



#Pensez d'abord à vous-même

Vous êtes responsable de votre santé sexuelle. C'est à vous de vous protéger et de prévenir les infections sexuellement transmissibles (IST). Les IST peuvent avoir un impact négatif à long terme sur votre santé et votre qualité de vie. Si vous avez des activités sexuelles fréquentes, assurer votre sécurité en utilisant des préservatifs correctement est la seule façon d'éviter les IST et les grossesses non désirées.



### Informez-vous

sur votre santé sexuelle et sur la façon d'éviter les IST



### Faites-vous tester

régulièrement pour connaître votre statut



### Traitez et contrôlez

les IST correctement

## Qu'est-ce qu'une infection sexuellement transmissible ?



Une infection sexuellement transmissible (IST) est une infection qui est transmise lors d'un contact sexuel. Elle est transmise lors d'une relation sexuelle, anale ou orale, mais certaines IST peuvent être transmises lors de la grossesse, l'accouchement et/ou par du sang infecté. Les femmes courent davantage de risque de souffrir de symptômes sévères à long terme d'IST que les hommes.

### Les IST peuvent être évitées.

Utiliser des préservatifs correctement réduit le risque d'IST.

Les IST peuvent être traitées, soignées et contrôlées. Néanmoins, elles peuvent avoir un impact à long terme sur votre santé si elles ne sont pas correctement traitées.

## Comment puis-je éviter les IST ?



### Vous pouvez réduire le risque d'IST en :



Utilisant toujours un préservatif correctement lors de toute **activité sexuelle**



Pour les IST telles que le HPV, vous pouvez aussi **vous faire vacciner**

Vous faire tester régulièrement pour les IST est l'un des éléments vous permettant de prendre soin de votre santé sexuelle car la détection précoce et un traitement approprié peuvent avoir des effets positifs sur votre vie.

## Quelles sont les IST les plus répandues ?



**VIH/SIDA** : une infection causée par un virus qui cible le système immunitaire et affaiblit les défenses de l'organisme contre de nombreuses infections. Le stade le plus avancé d'une infection par le VIH est le SIDA.



**HPV (papillomavirus humain)** : un groupe de virus qui sont extrêmement répandus dans le monde. Certains types de HPV provoquent un cancer du col de l'utérus, qui est la principale cause de décès par cancer chez les femmes en Afrique.



**Syphilis** : une infection bactérienne qui, si elle n'est pas traitée, peut provoquer des problèmes mettant en péril votre vie, comme la méningite ou la cécité. La syphilis peut être transmise de la mère à l'enfant lors de la grossesse ou le postpartum.



**Chlamydie** : une IST répandue qui peut être aisément évitée et traitée. Si elle n'est pas traitée, l'infection à chlamydia peut avoir des effets nocifs permanents sur le système reproductif des femmes.



**Herpès génital** : une IST répandue causée par le virus de l'herpès simplex (VHS). Il n'y a pas de traitement pour l'herpès génital, mais cela peut être contrôlé.



**Gonorrhée** : une IST causée par une bactérie appelée *Neisseria gonorrhoeae* ou gonocoque. Elle peut passer de la mère au bébé lors de l'accouchement, provoquant des problèmes de santé pour l'enfant.



**Trichomonase** : une IST causée par un parasite. Si elle n'est pas traitée, la trichomonase peut augmenter le risque d'infection par le VIH et peut provoquer d'autres problèmes de santé.

## Comment vous protéger en utilisant des préservatifs

Un préservatif est utilisé comme une barrière lors d'une activité sexuelle pour réduire le risque d'infections sexuellement transmissibles et/ou de grossesse. Les préservatifs sont généralement faits de latex ou de polyuréthane. Il existe des préservatifs pour les hommes et pour les femmes.

Un **préservatif masculin** se place sur un pénis en érection. Il peut être utilisé lors d'un rapport sexuel, anal ou oral, pour vous protéger et protéger votre partenaire en réduisant le risque d'IST et/ou de grossesse.

Il existe deux types de préservatifs féminins :

Une **digue dentaire** est une feuille souple utilisée entre la bouche et le vagin ou l'anus lors de rapports sexuels oraux. Utilisez une digue dentaire chaque fois que vous avez des rapports sexuels oraux pour réduire le risque d'IST.

Un **préservatif féminin** (interne) se place dans le vagin lors d'un rapport sexuel pour réduire le risque d'IST et de grossesse. Un préservatif féminin doit être placé dans le vagin avant tout contact avec le pénis.

Il est important d'utiliser les préservatifs correctement pour qu'ils soient efficaces :

 Utilisez un préservatif lors de **toute activité ou rapport sexuel**

 Vérifiez la **date de péremption**

 Assurez-vous qu'il n'y a **ni déchirure, ni anomalie**

 **Ne réutilisez pas** un préservatif

 N'utilisez **pas plus d'un** préservatif à la fois

 Conservez les préservatifs dans un **endroit frais et sec**

 **Utilisez des préservatifs en latex ou polyuréthane** (les préservatifs en membranes d'agneau ne protègent pas contre les IST)

 Si vous utilisez des lubrifiants, assurez-vous qu'ils sont faits **à partir d'eau** (des produits tels que l'huile pour bébé, l'huile de cuisine, la vaseline, etc, endommageront ou déchireront le préservatif et réduiront son efficacité)

 Retirez le préservatif avec précaution pour éviter tout contact avec les fluides corporels de votre partenaire, par exemple en utilisant un mouchoir.

 Débarrassez-vous du préservatif proprement

## Comment savoir si j'ai une IST ?



### Faites-vous tester !

Le seul moyen de savoir si vous avez une IST est de vous faire tester. Vous pouvez vous faire tester dans un hôpital, une clinique communautaire ou dans un centre dédié à la santé sexuelle. Même si vous n'êtes pas sûre d'avoir une IST, vous devriez vous faire tester. Se faire tester régulièrement est important pour prendre soin de votre santé sexuelle.

#### Certains symptômes d'IST chez les femmes :

- > Un écoulement inhabituel par le vagin ou l'anus
- > Une douleur lors de rapports sexuels
- > Une douleur ou une sensation de brûlure en urinant
- > Des verrues, des ampoules ou des lésions près du sexe ou de l'anus
- > Des douleurs au bas ventre
- > Une éruption cutanée
- > Des bosses ou des excroissances près du sexe ou de l'anus
- > De fortes odeurs vaginales
- > Une démangeaison ou une irritation du vagin
- > Une irritation anale

Si vous avez l'un de ces symptômes, faites-vous tester. Si les résultats montrent que vous avez une IST, assurez-vous de suivre correctement le traitement prescrit ou recommandé par votre médecin ou professionnel de la santé.

Certains IST ne provoquent pas de symptômes (asymptomatiques), mais vous pouvez quand même les passer à vos partenaires sexuels ou bien ils peuvent vous les passer. Faites-vous tester pour savoir si vous avez une IST. Vous devriez aussi vous faire tester même si vous pensez ne pas avoir d'IST.



[afro.who.int/Pensez-d'abord-à-vous-même](https://afro.who.int/Pensez-d'abord-à-vous-même)



Organisation mondiale de la Santé  
BUREAU RÉGIONAL DE L'Afrique

## Comment dois-je traiter une IST ?



Des IST différentes nécessitent des traitements différents. En se basant sur les résultats de votre test, un professionnel de la santé recommandera le bon traitement. Assurez-vous de suivre les instructions de votre professionnel de la santé.

Certaines IST sont faciles à traiter ou soigner. D'autres (telles que le VIH) nécessitent des traitements à plus long terme pour les contrôler. Suivez les instructions données par votre professionnel de la santé Comment savoir si j'ai une IST ?

## Parlez de votre santé sexuelle avec votre partenaire



Il peut être difficile de parler à votre partenaire de votre santé sexuelle, mais il est important que vous vous fassiez tester tous les deux avant d'avoir une activité sexuelle. Vous pouvez commencer la conversation en disant : « Faisons-nous tester avant d'avoir un rapport sexuel. Comme cela, nous pouvons nous protéger mutuellement ». Ou alors : « Beaucoup de personnes qui ont une IST ne le savent pas. Pourquoi prendre le risque alors que nous pouvons en avoir le cœur net ? » Vous et votre partenaire devriez aussi évoquer votre passé sexuel ensemble, telle que la contraception que vous utilisez ou voudriez utiliser (comme les préservatifs) et tous les facteurs de risque tels qu'un rapport sexuel sans préservatif.