

- ✦ Nous stopperons l'évolution du VIH si un vrai dialogue entre hommes/ femmes existe dans la société, pour que chaque partie puisse exprimer ses besoins respectifs, pour qu'ensemble les mesures adéquates soient adoptées, garantissant une bonne santé à chacun;
- ✦ Chaque famille doit appliquer l'approche genre pour un plus grand épanouissement de ses membres;
- ✦ Réussir à barrer la route au VIH/sida, passera avant tout par la reconnaissance des différentes inégalités liées au genre et des efforts conséquents pour essayer de les éradiquer;
- ✦ Les expériences, les attentes particulières des camerounaises doivent être prises en compte et leur autonomisation (capacité de s'en sortir par elle-même), encouragée;
- ✦ Les hommes et les garçons doivent être encouragés à œuvrer dans la promotion de l'égalité des sexes;
- ✦ La communication dans le couple autour du VIH, "cimente" la relation et barre la route à la transmission du virus à la progéniture;
- ✦ Nous constatons dans le cadre de la lutte contre le VIH, que dans les couples où l'homme et la femme infectés se soutiennent :
  - Les deux partenaires ont une meilleure santé physique.
  - Ils font face facilement à la discrimination et à la stigmatisation.
  - Les enfants qu'ils mettent au monde ont plus

de chance de naître sans être infectés par le VIH.

- ✦ L'espoir existe avec la prise en charge du VIH ! nous devons juste nous servir de toutes les richesses à notre disposition.



**LE SIDA, ON PEUT LE PRÉVENIR, ON PEUT AUSSI LE SOIGNER. NOUS LES PÈRES, SOYONS DES HOMMES, NE LAISSONS PAS NOS FEMMES DÉSAIHMÉS. ALLONS NOUS FAIRE DÉPISTER !**

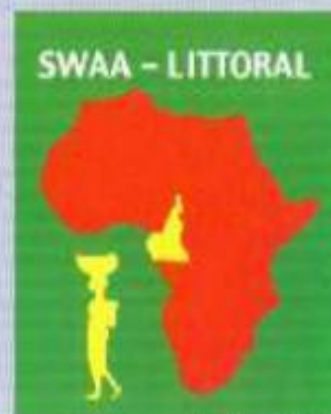
### CONTACT

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter la SWAA-Littoral au 33 42 32 46, ou à vous rendre sur place au centre Son-Ninka à la rue Foch à Akwa.

Email : [swaalittoral@yahoo.fr](mailto:swaalittoral@yahoo.fr)

SOUTENU PAR

**FONDATION  
DE  
FRANCE**



## GENRE ET VIH

Ensemble Encourageons  
l'Implication des Hommes  
et des Femmes dans  
les Initiatives de Lutte  
Contre le VIH / SIDA

2014

## OBJET DE LA COMMUNICATION

Parce que nous venons au monde avec le sexe masculin ou féminin, la société nous assigne des rôles qui souvent sont des handicaps à la recherche du meilleur état de santé. Si un être humain riche est celui qui est en santé alors la prise en compte du genre nous interpelle.

## LA NOTION DE GENRE

- ❖ Le genre se réfère à la construction et à la répartition des rôles sociaux féminins et masculins dans les sociétés humaines.
- ❖ Le genre est différent du sexe biologique car il implique une construction sociale des rapports hommes-femmes évoluant dans le temps et l'espace.

Le genre est à la fois :

- ❖ un concept sociologique : il désigne les rapports sociaux entre femmes et hommes.
- ❖ un outil pratique pour agir plus efficacement en prenant en compte toutes les composantes de la société.

## INEGALITES ENTRE FEMMES ET HOMMES QUELQUES CONSTATS

Dans la majorité des cas, le genre se caractérise, par des inégalités:

- ✦ Codes de la famille conférant des droits et des devoirs différents selon le genre ;

- ✦ Normes d'habillement différencié ;

- ✦ Qualités attribuées en fonction du genre (ex. activité/passivité, force/faiblesse) ;

- ✦ Des femmes sont répudiées, chassées du mariage, parce qu'elles n'ont pas pu donner un garçon à leurs maris dans notre pays;

- ✦ 130 millions de filles sont victimes de mutilations sexuelles dans 40 pays;

- ✦ Les 2/3 des 860 millions d'analphabètes sont des femmes;

- ✦ Au Cameroun le chômage touche un homme sur cinq mais frappe une femme sur quatre. Les femmes sont plus nombreuses dans le secteur informel où l'on gagne moins (hayam-sélam);

- ✦ Plus de femmes sont infectées par le VIH/sida dans notre pays. (5,6 % contre 2,9% chez les hommes);

- ✦ La transmission du virus du sida est plus facile de l'homme à la femme. Le virus est plus concentré dans le sperme que dans les sécrétions vaginales. La surface vaginale plus large retient plus de sperme.

- ✦ La plupart des membres des organisations des personnes vivant avec le VIH sont des femmes dans notre pays;

- ✦ Dans notre société dominée par les hommes, les femmes infectées au VIH/sida subissent de la part de certains époux et souvent de la belle famille des pires humiliations;

- Expulsion du domicile conjugal,
- Rejet et calomnie sur la personne,
- Isolement et abandon,
- Victimes de violences,
- Expropriation des biens

- ✦ La polygamie formelle et informelle (deuxième bureau), est très répandue au Cameroun. Elle expose toute la chaîne des partenaires à l'infection dès que l'un des partenaires est infecté;

- ✦ L'infidélité des femmes est sévèrement punie par la loi tandis que celle des hommes est plus ou moins blâmée;

- ✦ Nous admettons généralement que c'est à l'homme d'initier le rapport sexuel, d'en déterminer la périodicité et de l'orienter. Cet ascendant psychologique vient s'ajouter au fait que c'est lui la plupart du temps le pourvoyeur de ressources économiques familiales;

- ✦ Du fait que la Loi reconnaît l'homme comme le chef de famille au Cameroun, Une implication massive des hommes dans la lutte contre le VIH constituera un facteur de réussite des initiatives.

## LE GENRE : OUTIL DE LUTTE CONTRE LE VIH / SIDA

- ✦ La prévention du VIH passe dans notre société par une forte implication des conjoints;

## DETERMINANTS DE L'OBSERVANCE

Déterminants	Facteurs
Patient / Famille	Accessibilité financière et géographique, analphabétisme, promiscuité, croyance, représentation socioculturelle du Sida
Traitement	Complexité du traitement, restriction alimentaire, effets indésirables
Entourage	Confidentialité, stigmatisation, rejet, discrimination, soutien, tradipraticien
Professionnel	Relation soignant

## GESTION DE L'OBSERVANCE

Déterminants	Facteurs
Patient / Famille	<ul style="list-style-type: none"><li>● Informer sur l'infection à VIH</li><li>● Participer à un groupe de soutien</li></ul>
Traitement	<ul style="list-style-type: none"><li>● Élaborer un plan de traitement avec le patient</li><li>● Simplifier les schémas thérapeutiques</li></ul>
Entourage	<ul style="list-style-type: none"><li>● Favoriser le soutien communautaire</li><li>● Assurer le continuum de soins</li><li>● Sensibiliser la communauté (lutte contre la stigmatisation)</li></ul>
Professionnel de santé	<ul style="list-style-type: none"><li>● Améliorer la relation soignant/malade</li><li>● Assurer la formation continue</li><li>● Instituer des consultations d'observance</li><li>● Assurer une prise en charge globale</li></ul>

## LA NON OBSERVANCE

Le contraire de l'observance est la non observance. Elle est l'absence de concordance entre le comportement du patient et les prescriptions ou recommandations médicales. Exemple : prises inadaptées, prises insuffisantes, non respect des horaires

## CONSEQUENCES DE LA NON OBSERVANCE

- Aggravation de la maladie
- Réapparition des infections opportunistes
- Résistances virales et échec du traitement ARV.

## L'ADHESION DU PATIENT

L'adhésion du patient est l'un des principaux déterminants de l'observance.

Elle est le degré d'accord du patient au traitement, la participation active du patient dans sa propre prise en charge thérapeutique et de façon volontaire. Elle est le fruit d'une négociation avec le patient.

Une bonne adhésion implique une meilleure observance thérapeutique.

**LA COMPLIANCE :**  
**Respect du rythme des prises des médicaments**

Il y a compliance quand :

- Acquisition régulière des ARV,
- Respect des doses
- Régularité des prises
- Continuité du traitement
- Respect des conditions d'administration et des interactions médicamenteuses
- Pas d'automédication



*Reproduit avec les fonds  
FDF*

# Observance Thérapeutique

## 2013

## **TRAITEMENT DU VIH : LES ARV**

Une personne atteinte du SIDA doit se faire soigner. Les médicaments qui permettent de stopper la multiplication du virus dans le sang sont les **Anti retro Viraux (ARV)**. C'est un traitement à prendre à intervalle de temps régulier et à vie, en respectant strictement les doses et les horaires de prise et autres recommandations médicales.

Ce traitement freine l'évolution de la maladie par :

- La restauration immunitaire (augmentation des CD4)
- La baisse de la quantité des virus circulant dans le sang périphérique.
- L'amélioration de la qualité de vie et augmentation de l'espérance de vie
- La réduction de la morbidité et de la mortalité liées au VIH/SIDA.

Cependant, il a été prouvé que l'efficacité des ARV dépend directement de l'observance, et l'observance elle-même est conditionnée par l'éducation thérapeutique et sans oublier une alimentation saine et équilibrée.

Le traitement du VIH/SIDA consiste donc en une prise en charge globale composée des aspects psychosocial, médical et nutritionnel.

### **PRINCIPE DE BASE DU TRAITEMENT ARV**

- Traitement ARV est personnalisé, il prend en compte les aspects biologiques, médicaux, sociaux et psychologiques du patient.
- Traitement à long terme, traitement à vie.
- Avant début traitement : information, éducation pour augmenter l'adhésion au traitement et au plan de soin.

- Traitement ARV dit **nutement actif (HAART)** = association d'au moins trois médicaments efficaces
- Accessibilité et disponibilité permanentes des ARV

### **L'EDUCATION THERAPEUTIQUE**

L'éducation thérapeutique vise à :

- Aider les patients et leurs familles
- Comprendre la maladie et le traitement
- A comprendre le but du traitement
- A coopérer avec les soignants
- A vivre plus sainement
- A améliorer leur qualité de vie.

Elle permet d'acquérir et de conserver les capacités et compétences qui les aident à vivre de manière optimale leur vie avec leur maladie. Il s'agit donc d'un processus permanent, intégré dans les soins et c'est le patient qui est au centre.

Pour cela, procéder par la sensibilisation, l'information, l'apprentissage de l'autogestion et le soutien psychologique concernant la maladie, le traitement prescrit, les soins, le cadre hospitalier et de soins, les comportements associés à l'état de santé et de maladie.

### **L'OBSERVANCE THERAPEUTIQUE**

Capacité d'une personne à prendre des médicaments selon une prescription donnée. Le seuil de bonne observance pour le traitement est estimé à 90 à 95%.

L'omission de plus d'une dose pour un

traitement de 2 prises au cours d'une période de 10 jours est une mauvaise observance. Une bonne observance implique l'adhésion et la compliance de la part du patient.

### **CONDITIONS POUR UNE BONNE OBSERVANCE**

- Préparation des patients au traitement,
- Respect des principes de base de la prescription du traitement ARV.
- Disponibilité des médicaments

### **OUTILS DE MESURE DE L'OBSERVANCE**

#### **L'entretien**

- Discussion à chaque contact des prises des médicaments des difficultés rencontrées
- Conseils pour renforcer l'observance

#### **Le taux de renouvellement des ordonnances ARV**

- Renouvellement mensuel du traitement ARV
- Rendez-vous manqué à noter et en rechercher les raisons
- Le dénombrement des comprimés rapportés
- Le pillulier
- Les minuteriers (horloge, téléphone portable,...)

#### **Les dosages biologiques**

- L'augmentation des CD4 est un indicateur de bonne observance
- Indétectabilité de la charge virale.

## CAUSES DE DISCRIMINATION-STIGMATISATION

Les principales causes des comportements discriminants sont la peur de la contamination (de nombreuses personnes considèrent encore le SIDA comme une maladie contagieuse) et les préjugés ou les représentations liés à la méconnaissance des modes de contamination de la maladie.

## CONSEQUENCES DES DISCRIMINATIONS

Les conséquences des comportements discriminants sont énormes, multiples et parfois graves.

- Par peur des réactions des autres face à leur séropositivité, les personnes vivant avec le VIH ont des attitudes d'auto discrimination dans les domaines de la vie sociale et de la vie privée.
- Par crainte des comportements blessant tels que jugement, rejet, les PVVIH renoncent carrément à aller en consultation, aux examens médicaux ou aux soins, perdent tout espoir, cessent de prendre soin d'elles-mêmes et mettent leur vie en danger.
- Face aux risques d'exclusion, les PVVIH refusent carrément de révéler leur statut sérologique, favorisant ainsi la propagation du VIH.

Ces situations ont des répercussions négatives sur le bien être de la personne du point de vue psychologique, elles peuvent être graves et mettent sa santé et sa vie en péril.

La stigmatisation et la discrimination entravent les efforts visant à maîtriser l'épidémie mondiale et créent le climat idéal pour sa propagation dans la mesure où elles constituent un très grand obstacle à la prévention.

## NOUS DEVONS éviter des comportements d'exclusion et de discrimination

Le VIH n'est pas une maladie contagieuse. Comme toute personne souffrant de n'importe quelle maladie, les personnes vivant avec le VIH ont grandement besoin de nous, de notre amour et réconfort moral, notre soutien psychologique, matériel, etc...

Nous devons arrêter d'exclure, d'abandonner, de rejeter, de culpabiliser, de blesser, d'injurier, de mépriser, d'expulser une personne à cause du SIDA.

Pour plus d'information sur le VIH, contacter le Centre SON-NINKA de la SWAA-Littoral à la rue Foch à Akwa au 33 42 32 46  
**Email: [swaalittoral@yahoo.fr](mailto:swaalittoral@yahoo.fr)**

Le Centre SON NINKA, c'est le cadre convivial idéal pour votre réconfort moral, la réponse à vos préoccupations et un centre de documentation.



FSSA

## Projet d'Appui à l'Education au Traitement

Tous ensemble contre  
l'Exclusion  
la stigmatisation  
et la Discrimination

2014

## OBJET DE LA COMMUNICATION

Les personnes séropositives sont au quotidien victimes de discrimination, de rejet, de stigmatisation, etc. dans tous les domaines de la vie sociale ou privée.

Le but de cette communication est :

- de faire comprendre les auteurs de ces discriminations (frères, sœurs, cousins, cousines, neveux, nièces, camarades, amis, voisins, connaissances, collègues, employeurs, personnel soignant, etc.) les conséquences de leurs comportements et attirer leur attention sur leur responsabilité.
- d'interpeller tout le monde afin que chacun réfléchisse et s'interroge sur ses propres comportements à l'endroit des PVVIH.
- d'amener les uns et les autres à changer leurs comportements vis-à-vis des PVVIH.
- d'informer les communautés afin de prévenir les réactions de discrimination et renforcer la cohésion sociale face à l'épidémie.

## RAPPELS SUR LE SIDA

Le **SIDA** est une maladie infectieuse due au virus de l'Immuno déficience Humaine et se **transmet** par :

- **voie sexuelle** (lors de rapports sexuels non protégés),
- **de la mère à l'enfant**
- **par voie sanguine**

Le SIDA n'est pas **une maladie contagieuse** et

**ne se transmet pas par :**

- la salive,
- les piqûres de moustiques,
- en mangeant avec un PVVIH,
- en dormant dans un même lit,
- en portant les mêmes habits ou en le touchant, etc...

Parmi les multiples et énormes dégâts causés à tous les niveaux par la pandémie, nous pouvons citer :

**La discrimination - stigmatisation, etc...**

## DISCRIMINATION - STIGMATISATION

Si l'image du sida semble se banaliser au sein de nos communautés, les attitudes discriminatoires restent malheureusement une réalité très préoccupante.

**La discrimination** est le fait de séparer une personne ou un groupe social des autres en les traitant plus mal.

**La stigmatisation** est le fait, à partir de l'observation de certains signes, marques ou symptômes, de coller une étiquette très souvent négative, sur une personne ou un groupe de personne.

**Bref, dans le contexte du VIH, c'est le fait d'isoler, d'abandonner, de mettre fin aux relations qu'on entretient avec une personne à cause du SIDA.**

- C'est un traitement injuste infligé aux PVVIH sur la base de leur séropositivité.
- Ces discriminations vont de la mise à l'écart quotidienne là où vivent les PVVIH aux injures voire le harcèlement moral et influent sur la visibilité des PVVIH, leur prise en charge et sur leur vie entière tant sur la plan social que médical.

Ainsi, les discriminations, exclusions, stigmatisations aggravent la souffrance de la personne vivant avec le VIH en lui ajoutant une douleur psychique et morale voire un sentiment d'humiliation.

**Les personnes infectées ou affectées par le VIH :**

- se voient refuser l'accès aux soins de santé, au logement, à l'emploi, etc...
- sont rejetées par les membres de leurs propres familles (frères/sœurs, cousins/cousines, neveux, nièces etc...)
- sont abandonnées, exclues par leurs amis, camarades, connaissances et proches
- sont expulsées par leurs parents voire leurs propres conjoints ou partenaires sexuels
- sont victimes de violence et même de meurtre

Ces discriminations se transmettent parfois aux jeunes générations, imposant un fardeau émotionnel aux enfants qui déjà gèrent la mort de leurs parents.

## QUE FAIRE SI L'ON EST INFECTÉ PAR LE VIH ?

- Il faut prévenir son ou ses partenaires sexuels afin qu'ils fassent leur dépistage.
- Il faut se faire suivre régulièrement dans un centre agréé.

Cette prise en charge comprend :

- Le suivi de l'évolution de l'état clinique et des examens réguliers de contrôle. Il permet de connaître l'état immunologique du malade.
- La prévention et le traitement des maladies opportunistes.
- La mise sous antiretroviraux proposée par le médecin en fonction de l'état de santé du malade, et de son état immunologique.
- Une bonne hygiène de vie : Repos suffisant, alimentation saine et équilibrée, bonne hygiène corporelle, rapports sexuels toujours protégés, éviter alcool et tabac.

### COMMENT POUVONS NOUS AIDER LES PVVIH QUE NOUS CONNAISSONS :

- Leur apporter notre soutien psychologique et si possible matériel. Les aider à vivre et à penser " positivement ".
- Les encourager à se faire suivre dans une UPEC du VIH/SIDA quelque soit le stade de la maladie. Une prise en charge précoce est toujours plus efficace.

- Leur recommander de bien s'informer sur leur maladie, ils peuvent poser des questions aux médecins, aux conseillers, aux infirmiers, aux agents de relais communautaire et ils peuvent lire des brochures et journaux spécialisés.

- les encourager à adopter des attitudes saines en évitant de contaminer d'autres personnes et de se surinfecter.

- éviter de dire et même de penser qu'il mérite son sort, éviter de le juger.

- éviter de les stigmatiser et de divulguer leur statut.

- Favoriser leur épanouissement social et familial en leur reconnaissant la valeur et le mérite qu'ils ont malgré leur séropositivité.

*Pour toutes vos questions, préoccupations et informations concernant le VIH/SIDA, adressez-vous au Centre SON NINKA de la SWAA Littoral situé à Akwa, sur la rue FOCH, Tél.: 33 42 32 46, carrefour Hôpital Emilie SAKER.*

Contact site internet : [swaalittoral.org](http://swaalittoral.org)

*Le Centre SON NINKA, c'est le cadre idéal pour votre réconfort moral, la réponse à vos préoccupations, mais aussi un centre de documentation avec les informations les plus récentes.*



*Reproduit avec les fonds  
FDF*

# Généralités sur le VIH

2013

## QUE SIGNIFIE VIH ?

Virus de l'Immuno Déficience Humaine

## QU'EST CE QUE LE SIDA ?

Le SIDA ou Syndrome de l'Immuno Déficience Acquis est une maladie infectieuse chronique due à un virus appelé VIH .

## COMMENT LE SIDA SE TRANSMET-IL ?

- Par voie sexuelle : lors des rapports sexuels non protégés;
- De la mère à l'enfant : Une femme enceinte infectée peut transmettre le VIH à son enfant pendant la grossesse, au moment de l'accouchement, ou par l'allaitement maternel;
- Par voie sanguine : à travers la transfusion de sang contaminé ou l'utilisation de matériel souillé par du sang contaminé.

## LE SIDA NE SE TRANSMET PAS PAR:

- La salive
- Les piqûres de moustique
- Les gestes de la vie quotidienne: se toucher, manger ensemble, dormir ensemble se saluer,...

## COMMENT AGIT LE VIH DANS NOTRE CORPS ?

Notre corps contient du sang. Ce sang est composé des globules blancs et des globules rouges. Les globules blancs jouent le rôle de soldats dans notre corps, particulièrement les lymphocytes TCD4 qui sont équivalents

aux "généraux" dans une armée, Ils combattent les microbes qui nous rendent malades. Ils nous protègent donc contre les maladies.

Le VIH est un virus qui se multiplie dans le lymphocytes TCD4 et les tue. Par conséquent, Il affaiblit le système de défense de l'organisme humain, constitué de globules blancs (système immunitaire) et nous expose à des maladies.

Un séropositif est une personne qui est infectée, qui a le VIH dans le sang mais cela ne se voit pas encore.

Une personne a le SIDA quand de nombreux globules blancs sont détruits, le corps ne peut plus se défendre contre les maladies et la personne commence à être atteinte de nombreuses maladies.

## COMMENT EVOLUE LE SIDA ?

Il évolue en trois principales phases :

1. Le stade de primo infection (dure quelques semaines). Durant ce stade on peut avoir: des ganglions qui gonflent, des signes qui font penser à une grippe... on peut ne présenter aucun signe.

2. Le stade de latence clinique ( de 3 à 10 ans ou plus) Durant ce stade : Le patient peut présenter des signes mineurs : fièvre, amaigrissement, diarrhées, Zona, ganglions, candidoses buccales ou vaginales, des dermatoses cutanées...

3. Le stade SIDA : on y retrouve les signes cités ci-dessus mais avec plus de gravité, on peut également avoir des maladies opportunistes graves telles que:

La tuberculose, des cancers, les méningites, la toxoplasmose cérébrale...

## COMMENT PREVENIR LE SIDA ?

### a) Prévention de la transmission sexuelle.

- Abstinence
- Fidélité mutuelle à un partenaire non infecté
- Utilisation des préservatifs féminins ou masculins

b) Prévention de la transmission mère-enfant possibilité qu'une femme seropositive donne vie à un enfant sain(pas infecté)

### c) Prévention de la transmission sanguine:

- Utilisation du matériel à usage unique ou alors stérilisé au préalable.
- Test systématique des donneurs et contrôles réguliers du sang à transfuser.
- Sensibilisation et éducation des donneurs bénévoles de sang pour un comportement responsable.

d) Le dépistage volontaire constitue un excellent moyen de prévention car cela permet d'adopter des mesures correctives ces en fonction de son statut sérologique.

e) La prise en charge thérapeutique permet de réduire la transmission du VIH et de rester en santé.



- 2) Utilises correctement et régulièrement le préservatif masculin ou féminin avec ou sans gel lubrifiant.
- 3) Prends avec sérieux tous symptômes ou signes au niveau de l'anus, vagin, du pénis ou de la bouche.
- 4) Dirige toi directement vers une structure sanitaire ou vers un médecin si tu constates les signes ou des symptômes au niveau de tes organes génitaux ou de l'anus.
- 5) Les rapports sexuels doivent être systématiquement protégés pendant le traitement des IST.
- 6) Tous les partenaires sexuels doivent être traités en même temps.
- 7) Identifies un conseiller psychosocial dans un centre de santé qui comprend ta sexualité et discutes régulièrement avec lui sur ta vie sexuelle.
- 8) Discutes avec ton (tes) partenaire(s) sexuels sur les IST / VIH et les autres infections.
- 9) Prends conscience du lien qui existe entre l'alcool, drogues sexe et IST / VIH.
- 10) Pour toute référence se rapprocher du médecin au Centre SON-NINKA à la Rue Foch à Akwa, Angle Emilie Saker ou dans un centre de santé de proximité.

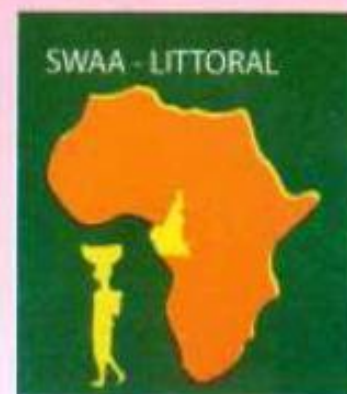
**"Prévenir vaut mieux que guérir"**



Centre actuel SWAA-LITTORAL

Pour plus d'information sur le VIH, contacter  
**le Centre SON-NINKA**, Rue Foch Akwa  
 BP: 18486 New-Bell Douala  
 Tél./Fax: (237) 233 42 32 46  
 E-mail : swaalittoral@yahoo.fr

le Centre SON-NINKA, c'est le cadre convivial idéal pour votre réconfort moral, la réponse à vos préoccupations et un centre de documentation.



PRATIQUES SEXUELLES A MOINDRE RISQUE

**UN GUIDE POUR PREVENIR  
 LES INFECTIONS SEXUELLEMENT  
 TRANSMISIBLES (IST)  
 ET LE VIH**



Avril 2015

## C'EST QUOI UNE IST ?

Le terme IST signifie :

Infections Sexuellement Transmissibles et comme son nom l'indique, il s'agit d'une infection qui s'attrape essentiellement au cours des relations sexuelles non protégées avec une personne infectée.

La plupart de ces infections affectent l'appareil génital entraînant des complications qui peuvent aboutir à la stérilité, au cancer ou favoriser une infection par le VIH si pas traitées.

## QUELS SONT LES TYPES D'IST ?

Il existe plusieurs types d'IST mais les plus courantes sont :

**La gonococcie:** Encore appelé « chaude pisse », il s'agit d'une infection due à une bactérie. Elle se manifeste sous forme d'une inflammation de l'ulcère causant des brûlures intenses à la miction et d'un écoulement purulent jaunâtre.

**L'infection à chlamydia:** Il s'agit d'une IST causée par une bactérie. Ses principaux symptômes sont les démangeaisons et les brûlures en urinant. Mais très souvent, les symptômes sont très légers et peuvent disparaître sans que l'infection soit soignée. Elle reste alors transmissible.

## L'INFECTION OU VIRUS DE L'IMMUNODÉFICIENCE HUMAIN (VIH) :

Communément appelé VIH, il est responsable du SIDA. Les travailleuses de sexe, les hommes agents de rapport sexuelle avec les hommes sont considérés comme population à haut risque.

**La Syphilis :** Il s'agit d'une IST causée par une bactérie. Elle se manifeste initialement par l'apparition d'une ulcération non douloureuse au pénis, vagin ou à l'anus, sur le pubis.

### L'hépatite B

### La Trichomonase

**L'herpès génital:** Il s'agit d'une IST caractérisée par de petites lésions douloureuses et prurigineuses sur les organes sexuels. Ces lésions, appelées vésicules, sont remplies de liquides infectieux.

**Les Condylomes :** Il s'agit d'une IST que l'on rencontre fréquemment en milieu HSH. Elle se présente sous forme de verrues (crêtes de coq) au niveau de l'anus ou de la verge (pénis), ou des petites lèvres du vagin

## FACTEURS FAVORISANTS:

- Précocité des rapports sexuels.
- Multiplicités des partenaires.
- L'automédication.
- Certains pratiques sexuelles :

- Sodomie sans préservatifs
- Rapport pendant les règles
- Assèchement du vagin

## SYMPTOMES ET SIGNES DES IST :

### Symptômes :

- Douleurs pendant les règles : dysménorrhées.
- Douleurs à l'émission des urines.
- Brûlure à la miction.
- Démangeaisons / orales / vulvaires, pubiens.
- Douleurs aux testicules, au bas ventre.
- Odeur nauséabonde.
- Douleurs lors des rapports sexuels : dyspareunie.

### Signes :

- Écoulement vaginal / urétral blanchâtre, jaunâtre, verdâtre, malodorant.
- Lésions (ulcérations) au niveau des organes génitaux, de l'anus ou dans la bouche.
- Tuméfaction : boutons aux niveaux des organes génitaux.

## COMMENT FAIRE POUR TE PROTÉGER ?

Le moyen le plus simple pour te protéger est de prendre en main ta santé et de protéger ta vie en adoptant les pratiques sexuelles à moindre risque.

Tu trouveras en dessous **10 Conseils** à suivre pour t'assurer d'un rapport sexuel à moindre risque :

1) *Évite les rapports sexuels vaginaux, anaux et oraux non protégés en position d'actif ou de passif.*

## LES SPERMICIDES

Les spermicides se présentent sous forme de gel, d'ovule ou d'éponge qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes. Seule l'éponge est efficace pendant 24 h. Et peut donc être placée bien avant le rapport sexuel et gardée plusieurs heures après. C'est une contraception de dépannage.

**Efficacité 70%**



Spermicides

## PRÉSERVATIF MASCULIN

En latex, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, il faut se retirer de sa partenaire en tenant le préservatif par son ouverture, puis le nouer et le jeter à la poubelle. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel. Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des infections sexuellement transmissibles.

**Efficacité 95%**



Préservatif Masculin

## PRÉSERVATIF FÉMININ

Gaine en nitrite ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.

Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui **protège du VIH et des IST**. **Efficacité 95%**.



Préservatif Féminin

## PROGESTATIF INJECTABLE

C'est un progestatif de synthèse administré par injection intramusculaire. Son efficacité dure 3 mois et est de 94 %.

Mais n'est pas toujours réversible dès la fin des 3 mois



Injection contraceptive

Quelle que soit la méthode que vous choisirez, n'oubliez pas que le préservatif (masculin ou féminin), est le seul contraceptif qui protège du Sida et des autres infections sexuellement transmissibles, il peut également être associé à un autre mode de contraception.

Pour tout type de méthodes de contraception sollicité, se rendre au centre SON-NINKA

SWAA - LITTORAL



SOCIETY FOR WOMEN AND AIDS IN AFRICA (SWAA)  
ONG Panafricaine créée en 1988

LES METHODES DE CONTRACEPTION  
REVERSIBLES  
(PLANNING FAMILIAL)



Avril 2015

Centre SON-NINKA, Rue Foch Akwa  
BP: 18486 New-Bell Douala  
Tel./Fax: (237)233 42 32 46

Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle ou 28 jours selon le type de pilule. Il existe deux types : les pilules combinées œstroprogestatives qui contiennent deux hormones et les pilules progestatives qui n'en contiennent qu'une. En cas d'oubli supérieur à 12 h pour une pilule combinée et à 3 h pour une progestative, vous n'êtes plus protégée. Utiliser alors le préservatif.



Pilules

- Efficacité proche de 100% dès le premier comprimé
- Reversible dès l'arrêt
- Ne protège pas des IST et VIH.

## PATCH CONTRACEPTIF

Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines. Durant la 4<sup>ème</sup> semaine, on ne met pas de patch, ce qui provoque l'apparition des règles. Un geste hebdomadaire, efficace pour celles qui ont tendance à oublier leur pilule. Efficacité 99,7%.



Patch

Un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. La pose dure quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin dès que la femme le désire. Très fiable, il permet d'avoir l'esprit tranquille car il est efficace pendant 3 ans. Efficacité 99,9%.



IMPLANT CONTRACEPTIF

## STERILET CONTRACEPTIF

Il en existe deux types : au cuivre ou à la progestérone. Le stérilet (ou dispositif intra utérin) est placé dans l'utérus par un médecin. La pose dure 2 minutes. Il peut être enlevé par le médecin dès que la femme le désire. Il peut être gardé en moyenne 5 ans et permet d'avoir l'esprit tranquille. Efficacité dès la pose 98,9% à 99,4%.



Stérilet

## ANNEAU VAGINAL

Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. Au début de la 4<sup>ème</sup> semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles. Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines. Efficacité 99%.



Anneau Vaginal

Le diaphragme est une coupelle en latex ou en silicone que l'on place dans le vagin. Il s'utilise associé à un produit spermicide. Cela empêche le passage des spermatozoïdes. Il doit être posé moins de 2 heures avant chaque rapport sexuel - Le garder pendant 8 heures après le rapport sexuel Efficacité 94%.



Diaphragme

## LA CAPE CERVICALE

La cape est un dôme très fin, en latex ou en silicone, qui vient recouvrir le col de l'utérus. La cape cervicale peut être posée au moment du rapport sexuel, mais aussi plusieurs heures avant. Il est important de la garder pendant 8 heures après le rapport. Elle est réutilisable. Efficacité 91%.



Cape cervicale