



## Risques et protection

DANS QUELLES SITUATIONS Y A-T-IL UN RISQUE D'INFECTION ? COMMENT  
PUIS-JE ME PROTÉGER ?

### Voies de transmission du VIH et des IST

---

Le VIH se transmet principalement lors de rapports sexuels. Il existe aussi d'autres infections sexuellement transmissibles (IST): les chlamydias, l'herpès, la gonorrhée ("chaude-pisse"), l'hépatite B ou la syphilis.

### Prise de risques potentiels :

---

- Rapports sexuels par voie vaginale non protégés (pour les deux partenaires)
- Rapports sexuels par voie anale non protégés (pour les deux partenaires)
- Rapports sexuels par voie orale: sperme ou sang menstruel dans la bouche.

Certaines IST (mais pas le VIH!) peuvent aussi se transmettre lors de rapports oraux, même en l'absence de sperme ou de sang menstruel dans la bouche, lors de baisers avec la langue et, plus rarement, au contact de la peau infectée.

Mesure:

Respecter les règles de précaution d'usage (safer sex) :

- Pénétration - toujours avec un préservatif.
  - Un préservatif offre une excellente protection contre l'infection du VIH en cas de pénétration. Un préservatif fait aussi nettement baisser le risque de contracter une autre maladie sexuellement transmissible. Les préservatifs féminins offrent une protection plus efficace.
  - Attention également aux lubrifiants : n'utilisez que des crèmes lubrifiantes hydrosolubles ou à base de silicone; les crèmes grasses attaquent le latex. Choisir la taille convenable pour le préservatif : [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch) .
- Pas de sperme ni de sang dans la bouche et ne pas avaler.
- Démangeaison, brûlure, écoulement ? Parlez-en à votre médecin. Il peut s'agir de symptômes d'une IST. Plus le diagnostic est précoce, plus le traitement est efficace.

## Partage de seringue

---

Le VIH se transmet par le sang et peut donc se contracter à la suite du partage de seringue en cas d'injection de drogue par intraveineuse. D'autres virus comme l'hépatite C peuvent également se transmettre.

Mesure:

Toujours employer des seringues stérilisées.

Afin de prévenir ces risques, utiliser sa propre seringue neuve pour chaque injection, mais aussi son propre filtre, cuillère et eau.

## Transmission de la mère à l'enfant

---

Le VIH et certaines IST peuvent se transmettre de la mère à l'enfant lors de la grossesse et pendant l'accouchement ou l'allaitement. Aujourd'hui en Suisse, des

mesures permettent toutefois d'abaisser le risque pratiquement à zéro.

Mesure:

En parler à son médecin s'il n'aborde pas la question de lui-même.

## Transmission par le sang (en cas de transfusion sanguine, etc.)

---

Une transmission du VIH par le sang ou des produits sanguins dans un environnement médical n'est guère à craindre aujourd'hui en Suisse. Le sang et les produits sanguins font l'objet de contrôles très stricts.

### RISQUE D'INFECTION LORS D'UN RAPPORT OCCASIONNEL NON PROTÉGÉ

- Un **seul rapport sexuel non protégé** avec une personne dont la charge virale est détectable ou porteuse d'une autre IST comporte le danger d'une transmission. Plus ces rapports sont fréquents, plus la probabilité de s'infecter avec le VIH est grande.
- Pour éviter tout risque d'infection, il faut insister sur l'utilisation du préservatif à chaque nouveau contact sexuel.
- Le **coït interrompu** (retrait précoce) ne garantit pas une sécurité contre le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles.
- Si vous ne faites rien et continuez de coucher avec un partenaire sans protection, vous le **mettez en danger**. Une discussion s'avère indispensable, même si elle n'est pas évidente.
- Le **vaccin contre l'hépatite B** est recommandé aux personnes sexuellement actives qui changent occasionnellement ou fréquemment de partenaires.
- Dans une **relation stable** à deux, il est important de parler avec le partenaire des rapports sexuels occasionnels non protégés que l'un ou l'autre pourrait avoir et de la rupture éventuelle du préservatif dans de telles situations.

## RISQUE D'INFECTION POUR LES PERSONNES QUI VIVENT UNE RELATION STABLE À DEUX

- Lorsque vous pensez que votre partenaire entretient des rapports sexuels non protégés avec d'autres personnes, parlez-en. Faites confiance à votre sentiment, prenez votre santé au sérieux.
- Entretenez-vous éventuellement avec votre partenaire de la manière dont vous vivez la situation et dites comment vous pensez vous protéger d'une infection du VIH ou d'autres IST
- Veillez à respecter les règles du safer sex, jusqu'à ce qu'un test de dépistage effectué trois mois après l'exposition au risque établissent que votre partenaire est séronégatif.

**Si vous avez une aventure, pensez à respecter toutes les règles du safer sex.**

On peut renoncer aux règles du safer sexe dans le couple ou avec un partenaire permanent lorsque :

- Aucun des deux partenaires n'était infecté au début de la relation
- Vous êtes toujours fidèles ou respectez tous deux les règles du safer sex en dehors de la relation

## RAPPORTS SEXUELS ORAUX (AVEC LA BOUCHE) ET RISQUES

- Les rapports oraux (cunnilingus, fellation) ne comportent aucun risque de transmission du VIH s'il n'y a pas de sang menstruel ou de sperme dans la bouche.
- Les autres maladies sexuellement transmissibles (IST) se transmettent plus facilement que le VIH, même en cas de rapports oraux non protégés et en l'absence de sang menstruel ou sans éjaculation.
- On peut se protéger des IST pendant les rapports oraux avec des préservatifs ou des digues dentaires. Les digues sont de très fins tissus en latex, servant de protection lors de rapports oraux. Ils sont en vente sur le site [www.aids.ch/shop](http://www.aids.ch/shop) ou en pharmacie.

## En tant que femme, est-ce que je risque quelque chose lors de rapport oral avec la bouche (cunnilingus) ?

---

- Non. Si vous êtes porteuse du VIH et n'êtes pas sous traitement, il existe un risque pour votre partenaire lorsque vous avez vos règles. Le VIH peut se transmettre par le biais du sang menstruel qui entre en contact avec la bouche du partenaire.

## En tant qu'homme, est-ce que je risque quelque chose lors de rapport oral avec la bouche (fellation) ?

---

- Non. Si vous êtes porteur du VIH et n'êtes pas sous traitement, il existe un risque pour votre partenaire lorsque le sperme vient dans la bouche ou qu'il est avalé.
- D'après les connaissances actuelles, ladite goutte de plaisir avant l'éjaculation ne présente pas de risque d'infection du VIH lors d'une fellation.
- Convenez d'un signal clair avec votre partenaire avant le rapport sexuel oral.

## Si j'ai un rapport oral (cunnilingus) avec une femme, cela comporte-t-il un risque d'infection du VIH pour moi ?

---

- Il existe un risque d'infection si votre partenaire a ses règles. Une infection du VIH est possible par le sang menstruel qui entre en contact avec votre bouche. D'après les connaissances actuelles, les sécrétions vaginales ne présentent pas de risque d'infection du VIH.
- Si vous êtes porteur du virus, il n'y a pas de risque d'infection pour votre partenaire.

## Si j'ai un rapport oral (fellation) avec un homme, cela

# comporte-il un risque d'infection du VIH pour moi ?

---

- Il existe un risque d'infection si le sperme entre en contact avec la bouche et est avalé.
- D'après les connaissances actuelles, la goutte qui précède l'éjaculation ne présente pas de risque d'infection VIH lors de rapports sexuels par voie orale.
- Convenez avec votre partenaire qu'il se retire avant l'éjaculation ou qu'il vous donne un signal clair avant d'éjaculer. Au cas où il éjaculerait dans votre bouche, crachez le sperme et rincez-vous la bouche plusieurs fois à l'eau tiède. N'avez pas le sperme.
- Si vous êtes porteur du virus, il n'y a pas de risque d'infection pour votre partenaire.

## LES FEMMES SONT-ELLES PLUS EXPOSÉES AU RISQUE D'INFECTION DU VIH QUE LES HOMMES?

D'un point de vue statistique, les femmes ont, à l'échelle mondiale, un risque plus élevé que les hommes de contracter le VIH lors de relations sexuelles non protégées.

Les circonstances qui s'accompagnent d'un risque d'infection nettement plus élevé - et ce pour les deux sexes - sont :

- La présence d'autres maladies sexuellement transmissibles. Celles-ci ne révèlent parfois pas de symptômes et ne sont ainsi pas décelées.
- La charge virale du VIH, en particulier lorsque le partenaire non traité est déjà à un stade avancé ou en primo-infection (soit quelques jours ou semaines après l'infection)
- Les relations anales
- Le nombre de contacts sexuels
- Les maladies des organes sexuels portant atteinte à la muqueuse
- Pour les femmes : le port d'un stérilet.

**N'oubliez donc jamais d'insister sur l'emploi de préservatifs et d'en avoir toujours en réserve sur vous.**

## LE RISQUE D'INFECTION DU VIH OU D'AUTRES IST EXISTE-T-IL EN CAS DE PÉNÉTRATION NON PROTÉGÉE, MÊME EN L'ABSENCE D'ÉJACULATION? ▶

Oui, lors de relations non protégées avec pénétration, le risque de contamination du VIH ou d'autres IST est réel, même en l'absence d'éjaculation.

## LES BAISERS AVEC OU SANS LA LANGUE PRÉSENTENT-ILS UN RISQUE DE TRANSMISSION DU VIH OU D'AUTRES IST? ▶

Non. Le VIH n'est pas transmis par les baisers, même avec la langue.

Les IST comme les Chlamydia, la gonorrhée ("chaude-pisse") ou la syphilis se transmettent plus facilement que le VIH, mais le risque d'infection à la suite de baisers ou de baisers avec la langue demeure faible.

## QUELLES SONT LES SITUATIONS QUI NE PRÉSENTENT AUCUN RISQUE D'INFECTION DU VIH ? ▶

- Le VIH ne peut pas se transmettre dans les toilettes publiques, les saunas ou les piscines, pas plus qu'au travers des poignées de porte, du combiné téléphonique ou l'utilisation commune de serviettes, de couverts, etc.
- Le VIH n'est pas transmis par les piqûres d'insecte, morsures de chien ou par les animaux domestiques.
- Le VIH ne peut pas être transmis par le médecin, le dentiste, ou l'hôpital en Suisse.
- Aucun risque non plus chez le coiffeur, la pédicure ou la manucure.
- Les piercings et les tatouages ne présentent pas de danger, pour autant que les personnes les pratiquant respectent les normes d'hygiène exigées.
- Pas de risque en cas de toux et d'éternuements.

- Aucun danger non plus lorsque vous serrez la main d'une personne porteuse du VIH, que vous la serrez dans vos bras ou la caressez.
- Le VIH ne peut pas se transmettre par les baisers, même avec la langue.
- La masturbation réciproque (petting) ne présente aucun risque ; les gerçures au bout des doigts et les lésions de ce genre non plus.
- Le VIH ne peut pas se transmettre par l'urine ou les selles. Par contre, la transmission d'autres IST est relativement élevée dans ce cas.
- D'autres IST comme les Chlamydia, la gonorrhée ("chaude-pisse") ou la syphilis se transmettent plus facilement que le VIH. Les germes peuvent se transmettre par d'autres voies, par les mains ou l'usage commun de lubrifiant et de sex toys.

## PUIS-JE RÉDUIRE LE RISQUE D'INFECTION DU VIH IMMÉDIATEMENT APRÈS UNE EXPOSITION AU RISQUE ?

On appelle "fenêtre immunologique ou sérologique" les premières semaines suivant une éventuelle infection. Pendant ce laps de temps, la présence du virus dans l'organisme ne peut être ni détectée ni exclue via un procédé médical. Cette fenêtre varie d'un individu à l'autre. Chez certaines personnes, l'infection peut être mise en évidence après deux semaines déjà, tandis que chez d'autres, il faudra plus de temps. **Seul un résultat négatif après trois mois garantit qu'il n'y a eu aucune infection.**

Après une situation à haut risque : il n'existe qu'une possibilité : dans les 48 heures qui suivent la situation à risque, annoncez-vous dans un centre de traitement VIH ou le service des urgences le plus proche :

- **ICHV**
- Services d'urgence des hôpitaux

Des professionnels évalueront le risque d'après votre description de la situation et vous proposeront éventuellement une prophylaxie post-exposition (PEP). Il s'agit d'un traitement antirétroviral qui réduit de manière considérable un éventuel risque de transmission - sans pouvoir l'exclure pour autant. Sa réussite est d'autant plus probable que le traitement aura débuté le plus tôt possible après l'exposition au risque.



## Le recours à une PEP peut se justifier dans les situations suivantes :

---

- 1. Le partenaire impliqué est infecté par le VIH et c'est un fait établi ; il ou elle n'est pas traité(e) ou il suit un traitement antirétroviral dont l'efficacité n'est pas totale et
  - a. Vous avez eu avec elle un rapport vaginal ou anal non protégé ;
  - b. Vous avez eu avec elle un rapport oral non protégé avec éjaculation du partenaire dans votre bouche ;
  - c. Vous avez utilisé le matériel d'injection de drogue appartenant à une personne porteuse du virus.
- 2. L'exposition au risque a eu lieu lors d'un viol.
- 3. Le ou la partenaire impliqué(e) dans la prise de risque vient d'une région ou appartient à un groupe dans lequel le VIH est très répandu.

Dans tous les autres cas, la PEP ne sera vraisemblablement pas prescrite.

J'AI PEUR D'AVOIR ÉTÉ CONTAMINÉ PAR LE VIH. QUE DOIS-JE FAIRE ? ▶

Demandez conseil afin de clarifier la situation. Nous répondons à vos questions de manière anonyme et confidentielle au 027 329 04 23 ou sur [info@antennesida.ch](mailto:info@antennesida.ch).

Profitez de l'occasion pour vous informer sur l'opportunité d'un dépistage. Si vous décidez spontanément de faire un test de dépistage du VIH ou si votre médecin vous le conseille, informez-vous préalablement sur les divers aspects ou possibilités **d'un tel test**.

EXISTE-T-IL UN VACCIN CONTRE LE VIH ? ▶

Non. L'Aide Suisse contre le Sida suit ces recherches avec attention et communiquera immédiatement tout renseignement sur des progrès notables.

**Les règles du safer sex reste donc le meilleur moyen pour se protéger d'une infection au VIH.**