

J'AI ATTRAPÉ UNE IST, QUE FAIRE ?



1 ME SOIGNER

> Une IST ne guérit pas seule, elle doit être soignée

Il existe des traitements efficaces pour guérir les IST, éviter leur transmission et stopper leur évolution.

> Les IST non traitées peuvent avoir de graves conséquences sur la santé : stérilité, cancers, maladie du foie ou d'autres organes, démence, infection in-utero, etc. Aussi, être infecté.e par une IST augmente le risque d'infection par d'autres IST.

> Ne pas se soigner seul

Il ne faut pas utiliser de pommade, de désinfectant ou d'antibiotiques sans avis médical.

> Suivre le traitement jusqu'au bout

Pour que le traitement soit efficace, il faut respecter les doses et la durée du traitement.

> Éviter d'avoir des rapports sexuels pendant le traitement et un peu après.

2 PRÉVENIR MES PARTENAIRE(S)

Ils doivent être traités en même temps pour éviter de se réinfecter les uns les autres.

3 CONTINUER DE ME PROTÉGER

Une fois guéri.e, je continue de me protéger pour éviter de me réinfecter.



COMMENT ME PROTÉGER DES IST ?

Le plus efficace : LE PRÉSERVATIF !



À chaque rapport sexuel (vaginal, anal ou oral, avec ou sans pénétration), utiliser une capote (un préservatif) ou un carré de latex protège efficacement des IST.

ATTENTION :

L'utilisation d'une contraception (pilule, stérilet, implant...) évite les grossesses mais ne protège pas des IST.

Mode d'emploi du préservatif

1 Je vérifie que l'emballage n'est pas abîmé ou percé, que la date d'expiration ne soit pas dépassée et qu'il respecte les normes de fabrication (sigle CE ou NF).

2 J'ouvre l'emballage avec les doigts en suivant les crans sur les côtés. Je ne l'ouvre ni avec les dents ni avec des ciseaux, et je fais attention de ne pas l'abîmer avec mes ongles.

3 Je mets le préservatif avant tout contact sexe/sexe, bouche/sexe, anus/sexe.

Préservatif externe (masculin)



Préservatif interne (féminin)



CONSEILS :

- > Ne mets jamais 2 préservatifs l'un sur l'autre.
- > N'utilise pas de préservatif externe en même temps qu'un préservatif interne.
- > Les préservatifs sont à usage unique : n'utilise jamais le même préservatif plusieurs fois.
- > N'utilise pas de produits à base d'huile (monoï, vaseline, etc.), ils détériorent le préservatif.
- > En solo ou à deux, entraîne-toi à mettre un préservatif avant de passer à la pratique !



BON À SAVOIR

Des préservatifs sont distribués gratuitement dans toutes les structures de la Direction de la santé et dans les infirmeries scolaires.



CE QU'IL FAUT RETENIR

POUR PROFITER PLEINEMENT DE MA VIE SOCIALE ET AMOUREUSE, JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ !

JE ME PROTÈGE DES IST À CHAQUE RAPPORT SEXUEL !

EN CAS DE DOUTE, JE ME FAIS DÉPISTER !

Toute personne même d'apparence « saine » ou en « bonne santé » peut être porteuse d'une IST

Un seul rapport sexuel suffit pour attraper une IST. Il est primordial de me protéger à chaque rapport qu'il soit sexe/sexe, sexe/anus, sexe bouche

Avoir une IST augmente le risque de contamination par le VIH

Si j'ai pris un risque et/ou ai un doute, je me fais dépister. Il existe des traitements efficaces qui évitent la transmission, stoppent l'évolution et/ou permettent de guérir

En cas d'IST, mon ou mes partenaires doivent être prévenus et traités

Les IST non traitées peuvent provoquer de graves complications

Je peux toujours me réinfecter donc je refais un dépistage si besoin.



ET LE CONSENTEMENT ?

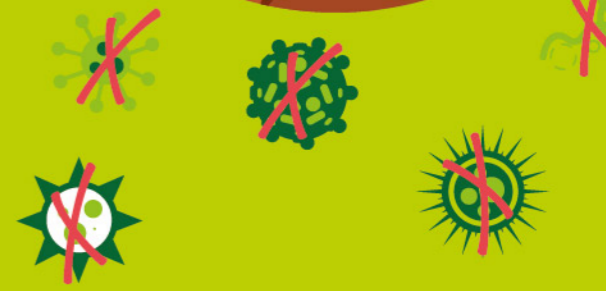
La base de tout rapport sexuel est le consentement des partenaires. Mon corps m'appartient, j'ai le droit de refuser un rapport sexuel qu'il soit protégé ou non.

SANS OUI ! C'EST NON.

EDITION 2023

les INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Connaitre les IST pour les éviter



QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une **infection** transmise principalement lors de **rapports sexuels non protégés** et causée par :

- des bactéries,
- des virus
- ou des parasites.



QUI EST CONCERNÉ ?

Tout le monde, quel que soit l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle ou les pratiques sexuelles. De manière plus globale, **toutes les personnes ayant une sexualité active.**

COMMENT SE TRANSMET UNE IST ?

- › Lors de **contacts sexuels non protégés**, avec ou sans pénétration : sexe/sexe, bouche/sexe ou sexe/anus.
- › Lorsqu'il y a un **contact des muqueuses** (bouche, vagin, anus...) avec des lésions visibles ou invisibles (plaie, bouton) ou un **contact avec des liquides corporels** contaminants : sang, sperme, glaire.
- › Lors de la grossesse ou de l'accouchement, certaines IST peuvent se transmettre **de la mère à l'enfant.**
- › Lors de pratiques utilisant des **aiguilles** (tatouage, piercing, etc.) **en contact avec le sang.**

UNE IST NE SE TRANSMET PAS :

- › en se faisant piquer par des insectes (moustiques, nonos, etc.)
- › en saluant une personne (en lui serrant la main, en lui faisant la bise)
- › en utilisant des toilettes publiques
- › en discutant avec une personne atteinte d'une IST
- › en restant à côté de quelqu'un qui tousse ou éternue
- › en se baignant dans une piscine

STOP AUX IDÉES RECUES!

Un seul moyen simple et fiable : LE DÉPISTAGE !

LE DÉPISTAGE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le dépistage sert à **détecter la présence d'une maladie** chez des personnes à priori en bonne santé ou qui ne présentent pas encore de symptôme. **Cela permet de les soigner tôt et d'éviter qu'elles ne contaminent d'autres personnes.**



QUAND DOIS-JE ME FAIRE DÉPISTER ?

- › Dès que j'ai un doute
- › Après un rapport sexuel non protégé (fellation ou cunnilingus compris)
- › Si je ressens une gêne, un inconfort
- › Si mon ou ma partenaire ou ex-partenaire est porteur.euse d'une IST
- › Avant de ne plus utiliser le préservatif avec ma ou mon partenaire exclusif.ive
- › En cas de partenaires multiples, le dépistage régulier est recommandé tous les 3 mois

CERTAINS SYMPTÔMES SONT ÉVOCATEURS D'UNE IST :

Des verrues, des boutons, des plaies ou cloques sur le sexe, autour de l'anus ou dans la bouche ; des douleurs dans le bas ventre, des brûlures en urinant, une gêne lors des rapports sexuels, des écoulements anormaux à l'extrémité du gland, des pertes vaginales anormales (aspect, couleur, odeur...).



ATTENTION :

Souvent les IST sont **ASYMPTOMATIQUES**. Elles ne présentent pas de signes, ou très peu, et passent inaperçues.

DANS QUELS DÉLAIS ?

LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE après la prise de risque ou dès l'apparition de symptômes.

En fonction des IST, le délai pour le test de dépistage peut varier de quelques jours à plusieurs semaines.



COMMENT SE PASSE LE DÉPISTAGE ?

Le VIH, la syphilis et l'hépatite B peuvent être dépistés en **15 minutes** grâce à des tests rapides, avec prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt. Pour les autres IST, le dépistage comporte un prélèvement (urinaire, vaginal, anal ou buccal) en fonction de la pratique sexuelle.

Le dépistage des IST peut se faire :

- › dans un dispensaire,
- › dans un hôpital,
- › dans une clinique privée,
- › au Fare Tama Hau à Papeete,
- › au Centre de Protection Maternelle et Infantile à Pirae,
- › au CMIT (Centre des Maladies Infectieuses et Transmissibles) au CHPF,
- › dans un laboratoire médical (avec une ordonnance médicale), etc.



Pour savoir où réaliser un test rapide, anonyme et gratuit, près de chez moi, je scanne ce QR code



JE ME FAIS DÉPISTER : LES IST LES PLUS FRÉQUENTES EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

- la chlamydie
- l'herpès génital
- la gonorrhée ou «chaude pisse»
- le papillomavirus humain (HPV)
- la syphilis
- la trichomonase
- l'hépatite B
- le VIH

Certains tests sont gratuits dans les centres de dépistage de la Direction de la santé et au Fare Tama Hau.