



## LA PRÉVENTION COMBINÉE

DIFFÉRENTS MOYENS POUR FAVORISER LA SANTÉ SEXUELLE ET LA PRÉVENTION DU VIH

## QUELLES STRATÉGIES COMBINEZ-VOUS?

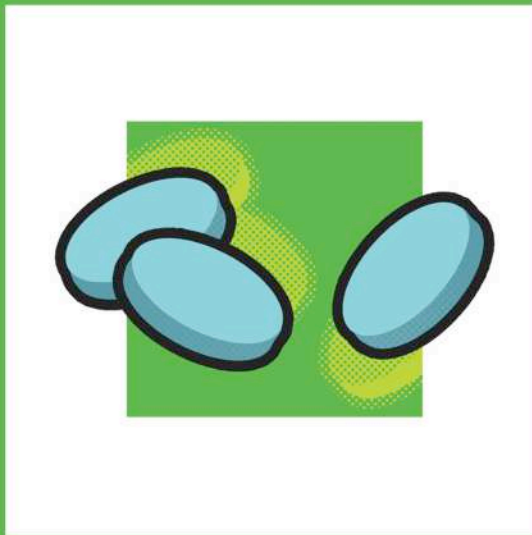
Combiner différentes stratégies de prévention selon ses besoins et ses préférences permettrait d'avoir la meilleure protection possible pour soi. Les stratégies sont divisées en 4 catégories :

- VERT** Elles sont efficaces pour prévenir la transmission du VIH
- JAUNE** Elles ont une efficacité faible ou incertaine
- GRIS** Elles n'ont aucun impact direct sur la transmission du VIH, mais constituent des conditions favorables à la santé sexuelle
- NOIR** Elles ne sont pas disponibles au Canada ou sont encore en développement

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org

Infographie : Anik Rousseau, Jean-Frédéric Koné (visuels des stratégies de prévention)

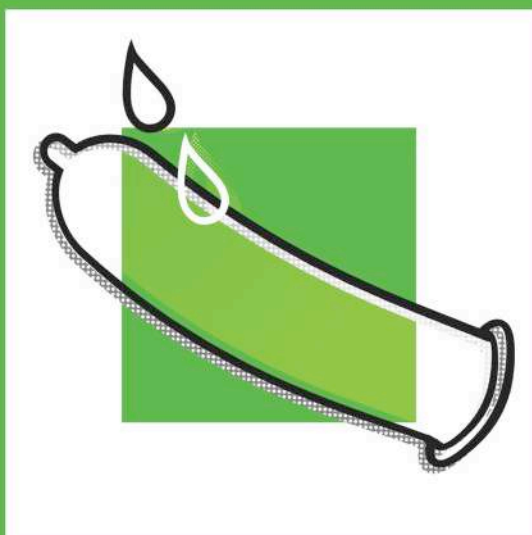


### Prendre la PrEP (prophylaxie pré-exposition)

Prendre un traitement antirétroviral (pilules anti-VIH) à tous les jours ou de façon intermittente (avant et après une relation sexuelle) afin de prévenir l'acquisition du VIH chez une personne séronégative

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org



### Utiliser une barrière physique (condom, digue dentaire, gant) et du lubrifiant lors d'un contact sexuel

Utiliser une barrière physique (condom, digue dentaire, gant) lors d'une relation orale, vaginale/frontale ou anale, d'un *rimming* ou d'un *fisting* en l'accompagnant d'un lubrifiant approprié

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org



## Prendre mon traitement antirétroviral

(personne séropositive)

Prendre un traitement antirétroviral (pilules anti-VIH) de façon régulière et adéquate dès que possible après un diagnostic du VIH, diminuant ainsi la charge virale



© 2018 projetmobilise.org



## Adapter mes pratiques sexuelles à la charge virale des partenaires séropositifs impliqués

Adapter les stratégies de prévention normalement mises en place dans le cas où un partenaire séropositif a une charge virale indétectable (moins de 40 copies par millilitre de sang)



© 2018 projetmobilise.org



## Prendre la PPE (prophylaxie post-exposition)

Débuter un traitement antirétroviral (pilules anti-VIH) dans les 72 heures suivant une exposition potentielle au VIH afin de prévenir son acquisition chez une personne séronégative



© 2018 projetmobilise.org

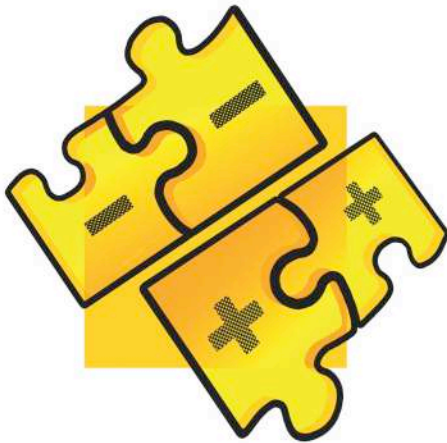


## Combiner ma stratégie biomédicale avec celle de mes partenaires (*biomed-matching*)

Adapter les stratégies de prévention normalement mises en place lorsque tous les partenaires impliqués utilisent une stratégie biomédicale complémentaire (PrEP et/ou charge virale indétectable)



© 2018 projetmobilise.org

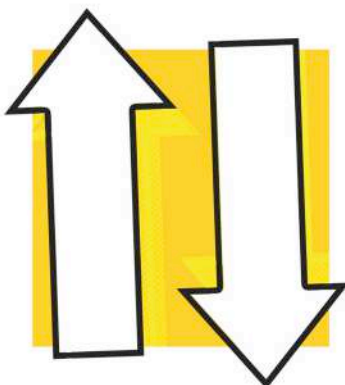


## Faire du sérotriage

Limiter toutes ou certaines activités sexuelles uniquement aux partenaires qui ont le même statut sérologique que soi



© 2018 projetmobilise.org



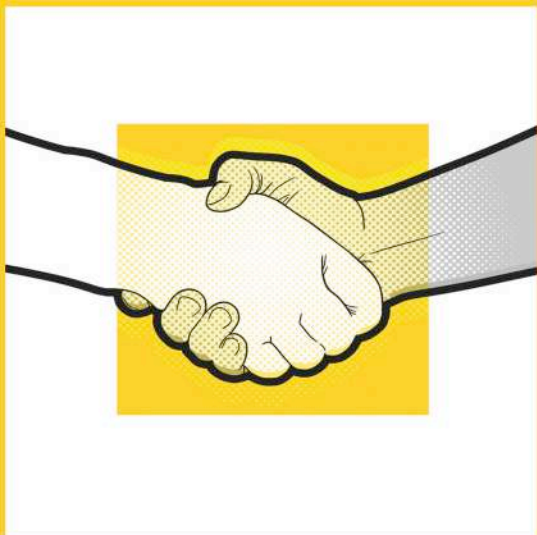
## Faire du séropositionnement

Choisir d'être *top* ou *bottom* en fonction de mon statut sérologique et de celui de mon partenaire, en se basant sur la notion que la position de *bottom* expose à plus de risques que celle du *top*



© 2018 projetmobilise.org





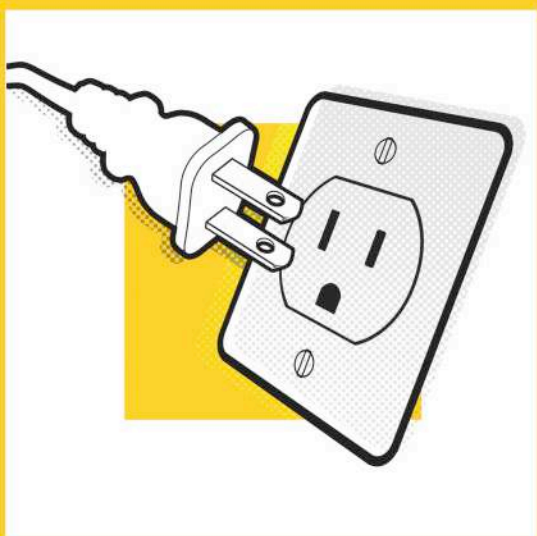
## Établir une entente avec mon partenaire régulier

(sécurité négociée)

Adapter les stratégies de prévention normalement mises en place suite à un dépistage de chacun des partenaires, accompagné d'une entente sur la sexualité et les stratégies de prévention à mettre en place à l'extérieur de la relation



© 2018 projetmobilise.org



## Pratiquer le retrait avant l'éjaculation

Retirer le pénis de la bouche, du vagin ou de l'anus avant d'éjaculer



© 2018 projetmobilise.org

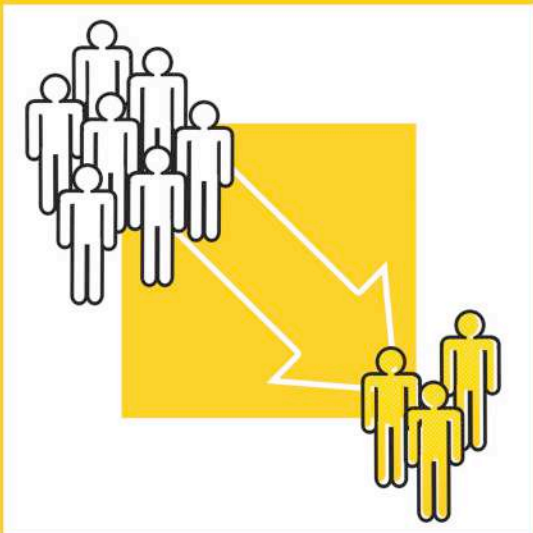


## Adopter des pratiques sexuelles à faible risque

Choisir de pratiquer des activités sexuelles comportant de plus faibles risques de transmission du VIH dans les situations où ce risque est inconnu ou élevé



© 2018 projetmobilise.org

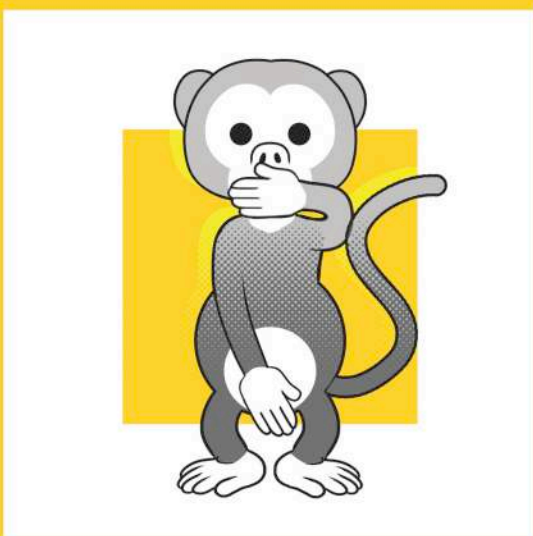


## Réduire mon nombre de partenaires sexuels

Choisir de limiter son nombre de partenaires sexuels

MOBILISÉ!

© 2018 projetmobilise.org



## Éviter d'avoir des relations sexuelles

Choisir de ne pas avoir de contacts sexuels à court ou long terme quand les conditions pour réduire ses risques ne sont pas optimales

MOBILISÉ!

© 2018 projetmobilise.org



## Modifier ma consommation de substances

Modifier sa consommation de drogues et d'alcool avant ou pendant les relations sexuelles afin d'avoir un meilleur contrôle sur ses stratégies de prévention

MOBILISÉ!

© 2018 projetmobilise.org



## Me faire dépister régulièrement pour le VIH

Effectuer de façon régulière un test sanguin permettant de détecter si une personne est infectée par le VIH



© 2018 projetmobilise.org



## Me faire dépister régulièrement pour les ITSS

Effectuer de façon régulière un test ou un examen médical permettant de détecter l'infection par une ITSS et d'amorcer le traitement approprié



© 2018 projetmobilise.org

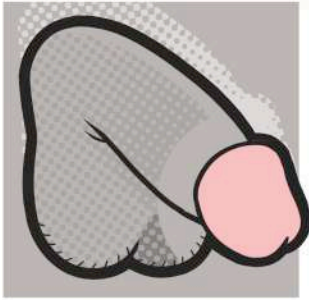


## Communiquer avec mes partenaires de façon proactive

Discuter avec ses partenaires de son statut sérologique ou des stratégies à mettre en place avant d'entamer un contact sexuel



© 2018 projetmobilise.org



## Être circoncis

Avoir subi l'ablation du prépuce



© 2018 projetmobilise.org

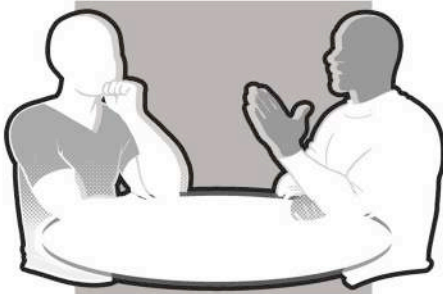


## Aviser mes partenaires en cas d'ITSS

Informez vos partenaires sexuels d'une infection par une ITSS ou par le VIH avant un contact sexuel ou à la suite d'un diagnostic



© 2018 projetmobilise.org



## Utiliser des services sociaux et de santé

Recourir à différents services sociaux, de santé et communautaires afin d'obtenir du soutien pour améliorer sa santé sexuelle



© 2018 projetmobilise.org





## Militer pour l'amélioration de l'accès aux services

Militer pour améliorer l'accès aux services de santé en termes de transparence, d'acceptabilité, de disponibilité, de coûts et de coordination entre les services

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org

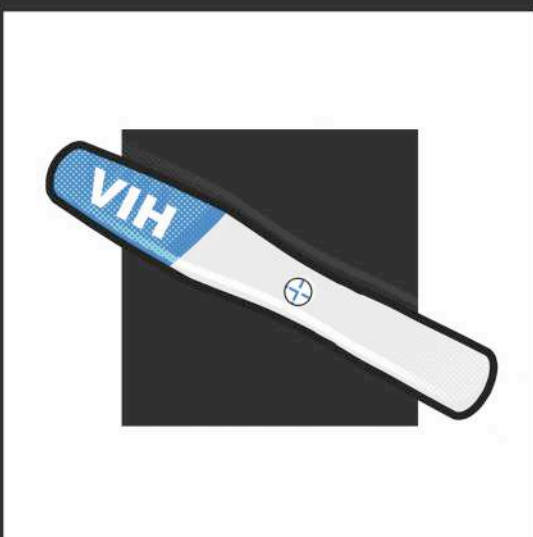


## Militer pour l'amélioration des lois et politiques

Militer pour l'instauration de lois et politiques permettant d'améliorer les conditions qui influencent la vulnérabilité au VIH

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org



## Utiliser l'autotest du VIH

Utiliser un test sanguin ou salivaire auto-administré qui permet de détecter si une personne est infectée par le VIH (non disponible au Canada)

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org





## Utiliser les microbicides

Insérer un produit (gel, anneau vaginal) qui contient des médicaments offrant une protection contre le VIH dans le vagin ou le rectum avant une pénétration (toujours en développement)

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org

## Me faire vacciner contre le VIH

Recevoir un vaccin pouvant réduire le risque de contracter le VIH (toujours en développement)

**MOBILISÉ!**

© 2018 projetmobilise.org