



Tu as des relations sexuelles?

Le dépistage des IST* te concerne!

***Infections Sexuellement Transmissibles**

Trouve un lieu de dépistage sur
www.preventionIST.org



Santé Sexuelle
Positive

Les IST (Infections Sexuellement Transmissibles)

Les IST sont des infections **provoquées par des bactéries, des virus ou des parasites**. Les plus courantes sont la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, le papillomavirus (HPV), l'herpès génital, les hépatites B et C et le VIH/sida.

Les IST se transmettent d'une personne à une autre principalement **lors de relations et/ou contacts sexuels sans préservatif** : pénétration vaginale et anale, fellation, cunnilingus, anulingus, caresse/masturbation sexe contre sexe, etc. Un simple contact entre muqueuses* peut également être à l'origine d'une infection par une IST. Certaines IST peuvent aussi se transmettre lors du baiser et/ou lors des caresses sexuelles avec la bouche, le sexe ou les mains. Même s'il reste la meilleure protection contre les IST, le préservatif ne protège donc pas à 100%.

Souvent, les personnes porteuses d'une IST n'ont pas de symptôme visible, 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. Parfois des symptômes tels que des écoulements anormaux par le vagin, le pénis ou l'anus, des rougeurs, des démangeaisons, des boutons ou des verrues au niveau des organes sexuels ou de l'anus, des sensations

... c'est quoi ?



de brûlure en urinant, etc. peuvent apparaître. La présence d'un seul de ces symptômes doit t'amener à consulter un-e médecin !

La plupart des IST peuvent être guéries, mais certaines, comme le VIH, l'hépatite B ou l'herpès génital, peuvent être traitées sans pour autant être guéries. On parle alors de maladies chroniques (qui restent dans le temps).

Les IST touchent tout le monde. Toute personne ayant des relations sexuelles peut avoir une IST, quel que soit son âge ou son orientation sexuelle. Il n'y a pas de honte à avoir une IST. En effet, le risque zéro n'existe pas, mais il est possible de réduire les risques en se protégeant.

* **Muqueuses** : membranes qui tapissent certaines cavités du corps (bouche, anus, gland, vagin, œil, ...). Plus fines, fragiles et perméables que la peau, elles sont continuellement humectées par un liquide appelé « mucus ».



Pourquoi me faire dépister pour les IST?

- Tu peux être infecté.e par une IST sans que cela se voie et donc sans le savoir. En effet, **les IST sont souvent asymptomatiques**, c'est-à-dire sans signe visible de l'infection. Le dépistage est donc le seul moyen fiable de savoir si tu as été infecté.e par une IST.
- Savoir que tu es infecté.e par une IST te permet non seulement d'adapter ton comportement pour **ne pas transmettre l'infection** à d'autres personnes, mais aussi de **bénéficier de traitements** qui te permettront de guérir de la plupart des IST.
- Plus tôt les IST sont dépistées, mieux **elles peuvent être soignées**.
- Te dépister te permet de **faire le point** sur ton état de santé sexuelle.
- Si lors d'un dépistage, toi et ton/ta partenaire avez la confirmation que vous n'avez pas d'IST, vous pouvez **arrêter l'utilisation du préservatif en toute sécurité** si vous êtes dans une relation exclusive. Dans ce cas, et si vous êtes dans une relation hétérosexuelle, veillez à utiliser un autre moyen de contraception si vous ne désirez pas avoir d'enfant.

Où puis-je me faire dépister?

Soit dans **une structure médicale** : chez un.e médecin, dans un centre de dépistage, dans un centre de planning familial, dans une maison médicale,...

Soit dans **une association de prévention** : certains services de prévention proposent des dépistages rapides, confidentiels et gratuits pour certaines IST, notamment pour le VIH, la syphilis et l'hépatite C.

Soit **à la maison** : tu peux acheter en pharmacie des autotests du VIH à faire toi-même seul.e chez toi. Les autotests pour les autres IST ne sont pas actuellement validés en Belgique. Il y a de nombreuses propositions d'autotests sur internet mais ils sont de mauvaise qualité.

Et si je ne me dépiste pas?

Tu risques de **transmettre une IST** à ton/ta/tes partenaire-s sans le savoir et l'infection va continuer de se propager.

Une IST non dépistée et donc non soignée peut avoir **des conséquences graves**. Tu peux, par exemple, développer un cancer ou avoir des problèmes d'infertilité.

-> **POUR TROUVER UN CENTRE DE DÉPISTAGE PROCHE DE CHEZ TOI, UTILISE NOTRE MOTEUR DE RECHERCHE SUR WWW.PREVENTIONIST.ORG**

Quand faire un dépistage des IST?



Après une **prise de risque**, pour savoir si tu as été infecté-e. Il ne sert à rien d'aller faire un dépistage des IST le lendemain d'une prise de risque. En effet, il faut un certain temps après la prise de risque pour que les tests puissent détecter une possible infection. S'il n'y a pas de symptôme visible, on recommande donc d'attendre **6 semaines après la prise de risque** pour faire un dépistage complet des IST. Pendant ce délai d'attente, il est capital d'utiliser un préservatif lors de relations sexuelles pour éviter de transmettre une éventuelle IST.

Sois vigilant-e, ce n'est pas toujours facile de savoir si on a pris un risque d'être infecté-e par une IST. En effet, chaque IST a des modes de transmission différents, ce n'est donc pas simple de s'y retrouver. Prendre un risque, c'est entre autre, avoir des rapports sexuels non protégés (avec ou sans pénétration). Pour rappel, le fait de connaître son/sa/ses partenaire.s n'est pas un gage de protection contre les IST.

En surfant sur www.preventionist.org, tu trouveras toutes les informations utiles sur chaque IST, comment elles se transmettent et comment t'en protéger au mieux. Tu y trouveras également un évaluateur de risques qui te permet de savoir si tu as pris un risque ou non en fonction de tes pratiques sexuelles. Cela peut t'aider à savoir s'il est utile de faire un test de dépistage. Attention, cet évaluateur ne remplace pas l'avis d'un-e médecin ou d'un-e professionnel-le de la santé.



En cas de **signes évocateurs** d'une IST (démangeaisons, brûlures, rougeurs ...)



Lorsque tu souhaites **faire le point** sur ta santé sexuelle



Lorsque tu es en couple exclusif et que **vous souhaitez tous.les les deux arrêter le préservatif**



Lorsqu'une **grossesse** est envisagée

-> **POUR SAVOIR SI TU AS PRIS UN RISQUE D'ÊTRE INFECTÉ.E PAR UNE IST, SURFE SUR [WWW.PREVENTIONIST.ORG](http://www.preventionist.org)** ✨

Un dépistage régulier est recommandé pour toutes les IST si tu changes souvent de partenaire-s, cela afin d'assurer au plus vite une prise en charge médicale et d'éviter de transmettre une éventuelle IST à d'autres personnes.

N'hésite pas à en parler à ton.ta médecin.

Comment se fait le dépistage des IST ?

Le dépistage des IST peut se faire de différentes manières en fonction de l'IST recherchée :

→ Une prise de sang classique ou un prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt (TROD)

→ Un frottis vaginal (prélèvement médical sans douleur d'un liquide ou de cellules au niveau du vagin et/ou du col de l'utérus en vue d'un examen microscopique) ou un prélèvement d'urine. Dans certains cas, un frottis anal ou de la gorge peut également être réalisé.

→ Parfois un examen visuel des symptômes apparents suffit pour diagnostiquer l'infection.

Le dépistage est donc un acte médical simple et rapide qui n'est pas douloureux. En fonction du type de dépistage réalisé, tu recevras immédiatement ton résultat ou bien il faudra attendre plusieurs jours.

	Prise de sang classique	Test à résultat rapide (TROD)	Frottis	Prélèvement urinaire
VIH	X	X		
Hépatite B	X			
Hépatite C	X	X		
Herpès Génital			X	
Human Papilloma Virus (HPV)			X	
Chlamydia			X	X
Gonorrhée			X	X
Syphilis	X	X		



Que faire en cas de résultat positif?

Il est très important de **suivre ton traitement** selon les indications du/de la médecin. Dans certains cas, le/la médecin pourra te demander de faire des examens complémentaires ou de refaire un test de dépistage un peu plus tard pour surveiller l'évolution de l'infection. Il est très important de respecter ce suivi médical et de continuer à utiliser un préservatif selon les indications du/de la médecin.

Attention, **être infecté-e par une IST peut augmenter le risque d'infection par une autre IST**. En effet, les IST fragilisent les muqueuses qui deviennent alors une plus grande « porte d'entrée » pour les autres IST et pour le VIH.

Presque 3 personnes sont dépistées positives au VIH chaque jour en Belgique.

Si tu as été infecté-e par une IST, il est important d'en **informer ton/ta/tes partenaire-s**. Ce n'est pas quelque chose de facile à dire, mais c'est essentiel pour qu'il/s/elle-s puisse-nt aussi se faire dépister et soigner en cas de résultat positif et ainsi arrêter la propagation de l'infection. Au besoin, le/la médecin ou l'association ayant dépisté l'IST pourra t'aider à prévenir ton/ta/tes partenaire-s de manière anonyme. Tu peux aussi simplement leur téléphoner ou leur envoyer un mail ou un SMS. Il n'y a pas de honte à dire que tu as une IST. Au contraire, en parler aux personnes concernées, c'est se montrer responsable et digne de confiance pour garantir une bonne santé sexuelle à chacun-e.





Combien cela coûte ?

Lors d'un dépistage en milieu médical, il faut, en général, payer une partie de la visite chez le/la médecin et une partie des frais de laboratoire pour l'analyse des prélèvements. Le prix exact dépend du nombre de tests de dépistage des IST effectués. La mutuelle prendra en charge une partie de ces frais.

Tu es jeune et tu n'as pas ta propre mutuelle? Alors tu es couvert par la mutuelle de tes parents. Dans les centres de planning familial, la consultation chez le/la médecin coûtera maximum 6€ (et +/- 25€ sans mutuelle). Pour les frais de laboratoire, n'hésite pas à questionner le centre par rapport au prix de la facture et à en parler si tu souhaites garder l'anonymat (par exemple, que la facture n'arrive pas entre les mains de tes parents). Dans tous les cas, le coût d'un dépistage ne doit pas t'empêcher de consulter un-e médecin. Les professionnel-les de la santé pourront t'aider à trouver des solutions. N'hésite pas à en parler avec eux.

Il existe des possibilités de dépistage gratuit pour le VIH et pour certaines IST dans certains centres et certaines associations.

Comment me protéger des IST ?

Le préservatif externe (masculin) ou interne (féminin), est un moyen efficace pour te protéger de la plupart des IST lors de relations sexuelles, notamment lors des pénétrations vaginales et anales qui présentent des risques élevés de transmission des IST. Il existe une grande variété de préservatifs permettant de s'adapter au confort de chacun.e (taille, texture, matière, ...). Le **préservatif interne**, bien que plus cher, protège tout aussi bien lors des pénétrations vaginales et anales (dans ce cas, enlever l'anneau interne) et peut être mis en place à l'avance.

Attention, certaines IST exigent une plus grande protection que le préservatif. En effet, les zones infectées et contaminantes peuvent parfois ne pas être entièrement couvertes par le préservatif (dans le cas de l'HPV par exemple). De plus, certaines IST peuvent se transmettre par d'autres voies que les relations sexuelles non protégées, notamment lors des préliminaires.

80% de la population active sexuellement est un jour confrontée à une infection par le HPV

→ Pour la **fellation**, la meilleure protection est d'utiliser un préservatif, notamment pour te protéger de la gonorrhée et de la syphilis qui se transmettent fréquemment lors de cette pratique. Il existe des préservatifs avec des goûts !

→ Pour le **cunnilingus et l'anulingus**, il est recommandé d'utiliser un carré de latex (il est aussi possible de couper un préservatif dans le sens de la longueur pour le même usage).

Si tu n'utilises pas de préservatif ou de carré de latex lors de ces pratiques, 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 par une IST.

→ Pour la **pénétration vaginale et anale avec les doigts** : le mieux est d'utiliser un préservatif ou un gant en latex. Dans le cas contraire, veille à ce que la peau des doigts ne présente pas de lésions (écorchures, blessures), et qu'ils aient été nettoyés avant toute pénétration (certaines IST, comme le HPV, peuvent en effet se transmettre via des doigts contaminés).

→ On recommande également de ne **pas partager le nécessaire de toilette** qui peut être en contact avec du sang (rasoir, brosse à dents, coupe-ongles).

Les vaccins

Pour se protéger des **hépatites A et B** ainsi que du **HPV** (papillomavirus), il existe des vaccins. Parle-en à ton/ta médecin.

La PrEP

Enfin, la PrEP permet également de se protéger efficacement contre le VIH. Il s'agit d'un médicament à prendre uniquement par des personnes séronégatives fortement à risque, selon les instructions précises données par le/la médecin, qui permet d'**empêcher une éventuelle transmission du VIH**.

Le TPE

Après un rapport non protégé (anal ou vaginal) ou une rupture de préservatif, il est possible de se rendre aux urgences (d'un hôpital ayant un centre de référence VIH) pour bénéficier d'un **Traitement Post Exposition** (TPE) qui permet de **limiter le risque de transmission du VIH**. Pour que son efficacité soit maximale, il est important de demander le TPE le plus rapidement possible après le rapport et dans les **72 heures maximum**. Le TPE n'est recommandé que dans des cas bien précis, tu peux contacter une association de prévention pour savoir s'il est intéressant pour toi d'en bénéficier.

Pour plus d'informations sur les IST,
pour trouver un lieu de dépistage proche de chez toi,
pour évaluer une prise de risque,
surfe sur

WWW.PREVENTIONIST.ORG



Plateforme Prévention Sida

Merci aux partenaires ayant collaboré à la rédaction de cette brochure ainsi qu'aux docteurs Agnès Libois du CHU Saint-Pierre et Françoise Uurlings du CHU de Liège.



Ed. Resp.: Thierry Martin, Plateforme Prévention Sida
Place de la Vieille Halle aux Blés 29/28 – 1000 Bruxelles