

## CHAPITRE 8

# Santé sexuelle : Eviter les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH/SIDA



La santé sexuelle est un état physique et émotionnel de bien-être qui nous permet de jouir et d'exprimer nos désirs sexuels. Nous pouvons rester en bonne santé sur le plan sexuel en étudiant notre corps et ce qui nous procure du plaisir, et en réduisant le risque de grossesses indésirées et d'infections sexuellement transmissibles.

Dans plusieurs communautés, les croyances néfastes sur la définition de la femme peuvent empêcher les femmes d'avoir une sexualité normale. En raison du fait que les femmes ont peu de contrôle sur les décisions concernant les rapports sexuels, et n'arrivent pas parfois à refuser d'avoir des rapports sexuels, de millions de femmes contractent le VIH et autres infections sexuellement transmissibles (IST) chaque année dans le monde.

Les gens pensent souvent qu'une femme handicapée ne peut pas contracter une infection. Cela n'est pas vrai. Les femmes handicapées peuvent contracter les mêmes infections qu'une femme qui ne souffre pas de handicap.

En fait, les filles et les femmes handicapées sont plus exposées aux IST que les femmes qui ne souffrent pas de handicap. En plus de ne pas avoir accès aux informations sur la santé sexuelle, elles décident peu du moment et de la personne avec qui elles ont des rapports sexuels. Cela les rend plus vulnérables aux abus sexuels, et les expose aux infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH. Pour plus d'information sur les abus sexuels des femmes handicapées, voir le Chapitre 14.

Ce chapitre contient des informations sur le VIH/SIDA et autres infections sexuellement transmissibles, et la manière de les éviter. Avec de bonnes informations, les femmes peuvent prendre des mesures pour se protéger et avoir une sexualité sans risque.

## Définition des infections sexuellement transmissibles

Les infections sexuellement transmissibles ou IST sont des infections transmises d'une personne à une autre lors des rapports sexuels. Les IST peuvent être transmises d'une personne à une autre à travers tout type de rapport sexuel. Cela peut être les rapports sexuels normaux, la sodomie, ou le sexe oral (fellation ou cunnilingus). Parfois, une IST peut se transmettre en frottant un pénis ou un vagin infecté contre les organes génitaux d'une autre personne.



### LES INFECTIONS NON-TRAITÉES SONT DANGEREUSES

Plusieurs IST peuvent être traitées avec des médicaments. Si elles ne sont pas traitées rapidement, les IST peuvent entraîner l'infertilité chez l'homme et la femme, la naissance d'enfants prématurés, trop petits ou aveugles, des grossesses extra-utérines, douleurs dans le bas-ventre, cancer du col de l'utérus, et la mort.

### Signes d'une IST:

Vous souffrez peut-être d'une IST si vous présentez l'un des signes suivants:

- Écoulement inhabituel du vagin ;
- Odeur inhabituelle du vagin;
- Douleur ou sensation inhabituelle dans le ventre (bas-ventre), notamment pendant les rapports sexuels avec le pénis dans le vagin ;
- Démangeaisons, rougeur, grosseur ou plaie sur les organes génitaux.

Vous serez peut-être en mesure de détecter ces signes en fonction de votre handicap. Vous devez peut-être demander à une personne en qui vous avez confiance de vous aider.

#### ***Changement des écoulements vaginaux***

Il est normal d'avoir de l'humidité ou un écoulement provenant du vagin. Cela est un moyen naturel à travers lequel le vagin se nettoie et se protège. L'écoulement change pendant les menstrues. Il devient plus épais, plus clair et gluant environ 14 jours avant les menstrues. D'autres changements de la quantité, de la couleur, ou de l'odeur des écoulements vaginaux sont les signes d'une infection, mais il est difficile de dire de quel type d'infection il s'agit. Pour plus d'informations sur les écoulements, voir pages 111 à 113.

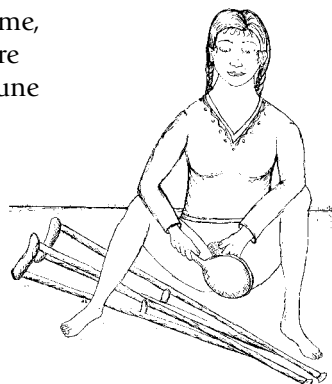
## Comment détecter les signes d'une IST

**Si vous êtes aveugle :** Lorsque vous lavez vos organes génitaux, utilisez vos doigts pour sentir tout écoulement, grosseur ou plaies inhabituels. Faites cela une fois par semaine. Si vous le faites chaque jour, il sera difficile de remarquer les changements.

**Si vous avez perdu l'usage de vos mains :** Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser vos doigts pour sentir ou détecter des changements dans vos organes génitaux, essayez d'utiliser un miroir. Si vous ne pouvez pas tenir le miroir, déposez-le par terre et accroupissez-vous dessus.



**Si vous souffrez d'une lésion de la moelle épinière :** Si vous pouvez sentir et regarder vos organes génitaux, faites ceci une fois par semaine pendant votre bain. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire vous-même, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de le faire pour vous. Vous ne serez peut-être pas en mesure de sentir une douleur dans votre ventre ou des démangeaisons dans vos organes génitaux. Mais, si vous souffrez d'une IST et qu'elle n'est pas traitée rapidement, vous pouvez contracter l'aréflexie (pages 117 à 119). Cela est dangereux.



**Si vous avez perdu l'usage de vos jambes :** Si possible, trouvez une position dans laquelle vous pouvez sentir vos organes génitaux avec vos doigts pendant votre bain, ou utilisez un miroir pour les examiner. Si nécessaire, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider à écarter les jambes.

## TRICHOMONAS

Le trichomonas est une IST très désagréable qui provoque des démangeaisons. En général, les hommes ne présentent pas de signes, mais ils peuvent contaminer une femme pendant les rapports sexuels.

### Signes :

- Écoulement pétillant gris ou jaune ;
- Rougeurs et démangeaisons dans les organes génitaux et le vagin ;
- Écoulement sentant mauvais ;
- Douleur ou brûlure pendant les urines.

Si vous faites un test qui confirme que vous souffrez de trichomonas, prenez l'un des médicaments suivants. Si vous n'êtes pas en mesure de faire le test, il est préférable de prendre les médicaments contre la blennorragie, la chlamydia, etc., parce que l'infection peut être provoquée par d'autres IST.

<b>Médicaments contre le trichomonas</b>		
<b>Médicament</b>	<b>Posologie</b>	<b>Utilisation</b>
métronidazole	400 à 500 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
<b>ou</b> métronidazole (déconseillé pendant les 3 premiers mois de la grossesse)	2 grammes (2000 mg)	Par voie orale en dose unique
<b>ou</b> clindamycine	300 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
<b>IMPORTANT !</b> Ne buvez pas de l'alcool lorsque vous prenez le métronidazole. Votre partenaire doit également prendre le même médicament.		

## **BLENNORRAGIE (CHAUDE-PISSÉ, GONOCOCCIE, VD) ET CHLAMYDIA**

La blennorragie et la chlamydia sont toutes deux des infections dangereuses. Elles sont faciles à soigner si elles sont traitées à temps. Si non, elles peuvent provoquer une infection grave et l'infertilité chez la femme et l'homme. Les signes chez l'homme commencent 2 à 5 jours après les rapports sexuels avec une personne infectée. Chez la femme, les signes se manifestent plusieurs semaines ou même des mois après. Mais, les deux peuvent être infectés sans présenter de signes. Même une personne qui ne présente pas de signes peut contaminer une autre personne.

Los signos más frecuentes en la mujer son:

- flujo verde o amarillo de la vagina o del ano,
- dolor o ardor al orinar,
- fiebre,
- dolor en el bajo vientre,
- dolor o sangrado durante las relaciones sexuales,
- o ningún signo.



Los signos más frecuentes en el hombre son:

- flujo del pene,
- dolor o ardor al orinar,
- dolor o hinchazón de los testículos,
- o ningún signo.



### **Traitement :**

Si vous présentez l'un des signes de la blennorragie ou de la chlamydia, et que vous avez eu des rapports sexuels non protégés avec quelqu'un que vous soupçonnez d'avoir une infection, faites un test pour savoir de quelle infection vous souffrez afin d'avoir des médicaments.

<b>Médicaments contre la blennorragie</b>		
<b>Médicament</b>	<b>Posologie</b>	<b>Utilisation</b>
céfixime	400 mg	Par voie orale en dose unique

<b>Médicaments contre la chlamydia</b>		
<b>Médicament</b>	<b>Posologie</b>	<b>Utilisation</b>
azithromycine	1 g	Par voie orale en dose unique
<b>ou</b> doxycycline	500 mg	Par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jours
<b>ou</b> tétracycline	500 mg	Par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jour
<b>ou</b> érythromycine	500 mg	Par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jours

Malheureusement, les tests ne sont toujours pas disponibles, donc il est préférable de prendre des médicaments contre plusieurs infections. Une personne peut souffrir de plusieurs infections en même temps, qui ne sont pas causées uniquement par la blennorragie et la chlamydia, mais aussi par la trichomonase, et la vaginose bactérienne. Les médicaments contre la blennorragie, la chlamydia, le trichomonas, la vaginose bactérienne et l'infection pelvienne inflammatoire dans le tableau ci-dessous traiteront toutes ces infections.

## **MALADIE PELVIENNE INFLAMMATOIRE**

La maladie pelvienne inflammatoire est une infection de l'organe reproductif du bas-ventre de la femme. Elle est parfois appelée 'infection pelvienne.' Une infection pelvienne peut se développer à partir d'une IST mal soignée, notamment la blennorragie ou la chlamydia.

***Vous pouvez présenter l'un ou plusieurs de ces signes:***

- Douleur dans le bas-ventre
- Forte fièvre
- Sensation de fatigue et faiblesse
- Écoulement vert ou jaune provenant du vagin qui sent mauvais
- Douleur ou saignement pendant les rapports sexuels.



### **Traitement :**

Étant donné que cette infection est généralement provoquée par une variété de germes, vous pouvez utiliser plusieurs médicaments pour la soigner. Prenez les médicaments cités dans le tableau ci-dessous.

***Les médicaments contre la blennorragie, la chlamydia, le trichomonas, la vaginose bactérienne et l'infection pelvienne inflammatoire***

Si vous présentez les signes de ces infections, et que vous n'êtes pas en mesure de faire un test pour savoir de quelle(s) infection(s) ou infections il s'agit, prenez une combinaison de médicaments.

<b>Médicament</b>	<b>Dosage</b>	<b>Posologie</b>
céfixime	400 mg	Par voie orale en dose unique
<b>ET</b>		
azithromycine	1 gramme (1000 mg)	Par voie orale en dose unique
<b>ou</b>		
érythromycine	500 mg	Par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jours
<b>ou</b>		
amoxicillin	500 mg	Par voie orale, 3 fois par jour pendant 7 jours
<b>ou</b>		
doxycycline (n'utilisez pas le doxycycline si vous êtes enceinte ou si vous allaitez)	100 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
<b>ou</b>		
tétracycline (n'utilisez pas du tétracycline si vous êtes enceinte ou si vous allaitez)	500 mg	Par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jours
<b>ET</b>		
métronidazole	400 à 500 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
	ou 2 grammes (2000 mg)	Par voie orale en dose unique
(éviter le métronidazole pendant les 3 premiers mois de la grossesse ; utilisez plutôt le clindamycine et le tinidazole)		
<b>OU</b>		
clindamycine	300 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 7 jours
	ou 5 grammes de crème 2% (pour application)	Dans le vagin au coucher pendant 7 jours
<b>et tinidazole</b>	2 grammes (2000 mg)	Par voie orale en dose unique
	ou 500 mg	Par voie orale 2 fois par jour pendant 5 jours

**IMPORTANT !** Ne buvez pas de l'alcool lorsque vous prenez le métronidazole ou le tinidazole. Votre partenaire doit être traité avec les mêmes médicaments.

## PLAIES SUR LES ORGANES GÉNITAUX (ULCÈRES GÉNITALES)

La plupart des plaies ou des ulcères sur les organes génitaux sont transmises sexuellement, mais les escarres de décubitus, les furoncles ou les blessures peuvent également provoquer des plaies sur les organes génitaux. Toute plaie sur les organes génitaux doit être lavée avec du savon et de l'eau propre. Séchez-la soigneusement. Lavez tout linge que vous utilisez pour les sécher avant de réutiliser ou le prêter à quelqu'un d'autre.

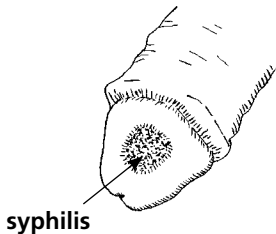
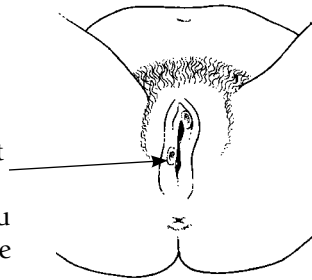
**ATTENTION !** Lorsqu'une personne a des plaies sur les organes génitaux, elle est exposée à d'autres infections –notamment le VIH et l'hépatite B. Pour éviter les infections, n'ayez pas des rapports sexuels jusqu'à ce que les plaies guérissent.

### Syphilis

La syphilis est une IST grave qui affecte tout le corps. Elle peut durer plusieurs années, en s'aggravant au fur et à mesure. La syphilis peut être soignée si elle est traitée rapidement.

#### Signes :

1. Le premier signe est une petite plaie, indolore qui peut ressembler à un bouton, une ampoule, une verrue, ou une plaie ouverte. La plaie dure juste quelques jours ou semaines, puis disparaît. Mais, la maladie continue à se répandre dans le corps.



syphilis

2. Des semaines ou des mois plus tard, la personne infectée peut souffrir de mal de gorge, de fièvre, d'ulcères buccaux, d'une enflure au niveau des articulations, ou d'une éruption cutanée – notamment sur les paumes des mains et les plantes des pieds. Pendant ce temps, la personne infectée peut contaminer d'autres personnes.
3. En général, tous ces signes disparaissent seuls, mais la maladie continue. Sans traitement, la syphilis peut provoquer des maladies cardiaques, la paralysie, une maladie mentale, et la mort.

#### Traitement :

Pour une guérison complète de la syphilis, il est essentiel de suivre tout le traitement.

- Si les signes durent moins d'un an, injecter 2,4 millions d'Unités de benzathine penicilline en dose unique—mettre la moitié de la dose dans chaque fesse. Les personnes allergiques à la penicilline peuvent prendre de la tétracycline, 500 mg, 4 fois par jour pendant 15 jours.
- Si les signes durent plus d'un an, injecter 2,4 millions d'Unités de benzathine penicilline—la moitié dans chaque fesse—une fois par semaine pendant 3 semaines (un total de 7,2 million d'Unités). Si vous êtes allergique à la penicilline, prenez de la tétracycline, 500 mg, 4 fois par jour pendant 30 jours.

**NOTE** Les femmes enceintes ou allaitantes qui sont allergiques à la pénicilline peuvent prendre de l'érythromycine. Votre partenaire doit aussi se faire traiter.

### **Grossesse et Syphilis**

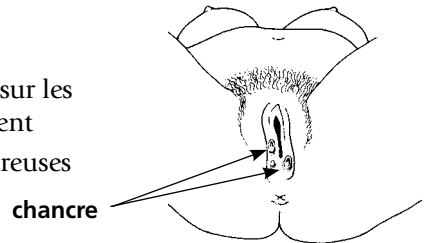
Une femme enceinte peut transmettre la syphilis à son fœtus. Dans ce cas, le bébé peut naître prématuré, déformé, ou mort. Vous pouvez éviter cela en faisant un test sanguin et en suivant un traitement pendant la grossesse. Si vous et votre partenaire avez fait des tests sanguins qui montrent que vous souffrez de la syphilis, vous devez être traités avec de la pénicilline benzathine, 2,4 millions d'Unités, par injection, une fois par semaine pendant 3 semaines.

### **Chancre mou**

Le chancre est une IST qui provoque des plaies sur les organes génitaux. Il peut être soigné avec des médicaments s'il est traité à temps. Le chancre est facilement confondu à la syphilis.

#### **Signes :**

- Une ou plusieurs plaies molles et douloureuses sur les organes génitaux ou l'anus qui saignent facilement
- Des glandes (bubons) hypertrophiées et douloureuses peuvent se développer dans l'entrejambe
- Légère fièvre



<b>Médicaments contre le Chancre</b>		
<b>Medicina</b>	<b>Cuánta tomar</b>	<b>Cuándo tomarla</b>
azithromycine	1 g	Par voie orale en dose unique
<b>ou</b> erithromycine	500 mg	Par voie orale, 4 fois par jour pendant 7 jours
<b>ou</b> ciprofloxacine (si vous êtes enceinte, ne prenez pas de la ciprofloxacine)	500 mg	Par voie orale, 2 fois par jour pendant 3 jours
<b>NOTE</b> Si vous ne pouvez pas dire avec certitude que vos plaies sont causées par le chancre, ou si vous n'êtes pas en mesure de faire le test, il est probablement préférable de prendre des médicaments contre la syphilis.		



## HERPÈS GÉNITALE

L'herpès génital est une IST causée par un virus. De petits boutons apparaissent sur les organes génitaux. L'herpès génital se transmet d'une personne à une autre pendant les rapports sexuels. Quelquefois, l'herpès génital apparaît sur la bouche en raison du sexe oral. (Cela est différent du type d'herpès qui apparaît sur la bouche qui ne se transmet pas par les rapports sexuels.)

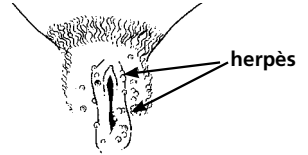
Le virus de l'herpès produit des plaies qui apparaissent et disparaissent pendant des mois ou des années. Il n'y a pas de remède contre l'herpès, mais il existe un traitement qui vous permettra de vous sentir mieux.

### Signes :

- Une sensation de picotement, de démangeaison ou de douleur sur la peau des organes génitaux ou des cuisses
- De petits boutons douloureux qui peuvent ressembler à des gouttes d'eau sur le corps. Ils éclatent et forment des plaies ouvertes et douloureuses.

Las llagas de herpes pueden durar 3 semanas o más la primera vez que aparecen. Muchas veces la persona tiene además fiebre, dolor de cabeza, dolores del cuerpo, escalofríos e hinchazón de los nodos linfáticos en la ingle. Aunque desaparecen las llagas, la infección queda en el cuerpo. El siguiente brote en la piel será más leve.

**Traitement :** Utiliser de l'acyclovir.



### La grossesse et l'herpès

Une femme enceinte qui est infectée par l'herpès et qui a des boutons au moment de l'accouchement, peut transmettre le virus à son bébé. Cela peut être dangereux pour le bébé, surtout s'il s'agit de la première éruption chez la mère. Le risque est moindre si la mère avait l'herpès avant.

Si vous avez des boutons d'herpès, essayez d'accoucher dans un hôpital. Les médecins peuvent effectuer une intervention (césarienne, page 244) pour que le bébé ne soit pas infecté par les boutons, ou donner des médicaments au bébé à sa naissance.



## VERRUES GÉNITALES

Les verrues génitales sont causées par un virus appelé virus du papillome humain (VPH). Elles ressemblent aux verrues qui apparaissent sur les autres parties du corps. Il est possible d'avoir le VPH sans le savoir, surtout si la verrue se trouve à l'intérieur du vagin ou au bout du pénis. Et certaines personnes souffrant de VPH, n'ont jamais de verrues. Les verrues disparaissent sans aucun traitement, mais cela peut prendre du temps. En général, elles s'aggravent et doivent être traitées. Le VPH se transmet facilement d'une personne à une autre pendant les rapports sexuels.

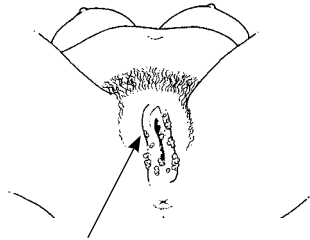
**IMPORTANT !** Si les verrues sur les organes génitaux ne sont pas traitées, elles peuvent provoquer le cancer du col de l'utérus. Si vous avez des verrues sur vos organes génitaux, essayez de faire un test de Pap (page 131) pour voir si le col de l'utérus ne présente pas de signes de VPH ou de cancer.

**Signes du VPH :**

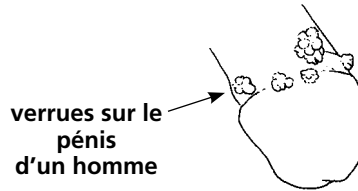
- Démangeaisons
- Boutons indolores, blanchâtres ou brunâtres ayant une surface rugueuse

Chez les femmes, ces boutons se développent généralement sur les plis du corps autour de l'entrée du vagin, à l'intérieur du vagin ou autour de l'anus.

Chez les hommes, ils se développent généralement sur ou à l'intérieur du pénis, et sur les testicules (scrotum), ou l'anus.



verrues sur le vagin d'une femme



verrues sur le pénis d'un homme

**Traitement :**

Ces produits utilisés pour traiter les verrues se trouvent en pharmacie ou une parapharmacie.

1. Mettre de la *Vaseline* ou autre pommade grasse sur la peau autour de chaque verrue pour protéger la peau saine.
2. Mettre un petit bâton ou un cure-dent soigneusement sur une très petite quantité de 80% à 90% d'une solution d'acide trichloroacétique ou d'acide bichloracétique sur la verrue. Laissez l'acide jusqu'à ce que la verrue devienne blanche.
3. Nettoyer l'acide après 2 heures ou plus tôt si la sensation de brûlure est trop forte.

**OU**

Appliquez une solution de podophylline 20% de la même manière jusqu'à ce que la verrue devienne brune. La podophylline doit être nettoyée après 6 heures.

L'acide doit brûler la verrue en laissant une plaie douloureuse à l'endroit où elle se trouvait. Les plaies devraient guérir en une ou deux semaines. Surveillez les plaies pour s'assurer qu'elles ne s'infectent pas. Il est préférable de ne pas avoir de rapports sexuels jusqu'à ce que les plaies disparaissent. Ou utilisez un préservatif si vous avez des rapports sexuels.

Il faut plusieurs traitements pour se débarrasser des verrues (peu importe la solution que vous utilisez). Vous pouvez répéter le traitement après une semaine. Essayez de ne pas mettre de l'acide sur une plaie où il y'avait une verrue. Si la peau est trop irritée, attendez pendant un bon moment avant le prochain traitement.



### **La grossesse et les verrues**

Ne prenez pas la podophylline pendant la grossesse. Elle sera absorbée dans votre peau et nuire au fœtus. Les verrues peuvent se développer et saigner pendant la grossesse, mais les verrues elles-mêmes ne sont pas nuisibles pour le bébé. Parfois, les verrues deviennent plus petites après la grossesse

## **HÉPATITE (JAUNISSE, YEUX JAUNES)**

L'hépatite est une inflammation du foie généralement causée par un virus, mais aussi une bactérie, la consommation d'alcool ou un empoisonnement chimique. Il existe 3 principaux types d'hépatite (A, B, et C), et elle peut se transmettre d'une personne à une autre qu'il ait des signes de maladie ou non.

**L'hépatite A** est généralement bénigne chez les enfants, et parfois grave chez les adultes et les femmes enceintes.

**L'hépatite B** est dangereuse pour tout le monde. Elle peut endommager le foie (cirrhose), et provoquer le cancer du foie, et même la mort.

**L'hépatite C** est également très dangereuse et peut provoquer des infections permanentes du foie. L'hépatite C est la principale cause de décès chez les personnes atteintes de VIH/SIDA.

Si vous êtes enceinte et que vous avez des signes d'hépatite, consultez un agent de santé.



### **Signes :**

- Sensation de fatigue et faiblesse
- Manque d'appétit
- Yeux et/ou peau jaunes (notamment les paumes des mains et les plantes des pieds)
- Douleur au ventre ou nausées
- Urines de couleur sombre, et selles blanchâtres
- Fièvre
- Aucun signe

**Traitement :**

Il n'y a pas de médicaments qui peuvent soulager. En fait, les médicaments peuvent endommager davantage votre foie.

Se reposer et boire beaucoup de liquides. Si vous ne voulez pas manger, essayez de boire du jus, du bouillon ou une soupe de légumes. Pour éviter les vomissements, buvez du coca ou du jus de gingembre. Les tisanes à base de camomille peuvent aussi vous aider. Demandez aux femmes plus âgées de votre communauté de vous recommander des tisanes.



Lorsque vous avez envie de manger, ne consommez pas trop de protéines animales (viande, poissons, œufs) parce qu'elles fatiguent le foie déjà endommagé.

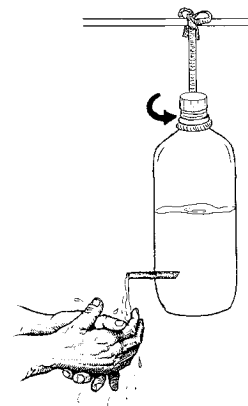
Évitez aussi les repas préparés avec des graisses animales ou de l'huile végétale. Mangez plutôt des fruits et des légumes frais ou à la vapeur et un peu de protéines. Ne buvez pas de l'alcool pendant au moins 6 mois.

**Prévention :**

Les virus de l'hépatite B et C peuvent se transmettre d'une personne à une autre à travers les rapports sexuels, les injections avec des aiguilles non stérilisées, et de la mère à l'enfant à la naissance. Pour éviter de contaminer les autres, utilisez toujours un préservatif pendant les rapports sexuels et assurez-vous que les aiguilles, les seringues et les instruments utilisés pour la coupe ou le piercing (tels que le matériel de tatouage, de circoncision, de balafre, d'excision) sont toujours bouillis avant utilisation.

Le virus de l'hépatite A se transmet des selles d'une personne à la bouche d'une autre personne à travers l'eau ou la nourriture. Pour éviter de contaminer les autres, il est important que la personne infectée fasse les selles dans une latrine ou des toilettes, ou que les selles soient enterrées, et qu'elle soit très propre. Tout le monde –la personne malade, les membres de la famille, les donneurs de soins –doivent être propres et se laver les mains assez souvent.

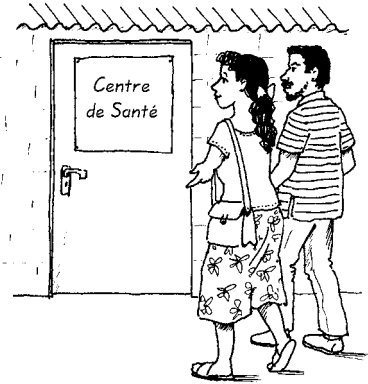
Il existe maintenant des vaccins contre les hépatites A et B, mais ils sont peut-être chers et ne sont pas disponibles partout. Si vous pouvez vous faire vacciner pendant la grossesse, cela évitera que le virus se transmette au bébé.



## CE QU'IL FAUT FAIRE LORSQUE VOUS SOUFFREZ D'UNE IST

Si vous ou votre partenaire avez les signes d'une IST :

- Commencez immédiatement le traitement. Le traitement immédiat vous protégera des complications plus tard, et vous empêchera de contaminer les autres.
- Faites un test, si possible. Rendez-vous dans une clinique ou un centre de santé pour faire un test et savoir de quelle infection vous souffrez. De cette manière, vous n'aurez pas à prendre des médicaments dont vous n'avez pas besoin. S'il est impossible de faire le test, vous devez peut-être prendre plusieurs médicaments. Essayez de parler du traitement avec un agent de santé expérimenté.
- Aidez votre partenaire à se faire traiter en même temps que vous. S'il n'est pas traité, il vous contaminera encore si vous avez des rapports sexuels. Encouragez-le à prendre les médicaments appropriés ou à voir un agent de santé.
- Assurez-vous de prendre tous les médicaments, même si les signes disparaissent. N'achetez pas seulement une partie des médicaments. Vous (ou votre partenaire) n'allez pas vous rétablir tant que vous n'avez pas pris tous les médicaments nécessaires.
- Ayez des rapports sexuels protégés (pages 180 à 182). Si vous ne vous protégez pas, vous pouvez contracter une autre IST.



## Définition du VIH/SIDA

**Le VIH (Virus Immunodéficience Humain)** est un très petit germe que vous ne pouvez pas voir, qui affaiblit le système immunitaire, la partie du corps qui lutte contre les infections et les maladies. Le VIH se transmet souvent d'une personne à une autre pendant les rapports sexuels. Si un homme transmet le VIH à une femme enceinte, ou si une femme enceinte est déjà infectée par le VIH, le virus peut aussi se transmettre au bébé pendant la grossesse, l'accouchement, ou l'allaitement. Pour plus d'informations, voir les voies de contamination du VIH, pages 170 à 171.

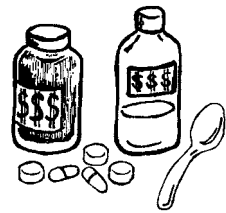
**Le SIDA (Syndrome d'Immuno Déficience Acquise)** est une maladie qui se développe quelque temps après qu'une personne soit infectée avec le VIH. Une personne est atteinte de SIDA lorsqu'elle commence à avoir beaucoup de problèmes de santé courants plus que d'habitude. Certains signes du SIDA sont la perte de poids, des plaies qui ne guérissent pas, une mauvaise toux, la transpiration pendant la nuit, la diarrhée, des éruptions cutanées, des écoulements vaginaux ou la fatigue permanente. Mais, tous ces problèmes peuvent avoir d'autres causes. Vous ne pouvez pas être sûre qu'une personne souffre du VIH/SIDA sans un test sanguin spécial (page 172).



Etant donné que le système immunitaire d'une personne infectée par le VIH s'affaiblit avec la maladie, son corps ne peut pas lutter contre les maladies et se rétablir. Cela continue jusqu'à ce que le corps de la personne devienne trop faible, et elle meurt. Toute personne peut être infectée par le VIH/SIDA, qu'elle soit handicapée ou non.

Certaines personnes meurent très rapidement après qu'elles aient été infectées par le VIH. Mais, d'autres personnes, il faut plusieurs années avant qu'elles ne souffrent du SIDA. Cela veut dire qu'une personne peut être infectée par le VIH sans le savoir parce qu'elle est toujours en bonne santé. Quel que soit votre état de santé, vous pouvez transmettre le VIH à une autre personne dès que vous êtes infectée. La seule manière de savoir si vous êtes infectée, est de faire un test sanguin. Cela se fait dans plusieurs cliniques et hôpitaux.

Les médicaments appelés ARV (antirétroviraux) peuvent permettre aux personnes souffrant du VIH/SIDA de vivre plus longtemps et en bonne santé. Ces médicaments ne tuent pas le VIH et ne soignent pas le SIDA, mais ils réduisent la progression de la maladie. Pour les femmes enceintes, la prise des ARV peut empêcher la contamination de la mère à l'enfant. Malheureusement, les ARV sont chers et ne sont pas disponibles dans certains pays. Pour plus d'informations, voir la Thérapie AntiRétrovirale (TAR), page 176.



## COMMENT SE TRANSMET LE VIH/SIDA

Le VIH, le virus qui provoque le SIDA vit dans les fluides du corps, tels que le sang, le sperme, et les fluides vaginaux des personnes infectées. Le virus se transmet lorsque ces fluides entrent dans le corps d'une autre personne. Le VIH peut se transmettre par :

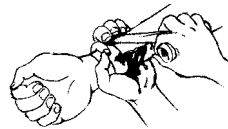
Des rapports sexuels avec une personne infectée, si la personne n'utilise pas des préservatifs.



Seringues ou outils non stérilisés qui percent ou coupent la peau.



Sang infecté qui entre en contact avec une coupure ou une plaie ouverte.



De la mère à l'enfant à travers la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.



Dans les endroits où le sang n'est pas testé pour détecter le VIH, les gens peuvent être infectés à travers les transfusions sanguines. Pour plus d'informations, voir Éviter les infections à la maison, pages 179 à 182.

## DANS QUELS CAS LE VIH NE PEUT SE TRANSMETTRE ?

Le VIH ne vit que quelques minutes à l'extérieur du corps humain. Il ne peut pas survivre à l'air libre ou dans l'eau. Cela veut dire que vous ne pouvez pas transmettre ou être contaminée, en :

- Touchant, étreignant, ou embrassant ;
- Partageant un repas ;
- Dormant sur le même lit ;
- Partageant les vêtements, le lit ou les latrines ;
- Se faisant piquer par un insecte.



Le fait de se toucher ne transmet pas le VIH/SIDA.

## COMMENT LE VIH/SIDA AFFECTE LES FEMMES

Les femmes infectées par le VIH, tombent souvent malades du SIDA plus vite que les hommes. La malnutrition et les grossesses rendent les femmes plus vulnérables aux maladies. En plus, les femmes sont infectées par le VIH plus facilement que les hommes. Lorsque le sperme d'un homme pénètre dans le corps d'une femme pendant les rapports sexuels, il peut facilement passer de son vagin ou de son utérus à son sang, surtout s'il y'a des coupures ou des plaies. Cela peut arriver, que la femme soit handicapée ou non.

## Idées nuisibles sur le VIH/SIDA et les femmes handicapées

L'une des idées les plus nuisibles et les plus fausses sur le VIH/SIDA est que si une personne infectée a des rapports sexuels avec une autre personne qui n'a jamais eu de rapports sexuels (vierge), elle guérira du VIH/SIDA. En raison de cette idée fausse, un homme infecté peut chercher à avoir des rapports sexuels avec une femme handicapée s'il pense qu'à cause de son handicap, elle peut être vierge et il pourrait guérir de son mal. Cela n'est pas vrai.

Le fait d'avoir des rapports sexuels avec une vierge ne fait que propager le VIH/SIDA. Cela ne guérira pas la personne infectée.

*Il y'a quelque temps, j'ai rencontré un homme qui m'a dit que s'il devait commettre l'adultère, ce serait avec moi. Lorsque je lui ai demandé pourquoi, il m'a dit franchement qu'il était sûr que je ne tomberais pas enceinte et que je n'avais pas le VIH ! HOMME STUPIDE !*





## COMMENT SAVOIR QUE VOUS ÊTES INFECTÉE PAR LE VIH

### Test de dépistage du VIH

Lorsque le VIH entre dans le corps, le système immunitaire commence à fabriquer immédiatement des anticorps pour combattre le virus. En 2 à 4 semaines, le test de dépistage peut détecter ces anticorps dans le sang. C'est le seul moyen de savoir si une personne est infectée.

Un test de dépistage positif signifie que vous êtes infectée et que votre corps a fabriqué des anticorps pour combattre le VIH. Même si vous vous sentez bien, vous pouvez contaminer les autres.

Un test de dépistage négatif signifie l'une de ces deux choses :

- Vous n'êtes pas infectée par le VIH, ou
- Vous étiez infectée, mais votre corps n'a pas encore fabriqué assez d'anticorps pour combattre le VIH.

Si votre test de dépistage est négatif mais que vous pensez que vous êtes infectée, vous devez reprendre le test environ 6 semaines après. Parfois, un test de dépistage positif doit également être repris. Un agent de santé expérimenté peut vous aider à prendre une décision.

**NOTE** Le test et la consultation se font généralement en même temps, et sont de plus en plus accessibles. Demandez à un agent de santé de vous dire où vous pouvez faire le test dans votre communauté. Dans beaucoup d'hôpitaux et de centres de santé, le dépistage rapide se fait gratuitement ou à moindre coût. En général, vous pouvez avoir les résultats le même jour. Certains centres de dépistage possèdent des informations en Braille, et en langage de signes.



**IMPORTANT !** Vous pouvez transmettre le VIH aux autres dès que vous êtes infectée, même si vous semblez être en bonne santé ou vous vous sentez comme tel. Vous ne pouvez pas affirmer qu'une personne a le VIH rien qu'en la regardant. Le seul moyen de le savoir est de faire un test de dépistage.

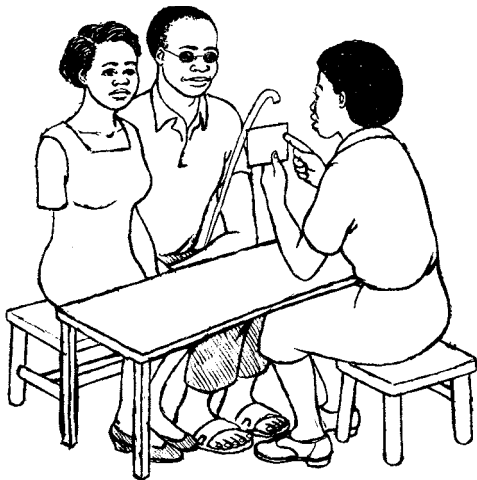


## CONSULTATION

Le test de dépistage doit se faire seulement :

- Avec votre permission ;
- Avec une consultation avant et après le test ;
- En toute confidentialité. Seulement vous et ceux que vous voulez informer doivent connaître les résultats.

Un conseiller en VIH/SIDA qualifié peut vous aider à prendre la décision de faire le test de dépistage. Si votre test est positif, le conseiller vous aidera et vous accompagnera dans votre décision sur la manière de faire face à ce changement dans votre vie.



L'assistance peut vous permettre de comprendre la différence entre l'espoir et l'impuissance pour les personnes infectées et leurs familles. Comme l'a dit une femme infectée du Kenya, "Si vous rencontrez un bon conseiller, vous avez l'impression d'être guérie."

Un bon conseiller peut vous aider à prendre des décisions réfléchies sur plusieurs problèmes et situations compliquées, comme :

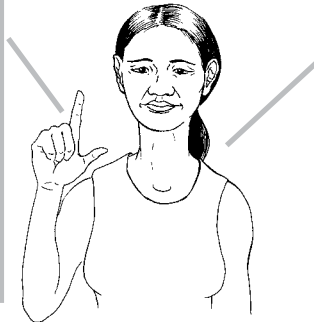
- Comment accepter que vous ou votre partenaire a le VIH ;
- À quel moment et comment dire aux autres que vous avez le VIH ;
- Comment continuer à avoir des rapports sexuels sans risque lorsque l'un des partenaires a le VIH et que l'autre n'en a pas ;
- Où trouver des préservatifs et comment les utiliser ;
- Où trouver les médicaments et comment avoir un traitement pour les maladies causées par le VIH ;
- Comment décider de tomber enceinte lorsque vous et votre partenaire avez le VIH, et comment éviter de contaminer le bébé ;
- Où trouver de la nourriture, un logement, des conseils juridiques, ou une assistance dont vous et votre famille pourriez avoir besoin.

## Protéger votre vie privée

Toute femme devrait être en mesure de prendre ses propres décisions concernant le choix de la personne qu'elle donnera les informations sur son statut et la manière de le faire. Il est important pour une femme d'échanger avec son/ses partenaire(s) sexuel(s) pour qu'ils fassent aussi le test. De nombreuses femmes informent leurs familles et les personnes qui les soutiennent. Mais parfois, elles ont peur que tout le monde le sache dans la communauté. Il peut être difficile pour une femme handicapée d'avoir une conversation privée avec un agent de santé. Cela peut être dû aux faits suivants :

- L'agent de santé n'a jamais appris qu'une femme handicapée devrait être traitée avec le même respect que toute autre femme.
- L'agent de santé informera la famille ou les amis de la femme de ses problèmes de santé, y compris le VIH ou une IST sans le dire à la femme elle-même. Cela est particulièrement vrai si la femme a des problèmes de communication.
- La famille de la femme ne la laissera pas aller voir un agent de santé toute seule.

*Etant donné que je suis sourde, je n'ai pas d'intimité, surtout lorsque je demande les services d'un interprète pour échanger avec l'agent de santé. L'interprète qui travaille à la clinique que je fréquente sait que tout ce dont nous parlons l'agent de santé et moi, est confidentiel et privé. Elle n'en parlera jamais à quelqu'un—pas même à un autre agent de santé.*



*Si je prends mon propre interprète, je lui rappelle que tout ce dont je parle avec l'agent de santé, est privé. J'essaie de m'assurer que l'interprète comprend que les résultats du test sont confidentiels. Je lui demande de n'en parler à personne d'autre—même pas à ma famille—sans ma permission.*

## PROBLÈMES DE SANTÉ CAUSÉS PAR LE VIH/SIDA

Une personne souffrant de SIDA peut facilement avoir d'autres problèmes de santé. Voici quelques informations générales sur certains de ces problèmes de santé, mais il est préférable d'échanger avec un agent de santé ou de consulter un livre comme 'VIH, Santé et Votre Communauté' pour plus d'informations. Les problèmes de santé causés par le VIH/SIDA les plus fréquents, sont :

**La fièvre :** La fièvre apparaît et disparaît souvent. Il est difficile de savoir si la fièvre est liée à une infection qui peut être traitée, comme la tuberculose, la maladie pelvienne inflammatoire ou le paludisme, ou du VIH lui-même. Si la fièvre est causée par une infection, assurez-vous que l'infection elle-même soit traitée.

**Diarrhée :** La diarrhée peut apparaître et disparaître et peut-être difficile à guérir. Les causes les plus courantes de la diarrhée chez les personnes atteintes de SIDA, sont les infections, ou les effets secondaires de certains médicaments.

**Eruptions cutanées et démangeaisons :** Il est parfois difficile de connaître les causes des éruptions cutanées et des démangeaisons. Certains problèmes de la peau liés au VIH/SIDA peuvent être causés par :

- Les réactions allergiques aux médicaments ;
- Les taches brunes ou violettes sur la bouche ou la peau causées par un cancer des vaisseaux sanguins ou des ganglions lymphatiques appelés sarcome de Kaposi.
- Le zona qui commence généralement comme une éruption douloureuse avec des ampoules qui éclatent ; plus souvent sur le visage, le dos et la poitrine.

**Nausées et vomissements :** Cela peut être causé par des infections, certains médicaments, et des problèmes dans l'estomac et les intestins, ou l'infection du VIH elle-même..



**Toux :** Cela peut être le signe de problèmes pulmonaires, tels que la pneumonie ou la tuberculose. Les poumons produisent plus de mucus lorsqu'ils sont irrités ou infectés ; ce qui provoque la toux.

**La tuberculose** est une infection grave causée par un germe qui affecte généralement les poumons. Les signes du SIDA et de la tuberculose sont similaires, mais ce sont des maladies différentes. La plupart des femmes, des hommes et des enfants souffrant de tuberculose, n'ont pas le SIDA. Mais, une personne qui a le SIDA, peut facilement contracter la tuberculose parce que son corps est trop faible pour la combattre. C'est la tuberculose qui tue une personne sur trois qui meurt du SIDA.

**Problèmes à la bouche et la gorge :** Les problèmes peuvent comprendre : douleur, crevasse, plaies et boutons, et taches blanches sur la langue (muguet, page 290).

**Perte de poids et malnutrition :** Une personne souffrant de SIDA peut être malnutrie à cause de la fréquence des maladies, de la diarrhée qui empêche le corps d'absorber des nutriments, du manque d'appétit, et des infections buccales qui l'empêchent de manger correctement. La perte de poids est si courante chez les personnes atteintes de VIH que dans certaines régions de l'Afrique, le SIDA est appelé "maladie de la maigreur."

## TRAITEMENT DU VIH/SIDA

Les systèmes de santé modernes et traditionnels n'ont pas encore trouvé un remède contre le SIDA. Mais, il y'a des choses qui peuvent être faites pour aider une personne infectée. L'eau potable, des vêtements propres, un endroit propre pour se reposer et dormir, et de bonnes relations avec des amis et la famille peuvent aider la personne infectée à rester en bonne santé. Les mêmes aliments nutritifs pour une personne bien portante sont nécessaires pour une personne souffrant de maladies liées au SIDA.



Bien qu'il n'y ait pas de remède contre le SIDA, les antirétroviraux (ARV) sont maintenant utilisés pour traiter les personnes malades du SIDA. Les ARV aident à renforcer le système immunitaire et permettent à la personne infectée de combattre les infections et de rester en bonne santé. Mais, le VIH est incurable. Des traces du virus restent toujours dans le corps. Lorsqu'une personne souffre de VIH, elle peut toujours contaminer une autre personne.

L'accès aux soins de santé est parfois difficile pour les femmes handicapées ; et pour celles qui sont infectées, cela devient plus difficile. Les agents de santé peuvent ne pas vouloir leur faire un test ou les traiter parce qu'ils pensent qu'elles ne peuvent pas avoir des rapports sexuels, qu'elles ne peuvent pas contracter le VIH/SIDA, ou qu'elles mourront vite si elles sont infectées.

Mais, les femmes handicapées sont aussi exposées au VIH que les autres femmes ; elles vivront plus longtemps et resteront en bonne santé si elles sont traitées.

### Thérapie Anti Rétrovirale (ARV)

La Thérapie Antirétrovirale, ou ARV, signifie la prise d'une combinaison de 3 médicaments antirétroviraux au moins 2 fois par jour. Une fois qu'une personne infectée commence la TAR, les médicaments doivent être pris à la même heure chaque jour. Lorsqu'une femme commence la TAR, elle prend du poids, et semble et se sent en forme. Mais, si elle arrête ou oublie une dose, ou prend les médicaments au mauvais moment, le virus peut se renforcer et la rendre encore plus malade. Pour plus d'informations, voir médicaments pour le traitement du VIH/SIDA pour les femmes handicapées, ou pour la prévention de la contamination mère-enfant.

Bien que la TAR soit coûteuse, elle devient de plus en plus moins chère et accessible dans certains pays. Les services sanitaires du Gouvernement et autres programmes peuvent offrir la TAR à moindre coût ou gratuitement.

Malgré cela, dans plusieurs communautés, les médicaments ne sont pas disponibles pour la plupart des personnes infectées. Le pouvoir que les grandes sociétés pharmaceutiques des pays riches exerçaient sur les autres pays, empêche parfois les autres pays de fabriquer leurs propres médicaments moins chers. Cela a empêché de millions de femmes d'avoir accès aux médicaments dont elles ont besoin pour traiter le VIH/SIDA.

### **Éviter certaines infections avec des médicaments**

Pour les personnes infectées, l'utilisation régulière des antibiotiques comme le Cotrimoxazole permet d'éviter la pneumonie, la diarrhée, et autres infections. Vous devez commencer le traitement si vous avez des problèmes de perte de poids, de plaies ou de crevasses autour des lèvres, des démangeaisons, des plaques, des ulcères buccaux, ou des frissons fréquents.

#### **Traitement :**

Prenez cotrimoxazole 960 mg (double dose) par voie orale chaque jour avec beaucoup d'eau. Si possible, prenez le médicament chaque jour que vous vous sentez malade ou non.

**IMPORTANT !** Les réactions allergiques au cotrimoxazole sont fréquentes chez les personnes infectées. Arrêtez le traitement si vous avez une nouvelle éruption cutanée ou tout autre signe d'allergie.

**IMPORTANT !** Certaines femmes ont des mycoses vaginales lorsqu'elles prennent des antibiotiques. Le fait de prendre du yaourt ou du lait caillé, ou de s'asseoir dans une cuvette d'eau avec du vinaigre peut être utile.

Dans certains pays, on recommande aussi des médicaments antituberculeux aux personnes infectées. Parlez-en avec un agent de santé expérimenté.

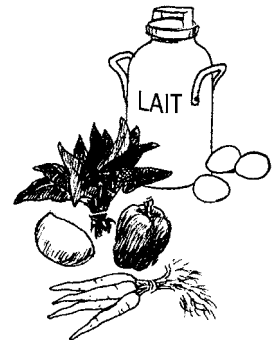
## **Bien manger**

Le SIDA affecte la capacité du corps à bien digérer les aliments, et peut emmener le malade à perdre l'appétit ; donc il maigrit. Cela peut également arriver à cause des effets secondaires des médicaments, des problèmes à la bouche et à la gorge, la diarrhée, et les problèmes de digestion des matières grasses.

Si vous êtes infectée, il est particulièrement important d'essayer de bien manger pour ne pas perdre du poids. Ainsi, votre corps et votre système immunitaire peuvent être en bonne santé. Pour ce faire, essayez de manger une alimentation variée ou équilibrée, boire de l'eau potable, et prendre des comprimés multivitaminés au quotidien. Si possible, prenez également des suppléments de vitamines A, C, et E, parce qu'ils permettent d'empêcher la progression du VIH.

**Les aliments contenant de la vitamine A comprennent** la carotte, la mangue, la papaye, la patate douce, le lait, les œufs, et les légumes à feuilles vertes foncées (tels que le chou frisé, l'épinard, les navets, etc.).

**Les aliments contenant la vitamine C comprennent** les poivrons rouges et verts, les légumes à feuilles vertes foncées (tels que le chou frisé, les feuilles de manioc, les navets, la moutarde, et les épinards), l'orange, et les fruits jaunes et rouges.



**Les aliments contenant de la vitamine E comprennent** les œufs, et les huiles d’amande, le maïs, les noix de palme, les cacahouètes, les graines de tournesol, le blé, et les olives.

Si vous n’avez pas d’appétit, vous pouvez essayer de manger beaucoup le matin ; de manger 6 à 8 repas tout au long de la journée. Les boissons fraîches peuvent vous permettre de mieux avaler les aliments..

### Vivre de manière positive avec le VIH/SIDA

Vous resterez en bonne santé, si vous pouvez faire ce qui suit :

- Boire et faire la cuisine avec de l’eau potable uniquement ;
- Eviter les aliments crus—ils sont difficiles à digérer et peuvent contenir des germes ;
- Boire beaucoup de liquides et éviter la déshydratation ;
- Se reposer lorsque vous êtes fatigué et dormir au moins 8 heures par jour ;
- Passer du temps avec les amis et la famille ;
- Faire les choses que vous aimez. Le fait de se sentir bien fait partie de la bonne santé ;
- Essayer de ne pas trop s’inquiéter. Le stress peut nuire au système immunitaire ;
- Essayer de rester active en effectuant vos tâches quotidiennes ;
- Faire des exercices autant que possible ;
- Éviter le tabac, l’alcool et autres stupéfiants ;
- Éviter les infections en se lavant assez souvent ;
- Avoir des rapports sexuels protégés pour éviter de nouvelles infections et des grossesses non désirées qui pourraient affaiblir le système immunitaire ;
- Signaler rapidement tout problème de santé. Chaque infection peut affaiblir davantage votre système immunitaire ;
- Prendre du cotrimoxazole pour éviter la diarrhée ;
- Dormir sous une moustiquaire si vous vivez dans une région où le paludisme est courant.

*Je suis infectée, mais je suis en mesure d’avoir une bonne alimentation, de l’eau potable et des médicaments. Je vais très bien et je continue mon travail, qui consiste à trier le courrier à la poste.*



*Lutter contre les conditions qui entraînent la propagation de la maladie et non contre les personnes infectées. La discrimination est un obstacle aux soins. Elle peut empêcher les gens de chercher les moyens d’éviter la propagation de l’infection.*

## STIGMATISATION ET VIH/SIDA

Dans certaines communautés, les personnes infectées sont marginalisées. Les membres de la communauté ne veulent pas s'associer à elles, et pensent qu'elles déshonorent la communauté.

Des milliers de personnes infectées cachent leur statut. Elles ont peur d'être rejetées par leurs amis, leurs familles, et leurs voisins, bien que le VIH/SIDA ne se transmette pas à travers le contact simple.

De nombreuses personnes infectées et leurs familles ne demandent pas l'aide de la communauté, à cause de la honte et du déshonneur. Cela peut empêcher une personne infectée d'avoir l'aide et le traitement dont elle a besoin, malgré la disponibilité des médicaments permettant de vivre plus longtemps et d'être en forme.

## Éviter les infections à la maison

De nombreuses personnes pensent que le VIH se transmet facilement. Cela n'est pas vrai. Si vous suivez ces conseils, il n'y a aucun risque de transmettre ou de contracter le VIH ou l'hépatite :

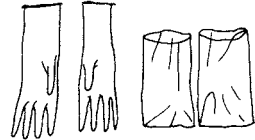
- Ne partagez rien qui touche au sang. Cela inclut les rasoirs, les aiguilles, les instruments tranchants qui coupent la peau, et les brosses à dent. Si vous devez partager ces objets, faites-les bouillir d'abord.
- Gardez toutes les plaies couvertes avec une bande ou un morceau de tissu propre. Les personnes infectées par le VIH ou l'hépatite ou non doivent le faire.
- Brûlez ou enterrez les bandes souillées qui ne peuvent plus être lavées.
- Évitez de toucher les fluides du corps à main nu. Utilisez un morceau de plastique ou de papier, ou des gants, ou une grande feuille pour tenir les bandes souillées, les vêtements, le sang, le vomissement, ou les selles.
- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau après avoir changé des draps ou des vêtements sales.
- Gardez les draps et les vêtements propres. Pour laver des draps ou des vêtements propres, il faut :
  - Les garder loin de la buanderie commune.
  - Tenir une partie non tachée et rincer tous les fluides du corps avec de l'eau.
  - Laver les draps et les vêtements dans de l'eau savonneuse, faites sécher—si possible au soleil — et plier ou repasser comme d'habitude.
- Il est préférable de porter des gants ou des sachets en plastiques pour laver les vêtements sales.





## AUTRES MOYENS D'ÉVITER LE VIH

- Traiter les infections sexuellement transmissibles très tôt. Le fait d'avoir déjà une IST, vous expose au VIH et à d'autres IST.
- Ne faites pas une injection sans être sûre que les instruments sont stérilisés d'abord. Les agents de santé ne doivent JAMAIS réutiliser une aiguille ou une seringue sans la stériliser.
- Ne partagez jamais une aiguille ou une seringue avec quelqu'un sans qu'elle ne soit stérilisée avec de l'eau de javel ou bouillie pendant 20 minutes.
- Assurez-vous que les instruments utilisés pour la circoncision, le piercing des oreilles, l'acupuncture, et les pratiques traditionnelles tels que les balafres, sont bouillis pendant 20 minutes.
- Nettoyer les fluides du corps, tels que le sang, les vomissements, les selles et l'urine sans risque.
- Tout sang doit être testé pour s'assurer qu'il n'est pas infecté par le VIH ou l'hépatite. Même si le sang est testé, évitez les transfusions sanguines, sauf en cas d'urgence.



## Rapports sexuels protégés

La plupart du temps, le VIH et les IST se transmettent d'une personne à une autre lors des rapports sexuels. Avec des informations sur les rapports sexuels protégés, le respect, l'accès aux préservatifs, et une bonne communication avec votre partenaire, vous pouvez vous protéger des IST.

Mais, il est difficile pour une femme de se protéger des infections sexuelles si elle n'est pas libre de prendre ses propres décisions concernant les rapports sexuels. Vous pouvez avoir peur ou honte de demander à un homme d'utiliser un préservatif, ou vous êtes contrainte à avoir des rapports sexuels lorsque votre partenaire le demande. Et vous ne savez peut-être pas si votre partenaire a eu des rapports sexuels avec d'autres personnes.

Chaque femme devrait savoir comment avoir des rapports sexuels sans risque.





## MOYENS D'AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS SANS RISQUE

Les rapports sexuels sans risque signifient le fait d'utiliser des barrières (tels que les préservatifs) pour empêcher les germes de passer entre vous et votre partenaire pendant les rapports sexuels, ou avoir des rapports sexuels qui vous exposent moins aux infections.

Les rapports sexuels avec le pénis dans le vagin sont la voie la plus courante à travers laquelle les hommes et les femmes ont des relations. Mais, les couples peuvent donner ou recevoir du plaisir sexuel en utilisant divers types de mots d'amour et d'attouchements. Si votre partenaire ne veut pas utiliser des préservatifs, vous pouvez essayer d'autres moyens plus sûrs d'avoir des rapports sexuels. Ces pratiques peuvent lui plaire—et être sans risque pour vous.

### Très sûr :

- S'abstenir. Si vous n'avez pas des rapports sexuels, vous ne serez pas exposées aux IST. Certaines femmes peuvent préférer cette option, surtout si elles sont jeunes. Cependant, pour la plupart des femmes, ce choix est impossible et indésirable.
- Avoir des rapports sexuels avec un seul partenaire qui vous est fidèle, et qui n'est pas infecté.
- Avoir des rapports sexuels en se touchant et en caressant vos organes génitaux (masturbation mutuelle).
- Utiliser des préservatifs pendant le sexe oral. Un préservatif en latex ou en plastique permet d'éviter l'herpès et la blennorragie dans la gorge. Il protège aussi du VIH à travers les petites coupures sur la bouche.



### Sans risque :

- Utilisez toujours des préservatifs masculins en latex ou des préservatifs féminins en plastique lorsque vous avez des relations sexuelles vaginales ou anales.
- Si vous avez des relations sexuelles, évitez d'avoir les fluides corporels de votre partenaire dans votre vagin ou votre anus.
- Le sexe à l'aide de votre bouche est beaucoup moins susceptible de propager le VIH. Si vous avez du sperme dans la bouche, crachez-le.

### D'autres façons d'avoir des relations sexuelles plus sûres avec un homme :

- Demandez à l'homme de retirer son pénis avant qu'il n'éjacule (vient). Quand moins de sperme pénètre dans votre corps, vous êtes moins susceptible d'obtenir le VIH de lui.
- Évitez les rapports sexuels secs. Lorsque le vagin (ou l'anus) est sec, la peau peut se déchirer plus facilement, ce qui augmente les chances d'infection.
- Utilisez de la salive (cracher), du spermicide ou du lubrifiant pour rendre le vagin glissant.
- Ne pas utiliser d'huile, de lotion ou de gelée de pétrole si vous utilisez des préservatifs — ceux-ci peuvent endommager le préservatif.

**Certains genres de sexe entre un homme et une femme sont plus sûrs que d'autres**



Baiser est sûr



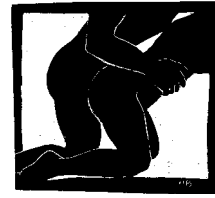
Toucher est sûr



Le sexe oral est moins sûr— Mais plus sûr avec un préservatif



Le sexe vaginal est risqué—Mais plus sûr avec un préservatif



Le sexe anal est très risqué—Mais plus sûr avec un préservatif

## **LE SEXE ET LES MENSTRUES (SAIGNEMENTS MENSUELS)**

Au cours de vos menstrues (saignement mensuel), il est préférable de ne pas avoir de sexe vaginal, sauf si vous êtes absolument certain que ni vous ni votre partenaire n'a le VIH/sida ou toute autre IST. Si vous avez le VIH, le virus sera dans vos sécrétions vaginales et votre sang. Cela augmente le risque de votre partenaire d'être infecté. Si votre partenaire est infecté et que vous ne l'êtes pas, votre risque de contracter une infection augmente également au cours de votre saignement mensuel. L'utilisation de préservatifs réduira le risque.

## **Travail pour le changement**

Les IST et le VIH/sida sont des problèmes de santé pour toute la communauté, y compris les femmes handicapées. Parfois, les groupes de personnes handicapées pensent que la santé sexuelle n'est pas quelque chose dont ils devraient s'inquiéter.

Mais l'éducation sexuelle peut sauver la vie des gens. De bonnes informations sur la santé sexuelle et sur la façon de prévenir les IST doivent être accessibles à tous, y compris aux femmes handicapées. Par exemple, des informations sur la prévention du VIH/sida qui proviennent souvent de la radio ou sur des dépliants imprimés devraient être disponibles et accessibles aux femmes sourdes et aveugles.

**Ce que les femmes handicapées peuvent faire :**

- Rencontrer les soignants et les familles de femmes handicapées pour expliquer à quel point il est important que chacun ait de bonnes informations sur la santé sexuelle.
- Collaborer avec les agents de santé et d'autres groupes pour s'assurer que le VIH/sida et les services de santé sexuelle atteignent les personnes handicapées.
- Si quelqu'un profite de vous sexuellement, dites à quelqu'un en qui vous avez confiance — un membre de la famille, un voisin, un agent de santé.

Éduquer autres personnes handicapées au sujet du VIH/sida et de la santé sexuelle.

**Ce que les familles et les soignants peuvent faire :**

- Veiller à ce que les femmes handicapées aient des informations sur la santé sexuelle et sur la prévention du VIH/sida et des IST. Donnez l'information d'une manière respectueuse et privée.
- Aidez d'autres parents d'enfants handicapés à comprendre que lorsque leurs enfants grandissent, ils voudront avoir des relations sexuelles, tout comme les personnes qui ne sont pas handicapées.

Assurez-vous que personne ne prend l'avantage sexuel des femmes handicapées.

**Ce que les communautés peuvent faire :**

Il est important que toute la communauté sache comment se propagent le VIH/sida et les IST et comment les prévenir. Avec cette information, les gens peuvent se rendre compte que ces infections peuvent arriver à n'importe qui et ils peuvent agir pour les empêcher. Et cette connaissance peut aider les gens à comprendre que les femmes handicapées ont besoin des mêmes services de soins de santé que tout le monde dans la communauté.

Il est très important de lutter contre les conditions qui conduisent à la propagation de la maladie et non contre les personnes qui sont infectées. Le VIH/sida et les IST peuvent être mieux évités en luttant pour des conditions sociales et économiques plus justes afin que les femmes, y compris les femmes handicapées, aient plus de pouvoir décisionnel, de sorte que les familles n'ont pas besoin de se séparer pour trouver du travail, et que les gens n'ont pas besoin de vendre leur corps pour le sexe.

- Veiller à ce que toutes les personnes, y compris les femmes handicapées, aient accès à l'information et aux services de santé sexuelle, y compris les préservatifs en latex, pour empêcher le VIH et les autres IST de se propager dans la communauté.
- Assurez-vous que des médicaments, de l'eau propre et des aliments nutritifs sont disponibles pour les personnes vivant avec le VIH/sida.
- Éduquer les gens de votre collectivité pour empêcher les filles et les femmes handicapées d'être prises au fait de l'intérêt sexuel, et de comprendre que les rapports sexuels avec eux ne guériront pas le sida.

**Pour l'agent de santé :**

Incluez les femmes handicapées dans vos classes d'éducation à la santé et cherchez des occasions de partager des informations sur la santé avec des groupes de femmes handicapées qui se réunissent déjà ensemble. Respectez toujours la vie privée des femmes handicapées. Ne jamais parler du problème d'une femme avec les autres, pas même avec sa famille, à moins que la femme ne vous donne la permission.

- Expliquez comment les IST et le VIH/sida sont transférés et comment les prévenir.
- Montrez comment utiliser le préservatif pour les hommes et le préservatif pour les femmes.
- Renseignez-vous sur les problèmes possibles que certaines femmes handicapées peuvent avoir en prenant certains médicaments pour traiter les IST.
- Rechercher des signes d'abus sexuel lorsque vous voyez une femme pour un problème de santé.
- Assurez-vous que les femmes handicapées ont accès à des conseils et des tests pour le VIH.

Les agents de santé peuvent laisser les parents des enfants handicapés savoir que les enfants qui apprennent sur les IST, y compris le VIH/sida, feront des choix sûrs plus tard quand ils grandissent et commencent à avoir des rapports sexuels.

