

LA PRÉVENTION COMBINÉE

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

Combiner différentes stratégies de prévention selon ses besoins et ses préférences permettrait d'avoir la meilleure protection possible pour soi.

Les stratégies qui sont efficaces pour prévenir la transmission du VIH



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



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



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)



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



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



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)

Les stratégies qui ont une efficacité faible ou incertaine



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



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*



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



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



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



Réduire mon nombre de partenaires sexuels Choisir de limiter son nombre de partenaires sexuels



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

Les stratégies qui n'ont aucun impact direct sur la transmission du VIH, mais constituent des conditions favorables à la santé sexuelle



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



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



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



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



Être circoncis Avoir subi l'ablation du prépuce



Aviser mes partenaires en cas d'ITSS Informer ses partenaires sexuels d'une infection par une ITSS ou par le VIH avant un contact sexuel ou à la suite d'un diagnostic



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