

Protège-moi, Si tu peux !



OUTIL PÉDAGOGIQUE
SUR LA PRÉVENTION COMBINÉE DES IST

FICHE
PÉDAGOGIQUE

PROTÈGE-MOI SI TU PEUX !

Outil pédagogique
sur la prévention combinée des IST

D'après une idée originale de O'YES
et inspirée du jeu Dobble
du studio Zygomatic game

MOTS CLÉS :

IST - Vaccinations - Moyens de protections -
Dépistage - Traitements - Prévenir ses partenaires

MATÉRIEL :

- Un jeu de 31 cartes
- 3 cartes infos
- 5 cartes prévention combinée

PUBLIC-CIBLE :

Jeunes de 18 à 30 ans
fréquentant les milieux festifs

NOMBRE DE PARTICIPANT·ES :

2 à 6 personnes

DURÉE DE L'ANIMATION :

15 à 20 minutes

OBJECTIFS DE L'OUTIL

- **Améliorer les connaissances** sur les infections sexuellement transmissibles (IST) : transmission, prévention, dépistage, traitements, etc. ;
- **Renforcer les compétences** des participant·e·s pour adopter des comportements protecteurs adaptés à leur réalité.
- **Favoriser les échanges** sur la sexualité et la prévention dans un **cadre convivial, festif et sans jugement**.
- **Valoriser l'importance de combiner les moyens de protection** (préservatifs internes/externes, dépistage régulier, communication entre partenaires...) pour mieux se protéger et protéger les autres.

MESSAGES À FAIRE PASSER AUX JEUNES

- Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont en recrudescence en Belgique et surtout chez les jeunes, et toute personne ayant une sexualité active peut y être exposée au cours de sa vie.
- Pour appliquer la prévention combinée, il est conseillé de :
 - Se faire **vacciner** contre les papillomavirus et les hépatites A & B
 - Utiliser des **moyens de protection**
 - Se faire **dépister** régulièrement
 - Suivre les **traitements** qui t'ont été prescrits
 - **Communiquer** avec tes partenaires des derniers mois lorsque tu as une IST
- Plus tu appliques de mesures de prévention, moins tu prendras de risque lors de tes rapports sexuels.

LES CONTENUS À MAÎTRISER AVANT D'ANIMER

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) sont des infections qui se transmettent principalement lors des rapports sexuels.

On entend par "rapports sexuels" tous contacts sexuels pénétratifs (pénétration vaginale et anale), ou non pénétratifs (fellation, cunnilingus, anulingus et caresses sexuelles).

Tout le monde est susceptible de contracter une IST au cours de sa vie et d'autant plus en ayant une vie sexuelle active.

Transmission

Les infections sexuellement transmissibles (IST) résultent de bactéries, de virus ou de parasites et sont principalement transmises lors de rapports sexuels pénétratifs ou non pénétratifs.

Les infections sexuellement transmissibles (IST) se propagent lors des rapports sexuels par :

- Contact entre des liquides corporels contaminants et des muqueuses ;
- Contact entre des liquides corporels contaminants et une plaie ouverte ;
- Contact entre des muqueuses.

Les fluides concernés incluent :

- Le sang,
- Le sperme,
- Le liquide pré-séminal,
- Les sécrétions vaginales
- Le lait maternel.

Les muqueuses, quant à elles, sont des membranes fines et bien irriguées que l'on trouve dans des zones comme le vagin, l'anus, le nez, la gorge, les oreilles, les yeux, ainsi que sur la vulve et autour du gland.

En aucun cas, une IST ne se transmet par des contacts avec des surfaces telles que les sièges de toilettes, les piscines ou encore les saunas. L'urine et la salive ne sont pas des liquides contaminants même s'il peut y avoir un risque de transmission de l'hépatite B lors d'échange de grandes quantités de salive. Les IST peuvent aussi se transmettre lors de partage de matériel d'injection ou de sniff et le partage de sextoys ainsi que durant la grossesse, lors de l'accouchement et/ou de l'allaitement.

Prévention combinée

Il existe plusieurs moyens pour se protéger des IST. Le principe de la prévention combinée est de considérer que les différents moyens de prévention sont complémentaires, permettant à chacun·e non seulement de réduire les risques de contracter une IST mais aussi de casser les chaînes de transmission.

Pour appliquer la prévention combinée, il est conseillé de :

- Se faire **vacciner** contre les papillomavirus et les hépatites A & B;
- Utiliser des **moyens de protection** ;
- Se faire **dépister** régulièrement ;
- Suivre les **traitements** qui t'ont été prescrits ;
- **Communiquer** avec tes partenaires des derniers mois lorsque tu as une IST.

Vaccinations

Les vaccins permettent de préparer le système immunitaire à une infection en l'exposant à une bactérie ou un virus inactif. La bactérie ou le virus inactif est enregistré comme un composant étranger au corps et en cas d'infection, celui-ci sera prêt et identifiera directement ces virus/bactéries comme des éléments indésirables à éliminer.

Concernant les IST, il existe des vaccins pour les hépatites A et B, ainsi que pour les Papillomavirus.

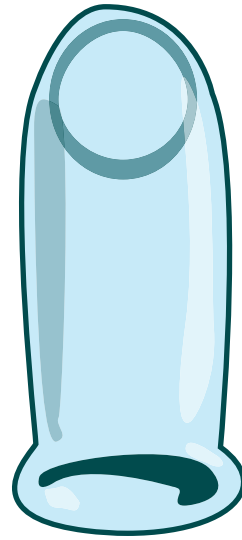
Protections

- **Le préservatif interne :**

Le préservatif interne, fabriqué en polyuréthane, est plus résistant que les préservatifs externes en latex. Il se place à l'intérieur du vagin ou de l'anus et peut être mis en avance, jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel. Il doit être remplacé à chaque changement de partenaire ou d'orifice, mais peut être réutilisé dans le même orifice avec le/la même partenaire tant qu'il reste en place et que le délai de 8 heures n'est pas dépassé. Il est compatible avec tous types de lubrifiants.

Étant en polyuréthane, il est moins élastique et donc plus large, ce qui permet de mieux épouser les parois vaginales ou anales, réduisant les frottements et évitant la sensation de compression pour le pénis.

Le préservatif interne comporte deux anneaux : l'un, amovible, aide à le placer et doit être retiré pour un usage anal afin d'éviter les blessures ; l'autre, intégré, empêche le préservatif de glisser entièrement à l'intérieur et protège mieux les muqueuses externes. Cela le rend plus efficace contre les IST qui peuvent être transmises par contact peau à peau, comme les papillomavirus ou l'herpès.

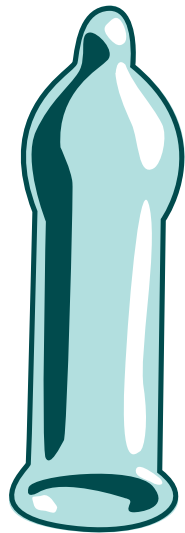


- **Le préservatif externe :**

Le préservatif externe en latex est le plus utilisé et distribué gratuitement dans les centres de planning familial, associations ou festivals et est remboursé jusqu'à 75 € par an par certaines mutuelles. Il existe aussi des modèles en polyuréthane.

Il est à usage unique, donc il doit être changé entre chaque partenaire et orifice. Il s'utilise sur un pénis ou un sextoys avec du lubrifiant compatible (à vérifier sur l'étiquette). Sur un pénis, il faut le retirer avant la fin de l'érection.

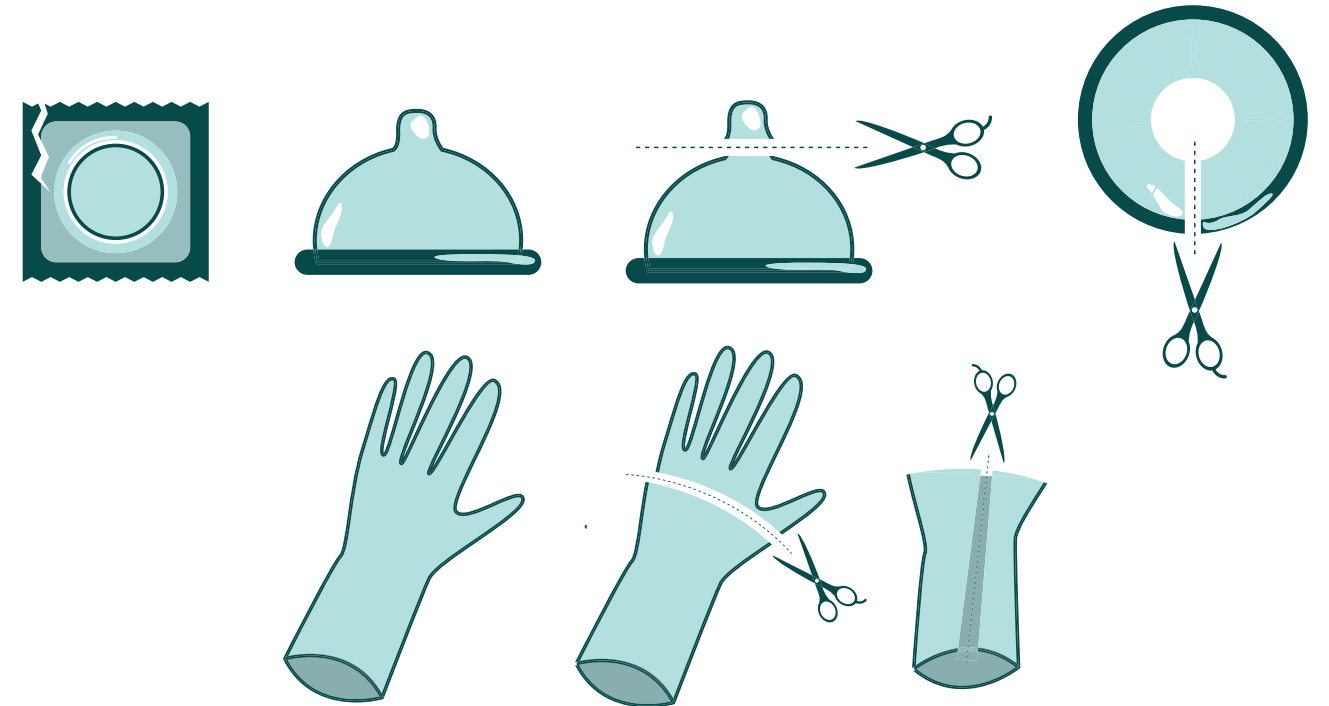
Il doit être conservé à l'écart de la chaleur (soleil, radiateur, etc.) et ne pas être écrasé (dans un portefeuille, une poche arrière de pantalon ou un sac). S'il est fourni dans une pochette cartonnée, c'est idéal ; sinon, il est conseillé de le ranger dans une poche ample, un tiroir ou une pochette dédiée.



- **Le carré de latex :**

Le carré de latex est une protection à usage unique pour les rapports oro-génitaux (cunnilingus, anulingus), excepté la fellation où l'on recommande plutôt un préservatif externe.

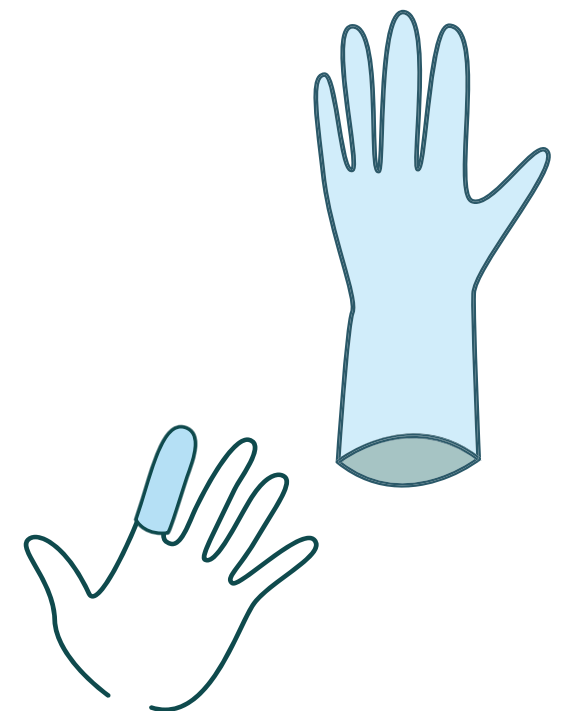
On peut en acheter en pharmacie, sur internet ou via certaines associations, mais son coût reste élevé. Cependant, il est possible d'en fabriquer un soi-même à partir d'un préservatif externe ou interne, d'un gant en latex, ou même de film alimentaire non perforé.



- **Le gant/doigtier de latex/nitrile :**

Lors de la masturbation mutuelle éviter les allers-retours entre les parties génitales de son/sa/ses partenaires et les siennes peut limiter le risque de transmission d'IST. En effet lors de la masturbation mutuelle les mains des partenaires risquent de jouer le rôle de vecteur entre les muqueuses.

Les gants en latex ou en nitrile et le doigtier peuvent servir à éviter une contamination lorsque que l'on masturbe sa/son/ses partenaires. Néanmoins, il faut penser à les changer ou les retirer quand on change de partenaire ou que l'on veut se masturber soi-même. Ils s'utilisent avec du lubrifiant à base d'eau. Le gant peut aussi servir comme base pour fabriquer un carré de latex (cfr. le point sur le carré de latex ci-dessus).



Dépistages

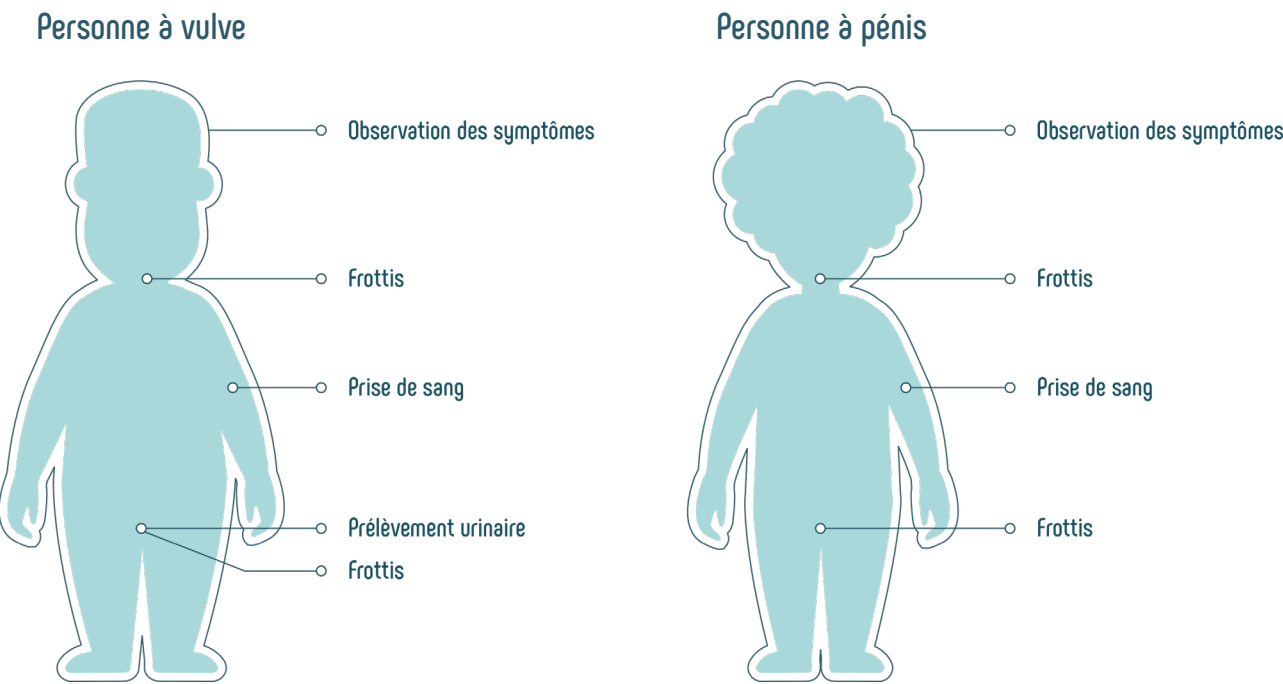
Lorsqu'on est actif ou active sexuellement, il est important de se faire dépister et ce même si l'on se protège. Les IST sont souvent sans symptômes et les moyens de protections ne sont pas efficaces à 100%.

Il existe plusieurs types de dépistage et tous ne dépistent pas toutes les IST.

Les types de dépistage qu'il faudra réaliser dépendent de 3 facteurs :

Les organes génitaux :

En fonction de l'organe génital de la personne qui se fait dépister (vulve ou pénis), les dépistages réalisés ne sont pas les mêmes.



Les pratiques sexuelles :

Certaines pratiques sexuelles comportent plus de risques que d'autres. Lors d'un dépistage des IST il est donc important de connaître les pratiques sexuelles exactes de la personne afin de chercher les bonnes IST (ex : on ne fera pas de recherche de l'hépatite A chez une personne qui n'a pas de pratiques anales)

	PÉNÉTRATION VAGINALE	PÉNÉTRATION ANALE	FELLATION	CUNNILINGUS	ANULINGUS	CARESSE SEXUELLE	EMBRASSER	ÉCHANGE SERINGUE	SHIFF	MÈRE/ ENFANT
VIH/SIDA	●	●	○***					●		●
HÉPATITE A					●					
HÉPATITE B	●	●	●	●			○	●	○	●
HÉPATITE C	●	○						●	○	○
SYPHILIS	●	●	●	●	●	●	○	●		●
HERPÈS GÉNITAL	●	●	●	●	●	●	○			●
HPV*	●	●	●	●	●	●				○
CHLAMYDIA	●	●	○	○	○	○				●
GONORRHÉE	●	●	●	●	●	○				●
TRICHOMONAS	●		○	○	○	○				●

○

 RISQUE FAIBLE

○

 RISQUE MOYEN

●

 RISQUE ÉLEVÉ

●

 RISQUE AVEC DU SANG

Les IST recherchées :

Toutes les IST ne se dépistent pas de la même façon. Par exemple, une prise de sang permettra de dépister le VIH, les hépatites et la syphilis mais pas la gonorrhée ou la chlamydia. Le tableau ci-dessous illustre quels tests effectuer pour toutes les dépister.

PRÉLÈVEMENT SANGUIN		EXAMEN MÉDICAL		
PRISE DE SANG	TEST À RÉSULTAT IMMÉDIAT	SIGNES CLINIQUES	PRÉLÈVEMENT (FROTIS, ...)	PRÉLÈVEMENT URINAIRE
VIH/SIDA	VIH/SIDA			
HÉPATITE A				
HÉPATITE B				
HÉPATITE C	HÉPATITE C			
SYPHILIS	SYPHILIS	SYPHILIS		
		HERPÈS GÉNITAL		
		HPV/PAPILLOMAVIRUS	HPV/PAPILLOMAVIRUS*	
		CHLAMYDIA	CHLAMYDIA	CHLAMYDIA
		GONORRHÉE	GONORRHÉE	GONORRHÉE
		TRICHOMONAS	TRICHOMONAS	

* En Belgique, un frottis de dépistage du col de l'utérus est recommandé et remboursé tous les trois ans de 25 à 64 ans.

Ce tableau donne des informations généralistes, dans certains cas, des examens médicaux supplémentaires peuvent être nécessaires.

En l'absence de symptômes, il faut parfois un certain temps pour que les dépistages détectent une IST. Néanmoins, si la personne a des symptômes, elle peut consulter directement, sans attendre la période fenêtre¹.

	PRISE DE RISQUE	7 JOURS	2 SEMAINES	6 SEMAINES	2 MOIS 8 SEMAINES	3 MOIS 12 SEMAINES	AU-DELÀ DE 3 MOIS
VIH/SIDA				PRISE DE SANG		TEST RAPIDE/AUTO-TEST	
HÉPATITE A							
HÉPATITE B							
HÉPATITE C						PRISE DE SANG TEST RAPIDE	
SYPHILIS				PRISE DE SANG		TEST RAPIDE	
HERPÈS GÉNITAL*							
HPV**							
CHLAMYDIA							
GONORRHÉE							
TRICHOMONAS							

Herpès* : Le diagnostic de l'herpès est possible uniquement en cas de symptômes.
HPV ** Concernant le papillomavirus : l'apparition des symptômes peut se faire des mois, voire des années après la première contamination ! Pour l'utérus, le/la gynécologue fait systématiquement un frottis (remboursé) tous les 3 ans ou s'il/elle constate des lésions. Pour l'anus et le pénis, un dépistage ne sera fait qu'en cas de symptômes apparents.

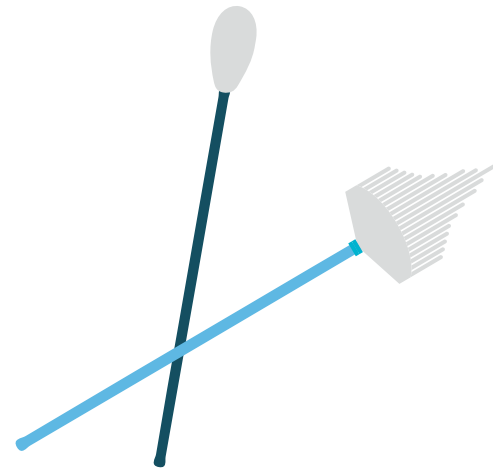
¹Une période fenêtre est le délai entre le moment où une personne est infectée par un virus (comme le VIH ou une autre IST) et le moment où ce virus peut être détecté par un test.

Les différents types de dépistage sont :

- **Les frottis :**

Un frottis peut être réalisé sur plusieurs zones en fonction des pratiques sexuelles et des organes génitaux de la personne

- Frottis vaginal (gonorrhée, chlamydia, trichomonas)
- Frottis buccal (gonorrhée, chlamydia)
- Frottis anal (gonorrhée, chlamydia)
- Frottis urétral (gonorrhée, chlamydia, trichomonas - rarement pratiqué)
- Frottis du col de l'utérus (Papillomavirus et cancer du col de l'utérus)



À l'exception des frottis du col de l'utérus et de la gorge, qui doivent être pratiqués par un·e professionnel·le de santé, les différents tests peuvent être réalisés soit-même en suivant les explications de son/sa médecin.



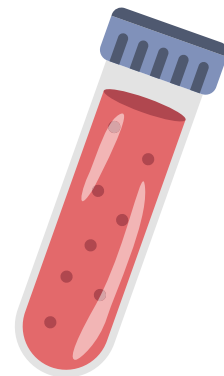
- **Les prélèvements urinaire :**

Pour dépister efficacement les IST (notamment gonorrhée et chlamydia), il faut idéalement que le prélèvement soit composé des premières gouttes sans avoir uriné deux heures avant le prélèvement.

- **Les prélèvements sanguin :**

Prélèvement de sang qui permet de dépister le VIH, les hépatites A, B et C et la Syphilis. Il y a d'autres IST qu'on ne peut pas détecter avec une prise de sang, il est donc important d'utiliser un autre moyen de prélèvement en plus.

Pas besoin d'être à jeun lors de la prise de sang.



- **L'observation des symptômes :**



Il est important d'observer tout changement au niveau génital et anal, comme des odeurs ou écoulements inhabituels, des rougeurs, des douleurs, des démangeaisons, des boutons ou chancres, ainsi qu'une sensation de brûlure en urinant. Il est intéressant d'être attentif·ve à ces signes et, si des symptômes apparaissent, consulter un·e médecin, se rendre en planning familial ou dans un centre de référence VIH & IST pour se faire dépister.

Traitement

Suivre son traitement quand on a été diagnostiqué positif à une IST, est le seul moyen efficace de s'en débarrasser. Il est important de suivre son traitement assidûment et jusqu'au bout et surtout de ne pas se soigner seul·e. Chaque IST a son propre traitement.

- **Les traitements préventifs :**

Traitements médicamenteux utilisés pour prévenir une infection.

- La PrEP (prophylaxie pré-exposition)

Traitement médicamenteux proposé aux personnes séronégatives fortement exposées au risque d'infection au VIH.

Plus d'infos sur www.myprep.be ou sur www.exaequo.be/fr/prep



- Le TPE (traitement post-exposition)



Traitement d'urgence proposé aux personnes séronégatives à prendre le plus rapidement possible et dans les 72 heures qui suivent une prise de risque. Il réduit considérablement le risque de contamination par le VIH uniquement.

Plus d'infos sur : <https://depistage.be/prevention/tpe/>

- **Les traitements suspensifs :**

Traitements médicamenteux permettant d'améliorer la santé des personnes vivant avec une IST incurable.

- Les antirétroviraux

Traitement qui empêche le VIH de se multiplier dans l'organisme et qui rend la charge virale indétectable.

Indétectable = Intransmissible

Une personne séropositive sous traitement antirétroviral et ayant une charge virale indétectable ne transmet plus le VIH.

- Les crèmes et pommades

Traitements qui ont pour but de calmer les symptômes d'une IST (boutons, rougeurs, ...)

- Les chirurgies, laser, cryothérapie

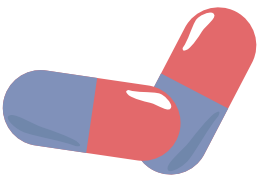
Interventions ayant pour but de retirer les condylomes ou les cellules précancéreuses dues à un papillomavirus.

• **Les traitements curatifs :**

Traitements médicamenteux permettant d'éliminer l'infection.

• Les antiviraux
Traitements utilisés contre les infections causées par des virus.

• Les antibiotiques
Traitements utilisés contre les infections causées par des bactéries.



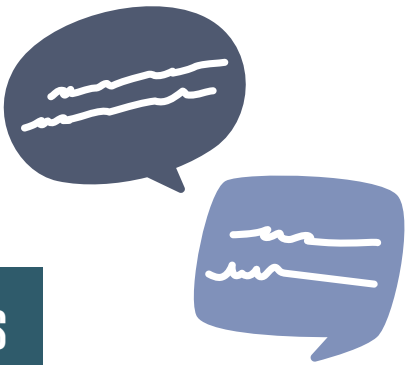
Communication

La plupart des IST ne provoquent pas de symptômes : on peut donc être porteur-se d'une infection sans le savoir et la transmettre involontairement à ses partenaires. Beaucoup de personnes n'ont pas le réflexe de se faire dépister en l'absence de signes visibles. Prévenir ses partenaires, même anciens, est un geste de responsabilité et de bienveillance. Cela leur permet de prendre conscience du risque, de se faire dépister à leur tour, et ainsi de limiter la propagation des IST.

En cas d'IST, il est essentiel de se faire soigner rapidement et d'informer les partenaires potentiellement exposés-es.

Cette démarche s'appelle la **notification aux partenaires**. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elle doit toujours se faire de façon **volontaire, confidentielle** et **sans mettre en danger la personne qui prévient**.

Il existe plusieurs manières d'aborder le sujet : par téléphone, message ou lors d'un rendez-vous. Et si cela semble trop difficile, un outil gratuit et anonyme est disponible sur depistage.be : **SMS DÉPISTAGE**



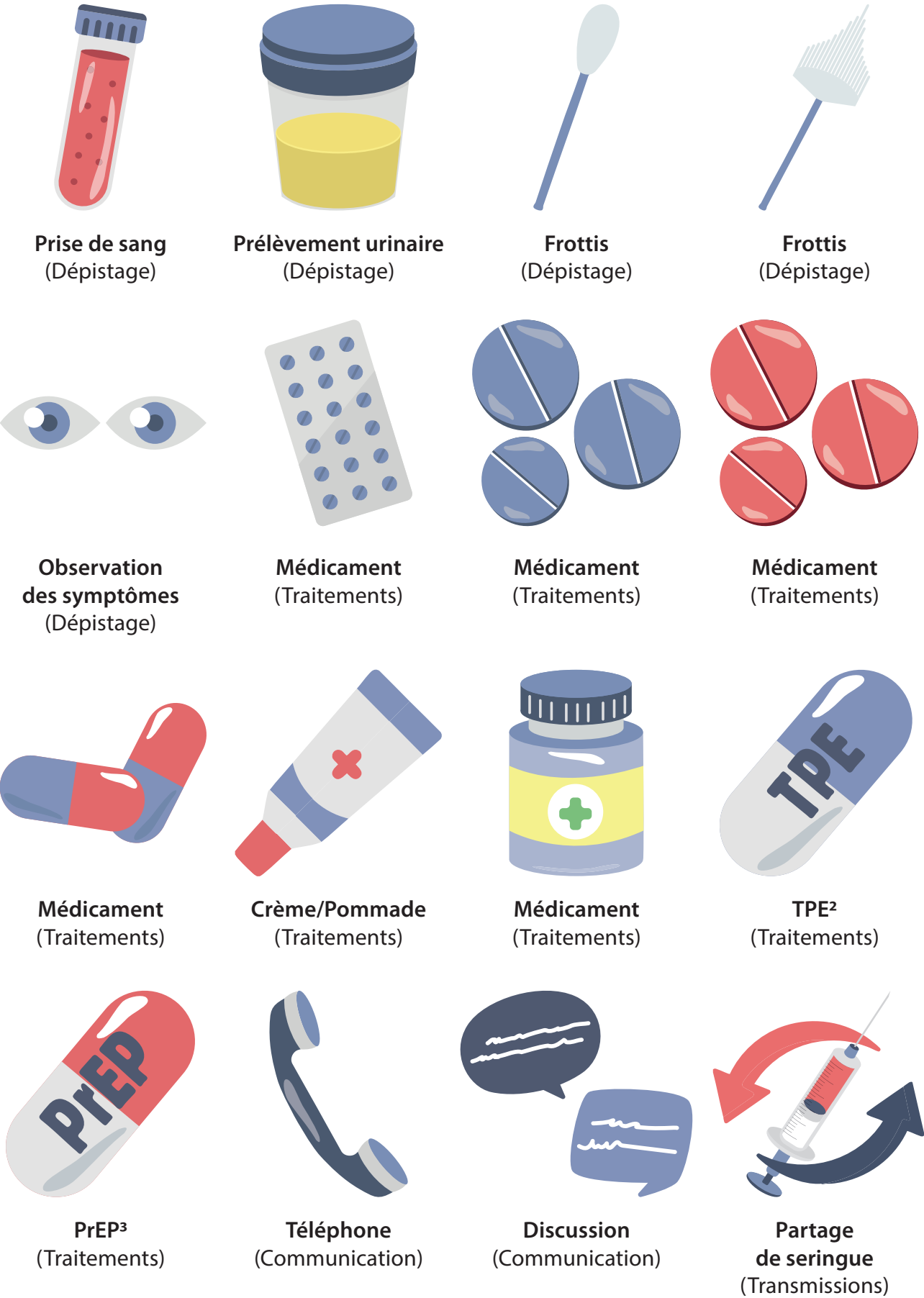
PRÉREQUIS DES PARTICIPANT-ES

Aucuns

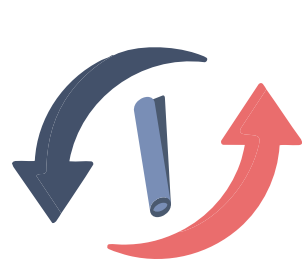
DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

- Distribuer les cartes aux participant-es et en placer une face visible au centre de la table.
- Chaque participant et participante retourne une seule carte de son paquet.
- Chaque carte comporte plusieurs symboles. Le but est de repérer le symbole commun avec la carte centrale.
- Chaque fois qu'une personne identifie un symbole, elle doit citer ce qu'il représente et placer sa carte sur le paquet central.
- Le jeu se termine lorsque toutes les cartes sont au centre du jeu.
- Déployer les cartes représentant les 5 piliers de la prévention combinée au fur et à mesure de la partie et en fonction des discussions.
- En conclusion, insister sur l'importance de cumuler les moyens de prévention pour se protéger des IST et protéger ses partenaires.

LES DIFFÉRENTS PICTOGRAMMES



² Traitement post-exposition
³ Prophylaxie pré-exposition



Partage de sniff
(Transmissions)



Partage de sextoys
(Transmissions)



Partage de sextoys
(Transmissions)

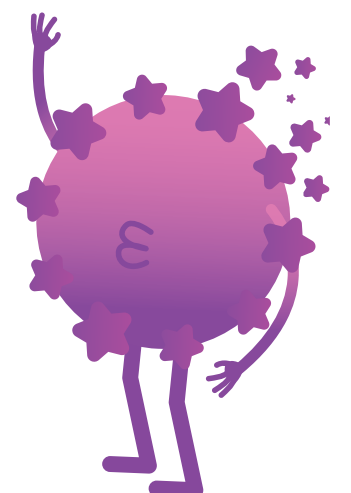
CONSEILS D'UTILISATION

Cet outil se concentre principalement sur la reconnaissance et la discussion autour des pictogrammes. L'accent est mis sur le fait que les participants et participantes identifient ou non les différents symboles. Cela crée des occasions d'échanges autour de ce que ces pictogrammes représentent, notamment en lien avec les moyens de protection et de traitement des IST.

Contrairement à d'autres jeux où l'objectif peut être de terminer rapidement, ici, le but n'est pas de jouer dans l'urgence. L'important est de prendre le temps d'explorer les cartes et d'approfondir celles qui suscitent l'intérêt ou la curiosité des participant-es. L'animation doit favoriser un environnement d'apprentissage collaboratif, où chacun-e se sent libre d'exprimer ses réflexions et ses questionnements.

SOURCES

1. <https://www.o-yes.be/>
2. <https://depistage.be/>
3. [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
4. <https://www.msdmanuals.com/fr/professional>
5. <https://www.sciensano.be/fr>





ORGANIZATION
FOR YOUTH
EDUCATION
& SEXUALITY

O'YES ASBL
Rue du Fort 85
1060 Saint-Gilles

02 303 82 14

hello@o-yes.be

www.o-yes.be



AVIQ

