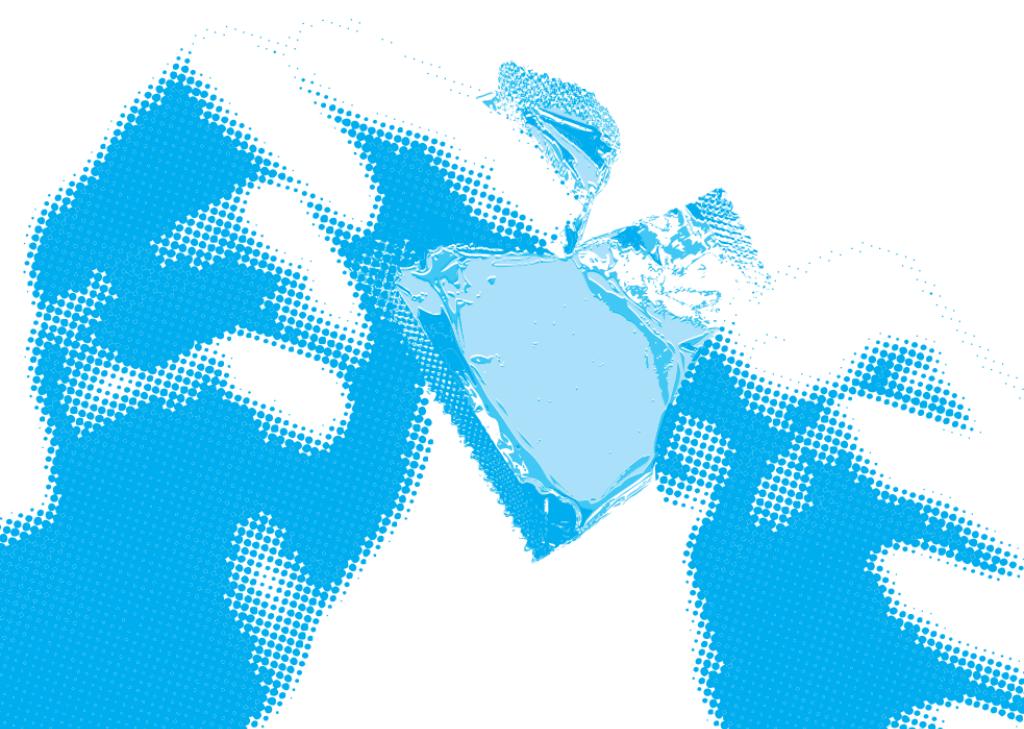


LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES



**LAS INFECCIONES SEXUALMENTE
TRANSMISIBLES**

Tu as sûrement entendu parler des Infections sexuellement transmissibles (IST) et tu te poses peut-être des questions. Le but de cette brochure est de te donner un peu plus d'information à ce sujet.

Les IST sont des infections qui peuvent se transmettre lors de rapports sexuels non protégés par un préservatif.

Parfois, elles peuvent provoquer des symptômes au niveau des parties génitales : rougeurs, démangeaisons, boutons, lésions, écoulements inhabituels. Parfois, elles peuvent provoquer de la fatigue, de la fièvre, des douleurs au bas ventre ou pendant les rapports sexuels. Elles peuvent aussi avoir une influence sur le cycle menstrual. Ces symptômes peuvent disparaître, mais cela ne veut pas dire que l'infection a disparu.

D'ailleurs, les IST peuvent aussi ne provoquer aucun symptôme.

Il est donc très important de te faire dépister si tu as eu des symptômes ou si tu as eu des relations sexuelles sans préservatif. Le dépistage est parfois nécessaire même si tu protèges tes rapports sexuels. Tu trouveras sur la dernière page la liste des endroits où te faire dépister.

La plupart des IST guérissent très facilement avec un traitement prescrit par un médecin. En effet, elles ne sont pas toutes graves, mais il est essentiel de les soigner. Une IST non soignée peut entraîner des complications à long terme.

Une IST peut aussi provoquer des lésions pas toujours visibles, qui peuvent plus facilement laisser pénétrer le VIH en cas de rapports non protégés.

La meilleure protection contre les IST est d'utiliser un préservatif masculin ou féminin.

Tu peux aussi te faire vacciner pour te protéger de certaines IST : renseigne-toi auprès de ton médecin ou d'un centre de vaccination.

Un suivi gynécologique régulier te permettra de parler de cela avec ton médecin, qui pourra t'informer et répondre à tes questions.

Seguramente has escuchado hablar de las Infecciones Sexualmente Transmisibles (IST) y quizás te planteas algunas preguntas. El objetivo de este folleto es brindarte un poco más de información sobre este tema.

Las IST son infecciones que se pueden transmitir durante las relaciones sexuales no protegidas por un preservativo.

A veces pueden provocar síntomas a nivel de las partes genitales : enrojecimientos, picazones, granos, lesiones, flujos inhabituales. A veces pueden provocar cansancio, fiebre, dolores en el bajo vientre o durante las relaciones sexuales. También pueden tener una influencia en el ciclo menstrual. Esos síntomas pueden desaparecer, pero eso no quiere decir que la infección haya desaparecido.

Por otra parte, también puede ser que las IST no provoquen ningún síntoma.

Por lo consiguiente, es muy importante que te hagas la prueba si has tenido síntomas o si has tenido relaciones sexuales sin preservativo. A veces la detección es necesaria incluso si te proteges en tus relaciones sexuales. En la última página encontrarás la lista de los lugares donde te puedes hacer el análisis.

La mayoría de las IST se curan muy fácilmente con un tratamiento recetado por un médico. En efecto, no todas son graves, pero es esencial curarlas. Una IST que no se cura puede crear complicaciones a largo plazo.

Una IST también puede provocar lesiones que no siempre son visibles, que pueden dejar penetrar más fácilmente al VIH en caso de tener relaciones no protegidas.

La mejor protección contra las IST es utilizar un preservativo masculino o femenino.

También te puedes hacer vacunar para protegerte de ciertas IST : infórmate con tu médico o en un centro de vacunación.

Un control ginecológico regular te permitirá hablar de eso con tu médico, quien te podrá informar y contestar a tus preguntas.

BLENNORRAGIE

Qu'est-ce que c'est ?

La blennorragie est aussi appelée « chaude pisse » ou gonococcie. Elle est provoquée par la bactérie « *Neisseria gonorrhoeae* » qui s'attaque aux organes reproducteurs des hommes et des femmes. La blennorragie peut se manifester par des brûlures, des douleurs, des démangeaisons et des pertes jaunes ou vertes au niveau du vagin, de la verge ou de l'anus. Mais parfois il n'y a pas de signes visibles, surtout chez les femmes.

Comment elle se transmet ?

Elle se transmet par le sperme et les sécrétions vaginales lors de rapports sexuels non protégés (pénétration vaginale, pénétration anale, rapports bouche/sexe).

Elle peut parfois se transmettre de la mère à l'enfant lors de l'accouchement, par contact avec les sécrétions génitales.

Comment savoir si je suis contaminée ?

Les symptômes ne sont pas toujours visibles. Il est donc très important de se faire dépister. Le dépistage est un prélèvement des sécrétions vaginales pendant un examen gynécologique. Tu peux le demander à ton médecin ou dans un centre de dépistage.

Y a-t-il un traitement ?

Oui, il existe un traitement simple et rapide si la blennorragie est soignée tôt.

Si la blennorragie n'est pas soignée à temps, une hospitalisation sera nécessaire.

Si elle n'est pas soignée, la blennorragie peut entraîner une stérilité chez les femmes, se généraliser et atteindre le cœur, les articulations, la peau.

¿ Qué es ?

La blenorragia también se llama gonorrea o gonococo. Es provocada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*, que ataca a los órganos reproductores de los hombre y de las mujeres.

La blenorragia puede manifestarse por ardores, dolores, picazones y pérdidas amarillas o verdes a nivel de la vagina, del pene o del ano. Pero a veces no hay ningún signo visible, sobre todo en las mujeres.

¿ Cómo se transmite ?

Se transmite por el esperma y por las secreciones vaginales durante las relaciones sexuales no protegidas (penetración vaginal, penetración anal, relaciones boca/sexo).

A veces puede ser transmitida de madre a hijo en el momento del parto, por contacto con las secreciones genitales.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Los síntomas no siempre son visibles. Por lo consiguiente es importante hacerse una prueba de detección. La detección se hace por extracción de una muestra de las secreciones vaginales durante un examen ginecológico. La puedes pedir a tu médico o en un centro de análisis.

¿ Existe un tratamiento ?

Sí, existe un tratamiento simple y rápido si la blenorragia es curada a tiempo.

Si la blenorragia no es curada a tiempo, será necesaria una hospitalización.

Si no es curada, la blenorragia puede provocar esterilidad en las mujeres, generalizarse y afectar el corazón, las articulaciones, la piel.

CHLAMYDIOSE

Qu'est-ce que c'est ?

La chlamydoise est une infection causée par la bactérie nommée « Chlamydia Trachomatis ». Elle peut provoquer différents symptômes : sensation de brûlure lorsqu'on urine, pertes vaginales, saignements entre les règles ou après les relations sexuelles, douleur lors des relations sexuelles, douleurs en bas du ventre ou en bas du dos, conjonctivite.

Comment ça se transmet ?

Elle se transmet lors de relations sexuelles non protégées, orales, anales ou vaginales. La transmission se fait par le sperme, les sécrétions vaginales et le contact des muqueuses.

La chlamydoise peut aussi être transmise de la mère à l'enfant pendant l'accouchement.

Comment savoir si je suis contaminée ?

La plupart des femmes infectées n'ont pas de symptômes. Le seul moyen de savoir si on est contaminée est de se faire dépister. Le dépistage se fait en général par un prélèvement vaginal. Selon les cas, il peut aussi se faire par analyse d'urine, prélèvement dans la gorge ou dans l'anus. Tu peux le demander à ton médecin, à ton gynécologue ou dans un centre de dépistage.

Y a-t-il un traitement ?

Oui, un traitement efficace à base d'antibiotique peut être prescrit par le médecin.

Si elle n'est pas traitée, la chlamydoise peut provoquer une infection de l'utérus et des trompes de Fallope. Elle peut provoquer l'infertilité ou des grossesses extra utérines.

¿ Qué es ?

La clamidiasis es una infección causada por la bacteria llamada "Chlamydia Trachomatis". Puede provocar diferentes síntomas : sensación de ardor cuando se orina, pérdidas vaginales, sangrado entre las reglas o después de la relaciones sexuales, dolor durante las relaciones sexuales, dolores en el bajo vientre o en la parte de abajo de la espalda, conjuntivitis.

¿ Cómo se transmite ?

Se transmite durante las relaciones sexuales no protegidas, orales, anales o vaginales. La transmisión se hace por el esperma, las secreciones vaginales y el contacto de las mucosas.

La Clamidiasis también puede ser transmitida de madre a hijo durante el parto.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

La mayoría de las mujeres infectadas no tienen ningún síntoma. El único modo de saber si se está contaminada es haciéndose una prueba de detección. La detección se hace en general por una extracción de muestra vaginal. Según los casos, también se puede hacer por un análisis de orina, extracción de una muestra de la garganta o del ano. La puedes pedir a tu médico o en un centro de análisis.

¿ Existe un tratamiento ?

Sí, el médico te puede recetar un tratamiento eficaz a base de antibiótico.

Si no es curada, la clamidiasis puede provocar una infección del útero y de las trompas de Falopio. Puede provocar infertilidad o embarazos extrauterinos.

HERPÈS ANO-GÉNITAL

Qu'est-ce que c'est ?

L'herpès est un virus très répandu dans le monde.

Il peut provoquer des lésions très douloureuses sur les lèvres, le sexe, l'anus.

Comment ça se transmet ?

Les lésions sont très contagieuses et peuvent transmettre le virus sur les organes génitaux, la bouche ou l'anus de ton partenaire par simple contact.

En cas de crise d'herpès génital, évite les relations sexuelles, même protégées, car si le préservatif ne couvre pas toutes les lésions, la contamination est possible.

Lorsqu'elles éclatent, ces lésions sont une porte d'entrée pour le VIH. L'herpès peut aussi se transmettre de la mère à l'enfant au moment de l'accouchement, si la femme fait une crise avec des lésions.

Comment savoir si je suis contaminée ?

C'est l'apparition de lésions très douloureuses, en forme de petite bulle, avec des démangeaisons, qui doit t'alerter. Cela arrive souvent à un moment où tu es très fatiguée.

Il est alors important de consulter un médecin, qui pourra faire un diagnostic après t'avoir examinée.

Y a-t-il un traitement ?

Ce virus n'est pas dangereux pour la santé, mais on n'en guérit pas. Il y a un traitement efficace pour traiter les crises, à base de comprimés et de crèmes.

Si les crises sont très fréquentes (plus de 6 par an), un traitement plus long est proposé pour espacer les crises.

¿ Qué es ?

El herpes es un virus muy presente en el mundo.

Puede provocar lesiones muy dolorosas en los labios, el sexo, el ano.

¿ Cómo se transmite ?

Las lesiones son muy contagiosas y pueden transmitir el virus a los órganos genitales, la boca o el ano de tu pareja por simple contacto. En caso de crisis de herpes genital, evita las relaciones sexuales, incluso protegidas, ya que si el preservativo no cubre todas las lesiones, es posible que haya contagio. Cuando estallan, las lesiones son una puerta de entrada para el VIH.

El herpes también puede ser transmitido de madre a hijo en el momento del parto, si la madre está en una crisis con lesiones.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Lo que debe alertarte es la aparición de lesiones muy dolorosas, en forma de ampollitas, con picazón. Eso ocurre frecuentemente cuando estás muy cansada.

Es muy importante entonces consultar un médico, quien podrá hacer un diagnóstico después de haberte examinado.

¿ Existe un tratamiento ?

Este virus no es muy peligroso para la salud, pero no se cura. Hay un tratamiento eficaz para tratar las crisis, a base de pastillas y cremas. Si las crisis son muy frecuentes (más de 6 por año), existe un tratamiento más largo para espaciar las crises.

HÉPATITE B

Qu'est-ce que c'est ?

L'hépatite B est provoquée par un virus qui s'attaque au foie. C'est une IST très répandue dans le monde. Dans la majorité des cas il n'y a pas de symptômes, mais parfois on constate de la fatigue, des nausées, de la fièvre, et que le blanc des yeux devient jaune. La plupart des cas, on guérit sans traitement, et dans ce cas, on est immunisé à vie. Parfois, l'hépatite B devient chronique et on l'a toute sa vie. Rarement, l'hépatite B peut être fulminante (mortelle en quelques jours).

Comment ça se transmet ?

L'hépatite B est très contagieuse. Elle se transmet par le sperme et les sécrétions vaginales lors de rapports sexuels non protégés (pénétration vaginale, pénétration anale, rapports bouche/sexe).

Elle se transmet par le sang dans les cas suivants :

- Partage de matériel d'usage de drogues : pailles à sniffer, billet de banque, seringues, cuillères, filtres, coton.
- Partage d'objets de toilette : rasoirs, brosse à dents, pince à épiler, coupe-ongles...
- Mauvaise stérilisation du matériel de tatouage et de piercing.

Elle peut également se transmettre de la mère à l'enfant pendant la grossesse ou l'accouchement, très rarement pendant l'allaitement. Une personne ayant une hépatite B très active peut parfois transmettre le virus par la salive lors de baisers profonds.

¿ Qué es ?

La hepatitis B es provocada por un virus que afecta el hígado. Es una IST muy presente en el mundo. En la mayoría de los casos no hay síntomas, pero a veces se constata cansancio, náuseas, fiebre, y que el blanco de los ojos se pone amarillo.

En la mayoría de los casos, se cura sin tratamiento, y en ese caso, se queda inmunizado de por vida. A veces, la hepatitis B se vuelve crónica y se la tiene toda la vida. Raramente, la hepatitis B puede ser fulminante (mortal en pocos días).

¿ Cómo se transmite ?

La hepatitis B es muy contagiosa.

Se transmite por el esperma y por las secreciones vaginales durante las relaciones sexuales no protegidas (penetración vaginal, penetración anal, relaciones boca/sexo).

Se transmite por la sangre en los siguientes casos :

- Compartiendo material de consumo de droga : pajas para inhalar por la nariz, billete de banco, jeringas, cucharas, filtros, algodón.**
- Compartiendo objetos de baño : afeitadoras, cepillo de dientes, pinza de depilar, cortaúñas...**
- Esterilizando mal el material de tatuaje y de piercing.**

También puede ser transmitida de madre a hijo durante el embarazo o el parto, muy raramente durante amamantar el bebe.

Una persona que tiene una hepatitis B muy activa a veces puede transmitir el virus por la saliva cuando da besos profundos.

HÉPATITE B

Comment savoir si je suis contaminée ?

En général, il n'y a pas de symptômes. Le seul moyen de savoir si on est contaminé est de se faire dépister. Le dépistage est une simple prise de sang, que tu peux demander à ton médecin ou dans un centre de dépistage.

Y a-t-il un traitement ?

Quand l'hépatite est chronique, il existe des traitements efficaces qui retardent l'évolution de la maladie. Si elle n'est pas traitée, l'hépatite B peut évoluer en cirrhose ou cancer du foie.

Il existe un vaccin contre le virus de l'hépatite B. Ce vaccin est gratuit dans les centres de soins et certains dispensaires.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Por lo general no hay síntomas. El único modo de saber si uno está contagiado es haciendo las pruebas de detección. La detección consiste en una simple extracción de sangre, y se la puedes pedir a tu médico o en un centro de análisis.

¿ Existe un tratamiento ?

Cuando la hepatitis es crónica, existen tratamientos eficaces que retrasan la evolución de la enfermedad. Si no se hace un tratamiento, la hepatitis B puede evolucionar en cirrosis o en un cáncer de hígado. Existe una vacuna contra el virus de la hepatitis B. Dicha vacuna es gratis en los centros de atención y en ciertos dispensarios.

HÉPATITE C

Qu'est -ce que c'est ?

L'hépatite C est provoquée par un virus, souvent silencieux, qui s'attaque au foie.

Comment ça se transmet ?

Le virus de l'hépatite C se transmet par le sang dans les cas suivants :

- Partage de matériel d'usage de drogues : pailles à sniffer, billet de banque, seringues, cuillères, filtres, coton.
- Partage d'objets de toilette : rasoirs, brosse à dents, pince à épiler, coupe-ongles...
- Rapports sexuels non protégés avec présence de sang, pendant les règles par exemple.

Attention, si tu as des rapports anaux non protégés, l'apparition de lésions pourrait parfois favoriser la contamination par l'hépatite C.

- Mauvaise stérilisation du matériel de tatouage et de piercing
- Lors d'un accouchement de la mère à l'enfant
- Lors d'opération chirurgicale ou de transfusion dans certains pays

Comment savoir si je suis contaminée ?

Les symptômes ne sont pas toujours visibles. Il est donc très important de se faire dépister. Le dépistage est une simple prise de sang, que tu peux demander à ton médecin ou dans un centre de dépistage.

Y a-t-il un traitement ?

Oui, il est possible de guérir du VHC. Les traitements sont longs et contraignants (six mois, un an) mais ils sont de plus en plus efficaces. Si l'hépatite C n'est pas soignée, elle peut évoluer plusieurs années après vers une cirrhose ou un cancer du foie.

¿ Qué es ?

La hepatitis C es provocada por un virus, a menudo silencioso, que afecta el hígado.

¿ Cómo se transmite ?

El virus de la hepatitis C se transmite por la sangre en los siguientes casos :

- Compartiendo material de consumo de droga : pajas para inhalar por la nariz, billete de banco, jeringillas, cucharas, filtros, algodón.
 - Compartiendo objetos de baño : afeitadoras, cepillo de dientes, pinza de depilar, cortauñas...
 - Teniendo relaciones sexuales no protegidas cuando hay presencia de sangre, durante las reglas por ejemplo.
- Cuidado porque si tienes relaciones anales no protegidas, la aparición de lesiones podría favorecer el contagio de la hepatitis C.
- Esterilizando mal el material de tatuaje y de piercing.
 - Durante un parto de madre a hijo.
 - Durante una operación quirúrgica o una transfusión en ciertos países.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Los síntomas no siempre son visibles. Por lo consiguiente es muy importante hacerse la prueba de detección. La detección consiste en una simple extracción de sangre, y se la puedes pedir a tu médico o en un centro de análisis.

¿ Existe un tratamiento ?

Sí, es posible curarse del VHC. Los tratamientos son largos y molestos (seis meses, un año) pero son de más en más eficaces.

Si la hepatitis C no es curada, puede evolucionar varios años después en una cirrosis o en un cáncer de hígado.

PAPILLOMAVIRUS (HPV)

Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont plusieurs virus qui se transmettent essentiellement par voie sexuelle. Souvent, il n'y a pas de symptômes. Parfois ils provoquent des condylomes (ou verrues) sur le sexe : dans le vagin ou bien sur la peau. Les condylomes peuvent aussi apparaître sur le col de l'utérus, la gorge ou l'anus. La plupart des personnes ont un Papillomavirus à un moment de leur vie car les lésions sont très contagieuses. Normalement ces lésions guérissent seules, mais il arrive que certaines de ces lésions soient pré cancéreuses : elles peuvent évoluer vers un cancer du col de l'utérus ou plus rarement, vers un cancer de l'anus ou de la gorge.

Comment ça se transmet ?

Les Papillomavirus se transmettent lors des rapports sexuels ou par contact avec la peau lors de « rapports sans pénétration ». Le préservatif diminue en partie la transmission des Papillomavirus mais ne protège pas complètement.

Ces virus ne se transmettent pas par le sang.

Comment savoir si je suis contaminée ?

Les symptômes ne sont souvent pas visibles. Il est donc très important de se faire dépister. Chez les femmes, le diagnostic se fait par un frottis régulier lors d'un examen du col de l'utérus.

Tu peux demander un frottis à un médecin ou à un gynécologue.

Y a-t-il un traitement ?

Il n'existe pas de traitement qui guérisse une infection à Papillomavirus mais on traite les lésions avec un produit, par laser ou par chirurgie. Le traitement diminue les risques de transmission et diminue les risques d'évolution vers le cancer.

Il existe un vaccin mais il est récent et n'est pas efficace pour tout le monde. Seul un frottis régulier permet que le virus n'évolue pas vers un cancer du col de l'utérus.

¿ Qué es ?

Son varios virus que se transmiten esencialmente por vía sexual. A menudo no hay síntomas. A veces provocan condilomas (o verrugas) en el sexo : en la vagina o bien en la piel. Los condilomas también pueden aparecer en el cuello del útero, en la garganta o en el ano. La mayoría de las personas tienen un Papiloma virus en un momento de su vida ya que las lesiones son muy contagiosas. Normalmente esas lesiones se curan solas, pero puede ser que algunas de esas lesiones sean precancerosas : pueden evolucionar en un cáncer del cuello del útero o más raramente en un cáncer de ano o de garganta.

¿ Cómo se transmite ?

Los Papiloma virus se transmiten durante las relaciones sexuales o por contacto con la piel durante las "relaciones sin penetración". El preservativo disminuye en parte la transmisión de los Papiloma virus pero no protege completamente.

Estos virus no se transmiten por la sangre.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Los síntomas a menudo no son visibles. Por lo consiguiente es muy importante hacerse una prueba de detección. En las mujeres, el diagnóstico se hace por un frotis regular en el momento de un examen del cuello del útero.

Le puedes pedir a un médico o a un ginecólogo que te haga un frotis.

¿ Existe un tratamiento ?

No existe un tratamiento que cure una infección de Papiloma virus pero se curan las lesiones con un producto, con laser o con cirugía. El tratamiento disminuye los riesgos de transmisión y disminuye los riesgos de evolución hacia el cáncer.

Existe una vacuna pero es reciente y no es eficaz para todo el mundo. Solamente un frotis regular permite que el virus no evolucione hacia un cáncer del cuello del útero.

SYPHILIS

Qu'est-ce que c'est ?

La syphilis est provoquée une bactérie. Après la contamination, on peut parfois observer un bouton, comme une brûlure de cigarette, sur le sexe : ce bouton ne fait pas mal, ne gratte pas. Il peut parfois se développer sur des parties invisibles (rectum, vagin, col de l'utérus, gorge...). Mais parfois, il n'y aucun symptôme. La syphilis peut rester silencieuse et continuer à se développer dans le corps.

Comment ça se transmet ?

La syphilis se transmet par contact entre les muqueuses (vulve, pénis, anus, bouche). Elle se transmet aussi par contact entre une muqueuse et de la peau avec des lésions de syphilis. Elle est très contagieuse. Elle peut se transmettre même si on utilise des préservatifs.

Comment savoir si je suis contaminée ?

Les symptômes ne sont pas toujours visibles. Il est donc très important de se faire dépister, même si on a des rapports sexuels systématiquement protégés. Le dépistage est une simple prise de sang, que tu peux demander à ton médecin ou dans un centre de dépistage. N'hésite pas à te faire dépister plus d'une fois par an si tu as beaucoup de partenaires.

Y a-t-il un traitement ?

Oui, il existe un traitement antibiotique. On peut guérir facilement de la syphilis si elle est soignée tôt. Si elle n'est pas traitée, elle peut provoquer des problèmes graves au cœur, au cerveau, aux os, plusieurs dizaines d'années après la contamination. Tant qu'elle n'est pas traitée, la syphilis peut favoriser la contamination par le VIH car elle est une porte d'entrée au virus.

¿ Qué es ?

La sífilis es provocada por una bacteria. Después de la contaminación, a veces se puede observar un grano en el sexo, como una quemadura de cigarrillo : ese grano no duele, no pica. A veces puede desarrollarse en partes invisibles (recto, vagina, cuello del útero, garganta...). Pero a veces no hay ningún síntoma. La sífilis puede permanecer silenciosa y seguir desarrollándose en el cuerpo.

¿ Cómo se transmite ?

La sífilis se transmite por contacto entre las mucosas (vulva, pene, ano, boca). También se transmite por contacto entre una mucosa y la piel con lesiones de sífilis. Es muy contagiosa. Se puede transmitir incluso si se usan preservativos.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Los síntomas no siempre son visibles. Por lo consiguiente es muy importante hacerse una prueba de detección, incluso si se tienen relaciones sexuales sistemáticamente protegidas. La detección consiste en una simple extracción de sangre, y se la puedes pedir a tu médico o en un centro de análisis.

No dudes en hacerte la prueba de detección más de una vez por año si tienes muchos partenaires.

¿ Existe un tratamiento ?

Sí, existe un tratamiento con antibióticos. Se puede curar fácilmente de la sífilis si se hace el tratamiento a tiempo. Si no se cura, puede provocar problemas graves en el corazón, en el cerebro, en los huesos, varios años después del contagio.

Mientras que no se cura, la sífilis puede favorecer la contaminación por el VIH ya que es una puerta de entrada para el virus.

Qu'est-ce que c'est ?

Le VIH est un virus (Virus de l'Immunodéficience Humaine), qui détruit progressivement le système immunitaire, c'est à dire les défenses naturelles du corps contre les maladies.

Le VIH est silencieux : une personne contaminée peut vivre plusieurs années en se sentant en bonne santé et sans avoir de symptômes. Cependant, elle est séropositive : elle porte le VIH et peut le transmettre.

Quand le système immunitaire est trop affaibli, le corps ne peut plus se défendre et des infections graves peuvent apparaître. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du Sida (syndrome d'immunodéficience acquise).

Comment ça se transmet ?

Le VIH se transmet par le sperme et les sécrétions vaginales lors de rapports sexuels non protégés avec une personne contaminée (pénétration vaginale et anale, et aussi parfois pendant les rapports bouche/sexe).

Il se transmet aussi par le sang dans les cas suivants :

- injection ou transfusion sanguine avec du matériel souillé : seringues
- présence de sang pendant les rapports sexuels (règles, lésions)

Il se transmet aussi de la mère à l'enfant lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le VIH ne se transmet ni par la salive, ni par les toilettes, ni par les moustiques. On ne peut pas être contaminée en embrassant une personne séropositive, en buvant dans le même verre qu'elle ou en mangeant ensemble.

¿ Qué es ?

El VIH es un virus (Virus de Inmunodeficiencia Humana) que destruye progresivamente el sistema inmunitario, es decir las defensas naturales del cuerpo contra las enfermedades.

El VIH es silencioso : una persona contaminada puede vivir varios años sintiéndose en buena salud y sin tener síntomas. Sin embargo, es seropositiva : es portadora del VIH y puede transmitirlo.

Cuando el sistema inmunitario está muy debilitado, el cuerpo ya no puede defenderse y pueden aparecer infecciones graves. Es en esa etapa que se habla de la enfermedad del Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

¿ Cómo se transmite ?

El VIH se transmite por el esperma y las secreciones vaginales durante las relaciones sexuales no protegidas con una persona contaminada (penetración vaginal y anal, y a veces también durante las relaciones boca/sexo).

Se transmite también por la sangre en los siguientes casos :

- inyección o transfusión sanguínea con material contaminado : jeringillas.**
- presencia de sangre durante las relaciones sexuales (reglas, lisiones).**

Se transmite también de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

No existen otros modos de transmisión. El VIH no se transmite ni por la saliva, ni por los toilettes, ni por los mosquitos. No es posible ser contagiado al besar a una persona seropositiva, bebiendo en el mismo vaso que ella o comiendo juntos.

En cas de rapport non protégé ou déchirure de préservatif, on dispose de 48h pour démarrer un traitement d'un mois qui réduit le risque de transmission du VIH. On peut obtenir gratuitement ce traitement dans les centres de dépistages ou dans les services d'urgence.

Comment savoir si je suis contaminée ?

Une personne séropositive peut vivre plusieurs années en se sentant en bonne santé et sans avoir de symptômes. Le seul moyen de savoir si on est contaminé est de se faire dépister.

Le dépistage est une simple prise de sang, que tu peux demander à ton médecin ou dans un centre de dépistage.

Y a-t-il un traitement ?

On ne guérit pas du VIH mais de nombreux traitements existent pour affaiblir le virus et maintenir un bon système immunitaire.

Associés à de bonnes conditions de vie et une bonne hygiène de vie, ces traitements permettent aux personnes séropositives de vivre presque aussi longtemps que les personnes qui n'ont pas le VIH.

Ils permettent également d'avoir des enfants séronégatifs. La difficulté, c'est de prendre son traitement et de faire un suivi régulier toute sa vie.

En caso de una relación no protegida o de ruptura del preservativo, se dispone de 48 horas para comenzar un tratamiento de un mes que reduce el riesgo de transmisión del VIH. Se puede obtener gratuitamente dicho tratamiento en los centros de análisis o en los servicios de urgencia.

¿ Cómo saber si estoy contagiada ?

Una persona seropositiva puede vivir varios años sintiéndose en buena salud y sin tener ningún síntomas. El único modo de saber si se ha sido contagiado es haciéndose una prueba de detección. La detección consiste en una simple extracción de sangre, y se la puedes pedir al médico o en un centro de análisis.

¿ Existe un tratamiento ?

No se sana del VIH pero existen numerosos tratamientos para debilitar el virus y mantener un buen sistema inmunitario.

Esos tratamientos, asociados a buenas condiciones de vida y a una buena higiene de vida, permiten que las personas seropositivas vivan casi tanto tiempo como las personas que no tienen el VIH.

Permiten también tener hijos seronegativos. La única dificultad es que hay que hacer el tratamiento y hacerse un control regular durante toda la vida.

AUTRES INFECTIONS

Tu peux aussi parfois contracter d'autres infections, qui se transmettent lors de rapports non protégés, comme la trichomonase ou les infections à mycoplasmes. Il peut n'y avoir aucun symptôme, ou bien des pertes vaginales malodorantes, des brûlures, des démangeaisons, une irritation vaginale.

Globalement, ces infections peuvent être dépistées par un prélèvement vaginal effectué chez un médecin, par un gynécologue ou dans un centre de dépistage. Une fois l'infection diagnostiquée, elle peut être traitée en général par des antibiotiques.

Si tu as contracté une infection, pas de panique !

- Suis le traitement jusqu'au bout,
- Essaie d'utiliser des préservatifs pendant les rapports sexuels,
- Si tu as eu des relations non protégées, propose à ton partenaire d'aller se faire soigner.

También a veces puedes contraer otras infecciones, que se transmiten durante las relaciones no protegidas, como la tricomoniasis o las infecciones con micoplasmas. Puede no haber ningún síntoma, o bien pérdidas vaginales que huelen mal, ardores, picazones, una irritación vaginal.

Globalmente, esas infecciones pueden ser detectadas por una extracción de frotis vaginal efectuada en un consultorio médico, por un ginecólogo o en un centro de análisis. Una vez que la infección es diagnosticada, en general se puede hacer un tratamiento con antibióticos.

Si has contraído una pequeña infección, ¡no entres en pánico !

- Haz el tratamiento hasta el final.**
- Trata de utilizar preservativos durante las relaciones sexuales.**
- Si has tenido relaciones no protegidas, proponle a tu partenaire que se vaya a hacer curar.**

AUTRES INFECTIONS

Tu peux parfois avoir des démangeaisons, des rougeurs, ou des pertes qui ne viennent pas des IST :

- les mycoses : ce sont des champignons (« *Candida albicans* ») qui sont présents habituellement dans le vagin et qui peuvent parfois se développer en grande quantité. Cela peut passer inaperçu, ou bien être très désagréable. Ton médecin pourra te prescrire le traitement adapté, sous forme d'ovule ou de crème. Les mycoses se soignent facilement, et guérissent parfois sans traitement. Cependant, parfois, les mycoses peuvent s'installer dans la durée.
- certaines infections peuvent venir d'un germe habituellement présent dans le vagin et qui, là aussi, peut se développer en grande quantité. C'est le cas de la bactérie « *Gardnerella vaginalis* » par exemple. Là encore, un prélèvement vaginal lors d'un examen gynécologique permettra de savoir quelle bactérie est responsable de l'infection. Après ces analyses, ton médecin pourra te prescrire un traitement adapté.

Même si ces mycoses ou bactéries se sont développées seules et ne sont pas dues à des relations non-protégées, tu risques de les transmettre à ton/ta partenaire. Il est donc important que tu puisses utiliser des préservatifs lors des relations sexuelles jusqu'à ce que tu sois guérie. De plus, il est essentiel que le-s partenaire-s avec qui tu as habituellement des relations non-protégées se traitent aussi.

A veces puedes tener picazones, enrojecimientos, o pérdidas que no se convierten en IST :

- las micosis : son hongos (*candida albicans*) que están presentes habitualmente en la vagina y que a veces pueden desarrollarse en gran cantidad. Eso puede pasar desapercibido, o sino puede ser muy desagradable. Tu médico podrá recetarte el tratamiento adaptado, con forma de óvulo o de crema. Las micosis se curan fácilmente, y se sana a veces sin tratamiento. Sin embargo, a veces, las micosis pueden instalarse y durar mucho tiempo.
- ciertas infecciones pueden provenir de un germe habitualmente presente en la vagina y que, allí también, se pueden desarrollar en gran cantidad. Es el caso de la bacteria *Gardnerella vaginalis* por ejemplo. Allí también, un frotis vaginal durante un examen ginecológico permitirá saber cual es la bacteria responsable de la infección. Despues de esos análisis, tu médico te podrá recetar un tratamiento adaptado.

Incluso si esas micosis o bacterias se han desarrollado solas y no se deben a relaciones no protegidas, corres el riesgo de transmitirlas a tu pareja. Por lo consiguiente es importante que puedas utilizar preservativos durante las relaciones sexuales hasta que estés sana. Además, es esencial que los/las partenaires con quienes tienes habitualmente relaciones no protegidas también se hagan el tratamiento.

TA SANTÉ SEXUELLE

Au quotidien, être attentive à ta santé sexuelle, à tes douleurs ou démangeaisons, à la couleur et à l'odeur de tes sécrétions vaginales, te permettra de remarquer plus rapidement les signaux d'alerte. Si tu te laves parfois à l'intérieur du vagin (eau ou savon), sache que cela n'est pas nécessaire. Cela peut parfois fragiliser tes défenses naturelles.

Lors des rapports sexuels, l'utilisation de lubrifiant diminue le risque de rupture du préservatif mais peut aussi améliorer ton confort pendant la pénétration.

Mais n'oublie pas que c'est avant tout un suivi gynécologique régulier qui permettra de dépister ce qui ne peut pas se voir à l'œil nu.

En lo cotidiano, estar atenta a tu salud sexual, a tus dolores o pica-zones, al color y al olor de tus secreciones vaginales, te permitirá darte cuenta más rápidamente de las señales de alerta.

Si te lavas a veces al interior de la vagina (agua o jabón), tienes que saber que no es necesario que lo hagas. Eso a veces puede fragilizar tus defensas naturales.

Durante las relaciones sexuales, la utilización de un lubricante disminuye el riesgo de ruptura del preservativo pero también puede mejorar tu confort durante la penetración.

Pero no te olvides que, antes que nada, lo que permitirá detectar lo que no se puede ver a simple vista es un control ginecológico.

QUELQUES CONSEILS

N'hésite pas à te faire dépister régulièrement. Il y plusieurs occasions pour se faire dépister :

- pendant un bilan médical global
- pendant un examen gynécologique de routine
- avant, pendant ou après une grossesse
- avant de décider d'enlever le préservatif avec son partenaire
- après avoir pris un risque
- si on observe des symptômes

Plusieurs centres de dépistage et centres de planification (pour l'examen gynécologique) sont accessibles gratuitement. Tu trouveras les coordonnées au dos de la brochure.

Si tu as contracté une IST...

Il est important de bien suivre le traitement jusqu'au bout, sinon la guérison n'est pas assurée. Si des examens complémentaires sont prescrits, ils sont importants aussi ! Rappelle-toi qu'il est préférable d'utiliser des préservatifs avec tes partenaires jusqu'à la guérison.

Tu peux proposer à ton partenaire (si tu ne mets pas de préservatif avec lui) de se faire dépister ou de se traiter comme toi. S'il est porteur d'une IST, il est important qu'il puisse se soigner, sinon tu risques d'être contaminée à nouveau.

Attention à l'automédication ! Avant de prendre tout médicament, es-tu sûre de bien savoir quel est le diagnostic et à quoi correspond le médicament que tu prends ?

IST et grossesse

Beaucoup d'IST peuvent engendrer des complications au niveau de la fertilité, ou pour la santé de l'enfant à naître. Le suivi de grossesse est aussi l'occasion d'aborder cela, de te faire dépister ou de te soigner.

No dudes en hacerte la prueba de detección regularmente. Hay varias ocasiones en las que puedes hacerte la detección :

- durante un chequeo médico global
- durante un examen ginecológico de rutina
- antes, durante y después de un embarazo
- antes de decidir de abandonar el preservativo con tu pareja
- después de haber corrido un riesgo
- si se observan síntomas

Varios centros de análisis y centros de planificación (para el examen ginecológico) son accesibles gratuitamente. Encontrarás los datos en la parte de atrás del folleto.

Si has contraído una IST...

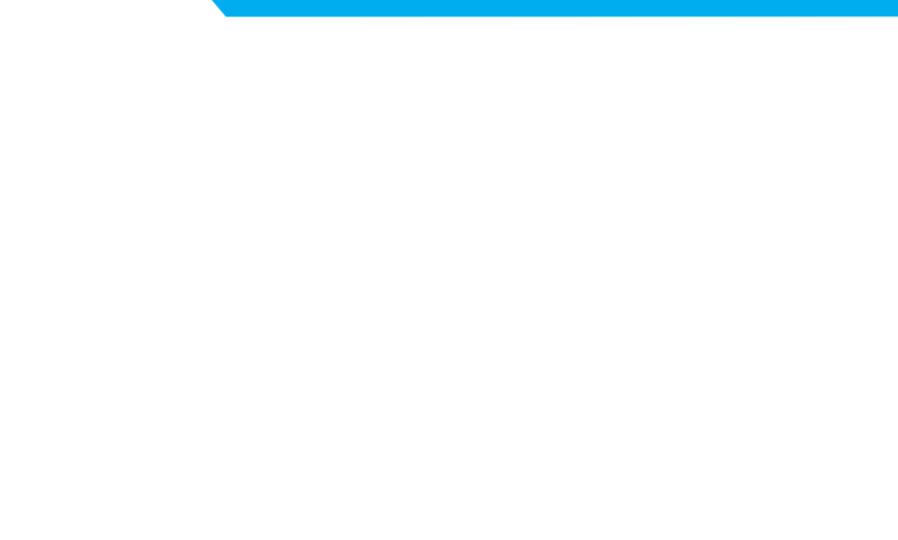
Es importante que sigas bien el tratamiento hasta el final, sino no tienes garantía de haber sanado. Si te han recetado exámenes complementarios, ; también son importantes ! Recuerda que es preferible utilizar preservativos con tus partenaires hasta que sanes.

Puedes proponerle a tu pareja (si no te pones preservativos con él) que se haga la prueba de detección o que haga el tratamiento como tú. Si es portador de una IST, es importante que él pueda curarse, sino tu corres el riesgo de estar contagiada de nuevo.

; Cuidado con la automedicación ! Antes de tomar cualquier medicamento ; estás segura de saber bien cuál es el diagnóstico y a qué corresponde el medicamento que tomas ?

IST y embarazo

Muchas de las IST pueden generar complicaciones a nivel de la fertilidad, o para la salud del niño que va a nacer. El control del embarazo también es la ocasión de abordar esto, hacerte las pruebas de detección o hacerte curar.



Pour d'autres informations, tu peux appeler ces numéros :

Para más informaciones, puede llamar estos números:

Sida info service	Sida info service	0 800 840 800
Hépatites info service	Hépatitis info service	0 800 845 800
Viols femmes information	Violan Mujeres informaciones	0 800 059 595
Sexualités contraception IVG		
Sexualidades anticoncepción aborto		0 800 081 111



Cabiria
5 quai André Lassagne
BP 1145
69 203 LYON cedex 01
04 78 30 02 65
06 07 62 26 59
<http://www.cabiria.asso.fr>
2016 / ISBN : 2-915927-15-4

Document réalisé
avec le soutien
financier du

**Fonds de dotation
Solimut Mutuelle
de France**