französisch
français
francese
French

VIH/SIDA
CE QUI EST RISQUÉ
ET CE QUI NE L'EST PAS
INFORMATIONS POUR LES FEMMES

LE SIDA EST UNE MALADIE DANGEREUSE… dont on ne guérit pas à l'heure actuelle. Le sida est répandu dans le monde entier et est un problème en Suisse également.
Le sida est la conséquence d'une infection par le virus VIH (le **VIH**). Au fil des ans, le VIH diminue la capacité du corps à se défendre contre les maladies. Un jour ou l'autre, le corps se retrouve sans défense face à de nombreuses maladies. Voilà pourquoi les personnes infectées par le VIH (autrement dit «séropositives») tombent malades et le sont de plus en plus. C'est cela que l'on appelle le sida.

PROTECTION: Ce dépliant vous montre où l'on risque de s'infecter par le VIH. Et comment vous pouvez vous protéger et protéger efficacement vos partenaires du VIH/sida!

LE SIDA N'EST PAS GUÉRISSABLE… mais il existe des médicaments qui freinent nettement l'évolution d'une infection à VIH. En Suisse, tout le monde a droit à des traitements efficaces, quel que soit le statut de séjour.
Il vaut la peine de savoir si l'on est infecté ou non par le VIH. Plus de détails à ce sujet: voir dos du dépliant.

LOVE LIFE
STOP SIDA

www.lovelife.ch

RISQUE

Le VIH se transmet lors des contacts sexuels pour lesquels on n'utilise pas un préservatif. Le préservatif (ou le Femidom®*) est la meilleure protection contre le VIH/sida et d'autres maladies transmissibles.

RELATIONS ANALES (sodomie) sans préservatif

●●● **Risque très élevé**
pour la femme et l'homme, même sans éjaculation
Se protéger avec: un préservatif et suffisamment de lubrifiant

RELATIONS VAGINALES sans préservatif

●●○ **Risque élevé**
pour la femme et l'homme, même sans éjaculation
Se protéger avec: un préservatif (ou un Femidom®*)

RELATIONS BUCCOGÉNITALES (bouche-parties génitales) sans protection

●○○ **Il y a un risque**
■ **Se protéger:** pas d'éjaculation dans la bouche!
Ne pas avaler de sperme!
Pas de stimulation orale d'une femme pendant ses règles.

(* Infos sur le Femidom®, le préservatif pour la femme:
voir dos du dépliant)

COMMENT UTILISER UN PRÉSERVATIF

Il est utile que vous aussi connaissiez l'usage correct du préservatif. Et que vous ayez des préservatifs sur vous au cas où l'homme n'en aurait pas.
N'utilisez que des préservatifs avec le label de qualité «ok» (en France : NF), et dans la bonne taille. En vente dans tous les supermarchés, les drogueries et pharmacies ou sur www.mysize.ch.

1. **Vérifier que l'emballage est intact.**

2. **Déchirer prudemment l'emballage en s'aidant de l'encoche; sortir le préservatif.**

3. **Si le partenaire n'a pas été circoncis: tirer le prépuce vers l'arrière.**

4. **Tenir le préservatif encore enroulé par le réservoir entre le pouce et l'index et le poser sur le gland. L'anneau est à l'extérieur.**

5. **Dérouler. Cela doit aller facilement. Sinon, c'est qu'il est trop étroit ou trop large ou qu'il est mis du faux côté (anneau dirigé vers l'intérieur).**

6. **Après qu'il a joui: avant le relâchement du membre, tenir fermement le préservatif à la base (si l'homme ne le fait pas lui-même) et retirer le membre avec le préservatif.**

AUTRES MODES DE TRANSMISSION DU VIRUS

D'UNE MÈRE SÉROPOSITIVE À SON ENFANT

Une mère porteuse du VIH peut infecter son enfant pendant la grossesse, à la naissance ou en l'allaitant.

●●● **Risque très élevé**

■ **Se protéger:** 1) traitement médicamenteux de la future mère; 2) éventuellement césarienne; 3) renoncer à allaiter
Si vous êtes enceinte ou souhaitez l'être, il vous faut absolument demander conseil à propos du VIH et faire un test VIH. On peut alors éviter que vous infectiez votre enfant.

CONSOMMATION DE DROGUE

Si des seringues et des aiguilles sont partagées pour la consommation de drogue.

●●● **Risque très élevé**

■ **Se protéger:** matériel d'injection propre (seringue, aiguille, filtre, coton, cuillère, eau); ne pas partager le matériel d'injection
Sans ces mesures de protection, il y a en plus un gros risque de s'infecter avec le virus de l'hépatite C (VHC), lui aussi dangereux.

ACTES MÉDICAUX / CIRCONCISIONS

●●● **Risque très élevé**

Une transmission du VIH est possible si des instruments (seringues, couteaux,…) ne sont pas stériles pour des interventions médicales, circoncisions, tatouages, etc. et s'ils sont utilisés pour plusieurs personnes. Le VIH peut aussi se transmettre à l'occasion d'une transfusion si les produits sanguins n'ont pas été testés.

○○○ **Aucun risque**

En Suisse, de tels cas ne se produisent pas si l'intervention est effectuée par des professionnels reconnus du milieu médical.

AUCUN RISQUE

Travail – toilettes
Lavabos

Eternuement, toux

Donner la main, caresser
Prendre dans les bras

Utiliser la même vaisselle
Boire dans le même verre

Piqûres d'insectes
Piscine, sauna

Cette liste le prouve: **dans la vie de tous les jours**, il n'y a aucun risque de transmettre le VIH ou de s'infecter. Il n'y a donc aucune raison d'avoir peur des gens vivant avec le VIH/sida ni de les exclure de la vie sociale ou du monde du travail.

Pas de risque non plus dans les situations suivantes:

S'embrasser ou se masturber réciproquement (avec les mains)
Relations sexuelles protégées (avec un préservatif)

ME SUIS-JE INFECTÉE OU PAS?

C'est seulement en étant au courant de son infection à VIH que l'on ne rate pas le meilleur moment pour commencer une thérapie.

TEST VIH

Seul un test médical du VIH peut dire si vous avez une infection à VIH ou non. En effet, au début d'une infection à VIH, il n'y a souvent aucun problème de santé.

En règle générale, il ne faut faire un test que trois mois après le dernier comportement risqué (par exemple relations sexuelles sans préservatif); ce n'est qu'à ce moment-là que le test donne dans tous les cas un résultat fiable. Mais si vous vous êtes infectée, vous pouvez déjà transmettre le virus pendant ces trois premiers mois.

Si le résultat du test est «négatif», cela signifie que jusqu'à présent, vous n'avez pas contracté le virus; «positif» signifie que vous êtes séropositive, autrement dit que vous avez une infection à VIH.

PERSONNE N'EN SAIT RIEN

Dans les grands hôpitaux ou directement dans des laboratoires, vous pouvez faire le test sans devoir indiquer votre nom. Ainsi, personne ne sait que vous avez fait un test ni quel en a été le résultat.

CONSULTATION AVANT LE TEST

Demandez absolument conseil avant le test: dans une antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida, à l'hôpital, au laboratoire ou chez votre médecin. Ou contactez le cas échéant une personne de confiance dans le domaine de l'asile.

Pour des renseignements (anonymes) sur des adresses, matériel d'information, centres de dépistage, etc. ainsi que pour vos commandes:
044 447 11 11 / www.aids.ch

Ou directement auprès de:

AUTRES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

D'autres maladies peuvent se transmettre lors des relations sexuelles, par exemple la gonorrhée (chaude-pisse), l'herpès, la syphilis, l'infection à chlamydia ou l'hépatite B.

SYMPTÔMES ET TROUBLES – → MÉDECIN!

Ces maladies occasionnent souvent des troubles typiques.

- → Ecoulement vaginal inhabituel et sentant souvent mauvais
- → Démangeaisons, vésicules, chancres, excroissances sur les lèvres de la vulve ou dans le vagin; inflammations dans la région génitale
- → Douleurs et brûlures en urinant
- → Douleurs ou brûlures lors des relations sexuelles
- → Palais ou gorge rouge vif
- → Saignements entre les règles, règles irrégulières
- → Douleurs diffuses dans le bas-ventre
- → Douleurs en allant à la selle
- → Douleur sourde au rectum, écoulement du rectum
- → Excroissances, vésicules à l'anus

Allez rapidement chez le médecin si vous constatez l'un de ces troubles.

Attention: le VIH/sida ne provoque pas ces troubles-là!
Seul un test VIH dit avec certitude s'il y a infection ou non.

CONSÉQUENCES

Dépistées à temps, la plupart de ces maladies se soignent. Non traitées, elles peuvent avoir des conséquences graves (cancer ou stérilité par exemple) et elles augmentent fortement le risque d'infection par le VIH/sida.

SE PROTÉGER AVEC: UN PRÉSERVATIF

La meilleure protection contre ces maladies, c'est le préservatif qui l'offre, pour les relations vaginales, anales et même buccogénitales (ou le Femidom® pour les relations vaginales).

INFORMATION SUR LE FEMIDOM®

Si vous ne pouvez pas convaincre votre partenaire d'utiliser un préservatif, essayez le Femidom®. De nombreux hommes ont moins de peine avec lui qu'avec le préservatif.
Le Femidom® est un préservatif pour la femme que l'on introduit dans le vagin avant les relations sexuelles – plusieurs heures avant si nécessaire.
Comme le préservatif, il évite une grossesse et il protège du VIH/sida et d'autres maladies sexuellement transmissibles.
Au début, un grand nombre d'utilisatrices ressentent une certaine gêne avec le Femidom®. Mais la plupart s'habituent à cette protection.
Vous obtiendrez le Femidom® en pharmacie et droguerie, de même que des informations et des conseils à ce sujet. Vous pouvez le commander sur **www.shop.aids.ch** à un prix spécial.

INFORMATION SUR LES PRÉSERVATIFS

DATE DE PÉREMPTION/CONSERVATION

N'utilisez les préservatifs que jusqu'à la date de péremption imprimée sur l'emballage. – Garder à l'abri de la lumière et de tout objet pointu.

LUBRIFIANT

Utiliser si nécessaire du lubrifiant non gras en suffisance (gel qui facilite la pénétration). En vente dans les supermarchés, drogueries et pharmacies. N'utilisez jamais de la vaseline, des lotions corporelles, des huiles de massage ou de l'huile alimentaire.

QUE FAIRE SI…

un préservatif se déchire et que votre partenaire est séropositif ou qu'il l'est très probablement? Si vous vous rendez au plus tard le lendemain dans une consultation de l'antenne sida régionale ou à l'hôpital, les spécialistes vous diront ce que l'on peut encore faire. Vous avez réellement une chance, mais un remède simple et garanti efficace n'existe pas dans une telle situation.

VOTRE RESPONSABILITÉ!

Les femmes sont fortes et capables de prendre des responsabilités. – Les hommes ne sont pas toujours fidèles. Si vous doutez, ne serait-ce qu'un peu, de la fidélité de votre partenaire, essayez de parler avec lui et exigez le préservatif (ou le Femidom®). Faites ensemble un test VIH.

Le risque d'infection est encore plus grand pour la femme que pour l'homme en cas de relations sans protection. Le préservatif (ou le Femidom®) vous protège vous-même et les personnes avec qui vous avez des relations sexuelles.

AU FAIT

Si jusqu'ici vous n'avez pas utilisé de préservatifs pour les relations sexuelles et que vous n'avez malgré tout pas encore contracté le VIH/sida, vous avez tout simplement eu de la chance. **Mais toute autre relation sexuelle sans préservatif comporte toujours un risque d'infection élevé!**

VOUS NE POUVEZ RENONCER SANS DANGER AU PRÉSERVATIF QUE SI LES TROIS CONDITIONS SUIVANTES SONT RÉUNIES:

- → **vous vivez au sein d'une relation stable**
- → **vous et votre partenaire n'avez des relations sexuelles que l'un avec l'autre, et exclusivement**
- → **vous avez tous deux fait un test VIH, de préférence ensemble, qui a montré qu'aucun de vous n'a le virus**

Cela correspond-il à votre situation? En êtes-vous sûre?

© Office fédéral de la santé publique, Aide Suisse contre le Sida, 2006, 2007, 2009 **Texte et rédaction:** L. Meyer **Graphisme:** Herrmann Germann/Bienz **Traduction/relecture:** Line Rollier/Deborah Glejser **Impression:** Mengis, Viège **3e Tirage:** 9000

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES ET CONSULTATION

CONSULTATION

Dans toutes les antennes de l'Aide Suisse contre le Sida: sur place ou par téléphone. Sur demande, vous obtiendrez des conseils sans devoir donner votre nom.

Chez une doctoresse ou un médecin: n'hésitez pas à lui poser des questions sur le VIH/sida. Les médecins sont liés par le secret médical. Les médecins et leur personnel auxiliaire ne peuvent communiquer à personne ce que vous dites ni ce que les examens révèlent: ni à votre partenaire, ni à la police des étrangers, ni à l'employeur, ni aux collaborateurs de foyers, prisons, etc.

PROBLÈMES LIÉS À LA LANGUE

Voyez dans quelles langues la consultation est proposée. Il se peut que vous deviez vous-même trouver quelqu'un qui fasse la traduction pour vous (interprètes qualifiés via www.inter-pret.ch ou demander à l'antenne sida.)

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Pour vos commandes de ce dépliant ou d'autres brochures:
Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich
Pour vos commandes: tél. 044 447 11 13, fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
Pour d'autres renseignements: tél. 044 447 11 11, fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch
Demandez dans les antennes sida s'il existe des informations dans votre langue, ou cherchez de la documentation sur **www.migesplus.ch**.

Ce dépliant est disponible dans les langues suivantes:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Russisch, russe, russo, Russian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, serbe/croate/bosniaque, serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
Deutsch, allemand, tedesco, German	
Englisch, anglais, inglese, English	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Farsi, farsi, farsi, Farsi	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Französisch, français, francese, French	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Italienisch, italien, italiano, Italian	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Thai, thaï, thai, Thai
Kurdisch (Kurmanci), kurde (kurmanci), curdo (kurmanci), Kurdish (Kurmanci)	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
	Türkisch, turc, turco, Turkish
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Ungarisch, hongrois, ungherese, Hungarian
Portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese	