

**FACE AU SIDA,
FAITES LE BON CHOIX.**

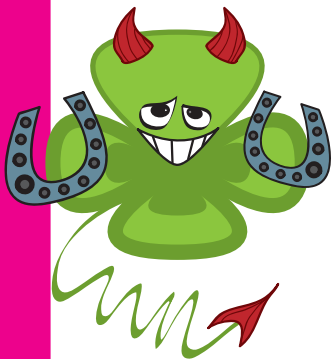
**NE COMPTEZ PAS SUR LA CHANCE,
METTEZ UN PRÉSÉRVAIF.**



■ PLATE-FORME
■ PRÉVENTION
■ SIDA
■



Le préservatif, ce n'est pas facile d'en parler. On trouvera toujours une bonne raison de ne pas l'utiliser. Mais il peut suffire d'une fois pour qu'il y ait contamination.



SIDA OU PAS, UNE QUESTION DE CHANCE?

NON. Le sida nous concerne tous... Moi, toi, lui, les filles, les garçons, quelles que soient notre couleur de peau, notre nationalité ou notre orientation sexuelle... Trop souvent nous misons sur la chance lors de nos relations sexuelles...



Nous comptons sur le hasard sans trop nous préoccuper des risques que nous courons pour notre santé et celle de notre partenaire. Alors laissons tomber le trèfle à quatre feuilles et utilisons le préservatif car c'est le seul qui nous protégera réellement ! **"Face au sida, faites le bon choix. Ne comptez pas sur la chance. Mettez un préservatif."**



Participe à cette campagne !

Envoie des messages de prévention du sida fun et malins à tes copains et copines en téléchargeant ta photo et ton message dans notre fresque animée.

Surfe sur www.preventionsida.org/jeux

QU'EST-CE QUE LE SIDA ?

Le sida est une maladie qui s'attaque au système immunitaire (système de défense contre les microbes, bactéries etc). Le sida est causé par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). L'infection par le VIH peut être évitée en connaissant ses modes de transmission et en suivant de simples conseils de prévention.

ET LES AUTRES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (MST) ?

Quand on parle de MST, on pense au sida. La menace de mort qu'il représente a fait passer sous silence les autres MST, qui pour la plupart sont guérissables, mais dont les conséquences peuvent être importantes



5

(stérilité, cancer,...). Parce qu'elles sont souvent discrètes (sans symptômes apparents), on peut transmettre ou recevoir une MST sans même le savoir. Parmi les maladies susceptibles de se transmettre lors de rapports sexuels, les plus connues sont l'hépatite B, l'herpès génital, les chlamydias, les condylomes, la gonorrhée et la syphilis. Pour plus d'informations sur les MST, nous vous invitons à consulter le site de la Plate-Forme Prévention Sida (www.preventionsida.org) ou à commander "Le Petit Livre Rose" par mail (preventionsida@skynet.be).

Actuellement en Belgique :

- Environ **60%** des personnes diagnostiquées séropositives au VIH ont été contaminées lors de **rapports hétérosexuels** et environ **30%** lors de **rapports homosexuels** entre hommes.
- Presque **3 personnes** sont diagnostiquées séropositives au VIH **par jour**.



Comment se transmet le virus VIH ?

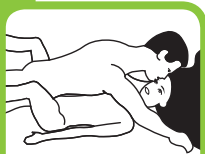
Pour que le virus du sida se transmette, il faut que du sang, du sperme, du liquide séminal (liquide transparent qui apparaît au moment de l'excitation, avant l'éjaculation) ou des sécrétions vaginales d'une personne infectée se trouvent en contact avec "une porte d'entrée".

Il s'agit des muqueuses d'une autre personne (bouche, anus, gland, vagin) mais aussi du nez, des yeux et d'une peau blessée.

Le virus VIH se transmet donc exclusivement par :

1. LES RAPPORTS SEXUELS

- **à haut risque** : Les rapports sexuels avec pénétration vaginale et/ou anale, même si l'on se retire avant l'éjaculation.



7

- **à moindre risque** : La fellation (contact bouche-pénis), avec un risque plus élevé quand il y a du liquide séminal ou du sperme dans la bouche du partenaire.



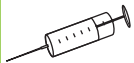
- **à très faible risque** : Le cunnilingus (contact bouche-vagin) et l'anulingus (contact bouche-anus). Risque très élevé pendant les règles ou en cas de lésions.





2. UN CONTACT SANGUIN.

- Partage de seringues et/ou autres matériels (coton, cuillère, garrot, eau, paille ou billet de sniff,...) d'injection par voie intraveineuse;
- Du sang contaminé sur une peau blessée.



3. LA GROSSESSE, L'ACCOUCHEMENT, L'ALLAITEMENT.

- Il y a risque de contamination entre la mère contaminée et son enfant durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Chez nous, ce mode de transmission est devenu presque inexistant, grâce aux avancées médicales.



Remarque : Il n'y a pas de contamination par la salive, les baisers, les caresses, la masturbation, les larmes et la sueur, le partage de verres ou d'assiettes, les planches de WC, les piqûres d'insectes et tous les gestes du quotidien.

Comment se protéger contre l'infection par le virus VIH ?

En évitant tout contact avec les sécrétions sexuelles ou avec du sang d'une personne contaminée. Pour cela, il faut:



UTILISER UN PRÉSERVATIF.

Afin de bien utiliser le préservatif au moment venu, nous vous conseillons de vous exercer d'abord seul. Les préservatifs doivent être conservés dans un endroit frais et sec à l'abri du soleil. Il faut toujours vérifier la date de péremption du préservatif et éviter de le conserver en poche ou



YES !



dans le portefeuille. Il est conseillé d'ajouter du lubrifiant à base d'eau en cas de pénétration anale ou de sécheresse vaginale.

NE PARTAGER AUCUN MATÉRIEL D'INJECTION

(filtres ou cotons, cuillères, garrots, eau, etc.) ou de sniff (pailles, billets);

NE PAS PARTAGER LE NECESSAIRE DE TOILETTE

qui pourrait être en contact avec du sang, comme le rasoir ou la brosse à dents.

Pour se protéger des MST, le préservatif est efficace dans la plupart des cas. Pour l'hépatite B, il existe un vaccin préventif.

TÉMOIGNAGES

"Je suis Milloh, j'ai 19 ans.
Aujourd'hui, je suis allé chez le
médecin pour recevoir les résultats
de mon test de dépistage du sida.
J'étais sûr de ne pas avoir le sida.
De toute façon, ça m'aurait étonné.
Je connais toutes les filles avec
lesquelles j'ai eu des relations
sexuelles! Mais j'étais quand même
mort de peur car on dit qu'il peut

suffire d'une fois pour être contaminé... J'ai vraiment
espéré que je ne l'étais pas et c'est le cas. Ouf!
En tous cas, la prochaine fois, j'y penserai à deux fois
à ce bout de latex..."

[Milloh, 19 ans]



"Tu sais Jeremy, le type
avec qui je sors... Hé bien on a
décidé de franchir le pas! Le méga
problème, c'est quand il a fallu sortir
le préservatif. Heureusement, comme on
en avait parlé avant, ça a été plus facile. On a
transformé ce moment de stress en moment super sensuel en lui
mettant le préservatif ensemble. Malgré nos craintes au début, j'
ai passé une nuit magique. C'était super." [Camille, 16 ans]

TROUBLE

COOL!



"J'ai passé la nuit avec Marc... Le rêve ce mec!
J'ai pas osé lui demander de mettre un préservatif...
la honte! J'allais quand même pas casser
l'ambiance avec un mec aussi canon. T'imagines
comment il aurait réagi! J'allais pas prendre
le risque de rater cette occasion!
Mais maintenant, je regrette trop et
j'ai super peur. J'en ai parlé
avec Julie et elle m'a dit d'aller
au planning familial le plus vite
possible. Je stresse à fond!"

[Dominique, 17 ans]



Comment savoir si je suis infecté(e) par le virus VIH ?

Par un test de dépistage qui consiste en une prise de sang à la recherche des anticorps dirigés contre le VIH. C'est le seul moyen de savoir s'il y a contamination puisque, dans la plupart des cas, il n'y a pas de signes extérieurs visibles. Ce n'est que 3 mois après la prise de risque que le test de dépistage est valable à 100%. C'est donc le moment idéal. Si le test est effectué avant les 3 mois, son résultat est indicatif mais pas fiable à 100%. Vous devrez donc refaire un test pour respecter ce délai de 3 mois et avoir une certitude.

LE TEST DE DÉPISTAGE PEUT ÊTRE FAIT SI :

- Vous avez eu un **rapport à risque** et que vous voulez savoir si vous êtes ou non contaminé par une MST;
- Vous présentez des **symptômes** (voir site www.preventionsida.org);

- Vous souhaitez démarrer une **nouvelle relation** et vous voulez au préalable vous assurer que vous n'êtes pas porteur du virus du sida ou d'une MST;
- Vous avez une **relation stable** et régulière avec le/la même partenaire et vous ne voulez plus mettre de préservatif. Réalisez alors tous les deux un dépistage;
- **Vous envisagez d'avoir un bébé.** Votre gynécologue vous proposera un dépistage, lors de la consultation, qui reprendra le test VIH.

Il est également possible de faire un dépistage pour les **autres MST**. Selon la MST à dépister, celui-ci prendra la forme d'une prise de sang, d'un frottis ou d'un prélèvement. Parlez-en avec votre médecin, un centre de planning familial ou une association de prévention du sida.

QUIZ

1 Après une prise de risques (par ex. : avoir eu des relations sexuelles non protégées), combien de temps faut-il attendre avant de faire un test du dépistage VIH dont les résultats seront sûrs à 100% ?

- Trois mois Trois jours Trois semaines

2 En moyenne, combien de personnes sont diagnostiquées séropositives au VIH en Belgique actuellement ?

- Zéro, il n'y a plus de nouvelles personnes séropositives en Belgique
 Environ, une personne par semaine
 Presque trois personnes par jour



3 Qu'est-ce qu'une personne séropositive ?

- Une personne malade du sida
 Une personne qui est porteuse du VIH (virus de l'immunodéficience humaine)
 Une personne qui n'est pas porteuse du VIH

4 Est-ce que l'on prend un risque d'être contaminé par le VIH lors d'une pénétration vaginale sans préservatif ?

- Oui, il y a un risque Non, il n'y a aucun risque
 Il n'y a aucun risque si l'on s'arrête avant l'éjaculation

5 Est-ce qu'il y a un risque de contamination au VIH lorsqu'une personne fait une fellation (contact bouche-pénis) à une autre personne ?

- Oui, il y a un risque Non, il n'y a aucun risque
 Il n'y a aucun risque si la personne qui fait la fellation s'arrête avant que l'autre éjacule

QUIZ

6 Actuellement, est-ce que l'on peut guérir du sida ?

- Oui, grâce aux trithérapies (traitement par des médicaments)
- Non, mais les trithérapies permettent de freiner fortement la progression de la maladie
- Oui, il existe un vaccin contre le sida

- RÉPONSES :**
- 1 3 mois. C'est le temps nécessaire pour que les anticorps soient bien visibles dans le sang s'il y a eu contamination. Voir p.14
 - 2 Presque 3 personnes par jour sont dépistées séropositives au VIH. Voir p.5
 - 3 Une personne qui est porteuse du VIH. Cela veut dire qu'elle peut contaminer une autre personne même si elle n'a pas de symptômes. Elle doit donc se protéger et protéger les autres en utilisant le préservatif. Une personne qui n'est pas porteuse du VIH est dite séronégative.
 - 4 Oui, il y a un risque élevé pour les deux partenaires car deux partenaires sont en contact et le liquide séminal, le sperme et les sécrétions vaginales sont des liquides qui peuvent contenir le VIH. Voir p.6
 - 5 Oui, il y a un risque car deux partenaires sont en contact et le liquide séminal, le sperme sont des liquides qui peuvent contenir le VIH. Le risque est plus élevé lorsqu'il y a éjaculation dans la bouche. Cependant, le risque lors d'une fellation est plus faible que lors d'une pénétration vaginale ou anale sans préservatif. Voir p.7
 - 6 Non, mais les trithérapies permettent de freiner fortement la progression de la maladie.

CONTACTS

• Où puis-je avoir des informations et conseils sur le sida et les MST ?

Il est possible de faire un test de dépistage dans les centres de planning familial, dans les maisons médicales, chez un médecin, au Centre Elisa (**dépistage anonyme et gratuit - 02/535 30 03**).

Certains de ces centres peuvent vous offrir des informations, une écoute ou un soutien par rapport au sida et aux MST en toute confidentialité.

• ASBL thématiques de prévention du sida et des MST

Plate-Forme Prévention Sida (Public général et jeune).....	02/733 72 99
EX æquo (Prévention à l'attention des personnes homosexuelles).....	02/736 28 61
Modus Vivendi (Prévention à l'attention des usagers de drogues).....	02/644 22 00
Espace P (Prévention à l'attention des prostituées et de leurs clients).....	02/219 98 74
SIREAS (Prévention à l'attention des publics étrangers et réfugiés).....	02/649 99 58
Service Education pour la Santé (Prévention à l'attention des détenus).....	085/21 25 76

• Les Centres de Référence Sida (dépistage et suivi des personnes séropositives)

Centre de référence sida/Hôpital Saint-Pierre (Bruxelles).....	02/535 31 77
Centre de référence sida/Hôpital Erasme (Bruxelles).....	02/555 45 36
Centre de référence sida/Polyclinique Brull (Liège).....	04/270 31 90
Centre de référence sida/Hôpital Saint-Luc (Bruxelles).....	02/764 36 69
CHU Charleroi/Centre Arthur Rimbaud.....	071/92 23 05

• En Région Wallonne

Sid'Action Liège	04/349 51 42
Coordination Provinciale Sida Assuétudes	081/72 16 21
Sida-IST Charleroi/Mons	071/92 54 11

• Pour en parler...

Aide Info Sida (Soutien psychologique aux personnes séropositives et malades) De 18 à 21 heures en semaine	0800 20 120
---	-------------

• Le Centre local de promotion de la santé de votre région pourra vous indiquer les lieux de dépistage sida et MST proches de chez vous

Brabant Wallon 010/62 17 62 · Bruxelles 02/639 66 88 · Charleroi 071/33 02 29 · Huy 085/25 34 74 · Waremme 019/54 65 69 · Liège 04/349 51 44 · Luxembourg 084/31 05 04 ou 084/31 15 92 · Mons 064/84 25 25 · Tournai 069/22 15 71 · Verviers 087/35 15 03



www.preventionsida.org · Avec le soutien de la Communauté française.
Merci aux jeunes et aux associations qui se sont investis dans le projet.
Merci au Centre de référence sida de l'Hôpital Erasme pour sa collaboration scientifique.
Ce document est gratuit.