

Sexe, etc.



# Plaisir et bonne santé

**«Embrasser, c'est risqué?»**

**«Je peux m'infecter avec des sex toys?»**

**«Mon partenaire a-t-il aussi besoin d'être traité?»**

**«Quand dois-je faire un test de dépistage?»**

Vivre sa sexualité tout en restant en bonne santé, ce n'est pas difficile. La brochure «Sexe, etc.» vous donne tous les renseignements utiles pour vous protéger des infections sexuellement transmissibles. Sans oublier des adresses pour les conseils et le dépistage, de même qu'une liste de contrôle où vous trouvez en un clin d'œil les bonnes personnes pour répondre à vos questions.

Cette brochure peut être commandée gratuitement sur [santé-sexuelle.ch/shop/fr](http://santé-sexuelle.ch/shop/fr)

for ever

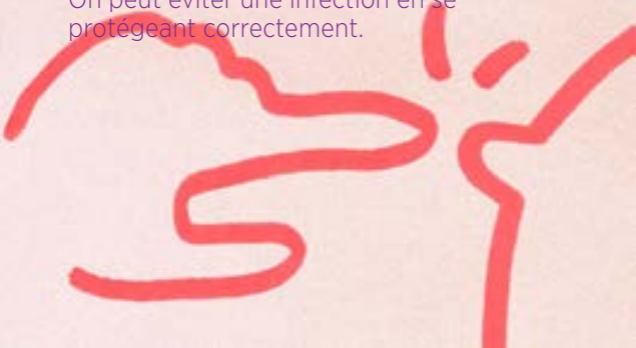
A large, stylized red heart outline is positioned below the text. The heart is drawn with thick, continuous red lines and has a slightly irregular, hand-drawn appearance. It is centered horizontally relative to the text above it.

## Bon à savoir

Toute personne sexuellement active est susceptible d'attraper une infection sexuellement transmissible (IST).

Ce sont des choses qui arrivent. La plupart de ces infections se soignent bien si elles sont détectées à temps. Si elles ne sont pas traitées, les IST peuvent avoir des conséquences graves, par exemple la stérilité ou le cancer. Avec une IST, on peut aussi contracter plus facilement le VIH (sida). Et puis de nombreuses IST peuvent s'attraper plusieurs fois, autrement dit on n'est pas immunisé.

On peut éviter une infection en se protégeant correctement.



## Pour me protéger et protéger les autres

**J'applique les règles du safer sex pour le VIH et les autres IST.**

**Je peux me faire vacciner contre l'hépatite A et B et contre le papillomavirus humain (HPV).**

**Je fais un test de dépistage si j'ai pris un risque.**

**Je consulte un(e) médecin si j'ai des symptômes et je me fais soigner si j'ai une infection.**

**J'implique mes partenaires dans le dépistage et le traitement.**

**Je demande conseil en cas d'inquiétude ou si j'ai des questions.**

## Safer sex

Le meilleur moyen de se protéger d'une infection par le VIH ou d'une autre IST est d'appliquer les règles du safer sex. Cela veut dire :

- **Toujours utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) pour des rapports avec pénétration, vaginale ou anale. On recommande d'utiliser les préservatifs avec le label de qualité «OK».**
- **Pour les relations orales, éviter d'avoir du sperme ou du sang des règles dans la bouche, ne pas en avaler.**
- **Consulter immédiatement un(e) médecin en cas de démangeaisons, écoulement ou douleurs dans la région génitale ou en cas de symptômes grippaux suite à des rapports non protégés.**

## Remarques

Les préservatifs doivent avoir la bonne taille et être utilisés correctement.

— Utiliser le bon lubrifiant avec des préservatifs en latex, car le latex peut être attaqué par les huiles et les crèmes.

— Se procurer des préservatifs spéciaux en cas d'allergie au latex.

— Comme les préservatifs peuvent se déchirer plus facilement lors de relations anales, utiliser des préservatifs appropriés, avec le bon lubrifiant en quantité suffisante.

— Les préservatifs (masculin ou féminin) protègent aussi d'une grossesse non désirée.

Le VIH ne se transmet pas par les relations orales si je respecte les règles du safer sex. Les autres IST, elles, se transmettent facilement par des relations orales non protégées. Les préservatifs et les digues dentaires (dental dams) offrent une bonne protection.

# Vaccins

On peut se faire vacciner contre le virus de l'hépatite A (VHA) et celui de l'hépatite B (VHB) ainsi que certains papillomavirus humains (HPV). L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande le vaccin contre le VHB aux jeunes ayant entre 11 et 15 ans ainsi que le vaccin contre les HPV aux jeunes filles de 11 à 14 ans. Il recommande aussi désormais le vaccin contre les HPV aux garçons. Le vaccin contre le VHA et le VHB est également recommandé aux adultes changeant fréquemment de partenaire.





# Dépistage

Après des rapports sexuels non protégés ou si l'on craint d'avoir été exposé à un risque, il est important de savoir si un test de dépistage est nécessaire, et lequel. Demandez conseil et faites-vous dépister. Les tests du VIH et des autres IST peuvent aussi se faire anonymement et parfois gratuitement. Les personnes ayant plusieurs partenaires sexuels par année devraient se faire dépister chaque année, même en l'absence de symptômes visibles ou perceptibles d'une IST.

# Traiter, prévenir une nouvelle infection

Traitées à temps, la plupart des IST se soignent sans laisser de séquelles. Soyez à l'écoute de votre corps afin de déceler d'éventuels signes de maladie et agissez si vous observez des symptômes. La honte ou la peur de consulter un(e) médecin peuvent ne pas être sans conséquences.

En présence d'une IST, il faut aussi traiter simultanément les partenaires afin d'éviter toute réinfection. Votre médecin vous soutient dans cette démarche. Généralement, il est nécessaire de renoncer momentanément aux rapports sexuels ou

d'utiliser systématiquement des préservatifs. Suivez les consignes de votre médecin et de votre pharmacien.

## Remarques

Les femmes peuvent parler des IST et se faire dépister au moment de leur contrôle gynécologique de routine. Les hommes peuvent faire de même en consultant leur médecin de famille, un dermatologue ou un urologue. Femmes et hommes peuvent également s'adresser aux centres de conseil en santé sexuelle.

— Sur Internet, veillez à obtenir des informations correctes, neutres et complètes. Vous trouverez une liste de liens recommandés à la fin.



# Symptômes

des infections sexuellement transmissibles

Le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent passer inaperçus ou s'accompagner de symptômes légers. Mais même dans ces cas-là, l'infection peut se transmettre aux partenaires.



Consultez un(e) médecin en présence des symptômes suivants afin de savoir s'il s'agit d'une IST

- **écoulement ou saignements inhabituels du vagin, de l'urètre ou de l'anus;**
- **brûlures ou démangeaisons en urinant, douleurs dans la région génitale et anale ou dans l'urètre;**
- **ulcères, vésicules, altérations de la peau dans la région génitale et anale, autour ou à l'intérieur de la bouche;**
- **gonflement des ganglions lymphatiques dans la région de l'aîne;**
- **symptômes grippaux après des rapports à risque sans protection.**

## Remarques

Les personnes qui ont contracté le VIH sont particulièrement contagieuses durant la première phase qui suit l'infection (primo-infection). Mais il arrive qu'elles ne présentent aucun symptôme. Par conséquent, il est important de faire le test du risque en ligne après des rapports non protégés avec une personne au statut sérologique inconnu.

— Une transmission du VIH peut être combattue avec un traitement d'urgence (PEP) débuté dans les 48 heures. Celui-ci permet de réduire nettement le risque d'être infecté par le VIH.

— L'écoulement vaginal peut être normal chez les femmes et varie d'une femme à l'autre et au cours du cycle menstruel. S'il se modifie de manière frappante (odeur, couleur et consistance, associé à des démangeaisons et brûlures), demandez conseil à un(e) professionnel(le).

## ***Prévention***

- Si j'ai des symptômes d'une IST, je consulte un(e) médecin, je protège mes partenaires sexuels d'une infection et j'en parle.
- Après avoir pris un risque, je demande conseil pour le dépistage des IST, même en l'absence de tout symptôme visible ou perceptible.

## ***Risques***

- Si une personne atteinte d'une IST n'est pas traitée, elle est plus susceptible d'attraper le VIH.
- Une personne séropositive et atteinte d'une autre IST risque de transmettre le VIH plus facilement.



# Nouvelle relation

**«Je prends la pilule, alors à quoi bon des préservatifs?»**

Lorsque vous vous engagez dans une nouvelle relation, il est important de parler de contraception, mais aussi de VIH et des autres infections sexuellement transmissibles (IST). Vous pouvez renoncer aux préservatifs si vous et votre partenaire observez les règles suivantes :

## **Prévention**

- Nous pratiquons le safer sex pendant les trois premiers mois. Ensuite, nous faisons le test de dépistage du VIH et demandons conseil afin de savoir si d'autres tests sont nécessaires.
- Nous nous faisons conseiller concernant les vaccins.



- Nous évoquons ensemble la manière dont nous allons nous protéger du VIH et des autres IST si l'un de nous devait avoir des rapports sexuels en dehors de notre relation.

## ***Risques***

- Cela ne se voit pas sur une personne si elle est séropositive ou atteinte d'une autre IST.
- La sympathie et la confiance ne protègent ni du VIH ni des autres IST.



# Aventure, infidélité

**«C'est arrivé comme ça.  
Et maintenant j'ai peur d'avoir  
attrapé une maladie.»**

Après des rapports sexuels à risque en dehors de la relation stable, il est important d'agir vite et bien. Vous êtes responsable de vous-même et, dans une relation stable, également envers votre partenaire. Demandez conseil à un(e) professionnel(le) qui vous dira ce qu'il y a à faire.

## **Prévention**

- Je respecte les règles safer sex. Mes partenaires et moi sommes ainsi protégés du VIH et des autres IST.
- Si j'ai pris un risque, je protège mon ou ma partenaire fixe, je demande conseil et me fais dépister.

- En cas de démangeaisons, brûlures, écoulement ou douleurs dans la région génitale, je demande conseil concernant les tests de dépistage et les traitements.
- Pour les personnes ayant plusieurs partenaires sexuels par année: se faire dépister une fois par année pour le VIH et les autres IST.

## ***Risques***

- La personne qui ne pratique pas le safer sex et qui n'en parle pas, s'expose au risque de voir son ou sa partenaire également contaminé(e), tout comme d'être à son tour à nouveau infectée.
- Le risque d'être infecté par une IST augmente avec le nombre de partenaires.



# En parler, mais comment ?

*«C'est gênant,  
je ne sais pas comment le dire.»*

Parler de sa vie intime avec un(e) médecin est plus facile que l'on croit! Les sujets sexuels font partie du quotidien des centres de conseil en santé sexuelle et des cabinets médicaux. Les professionnel(le)s ont aussi des conseils à vous donner pour parler d'une infection sexuellement transmissible (IST) ou de risques avec votre partenaire.

## ***Risques***

- Si l'on n'informe pas ses partenaires et que l'on ne pratique pas le safer sex, on risque de les infecter à leur tour – et d'être soi-même à nouveau infecté après coup.

## ***Prévention***

- Je veille à ce que mon ou ma partenaire respecte les règles du sexe à moindre risque.
- Je parle avec mes partenaires de notre santé sexuelle.
- Je cherche de l'aide concernant l'information des partenaires auprès de professionnel(le)s ou sur **lovelife.ch**.
- En cas de démangeaisons, brûlures, écoulement ou douleurs dans la région génitale ou en cas de symptômes grippaux après des rapports non protégés, je demande conseil concernant les tests de dépistage et les traitements et je veille à ce que mon ou ma partenaire ne s'infecte pas.



# Sexe tarifé

## «*Des rapports avec une prostituée, c'est dangereux?*»

Environ un homme sur cinq en Suisse fait appel aux services d'une travailleuse du sexe au moins une fois par année. Très peu en parlent. Il arrive aussi que des femmes achètent des relations sexuelles ou que des hommes hétérosexuels aient des rapports avec des hommes.

Les travailleuses et travailleurs du sexe ont énormément de partenaires sexuels. Même si la plupart se protègent bien, il leur arrive d'avoir des rapports non protégés sur pression de leurs clients.

### ***Prévention***

- J'applique systématiquement les règles du safer sex pour les rapports sexuels tarifés. J'utilise des digues dentaires (dental dam) pour le sexe oral (cunnilingus).

- Si j'ai pris un risque, je protège mon ou ma partenaire fixe, je demande conseil et me fais dépister.
- Je lis les conseils et les informations sur **don-juan.ch**.
- Si l'on recourt au sexe tarifé régulièrement: se faire dépister une fois par année pour le VIH et les autres IST.
- Pour les personnes qui ont plusieurs partenaires sexuels par année: se faire dépister une fois par année pour le VIH et les autres IST.

## ***Risques***

- La personne qui achète des relations sexuelles sans préservatif s'expose à un très gros risque d'infection.
- Le risque d'être infecté par une IST augmente avec le nombre de partenaires.



# Accident de préservatif

**«Et tout à coup,  
plus de préservatif!»**

Un préservatif qui glisse, qui se déchire ou qu'on oublie? Pas de panique, ça peut arriver. En cas d'inquiétude ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil.

## ***Prévention***

- Il vaut la peine d'essayer différents préservatifs pour trouver celui qui convient et l'utiliser correctement.
- Avoir toujours à disposition un nombre suffisant de préservatifs adéquats portant le label «OK».
- Utiliser les bons lubrifiants et en quantité suffisante, surtout pour les relations anales. Les huiles et les crèmes peuvent endommager les préservatifs.



## ***Risques***

- Je fais le test du risque en ligne ou je me rends dans un centre de conseil. Un traitement médical d'urgence commencé dans les 48 heures suivant la prise de risque peut prévenir une infection par le VIH.
- Pour éviter une grossesse non désirée, je demande des informations sur la contraception d'urgence. La contraception hormonale d'urgence est disponible en pharmacie, dans des centres de conseil en santé sexuelle ou chez les gynécologues (au plus tard 72 heures, voire 120 heures après le rapport non protégé). Dans certains cas, on recommande la pose d'un stérilet. La contraception d'urgence est d'autant plus efficace que l'on intervient rapidement. Je demande aussi conseil concernant les infections sexuellement transmissibles (IST).
- Si j'ai des démangeaisons, des brûlures, un écoulement inhabituel ou des douleurs dans la région génitale dans les semaines qui suivent un rapport pas suffisamment protégé, je me fais conseiller pour les tests de dépistage et les traitements.

# Embrasser et plus

*«Mais embrasser,  
ce n'est pas risqué, non?»*

**Embrasser** est une pratique sexuelle à moindre risque. On ne peut pas attraper le VIH par les baisers. Seules d'autres IST peuvent, dans de rares cas, se transmettre.

Le VIH ne se transmet pas par le **sexe oral** (cunnilingus ou fellation), pour autant qu'il n'y ait ni sperme ni sang des règles qui pénètre dans la bouche. Mais d'autres IST peuvent se transmettre par les relations orales non protégées.

## ***Prévention***

- Je n'embrasse pas si j'ai des boutons de fièvre (herpès) sur la bouche qui ne sont pas encore guéris. Les virus de l'herpès peuvent se transmettre dès que je sens les premiers signes sur la peau.
- Pour le sexe oral, les préservatifs et les digues dentaires (dental dam) améliorent la protection contre une transmission des IST.

## ***Risques***

- Le risque de contracter une IST en embrassant son ou sa partenaire est plus grand s'il ou elle présente des symptômes d'une IST à la bouche (herpès, syphilis).



# Accessoires érotiques

**«Je peux m'infecter  
avec un sex toy?»**

Si l'accessoire n'est utilisé que par une seule personne, il n'y a pas de risque d'attraper une infection sexuellement transmissible (IST). Mais des risques existent s'il est partagé. Par conséquent:

## ***Prévention***

- Recouvrir le godemiché d'un nouveau préservatif avant de le passer plus loin. Utiliser les bons lubrifiants et en quantité suffisante (ni huiles ni crèmes) et des préservatifs de la bonne taille.
- Avant toute autre utilisation, laver soigneusement les sex toys avec de l'eau chaude et du savon.

## ***Risques***

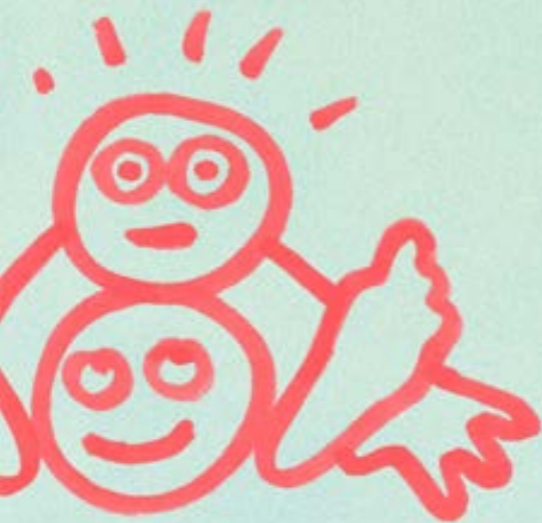
- Des IST peuvent se transmettre en cas d'utilisation commune de sex toys (vaginale, anale, orale) sans protection.
- Les IST peuvent aussi se transmettre par les doigts s'ils sont introduits sans protection (vagin, anus, bouche).



# Descriptif de neuf IST

Les agents pathogènes (bactéries, virus, champignons et parasites) peuvent se transmettre d'une personne à l'autre lors des rapports sexuels, déclenchant les infections sexuellement transmissibles, appelées communément IST.





# ● Infection à chlamydia (chlamydia trachomatis, bactérie)

## **Transmission**

L'infection à chlamydia est fréquente. Elle se transmet facilement et touche très souvent des jeunes femmes et des jeunes gens jusqu'à 30 ans. Elle peut se transmettre avec toutes les pratiques sexuelles et aussi de la mère à l'enfant à l'accouchement. Les relations vaginales et anales non protégées constituent le principal mode de transmission.

## **Symptômes**


L'infection passe souvent inaperçue ou s'accompagne de troubles légers.

Femmes : démangeaisons et brûlures en urinant, écoulement vaginal clair. L'infection peut provoquer une inflammation de l'utérus et des trompes et mener à la stérilité si elle n'est pas traitée.

Hommes : démangeaisons et brûlures en urinant, écoulement de l'urètre. Pratiquement aucun symptôme dans de nombreux cas.

## **Traitement**

L'infection à chlamydia se traite à l'aide d'antibiotiques.





# Gonorrhée (blennorragie, chaude-pisse) (gonocoque, bactérie)

## **Transmission**

La gonorrhée est fréquente. Elle se transmet facilement, quelle que soit la pratique sexuelle, y compris par les relations orales, les doigts ou les accessoires érotiques. Elle peut aussi être transmise de la mère à l'enfant à l'accouchement.

## **Symptômes**


Femmes : douleurs en urinant, besoin fréquent d'uriner, écoulement purulent et malodorant s'accompagnant de douleurs dans le bas-ventre.

Hommes : brûlures en urinant et écoulement purulent de l'urètre. La personne peut rester contagieuse même lorsque l'écoulement régresse.

Si elle n'est pas traitée, la gonorrhée peut entraîner la stérilité chez la femme et chez l'homme.

## **Traitement**

La gonorrhée se traite à l'aide d'antibiotiques.



# Syphilis (treponema pallidum, bactérie)

## Transmission

La syphilis se transmet facilement quelle que soit la pratique sexuelle, y compris par les relations orales, les doigts ou les accessoires érotiques. Elle peut être transmise de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou à l'accouchement.

## Symptômes

Si l'infection n'est pas traitée, les symptômes passent par différents stades entrecoupés de phases sans troubles qui peuvent durer plusieurs mois, voire des années. Les symptômes varient et ne sont pas toujours faciles à identifier. Les premiers signes peuvent apparaître entre deux semaines et trois mois après l'infection. Non traitée, la syphilis peut entraîner de graves lésions à long terme et mettre la vie en danger.

## Traitement

La syphilis se traite à l'aide d'antibiotiques.



# Papillomavirus humain (HPV) (virus)

## **Transmission**

Le papillomavirus humain est très fréquent. Il se transmet facilement quelle que soit la pratique sexuelle. Il peut aussi être transmis de la mère à l'enfant à l'accouchement. Dans 90% des cas, le virus disparaît spontanément. Toutefois, parmi la centaine de types de papillomavirus humains existants, certains peuvent provoquer un cancer du col de l'utérus ou des verrues.

## **Symptômes**

Certains types de HPV sont responsables des modifications cellulaires du col de l'utérus ou se manifestent sous la forme de verrues ou d'excroissances sur les parties génitales ou à l'anus. Souvent, elles ne sont pas visibles de l'extérieur et seul un examen médical permet de les détecter.

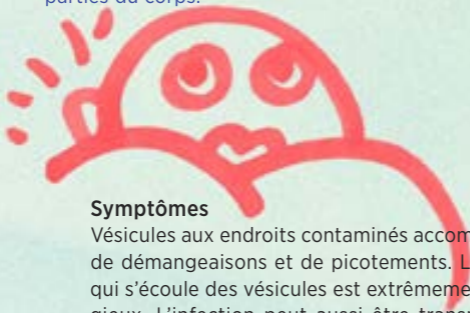
## **Prévention et traitement**

Il existe des vaccins efficaces contre les types de HPV qui sont les plus fréquents à occasionner des modifications cellulaires du col de l'utérus (cancer du col de l'utérus) ou des verrues. Les modifications cellulaires peuvent être traitées. Plus on intervient tôt, mieux c'est. On peut enlever les verrues, mais elles ont souvent tendance à revenir.

# ● Herpès simplex (VHS) (virus)

## Transmission

L'herpès est très fréquent. Les virus de l'herpès se transmettent facilement quelle que soit la pratique sexuelle de même que par les baisers et le contact physique. On distingue l'herpès labial de l'herpès génital. Mais les deux types de virus peuvent aussi s'attaquer à d'autres parties du corps.



## Symptômes

Vésicules aux endroits contaminés accompagnées de démangeaisons et de picotements. Le liquide qui s'écoule des vésicules est extrêmement contagieux. L'infection peut aussi être transmise dès que l'on ressent les premiers signes sur la peau (sensation de brûlure, picotements, démangeaisons). Les symptômes peuvent réapparaître à tout moment.

## Traitement

Les poussées d'herpès peuvent être atténuées à l'aide de crèmes et de comprimés. L'infection ne peut pas être guérie.

# ● Hépatite A (VHA) (virus)

## Transmission

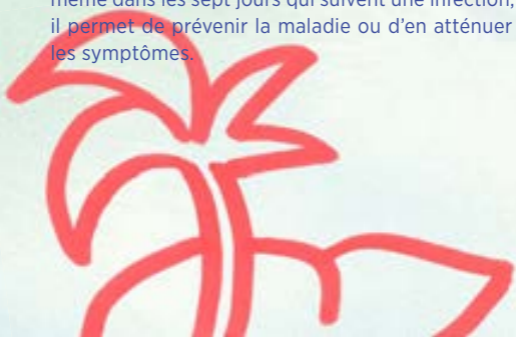
L'hépatite A est une maladie infectieuse du foie provoquée par le virus de l'hépatite A (VHA). Le virus se transmet la plupart du temps par de l'eau ou des aliments contaminés. Le contact anus-bouche ou anus-doigt-bouche lors des rapports sexuels est aussi susceptible de transmettre l'infection.

## Symptômes

Fièvre, sentiment de malaise, jaunisse (coloration jaune du blanc de l'œil), nausées, vomissements et diarrhée, généralement après 3 ou 4 semaines. L'infection guérit spontanément et garantit une immunité à vie.

## Prévention et traitement

Il existe un vaccin efficace contre le VHA. Réalisé même dans les sept jours qui suivent une infection, il permet de prévenir la maladie ou d'en atténuer les symptômes.



# ● Hépatite B (VHB) (virus)

## Transmission

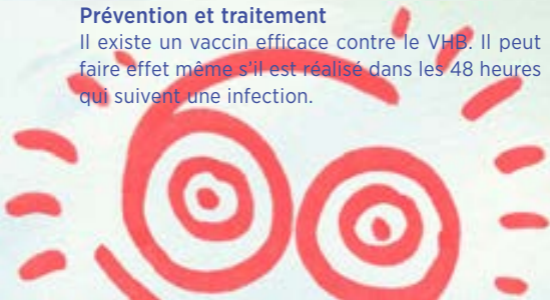
L'hépatite B est fréquente. Il s'agit d'une maladie infectieuse du foie provoquée par le virus de l'hépatite B (VHB). Les virus se transmettent au contact des liquides organiques (sang et sécrétions génitales) et par les relations sexuelles vaginales, anales ou orales. La transmission est aussi possible de la mère à l'enfant à l'accouchement ou encore lors de tatouages ou piercings avec des instruments non stériles.

## Symptômes

L'hépatite B évolue de diverses manières et elle passe souvent totalement inaperçue. De légers troubles peuvent être confondus avec une grippe. En outre, la coloration jaune des yeux et celle, foncée, de l'urine ne sont pas toujours observées. L'hépatite B guérit souvent spontanément, mais peut aussi évoluer vers une forme chronique.

## Prévention et traitement

Il existe un vaccin efficace contre le VHB. Il peut faire effet même s'il est réalisé dans les 48 heures qui suivent une infection.



# Hépatite C (VHC) (virus)

## **Transmission**

Le virus de l'hépatite C (VHC) se transmet par le sang, par exemple lors de consommation de drogues par voie intraveineuse ou de transfusion de sang si ce dernier n'a pas été dépisté pour le VHC. Les transmissions par voie sexuelle sont rares et elles ne sont possibles que s'il y a un contact avec du sang.

## **Symptômes**

L'hépatite C passe souvent inaperçue et guérit complètement dans de nombreux cas. Chez d'autres patients, une perte d'appétit, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, de la fièvre et parfois une coloration jaune du blanc de l'œil apparaissent six à neuf semaines après l'infection. Si elle n'est pas traitée, l'hépatite C peut entraîner de graves lésions du foie et mettre la vie en danger.

## **Prévention et traitement**

Tatouages et piercings uniquement à l'aide d'instruments stériles. Pour la consommation de drogues par voie intraveineuse, respecter les règles de l'usage à moindre risque. L'hépatite C se traite à l'aide de médicaments spécifiques et le traitement ne réussit pas toujours. La guérison ne permet pas d'être immunisé contre une nouvelle infection par le VHC.

# ● VIH, virus d'immunodéficience humaine (sida) (virus)

## **Transmission**

Le VIH se transmet par les rapports sexuels et par le sang, y compris durant la grossesse, à l'accouchement ou à l'allaitement si l'infection n'est pas traitée. Le VIH peut se transmettre par l'utilisation commune de seringues et d'aiguilles pour la consommation de drogues par voie intraveineuse. Il n'y a pas de risque de contracter le VIH par les contacts physiques au quotidien ou par les baisers. Les relations orales ne présentent pas non plus de risque, tant que le sperme ou le sang des règles ne pénètre pas dans la bouche. Lorsque quelqu'un contracte le VIH, le risque de transmettre le virus à d'autres personnes est très élevé durant les premiers temps (primo-infection).

## **Symptômes**

Durant la phase de primo-infection, les symptômes peuvent être similaires à ceux de la grippe: fièvre, maux de tête, sentiment de malaise, importantes sueurs nocturnes, douleurs articulaires et éruption cutanée. Puis ces symptômes disparaissent et on peut ne présenter aucun trouble pendant des mois, voire des années. Il se peut aussi que la primo-infection passe totalement inaperçue. Si l'infection à VIH n'est pas traitée à l'aide de médicaments antirétroviraux, le virus continue à proliférer et détruit le système immunitaire. L'organisme n'est



alors plus en état de se défendre contre des maladies, ce qui peut mettre la vie en danger. C'est ce stade de la maladie que l'on appelle sida.

### **Prévention et traitement**

Le safer sex protège du VIH. En cas de consommation de drogues par voie intraveineuse, il convient également de respecter les règles de l'usage à moindre risque. N'utiliser le matériel d'injection qu'une seule fois et ne pas l'échanger avec d'autres personnes. Le VIH ne se guérit pas. Toutefois, un traitement antirétroviral peut stopper la prolifération des virus et prévenir l'apparition du sida. Lorsqu'il est pleinement efficace, les personnes séropositives ne transmettent plus le virus du VIH. Le traitement doit être pris à vie.

Il existe un traitement médical d'urgence à effectuer dans les 48 heures qui suivent un contact non protégé avec un risque de VIH.



# Liens utiles

Centres de conseil en santé sexuelle  
[sante-sexuelle.ch](http://sante-sexuelle.ch)

[aids.ch](http://aids.ch)

[mycheckpoint.ch](http://mycheckpoint.ch)

[lovelife.ch](http://lovelife.ch)

Test du risque, information des partenaires

[mysize.ch](http://mysize.ch)

Trouver le bon préservatif

[sex-i.ch](http://sex-i.ch)

Informations en plus de dix langues





















[ciao.ch](http://ciao.ch)

Consultation en ligne anonyme pour les jeunes

[mosaic-info.ch](http://mosaic-info.ch)

Pour un climat scolaire sans discrimination

# Liste de contrôle

<b>Vaccin</b>					
<b>Info aux partenaires</b>					
<b>Conseils</b>					
<b>Test du risque en ligne</b>					
<b>Dépistage</b>					
<b>Traitement</b>					
 dans la plupart des centres de conseil en santé sexuelle	Médecin	Hôpital (consultation ambulatoire, infectiologie)	Centre de conseil en santé sexuelle	Pharmacie	love.life.ch

- Impressum**
- Edition** SANTÉ SEXUELLE Suisse  
Responsabilité du projet: Christine Sieber  
Collaboration: Rainer Kamber, Noël Tshibangu
- Rédaction** Christine Sieber, SANTÉ SEXUELLE Suisse
- Groupe d'accompagnement** Annette Bischof-Campbell, Association Lilli, Zurich  
Priska Christen, pharmacienne (diplôme fédéral)  
Regina Kulier, Profa, Lausanne  
Geneviève Preti, Unité de santé sexuelle et planning familial, HUG - Genève  
Sabrina Roduit, Groupe sida Genève
- Relecture scientifique** D<sup>r</sup> Regina Kulier, Profa, Lausanne
- Graphisme** Martina Ott, Zurich
- Traduction** Line Rollier, Bussigny
- Relecture de la version française** Anita Cotting, SANTÉ SEXUELLE Suisse
- Impression** Werner Druck & Medien, Bâle
- 1<sup>re</sup> édition 2015** ©2015, SANTÉ SEXUELLE Suisse  
20 000 ex. en français, 35 000 ex. en allemand,  
10 000 ex. en italien

Cette brochure vous a été remise par (tampon):

Avec l'aimable soutien de

pharmaSuisse



Société Suisse des Pharmaciens

# Commande en ligne:

préservatifs, préservatifs féminins,  
digues dentaires (dental dam), lubrifiants,  
matériel d'information et d'intervention  
[sante-sexuelle.ch/shop/fr](https://sante-sexuelle.ch/shop/fr)



Centres de conseil  
en santé sexuelle

[sante-sexuelle.ch](http://sante-sexuelle.ch)

[aids.ch](http://aids.ch)

[mycheckpoint.ch](http://mycheckpoint.ch)



**SANTÉ SEXUELLE** Suisse  
**SEXUELLE GESUNDHEIT** Schweiz  
**SALUTE SESSUALE** Svizzera