



Infections

Sexuellement

Transmissibles

SOMMAIRE

Les IST	3
Les détecter	5
Les soigner	12
Qui consulter ?	14
A qui en parler ?	15
Les éviter	16
Tableaux récapitulatifs	22 à 25
Ressources	26
En bref	27

LES IST

La sexualité nous concerne tous dès la naissance et évolue jusqu'à la fin de la vie. Elle comprend de multiples aspects : la relation à soi, à l'autre, les sentiments, le plaisir, l'identité sexuelle, dans le respect de son désir personnel et du désir de l'autre.

La santé sexuelle, tout comme celle du corps et de l'esprit s'entretient tout au long de la vie, quelles que soient les préférences et les pratiques.

Engager son corps dans une relation peut être source de plaisir mais aussi avoir des conséquences non désirées pour soi et pour son ou sa partenaire : par exemple la transmission d'une infection...




Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST), anciennement appelées Maladies Sexuellement Transmissibles (MST) sont des infections provoquées par des microbes (virus, bactéries...).

Beaucoup d'idées reçues sont rapportées sur la transmission des IST comme par exemple avoir une mauvaise hygiène, passer aux toilettes après quelqu'un d'autre...

Lors de l'annonce d'une infection, la tristesse, la peur, le dégoût ou la colère, sont des émotions que l'on peut éprouver. Même si ce n'est jamais très agréable, la majorité des IST peuvent aujourd'hui être traitées et même guéries.

Toutes les personnes ayant des rapports sexuels sont susceptibles de contracter une infection. Il n'y a pas à en avoir honte. Les origines sont parfois inconnues et une personne peut ignorer le fait d'être infectée.

Nous sommes tous concernés et nous pouvons tenir un rôle important pour les éviter ou empêcher leur diffusion.



Ce document vous informe sur les IST et les moyens de prévention. Il vous fournit les renseignements de base sur leurs dépistages, leurs traitements et vous aide à faire des choix éclairés pour réduire les risques de les contracter ou de les transmettre.




LES DETECTER


La plupart des IST ne provoque aucun signe visible. Lorsque les signes d'une infection apparaissent, ils peuvent être discrets. Ils peuvent apparaître et disparaître dans les jours qui viennent sans pour autant être guéris.

Les signes ou symptômes apparaissent le plus souvent sur les organes génitaux mais aussi autour de l'anus, la bouche ou sur d'autres parties du corps. Ils peuvent parfois être associés à une IST... ou parfois être d'autres signes n'ayant aucun lien avec elles.

Une observation attentive de son corps permet efficacement de repérer un éventuel changement.



Les femmes peuvent (avec l'aide d'un miroir) examiner la vulve et les petites lèvres, sous les poils du pubis.



Les hommes peuvent examiner sous les testicules et le scrotum, l'intérieur du prépuce, sous les poils du pubis et presser légèrement le bout du pénis pour voir s'il s'échappe un liquide anormal.

Chez les femmes :

La vulve

- Vulve rouge, irritée ou gonflée. Cela s'accompagne souvent de brûlures et de démangeaisons.
- Ulcérations (ou plaies). Elles mettent la muqueuse à vif et provoquent dans la plupart des cas des picotements ou des brûlures.
- Verrues (voir papillomavirus humain, p. 22). Plus ou moins nombreuses, elles ne font pas mal et peuvent s'étendre jusqu'à l'anus.

Le vagin

- Les « pertes blanches ». Ces pertes ne sont pas un signe d'infection. C'est une production normale du corps pour lubrifier le vagin. Plus ou moins abondantes, épaisses et transparentes selon les personnes et les périodes de la vie.
- Les pertes anormales. Si les pertes deviennent plus abondantes que d'habitude, si elles deviennent colorées, ne sentent pas bon, ou s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons, elles peuvent être signe d'infection. Un seul de ces symptômes doit amener à consulter un médecin.
- Les douleurs ou les brûlures vaginales pendant ou après des rapports sexuels.

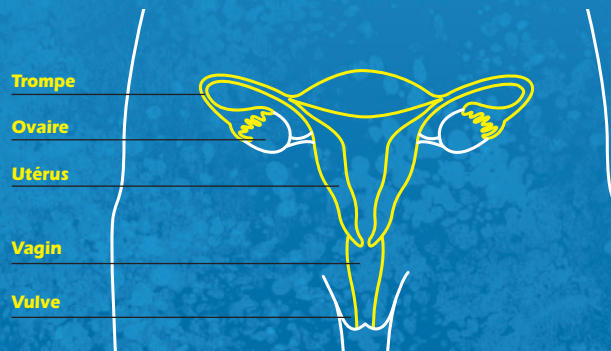
La plupart des infections urinaires ou cystites ne sont pas liées à une IST mais leur survenue peut être favorisée par les rapports sexuels. Les cystites sont souvent récurrentes.

L'utérus et les trompes

- Des douleurs inhabituelles au bas-ventre ou une sensation de lourdeur.
- Des douleurs inhabituelles pendant les rapports.
- Des saignements en dehors des règles.
- De la fièvre.



Tous ces symptômes ne sont pas toujours causés par une IST mais, quels que soient les signes d'alerte, consulter un médecin permettra d'établir le diagnostic et de prendre un traitement adapté. Plus le traitement est débuté rapidement, plus on a de chances de guérir sans séquelles.





Chez les hommes :

Le pénis et le gland

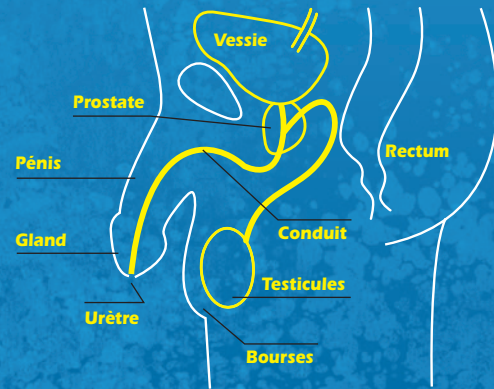
- Pénis et/ou gland irrités. Cela s'accompagne souvent d'une sensation de brûlure ou de démangeaison.
- Petites ulcérations (ou plaies). Elles mettent la muqueuse à vif et provoquent dans la plupart des cas des picotements ou des brûlures.
- Verrues (voir papillomavirus humain, p. 22). Plus ou moins nombreuses, elles ne font pas mal et peuvent s'étendre jusqu'à l'anus.
- Un écoulement anormal. Il peut témoigner d'une IST et ne doit jamais être négligé. On peut l'observer en dehors des moments où l'on urine, souvent le matin. Le plus souvent il ne fait pas mal. Il est minime (taches dans les sous-vêtements).
- Des picotements ou des brûlures du conduit.
- Des douleurs pendant ou après les rapports.

Contrairement aux femmes, les brûlures en urinant sont le plus souvent, chez les hommes, causé par une IST.

Les signes en rapport avec une infection de la prostate ou des testicules

- des douleurs dans les bourses et dans les testicules,
- des douleurs dans le bas-ventre,
- de la fièvre,
- parfois seulement des douleurs ou une gêne à l'éjaculation.

Tous ces symptômes ne sont pas toujours causés par une IST mais, quels que soient les signes d'alerte, consulter un médecin permettra d'établir le diagnostic et de prendre un traitement adapté. Plus le traitement est débuté rapidement, plus on a de chances de guérir sans séquelles.



Les dépistages

Ce sont des tests qui permettent le diagnostic d'une infection. Dans certains cas les IST peuvent être détectées lors d'un examen médical (le médecin observe les lésions et peut faire le diagnostic). Elles peuvent aussi se dépister par une prise de sang, par un examen d'urine ou par un prélèvement local (au niveau du sexe, de la bouche ou de l'anus).



Pourquoi se faire dépister ?

- parce que j'ai un doute
- parce que je ne sais pas si j'ai pris un risque
- parce que j'ai un symptôme
- parce que j'ai eu un rapport mal ou pas protégé avec un préservatif
- parce que je sais que les IST sont fréquentes
- parce que je n'ai jamais fait de test ou que le dernier est ancien
- parce que je veux arrêter les préservatifs avec mon ou ma partenaire

Si vous pensez avoir une IST, consultez un médecin (généraliste ou dermatologue/vénérologue), rendez vous dans les centres de planification ou dans des centres de santé gratuits, appelés Ciddist (centres d'information, de dépistage et de diagnostic des IST). Si vous êtes mineur-e, les centres de planification et d'éducation familiale proposent des consultations et si nécessaire, des examens et des médicaments gratuits. Aucun papier (carte d'identité, carte de Sécurité sociale) n'est demandé.



Pour toutes questions sur le dépistage et les adresses, appeler **Sida Info Service au 0800 840 800** (numéro vert, anonyme et gratuit) 24/24, 7/7

LES SOIGNER

Soigner une IST



Si une IST est dépistée rapidement, elle peut être soignée tout aussi vite.

Il existe aujourd'hui des moyens de soigner la plupart des IST, les traitements sont simples et efficaces... à condition d'être adaptés !

Un traitement inadapté peut masquer les signes sans guérir la maladie.

S'ils sont mal supportés, consulter votre médecin. Il est essentiel de ne jamais se soigner seul.

Au sein d'un couple, penser au traitement du partenaire évite une nouvelle transmission.

Dans une relation occasionnelle, et si les conditions le permettent, il est important d'informer son, sa ou ses partenaire(s) de la situation.



QUI CONSULTER ?

Une consultation médicale ou un suivi gynécologique effectué au moins une fois par an, permet de dépister une IST inapparente et de prévenir les complications qu'elle pourrait provoquer.

En fonction des risques, des antécédents, du mode de vie sexuelle, une proposition de dépistage est faite par le médecin (prélèvement localisé, dépistages réguliers, check-up, etc.).

Le médecin est soumis au secret professionnel, il ne dévoilera donc pas ce qui lui a été confié. Cette règle est valable également pour les adolescent-e-s, qui peuvent notamment venir demander une contraception même si les parents ne le savent pas.

Si vous avez une appréhension, n'hésitez pas à vous faire accompagner.

D'autres lieux ressources sont disponibles pour faire le point sur ses pratiques sexuelles, la prévention la plus adaptée, s'informer sur les idées reçues qui circulent...

Tous les renseignements et traitements fournis dans les structures d'accueil pour jeunes sont gratuits et confidentiels.

A QUI EN PARLER ?

Discuter avec son, sa ou ses partenaires des risques qu'on a pu prendre auparavant et des précautions à envisager, fait partie de la prévention.

Annoncer à son, sa ou ses partenaires (occasionnel-le-s ou régulier-ère-s) qu'une IST a été diagnostiquée permet de traiter chacun-e et ainsi rompre la chaîne de transmission.



LES EVITER

Les IST se transmettent en premier lieu au cours des pénétrations vaginale, anale et facilement par fellation. Certaines se transmettent par un simple contact (caresses, frottements).

Trois IST sont particulièrement fréquentes (p. 22) :

- l'herpès génital
- les chlamydioses génitales
- l'infection à papillomavirus humain (HPV) /condylomes (verrues)

La grippe, les poux, les morpions (poux du pubis) et les mycoses ne sont pas des IST, mais peuvent profiter du rapprochement lié à l'acte sexuel.

La pilule et l'ensemble des contraceptifs hormonaux (patch, implant, anneau, injection, stérilet...), les crèmes spermicides, ne protègent pas contre les IST.

Les IST non soignées peuvent favoriser la transmission du VIH. Certaines IST provoquent dans certains cas des lésions au niveau des organes génitaux, de l'anus, de la bouche ou de la gorge. Ces lésions sont des «portes d'entrée» pour le VIH, transmis par le sang, les sécrétions ou le sperme (voir p. 24).

Comment réduire les risques de transmission ?



On parle de prise de risque lorsque qu'une personne s'expose à d'importantes conséquences mais que celles-ci restent rares. Lorsque ces conséquences sont fréquentes, on parle de mise en danger. Chaque personne choisit ses prises de risques en fonction de ses connaissances et de ses envies. En revanche, elle peut adapter son comportement, ses pratiques sexuelles et utiliser des moyens de prévention. Le risque est alors réduit ou supprimé.

Lors d'un rapport sexuel

Les préservatifs masculins et féminins correctement utilisés sont efficaces pour réduire (sans l'éliminer) la transmission des IST. Beaucoup d'IST se transmettent par fellation ou par contact.

En dehors d'un rapport sexuel

Une bonne hygiène est nécessaire mais se laver trop souvent (plusieurs fois par jour) ou laver l'intérieur du vagin avec du savon peut abîmer la flore protectrice et favoriser des infections. La prise d'antibiotiques (pour une infection, pour une acné...) peut aussi détruire cette flore.

De façon durable

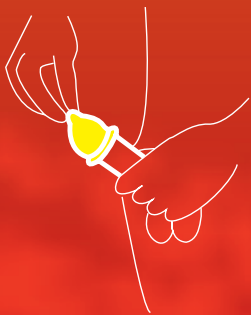
La vaccination consiste à injecter une substance (le vaccin) dans le corps afin d'immuniser l'organisme contre une maladie infectieuse. Par exemple le papillomavirus (HPV) (pour les jeunes filles, p. 22) ou l'hépatite B (pour tous, p. 24). Ces vaccins sont disponibles sur prescription médicale.





Le préservatif dit « masculin »

- vérifier l'intégrité de l'emballage et la date limite d'utilisation
- ouvrir le sachet avec les doigts (les dents, les ongles et les ciseaux peuvent l'abîmer ou le déchirer)
- avant toute pénétration, pincer l'extrémité du préservatif entre le pouce et l'index pour en chasser l'air, dérouler complètement le préservatif sur le pénis en érection et lubrifier le préservatif (s'il ne l'est pas ou pas assez) avec un lubrifiant à base d'eau ou de silicone (jamais avec un corps gras : beurre, huile, crème solaire, vaseline car ils rendent les préservatifs poreux)
- maintenir le préservatif à la base du pénis au moment du retrait
- enlever le préservatif et le jeter
- utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel avec pénétration



Le préservatif dit « féminin »

Il s'adapte aux parois du vagin ou peut être utilisé pour la pénétration anale. Il peut être placé quelques heures avant le rapport ou juste avant la pénétration.

- vérifier l'intégrité de l'emballage et la date limite d'utilisation
- ouvrir le sachet avec les doigts (les dents, les ongles et les ciseaux peuvent l'abîmer ou le déchirer)
- maintenir l'anneau interne et le pincer en son centre sans le relâcher pour l'insérer dans le vagin et le pousser aussi loin que possible
- guider le pénis à l'intérieur du préservatif pour éviter qu'il ne passe à côté
- après le retrait du pénis, sortir le préservatif en tirant sur la bague extérieure après l'avoir fait tourner
- enlever le préservatif et le jeter
- utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel avec pénétration





Les drogues : une prise de risque ?

Une soirée ? Un verre de «trop» ?
Un joint ? Et la sexualité alors ?

Une consommation de drogues peut modifier les comportements. En agissant sur le cerveau, l'alcool, le cannabis, la cocaïne ou toute autre drogue peuvent changer la perception, la relation à soi et aux autres.

En fonction du produit, de la quantité, de l'état d'esprit du moment et du contexte, ces modifications peuvent varier mais résultent le plus souvent d'une baisse de vigilance.

L'effet désinhibiteur de certains produits peut favoriser des actes qui en dehors de cette consommation n'auraient pas été adoptés.

Ainsi, il peut arriver d'oublier d'utiliser des préservatifs lors d'un rapport sexuel. Le risque de transmission d'IST est alors augmenté.



Résumé des épisodes précédents

- Si vous pensez avoir une IST, consultez rapidement un médecin.
- Des prélèvements locaux et/ou sanguins pourront être nécessaires.
- Si une IST est diagnostiquée, un traitement adapté sera prescrit.
- Si vous supportez mal le traitement, ne l'arrêtez pas sans prévenir votre médecin.





	Modes de transmission	Symptômes		Diagnostic	Traitement	Complications sans traitement		Vaccin
		Femmes	Hommes			Femmes	Hommes	
La chlamydie	Voie sexuelle	Dans ¾ des cas : aucun symptôme Douleurs pelviennes Cystite Saignements en dehors des règles	Brûlures Écoulement blanchâtre anormal Parfois aucun symptôme	Prélèvement d'urine Prélèvement local	Antibiotique oral	Infection des trompes Stérilité Grossesse extra utérine	Infection des conduits Stérilité	non
L'herpès génital	Voie sexuelle et contacts Accouchement par voies naturelles	Douleurs Brûlures Petites plaies sur la vulve Ganglions	Douleurs Brûlures Petites plaies sur le gland Ganglions	Prélèvement local	Antiviral oral ou local (crème)	Lors de l'accouchement : risque pour le nouveau-né de développer une forme grave de la maladie		non
L'infection à papillomavirus humain (HPV)	Voie sexuelle et contacts	Pour certain type de papillomavirus : verrues sur la vulve et/ou le col de l'utérus et/ou l'anus	Pour certain papillomavirus : verrues sur le gland, le pénis ou l'anus	Examen médical et prélèvement (pour les femmes)	Traitement local (crème) ou destruction par le froid ou chirurgie	Cancer du col de l'utérus et/ou de l'anus Cancer de la gorge dû aux relations bouche/ sexe	Cancer de l'anus et du pénis Cancer de la gorge dû aux relations bouche/ sexe	oui, chez la fille entre 11 et 14 ans
Les mycoplasmes	Voie sexuelle	Pertes Démangeaisons Brûlures	Souvent aucun symptôme	Prélèvement local ou prélèvement d'urine	Antibiotique oral	Infection des trompes		non
La trichomonase	Voie sexuelle	Brûlures, démangeaisons Vulve irritée, rouge Pertes colorées	Brûlures, démangeaisons	Prélèvement d'urine	Antibiotique oral			non
La blennorragie gonococcique ou « la chaude pisse »	Voie sexuelle	Pertes colorées Brûlures Douleurs	Écoulement douloureux et purulent	Prélèvement d'urine	Antibiotique	Infection des trompes Grossesse extra utérine Stérilité		non
La syphilis	Voie sexuelle De la mère au fœtus	Quelques jours après le rapport : apparition d'un chancre (petite plaie indolore sur les muqueuses) qui disparaît spontanément Plusieurs semaines après : une éruption cutanée sur le corps avec fièvre et ganglions		Prélèvement local et prise de sang	Antibiotique oral ou en injection			non
Les mycoses (champignons) souvent candida albicans	Les mycoses sont rarement une IST chez les filles	Brûlures Démangeaisons Douleurs aux rapports Vulve gonflée Pertes blanches	Lésions rouges Peau sèche Démangeaisons Brûlures Douleurs aux rapports	Prélèvement local	Traitement local par crème antifongique ou ovule			non

Traitement curatif : dont le but est d'obtenir la guérison

Traitement préventif : dont le but est d'éviter l'apparition de l'infection



	Modes de transmission	Symptômes	Diagnostic	Traitement	Complications sans traitement	Autres moyens de prévention	Vaccin
L'hépatite A	Entérale (aliments, eau souillés), en particulier dans certains pays lointains (se renseigner avant un voyage) Voie sexuelle : en cas de relations bucco-anales (bouche-anus)	Souvent aucun Parfois, une « jaunisse » : la peau, les yeux et les urines deviennent jaune foncé alors que les selles se décolorent. Ces signes s'accompagnent de fièvre et d'une grande fatigue	Prise de sang		L'hépatite A est presque toujours bénigne, mais il existe des formes à rechute assez fréquentes et des formes compliquées	Règles hygiéno-diététiques (lavage des mains et des aliments)	oui
L'hépatite B	Voie sexuelle Sanguine De la mère à l'enfant (grossesse)	Souvent aucun Parfois, une « jaunisse » : la peau, les yeux et les urines deviennent jaune foncé alors que les selles se décolorent. Ces signes s'accompagnent de fièvre et d'une grande fatigue	Prise de sang	Association d'interféron et d'un antiviral	Dans 80% des cas, une hépatite B guérit toute seule et ne laisse aucune séquelle Dans 20% des cas, l'hépatite devient chronique. Le virus continue à détruire le foie et peut entraîner, à long terme, une cirrhose ou un cancer du foie		oui généralement administré chez le nourrisson
L'hépatite C	Sanguine principalement : (partage de seringues ou de matériels utilisés pour l'injection et l'inhalation de drogues) Sexuelle : en cas de présence importante de sang	Aucun symptôme direct après une transmission Si l'hépatite devient chronique : - signes marquant de l'altération du foie - fatigue intense	Prise de sang	Association d'interféron et d'un antiviral Le traitement permet la guérison dans deux cas sur trois mais n'empêche pas de se contaminer à nouveau. Ce traitement est lourd et dure de trois à six mois	Non traitée, l'hépatite C évolue dans 80% des cas vers une infection chronique qui peut se compliquer d'une cirrhose ou d'un cancer du foie	En cas d'usage de drogue, ne pas partager le matériel d'injection ou d'inhalation Ne pas utiliser le matériel de toilette (rasoir, brosse à dents...) d'une personne porteuse du VHC	non

	Modes de transmission	Symptômes	Diagnostic	Traitement	Complications sans traitement	Autres moyens de prévention	Vaccin
L'infection à VIH	Voie sexuelle (sperme, sécrétions séminales et vaginales) Sanguine Pendant la grossesse et ou l'allaitement	La primo-infection : (deux à trois semaines après la transmission) Fièvre, gonflement des ganglions, diarrhées, éruption cutanée Parfois aucun de ces symptômes	Prise de sang	Antirétroviral	Le sida déclaré	Préservatifs Dépistage	non

RESSOURCES

Lignes d'information et d'écoute

Fil Santé Jeunes

32 24 depuis un portable 01 44 93 30 74*

tous les jours de 8h à minuit.

Appel confidentiel, anonyme et gratuit. (*cout d'une communication ordinaire)

www.filsantejeunes.com

Sida Info Service

0 800 840 800 24h/24. Appel confidentiel, anonyme et gratuit.

www.sida-info-service.org

Hépatites Info Service

0 800 845 800 24h/24. Appel confidentiel, anonyme et gratuit.

www.hepatites-info-service.org

Etat des connaissances : septembre 2014

EN BREF

- La santé sexuelle est aussi importante pour soi que pour son, sa ou ses partenaires
- Toutes les personnes ayant une sexualité active peuvent avoir des IST
- Certains symptômes indiquent la présence d'une IST, ils ne sont pas toujours apparents ou ressentis
- Les IST peuvent avoir des conséquences plus graves si elles ne sont pas traitées
- Les IST augmentent le risque d'une transmission du VIH
- Le préservatif réduit les risques d'une transmission
- Le dépistage et les traitements sont des outils de prévention complémentaires
- Des professionnels de la santé peuvent vous renseigner, établir un diagnostic et prescrire des traitements adaptés



Alyx Création 01 34 53 62 69

Réalisé et diffusé par
le Crips Ile-de-France



www.lecrips-idf.net