

### Plateforme Prévention Sida

Prévention et information à l'attention de la population générale et des jeunes.



Place de la Vieille Halle aux Blés, 29-28 - 1000 Bruxelles

02/733 72 99

[www.prevention1ST.org](http://www.prevention1ST.org)



Plateforme Prévention Sida

**Cool and Safe** est un projet de la Plateforme Prévention Sida à l'attention des personnes issues de la migration. Prévention, information et dépistage rapide, gratuit sous conditions et anonyme du VIH et des IST (hépatites B/C, syphilis, chlamydia, gonorrhée). Sur rendez-vous.



Cool and Safe

02/733 72 99 - 0467/807 879 (RDV dépistage)

[www.cool-and-safe.org](http://www.cool-and-safe.org)



Cool and Safe

**Vivre avec le VIH** est un projet de la Plateforme Prévention Sida à l'attention des personnes vivant avec le VIH.



Vivre avec le VIH

02/733 72 99 - 0484/73 50 84

[www.vivreaveclevih.org](http://www.vivreaveclevih.org)



Vivre avec le VIH

### BRUXELLES : Aide Info Sida

Animations et ligne d'écoute tous les jours de 18h à 21h :

0800/20 120

Dépistage rapide gratuit et anonyme du VIH et syphilis les 2<sup>ème</sup> lundis de chaque mois de 18h30 à 20h30, avec ou sans rendez-vous.

Rue Duquesnoy, 45 - 1000 Bruxelles

02/514 29 65 - [www.aideinfosida.be](http://www.aideinfosida.be)

### NAMUR : Service de Santé affective, sexuelle et réduction des risques (SASER)

Accueil, écoute, expertise en matière du VIH/sida, IST, assuétudes, aide aux malades.

Dépistage VIH (anonyme) et IST (avec 2 vignettes mutuelle) gratuit les mardis de 16h à 18h et jeudis de 17h à 19h sur rendez-vous.

Rue Docteur Haïbe, 4 - 5002 Saint-Servais

081/77 68 20 - <http://lesaser.jimdo.com>

### LIÈGE : Centre S

Accueil, consultation, dépistage VIH/IST sur rendez-vous (anonyme et gratuit sous certaines conditions)

Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège

04/287 67 00 - [www.centre-s.be](http://www.centre-s.be)

### CHARLEROI : Sida-IST Charleroi-Mons

Accueil, écoute, information. Dépistage rapide VIH, syphilis, hépatite B et C, gratuit et anonyme, sur rendez-vous.

c/o Polyclinique du Mambourg (4<sup>ème</sup> étage)

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi

071/92 54 10 - 065/822 755 - [www.sida-charleroi-mons.be](http://www.sida-charleroi-mons.be)

## Les organismes thématiques

### ExAequo

Prévention à l'attention des hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes (HSH).

Permanence avec dépistage VIH/IST sur rendez-vous.

Rue des Grands Carmes, 20 - 1000 Bruxelles

02/736 28 61 - [www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

### Modus Vivendi

Réduction des risques à l'attention des usager·ères de drogues.

Rue Jourdan, 151 - 1060 Bruxelles.

02/644 22 00 - [www.modusvivendi-be.org](http://www.modusvivendi-be.org)

### Service éducation pour la santé

Prévention à l'attention des détenue·es.

Chaussée de Wareme, 139 - 4500 Huy

085/21 25 76 - [www.ses-asbl.be](http://www.ses-asbl.be)

### Espace P...

Prévention à l'attention des travailleur·euses du sexe et de leurs client·es.

Dépistage anonyme et gratuit VIH/IST sur rendez-vous à Bruxelles en Wallonie.

Rue d'Aerschot, 208 - 1030 Bruxelles

02/219 98 74 - 0471/73 40 89 - [www.espacep.be](http://www.espacep.be)

Espace P... en Wallonie :

- Liège et Seraing : 04/221 05 09
- Charleroi : 071/30 98 10
- Namur et Gembloux : 081/34 65 66 - 0478/366 293
- Mons et Tournai : 065/84 70 09 - 0471 88 05 33
- Arlon et Athus : 0474/13 86 54 - 0467 05 86 84

### O'Yes

Prévention pour les jeunes par les jeunes.

Rue du Fort, 85 - 1060 Saint-Gilles

02/303 82 14 - [www.o-yes.be](http://www.o-yes.be)

## Où faire un dépistage ?

Il est possible de **faire un dépistage chez son·sa médecin, dans un hôpital, dans une maison médicale ou un centre de planning familial.**

Certains centres de planning familial proposent également un dépistage rapide, gratuit et anonyme du VIH : [www.betested.be](http://www.betested.be)

Pour trouver un lieu de dépistage proche de chez toi, tu peux utiliser notre moteur de recherche sur [WWW.PREVENTIONIST.ORG](http://WWW.PREVENTIONIST.ORG)



➡ **Trois centres subventionnés par l'INAMI proposent des dépistages du VIH gratuits et anonymes.**

En fonction de ton profil, le·la médecin pourra évaluer si tu rentres dans les conditions pour pouvoir bénéficier de la gratuité du test et de la consultation médicale. Si ce n'est pas le cas, les consultations et les tests seront payants et remboursés par la mutuelle selon les modalités habituelles. Anonyme ou pas, les résultats du test sont toujours confidentiels.

### BRUXELLES : Centre MIA

Dépistage VIH/IST avec ou sans rendez-vous pendant les permanences.

c/o CHU St-Pierre

Rue Haute, 290 - 1000 Bruxelles

02/535 31 77



### LIÈGE : Centre de référence VIH du CHU de Liège (via le Centre S)

Dépistage VIH/IST sur rendez-vous.  
c/o Polyclinique Brull  
Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège  
04/287 67 00



### ANVERS : Helpcenter

Dépistage VIH/IST sur rendez-vous  
c/o Institut de Médecine tropicale  
Kronenburgstraat 43 - 2000 Anvers  
02/247 66 66



## Les centres de référence VIH

Dans un Centre de référence VIH, tu peux demander un **TPE** (Traitement Post-Exposition) suite à une prise de risque, demander la **PrEP** (Prophylaxie Pré-Exposition) pour te protéger contre le VIH ou avoir un suivi médical en tant que **personne vivant avec le VIH**. Tu peux également faire un dépistage du VIH dans certains Centre de référence VIH.

### Centre de référence du CHU Charleroi

Dépistage VIH/IST sur rendez-vous.  
Chaussée de Bruxelles 140 - 6042 Lodelinsart  
071/92 23 07

### Centre de référence de l'UCL - Hôpital St-Luc

Dépistage sur rendez-vous.  
Avenue Hippocrate 10 - 1200 Bruxelles  
02/764 21 56 - 02/764 21 98

### Centre de référence du CHU UCL Namur (site Godinne)

Dépistage VIH/IST sur rendez-vous  
Avenue Dr. Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir  
081/42 34 57

### Centre de référence de l'ULB - CHU St-Pierre - MIA

Dépistage VIH/IST : voir page 47  
Rue Haute, 290 - 1000 Bruxelles  
02/535 31 77

### Centre de référence du CHU de Liège

Dépistage VIH/IST : voir page 48  
Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège  
04/270 31 90

### UTI, Hôpital Erasme

Dépistage VIH/IST sur rendez-vous  
Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles  
02/555 74 84

### Centre de référence de l'UZ VUB

Dépistage VIH/IST sur rendez-vous  
Avenue du Laerbeek, 101 - 1090 Bruxelles  
02/477 60 01



## Les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS)

Les CLPS offrent un accompagnement méthodologique aux organismes et aux acteurs de terrain pour favoriser la réflexion et la conception des projets et mettent à leur disposition de la documentation, des formations et des outils adaptés.

**Bruxelles** : [www.cbps.be](http://www.cbps.be) 02/639 66 88

**Brabant Wallon** : [www.clpsbw.be](http://www.clpsbw.be) 010/62 17 62

**Charleroi/Thuin** : [www.clpsct.org](http://www.clpsct.org) 071/33 02 29

**Hainaut Occidental** : [www.clpsho.be](http://www.clpsho.be) 069/22 15 71

**Huy/Waremme** : [www.clpshw.be](http://www.clpshw.be) 085/25 34 74 - 019/54 65 69

**Liège** : [www.clps.be](http://www.clps.be) 04/279 50 52

**Luxembourg** : [www.clpslux.be](http://www.clpslux.be) 084/31 05 04

**Mons/Soignies** : [www.clpsmonssoignies.be](http://www.clpsmonssoignies.be) 064/84 25 25

**Namur** : [www.clpsnamur.be](http://www.clpsnamur.be) 081/75 00 46

**Verviers** : [www.cvps.be](http://www.cvps.be) 087/35 15 03

Plus d'infos et de contacts sur  
[WWW.PREVENTIONIST.ORG](http://WWW.PREVENTIONIST.ORG)



Tu veux recevoir quelques  
préservatifs chez toi ?

La Plateforme Prévention Sida peut t'envoyer gratuitement quelques préservatifs dans une enveloppe anonyme. Cette offre est uniquement valable pour des envois en Belgique.

COMMANDE TES PRÉSERVATIFS ICI



La Plateforme Prévention Sida tient à remercier vivement le docteur Libois du centre de référence VIH de l'hôpital Saint-Pierre, le docteur Uurlings du centre de référence VIH de Liège, le docteur Rossi du CHU Ambroise Paré, le docteur Semaille, Maître d'enseignement à l'ULB, ainsi que le docteur Goffard du centre de référence VIH de l'hôpital Erasme pour la relecture.

Merci aux jeunes et associations qui se sont investi.es dans le projet.

Ce document est gratuit. Édition 2025.

Surfe sur [www.preventionIST.org](http://www.preventionIST.org) pour plus d'informations sur les IST et pour trouver un lieu de dépistage proche de chez toi !



Plateforme Prévention Sida



Santé Sexuelle  
Positive



Wallonie  
Relance

