



Fiers de

te protéger !

Un aperçu de la santé sexuelle
des hommes ayant des rapports
sexuels avec des hommes

Nous, super héros !

Nous sommes Starman, Securion, Mr. Undetectable et Mr. PrEP. Notre mission : protéger ta santé. Nous luttons pour que les gays et les autres hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes puissent vivre leur sexualité comme ils l'entendent, sans répercussions négatives.

Nous t'expliquons comment toi et tes partenaires sexuels pouvez vous protéger du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles. Nous t'indiquons aussi comment t'apercevoir suffisamment tôt que tu t'es tout de même infecté et ce que tu peux faire pour rester malgré tout en bonne santé.

Toujours à tes côtés

Starman, Securion, Mr. Undetectable et Mr. PrEP sont les ambassadeurs de l'Aide Suisse contre le Sida et bénéficient du soutien de l'Office fédéral de la santé publique. Ils connaissent tout du sexe à moindre risque, des tests et des traitements.

Évidemment, tu es le seul à pouvoir agir en conséquence et veiller sur ta santé. Prends les informations que nous te proposons dans cette brochure et fais-en bon usage.



Starman



Mr. Undetectable



Securion



Mr. PrEP

Contenu

6 – 11 A propos de cette brochure

12 – 23 Première partie : sexe et risques

- 1.1 Les principales infections et leurs voies de transmission
- 1.2 Ignorance et sexe
- 1.3 Santé mentale et sexe
- 1.4 Alcool / drogues et sexe

24 – 39 Deuxième partie : éviter le VIH et gérer correctement les autres infections sexuellement transmissibles

- 2.1 Le préservatif
- 2.2 Le traitement du VIH
- 2.3 La PrEP
- 2.4 La PEP
- 2.5 Dépistage du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles
- 2.6 L'essentiel en bref

40 – 45 Troisième partie : plan d'action d'urgence

- 3.1 Pour une meilleure santé sexuelle
- 3.2 Les principaux champs d'action du plan d'action d'urgence

46 – 52 Informations complémentaires : symptômes, infections, principaux liens

- 1 Symptôme du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles
- 2 Les principales infections sexuellement transmissibles
 - VIH – Virus de l'immunodéficience humaine
 - HPV – Virus du papillome-humain
 - Syphilis
 - Gonorrhée
 - Chlamydie
 - Lymphogranulomatose vénérienne (LGV)
 - Hépatites A et B
 - Hépatites C
- 3 Informations, conseils, tests et traitements

Une vue d'ensemble concise à l'intention des hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes

La présente brochure s'adresse à tous les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes (HSH) : aux homosexuels et aux bisexuels, ainsi qu'aux hommes trans* et aux hétérosexuels qui ont occasionnellement des relations homosexuelles. Pour faciliter la lecture du document, la forme générique « homosexuel » ou « gay » est utilisée pour désigner toutes les personnes concernées.

La brochure fournit une vue d'ensemble actualisée :

- des risques d'infection par le VIH ou par d'autres infections sexuellement transmissibles lors de pratiques sexuelles ;
- des facteurs pouvant accroître ces risques ;
- des possibilités de réduire les risques et d'éviter des répercussions négatives sur la santé.

La majeure partie de cette brochure est consacrée à l'infection par le VIH. Si l'on ne guérit pas du VIH, il est néanmoins possible de se protéger efficacement contre la transmission du virus. Les possibilités d'éviter une infection sont actuellement bien plus nombreuses qu'il y a seulement quelques années et l'utilisation de préservatifs n'est plus la seule manière de se protéger. La PrEP (prophylaxie pré-exposition au VIH), notamment, permet également de se prémunir efficacement contre une infection par le VIH. Les rapports sexuels avec un partenaire séropositif qui suit un traitement contre le VIH et dont la charge virale dans le sang est indétectable, quant à eux, ne présentent pas de risque.

Il en va tout différemment des autres infections sexuellement transmissibles : la plupart d'entre elles ne permettent pas de se protéger aussi efficacement que contre le VIH, mais des traitements existent pour les guérir. Cette brochure fournit aussi des informations utiles à ce propos.

Qu'il s'agisse du VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles, il est primordial d'identifier et de traiter précocement ces maladies. C'est ainsi que l'on pourra éviter de potentielles séquelles et empêcher de nouvelles transmissions.

Avoir des rapports sexuels tout en évitant la transmission du VIH

Avoir une sexualité active selon ses désirs et éviter une infection par le VIH, c'est possible ! Pour cela, il faut savoir comment empêcher la transmission du virus.

Le préservatif

Le préservatif reste une protection bon marché et efficace. (→ page 25)

La PrEP

Sous certaines conditions, les personnes séronégatives peuvent prendre des médicaments contre le VIH à titre préventif pour empêcher une infection par le VIH. (→ page 29)

Le traitement VIH

En suivant un traitement efficace, les personnes séropositives ne transmettent pas le VIH à leurs partenaires lors de rapports sexuels. (→ page 27)

Le test VIH

Lorsque les deux partenaires sont séronégatifs, une transmission du VIH est impossible. Seul un test VIH permet de déterminer avec certitude si l'on est séronégatif. (→ page 36)

La PEP

La PEP (prophylaxie post-exposition) n'est pas une stratégie de protection à proprement parler ; il s'agit d'un traitement d'urgence. Elle permet de prévenir une infection par le VIH à la condition d'être prise dans les premières heures qui suivent un rapport sexuel non protégé à risque. (→ page 34)

Prendre correctement en compte les infec- tions sexuellement transmissibles

Il est bien plus facile de se protéger efficacement du VIH que de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles. Certes, le préservatif offre une certaine protection contre bon nombre d'entre elles, mais certaines se transmettent bien plus facilement que le VIH : souvent, il suffit d'un simple contact avec une muqueuse ou d'un contact cutané sur une zone enflammée non couverte par un préservatif.

Il est donc extrêmement important de détecter rapidement ces infections. Découvertes à un stade précoce, elles se soignent généralement sans problème.

Chacun peut agir personnellement pour éviter que des infections sexuellement transmissibles ne portent atteinte à sa santé.

Se faire vacciner

Il est possible de se faire vacciner contre les hépatites A et B ainsi que contre le virus du papillome humain (HPV), qui peut être à l'origine de verrues génitales ou d'un cancer de l'anus (et /ou du col de l'utérus s'agissant des hommes trans*).

Reconnaître les symptômes

De nombreuses infections sexuellement transmissibles présentent des symptômes similaires. (→ page 47).

Se faire dépister

Souvent, les premiers symptômes de maladie n'apparaissent que bien après l'infection. Il est donc conseillé aux hommes sexuellement actifs d'effectuer un dépistage au moins une fois par an (ou au plus tard après avoir eu des rapports sexuels avec dix partenaires différents). (→ page 36).

Suivre un traitement

Les traitements proposés pour la plupart des infections sexuellement transmissibles parviennent à éliminer totalement les agents pathogènes. Un traitement médical doit être entrepris le plus rapidement possible. Non traitées, les infections sexuellement transmissibles peuvent, à long terme, engendrer des problèmes de santé. Aucun traitement ne permet de guérir du VIH ; la personne infectée devra se soumettre à un traitement médicamenteux toute sa vie.

Être informé : le b.a.-ba d'une prise en charge responsable de sa santé

Il existe de nombreuses manières d'éviter une transmission du VIH, tout comme il est facile de détecter et de traiter à un stade précoce des infections sexuellement transmissibles. Cela requiert toutefois quelques connaissances et parfois aussi une préparation. Par conséquent, il faut être informé et savoir ce que l'on fait.

C'est à cela que l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Aide Suisse contre le Sida (ASS) souhaitent contribuer en publiant cette brochure. Ils entendent présenter en toute franchise et transparence l'état actuel des connaissances dans ce domaine.

Savoir et faire ne se rejoignent pas toujours

Savoir est important, mais ne suffit pas. Différents facteurs peuvent nous amener à ignorer ce que nous savons pertinemment et à prendre des risques. C'est le cas, par exemple, lorsqu'une forte pression sociale nous fait céder à des relations sexuelles non protégées, quand des sensations fulgurantes, comme un coup de foudre ou un accès de colère nous submergent, ou encore quand nous sommes sous l'emprise d'alcool ou de

drogues ou exposés à des problèmes psychiques (état dépressif).

C'est pour ces raisons que la présente brochure aborde également le thème de la consommation d'alcool et de drogues illégales et celui de la santé mentale. Elle fournit à ce sujet aussi des indications sur la manière de préserver sa santé et de réduire les risques.

Responsabilité personnelle, mais aussi nécessité d'offres adéquates en matière de santé

Les informations contenues dans cette brochure doivent amener à se sentir responsable de sa santé sexuelle, individuellement et en toute autonomie. Des conditions-cadres adéquates doivent aussi exister à cet effet. Leur mise en place est la tâche et l'objectif de l'OFSP et de l'ASS.

Les conditions-cadres mettent principalement l'accent sur des offres médicales ciblées, comme les centres de santé communautaire Checkpoint (à Genève, Lausanne, Berne, Bâle et Zurich), mais aussi sur la sensibilisation de tous les acteurs de la santé publique quant aux besoins des hommes qui ont des rapports sexuels avec les hommes.

Un plan d'action pour promouvoir la santé sexuelle

L'OFSP et l'ASS mettent également en œuvre un plan d'action dans l'optique de limiter au maximum les répercussions négatives des infections sexuellement transmissibles. Trois champs d'action sont considérés comme prioritaires :

1. Nous voulons empêcher la transmission du VIH pendant la phase la plus contagieuse de l'infection (phase de primo-infection).
2. Nous voulons détecter le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles à un stade précoce au moyen de tests ciblés.
3. Nous voulons encourager les personnes diagnostiquées VIH-positives à débiter un traitement sans attendre afin de préserver leur santé et de prévenir d'autres transmissions.

Les considérations à la base de ce plan d'action figurent au dernier chapitre de cette brochure.

Assure-toi d'être au clair !

Même si tu te sens en pleine
forme, fais-toi dépister !
drgay.ch/starman



Un homme averti en vaut deux

Personne ne veut se prendre la tête avec des histoires de maladies lors de rapports sexuels. Cela n'est d'ailleurs pas nécessaire, à la condition d'être bien informé. Si tu connais les principaux risques qui te guettent, tu pourras agir en connaissance de cause et vivre une sexualité l'esprit libre.

1.1 Les principales infections et leurs voies de transmission

« Big 5 » : les cinq infections sexuellement transmissibles les plus importantes

De nombreux agents pathogènes sont sexuellement transmissibles. Une vingtaine d'infections se transmettent d'ailleurs principalement par des rapports sexuels. Cette brochure ne traite que des cinq infections les plus répandues et potentiellement les plus nuisibles. Il s'agit des « big 5 », à savoir : le VIH, la syphilis, la gonorrhée (blennorragie), la chlamydia et les hépatites.

Les informations générales relatives aux « big 5 » figurent en page 48 et les principaux symptômes d'une infection transmise sexuellement en page 47.

Le risque réel n'est jamais vraiment connu...

Lors d'un rapport sexuel, il n'est jamais possible de connaître précisément la probabilité d'une infection par le VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible. De nombreux facteurs interviennent, par exemple le type et la quantité d'agents pathogènes transmis.

... mais peut être plus ou moins évalué

Il est toutefois relativement facile d'avoir une idée des risques encourus puisqu'ils dépendent principalement du comportement. La présentation qui suit indique les voies de transmission dans le cas de rapports sexuels non protégés.

Transmissions par échange de fluides corporels (sperme, sang)

Le VIH est présent dans le sang, dans le sperme et dans les sécrétions anales et vaginales. La syphilis, la gonorrhée et la chlamydia ne se transmettent pas par ces fluides corporels ; leur transmission s'effectue par contact des muqueuses (voir ci-après). Le virus de l'hépatite B peut être transmis par tous les fluides corporels (notamment le sang et le sperme). Par contre, celui de l'hépatite C se transmet essentiellement par du sang infecté. Certaines situations ou pratiques sexuelles font que l'on peut se trouver en contact avec du sang, par exemple le chemsex, le fisting ou l'échange de sex-toys.

Pratiques sexuelles :

- Sexe anal, avec ou sans éjaculation : transmission possible du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles dans les deux sens (partenaire actif et passif).
- Sexe vaginal avec des hommes trans*, avec ou sans éjaculation : transmission possible du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles dans les deux sens (partenaire actif et passif).
- Hépatites B et C : outre le sexe anal, l'échange de seringues (voir page 22 et 23) ou de pailles (snif), le fisting (fist-fucking) et le partage de sex-toys constituent d'importantes voies de transmission.

Transmissions par contact entre muqueuses

Les muqueuses peuvent également abriter une forte concentration d'agents pathogènes. Des infections bactériennes comme la syphilis, la gonorrhée et la chlamydia, mais aussi des infections virales comme le HPV et l'herpès se transmettent très facilement lorsque des muqueuses entrent en contact étroit (principalement muqueuses péniennes, vaginales, anales et buccales).

Pratiques sexuelles :

- Sexe anal, avec ou sans éjaculation : transmission possible des agents pathogènes concernés dans les deux sens (partenaire actif et passif).
- Sexe vaginal avec des hommes trans*, avec ou sans éjaculation : transmission possible des agents pathogènes concernés dans les deux sens (partenaire actif et passif).
- Fellation, avec ou sans éjaculation. Le partenaire qui reçoit la fellation ne peut pas être infecté par le VIH ; celui qui effectue la fellation n'a qu'un très faible risque d'être infecté par le virus, et seulement si d'importantes quantités de sperme parviennent dans la cavité buccale. Le risque de transmission est tellement faible qu'une PEP (voir page 34) n'est généralement pas requise. D'autres infections sexuellement transmissibles, comme la syphilis ou la gonorrhée, peuvent, par contre, être transmises dans les deux sens.
- Rimming : pratique sûre par rapport à une éventuelle infection par le VIH. Cependant, la transmission de la gonorrhée ou de l'herpès est fréquente. Le risque existe aussi de transmettre des infections comme la syphilis ou la chlamydia, principalement au partenaire qui pratique l'anulingus.
- Cunnilingus lors de rapports avec des hommes trans* : pratique sûre par rapport à une éventuelle infection par le VIH. La transmission d'herpès est, par contre, fréquente. Le risque existe aussi de transmettre des infections comme la syphilis, la gonorrhée ou la chlamydia, principalement au partenaire qui pratique le cunnilingus.

Transmissions par manque d'hygiène

Certains agents pathogènes se transmettent en étant d'abord en contact avec des parties du corps (p. ex. doigts) ou des objets (p. ex. sex-toys), puis directement avec des muqueuses. C'est notamment le cas lorsque des partenaires se masturbent mutuellement, lors des préliminaires ou dans le cadre de sexe en groupe quand plusieurs partenaires partagent, par exemple, des sex-toys. La gonorrhée, la chlamydia, l'herpès ou des verrues génitales peuvent se transmettre de cette manière. Les virus de l'hépatite B ou C peuvent également se transmettre lorsque des sex-toys, des poings/gants, pénis/préservatifs ou des douches anales sont souillés par du sang.

Principales pratiques :

- utilisation de sex-toys ;
- jeux de doigts ;
- utilisation de poings/gants.

1.2 Ignorance et sexe

L'information est disponible pour chacun

Pour se protéger efficacement lors de rapports sexuels, il faut connaître les risques existants et savoir comment les gérer. Être informé permet de décider en connaissance de cause.

Il va de soi que l'on ne peut pas tout connaître. Il est toutefois facile de se renseigner sur de nombreux aspects, notamment sur les conséquences potentielles du VIH et des infections sexuellement transmissibles, les pratiques sexuelles à risque et les moyens de se protéger.

Pour être fixé, il faut se faire dépister

La personne qui sait qu'elle a été infectée par le VIH est clairement avantagée, car elle peut démarrer sans délai un traitement antirétroviral. Le traitement empêche l'infection d'évoluer vers un sida déclaré et augmente considérablement l'espérance de vie des personnes touchées. En outre, les séropositifs qui suivent avec succès un traitement anti-VIH ne transmettent plus le virus, et ce même s'ils n'utilisent pas de préservatifs lors des rapports sexuels (voir page 27).

En fait, les personnes qui ont connaissance de leur séropositivité et suivent un traitement efficace ne contribuent pas à la propagation du virus. En revanche, celles infectées depuis relativement peu de temps, qui n'ont pas été dépistées et ignorent leur séropositivité, transmettent fréquemment le VIH à leurs partenaires. Elles se trouvent au stade d'une primo-infection, phase qui suit immédiatement la transmission du VIH, dure quelques semaines et se caractérise par un nombre particulièrement élevé de copies du virus dans le sang.

Pour protéger sa santé et celle de ses partenaires, il est important de connaître son statut sérologique. Un test VIH permet d'être fixé à ce sujet. Il se pratique rapidement et en toute simplicité, entre autres dans les centres de santé communautaire (→ www.mycheckpoint.ch).

Il est tout aussi important de dépister la présence d'éventuelles autres infections sexuellement transmissibles et de ne pas attendre le moment de ressentir des démangeaisons et des brûlures. Il faut savoir que de nombreuses infections restent longtemps asymptomatiques et qu'elles évoluent sournoisement, parfois jusqu'à causer de graves séquelles. Par conséquent, plus le traitement est précoce, mieux c'est ! Ce qui signifie aussi que toute personne

sexuellement active doit se faire dépister de temps à autre, même en l'absence de signes de maladie.

Le maître-mot : communiquer !

Il est possible d'avoir des rapports sexuels sans préservatif ni PrEP (voir page 29) avec un partenaire séropositif dont le traitement antirétroviral est efficace. Par contre, avoir des rapports sexuels sans préservatif ni PrEP, donc des rapports non protégés, avec un homme qui ne connaît pas son statut VIH comporte un risque.

La gestion personnelle du risque dépend donc, d'une part, d'informations que l'on peut « lire » mais aussi, d'autre part, d'éléments que

l'on peut uniquement apprendre par des échanges personnels. Entre partenaires sexuels, il est important de communiquer ouvertement. Cela ne va pas toujours de soi. Faire soi-même preuve d'ouverture facilite certainement les choses.

Il faut aussi communiquer avec les professionnels de la santé, notamment les médecins. Ces personnes peuvent jouer un rôle essentiel. Pour être à même de prendre les bonnes décisions, par exemple sur l'utilité d'effectuer un test ou de prévoir une mesure de protection comme une PrEP, elles doivent pouvoir dialoguer ouvertement. Et pour aborder certains sujets de manière très ciblée, votre médecin doit savoir que vous avez des rapports sexuels avec des hommes.

#undetectable
VIH indétectable :
non infectieux

Les personnes séropositives qui suivent un traitement efficace ne transmettent pas le VIH.
Informe-toi via le site drgay.ch/undetectable



1.3 Santé mentale et sexe

Le sexe commence dans la tête, la santé aussi

Le sexe et le psychisme peuvent s'influencer réciproquement. Chez certains hommes gays, cette interaction est source de difficultés : les hommes gays développent plus fréquemment que la moyenne de la population générale des difficultés psychiques qui peuvent avoir un impact négatif sur leur comportement en matière de réduction des risques.

Telle est la conclusion de plusieurs études réalisées ces dernières années, même si elles n'ont pas été en mesure de démontrer avec précision quels mécanismes psychiques intervenaient et comment. Dans bien des cas, l'explication, toute simple, est la suivante : les personnes qui souffrent de dépression se désintéressent de leur état de santé, parfois pendant de longues périodes. On constate par ailleurs que les troubles psychiques s'accompagnent souvent d'une consommation excessive d'alcool et de drogues (voir page 21). Les problèmes de santé se superposent, se renforcent et peuvent conduire à négliger également la santé sexuelle.

Chez les homosexuels, une santé mentale problématique a, la plupart du temps, une cause sociétale

Pourquoi les gays souffrent-ils davantage de dépression et de troubles psychiques que la moyenne de la population générale ? Une raison prédominante, souvent documentée, est le « stress minoritaire ». Les personnes qui font partie d'une minorité sont fréquemment rejetées, discriminées et exclues. À la longue, ce stress affecte la santé mentale.

En outre, de nombreux homosexuels reprennent à leur compte la représentation dévalorisante de l'homosexualité que leur renvoie un environnement homophobe. La plupart du temps, cela se produit bien avant leur coming-out. On parle alors d'homonégativité intériorisée. Le temps de l'adolescence se caractérise également par un doute quant à sa propre identité sexuelle et la peur d'être découvert. Ces expériences peuvent être éminemment marquantes et pesantes.



Imputer tous les problèmes à un environnement homophobe serait toutefois trop facile. Des discriminations perdurent également au sein de la communauté gay et d'autres contraintes viennent s'y ajouter. Par exemple, vouloir correspondre aux idéaux de beauté qui ont cours dans les milieux homosexuels peut engendrer une pression énorme.

Force est de reconnaître qu'à l'extérieur comme à l'intérieur de leur communauté, les gays subissent une pression psychique intense qui relève la plupart du temps de phénomènes sociétaux. Avoir une prise sur ces phénomènes est l'un des buts que l'ASS veut atteindre en collaboration avec l'OFSP (voir chapitre 45).

L'important, c'est la manière de gérer la pression

Si l'on peut difficilement agir sur ses causes, il est toutefois possible de gérer le stress psychique. Pour cela, il faut reconnaître que l'on est menacé ou déjà concerné. Cela requiert de la sincérité et un regard critique sur soi-même. Se connaître permet de mieux développer ses forces et les aptitudes qui rendent plus fort.

S'aider soi-même ou se faire aider

Parfois, des choses apparemment toutes simples ont une extrême importance pour préserver une bonne santé mentale : entretenir des contacts sociaux, se détendre, assumer sa propre responsabilité. Il faut aussi savoir demander de l'aide quand on en a besoin. Des offres professionnelles de qualité existent à cet effet. Les centres de santé communautaire Checkpoint proposent, entre autres, une aide ciblée dans des situations de crise.

Dans tous les cas, il vaut la peine de s'attaquer activement et consciemment au stress psychique. Rester inactif ne résout en rien les problèmes ; généralement, cela ne fait que dégrader toujours davantage la qualité de vie. Dans une situation difficile, il est conseillé de se tourner vers un accompagnement par des professionnels.

1.4 Alcool / drogues et sexe

Association sexe et drogues, un phénomène aussi vieux que répandu

De l'alcool à la méthamphétamine : de nombreuses substances peuvent faciliter, intensifier ou prolonger les expériences sexuelles. C'est pour pimenter le sexe que celui-ci a de tout temps été combiné avec la consommation de drogues.

L'ivresse peut avoir pour conséquence de réduire ses compétences à appliquer une stratégie de protection prévue. Pour certaines substances, les risques de transmission d'une infection sont accrus par le mode même de consommation. C'est le cas notamment lorsque des partenaires échangent leurs seringues ou pailles à sniffer.

Quand on s'inquiète à propos de sa consommation de drogues, il est possible d'obtenir aide et conseil auprès des centres de santé communautaire Checkpoint. À moindre effort, on parvient déjà souvent à gérer efficacement la combinaison sexe et drogues.

L'alcool est la drogue la plus consommée, également avant des rapports sexuels

La drogue la plus consommée avant des rapports sexuels est de loin l'alcool. Sur ce point, le comportement des gays ne se distingue pas de celui de la population en général. L'effet désinhibant de l'alcool permet souvent d'aller à la rencontre d'autres personnes et de faire la connaissance de partenaires sexuels potentiels.

L'alcool devient problématique lorsqu'il est consommé en grandes quantités. Il a alors une incidence sur sa propre perception de la réalité et peut inciter à prendre des risques. Des études montrent que les HSH sont nombreux à consommer régulièrement beaucoup d'alcool quand ils sortent, et qu'ils prennent alors davantage de risques qu'ils ne l'auraient voulu dans leurs pratiques sexuelles. Il faut savoir également qu'une consommation excessive d'alcool empêche une érection prolongée.

Le chemsex peut mettre une stratégie de protection à rude épreuve

Le chemsex désigne le fait d'avoir des rapports sexuels sous l'emprise de substances synthétiques. Les hommes pratiquant le chemsex trouvent généralement leurs partenaires sexuels par l'intermédiaire de plates-formes de rencontre en ligne (p. ex. Grindr). Le chemsex est généralement pratiqué dans le cadre de sex-parties privées pouvant durer plusieurs jours et au cours desquelles les participants ont des rapports sexuels avec différents partenaires. Les substances les plus fréquemment consommées sont le GHB/GBL, le crystal meth (méthamphétamine), la kétamine et la méphédrone.

Lors de ces soirées, il peut être difficile de s'en tenir à la stratégie de protection prévue. On y mélange souvent différentes substances, également avec du viagra, pour maintenir durablement une excitation. Les hommes gays qui utilisent des préservatifs en ces occasions devraient en changer à plusieurs reprises. On sait que selon le cadre, l'état d'ivresse et le degré d'excitation sexuelle, le préservatif est souvent oublié. Les personnes qui fréquentent des soirées chemsex devraient s'informer des modalités d'une prophylaxie pré-exposition (PrEP) auprès d'un centre de santé Checkpoint.

Lorsque des substances sont consommées par voie intraveineuse (slamming) et que les partenaires utilisent les mêmes seringues, ils risquent tout particulièrement d'être infectés par le virus du VIH ou de l'hépatite B ou C. L'échange de pailles à sniffer peut transmettre une hépatite B ou C.

Les adeptes du chemsex doivent se poser les bonnes questions

La pratique du chemsex n'empêche pas de prendre soin de sa santé. Il faut pour cela s'interroger sur sa consommation de drogues, ses désirs sexuels ainsi que sur sa forme physique et mentale du moment. Idéalement, il faudrait aussi se préparer en conséquence.

Se préparer en conséquence signifie se procurer des substances de qualité auprès de fournisseurs fiables et les consommer au moyen de seringues ou de pailles à sniffer neuves (safer use). Certains organismes se chargent de tester gratuitement la qualité des produits. Une bonne préparation consiste, par ailleurs, à prévoir une stratégie de protection sur le plan sexuel compatible avec une soirée chemsex.

En outre, il est possible d'obtenir des informations sur la manière de combiner sans risque les substances, certaines interactions pouvant être dangereuses, comme la consommation simultanée de GHB/GBL et d'alcool. Les personnes séropositives devraient aussi se renseigner sur les interactions qui existent entre leurs médicaments contre le VIH et certaines drogues puisque les effets indésirables sont connus.

Liens utiles :

- Vue d'ensemble des principales substances, de leur effet, du dosage, etc. : www.know-drugs.ch
- Vue d'ensemble des interactions entre les médicaments contre le VIH et certaines drogues (site actualisé en permanence, difficile à utiliser) : www.hiv-druginteractions.org/checker
- Drug Checking : www.infodrog.ch/drug-checking.html
- Party Drugs : www.saferparty.ch

Reste en bonne santé avant, pendant et après des rapports sexuels

Tu peux te protéger contre le VIH et les autres IST. Pour certaines, il existe même un vaccin. Une protection fiable est en revanche plus aléatoire pour certaines d'entre elles.

Pour le VIH et les autres IST, une seule règle : fais-toi dépister, c'est indispensable. Même si tu as été infecté par le VIH, les traitements actuels te permettront de vivre longtemps. Quant aux autres infections, elles se soignent sans laisser de séquelles, à la condition d'intervenir suffisamment tôt. Pense à prendre soin de ta santé avant, pendant et après les rapports sexuels. Comment ? Nous te l'expliquons dans ce chapitre.

2.1 Le préservatif

Le préservatif reste la meilleure solution pour de nombreux hommes

Le préservatif a été le premier moyen de protection contre le VIH. Il reste aujourd'hui encore une solution simple et bon marché. Il protège également contre d'autres infections sexuellement transmissibles, toutefois dans une moindre mesure puisque la plupart d'entre elles se transmettent aussi par manque d'hygiène ou lors de sexe oral et de rimming (rapports bucco-anaux).

Le grand avantage du préservatif, c'est qu'il est possible de l'utiliser spontanément, contrairement à une PrEP qui nécessite une préparation. Pour cela, il faut évidemment en avoir à portée de main ou pouvoir s'en procurer rapidement.

Pour être efficace, le préservatif doit être utilisé correctement

Le préservatif est utile uniquement s'il est bien appliqué. Cela peut paraître trivial, mais c'est en réalité tout sauf évident. Les mauvaises manipulations ne sont pas rares. Il faut en effet un minimum de

pratique pour arriver à le dérouler vite et bien en pleine excitation sexuelle et veiller à ce qu'il reste en place. Une première étape simple et déterminante est de disposer de préservatifs qui conviennent. Il peut arriver qu'il faille tester différents modèles. Informations supplémentaires : www.mysize.ch.

Les préservatifs sont généralement très robustes. Pour éviter les mauvaises surprises, les points suivants doivent être respectés :

- ne pas utiliser des préservatifs dont la date de validité est échu (indication sur l'emballage) ;
- utiliser uniquement des lubrifiants à base de silicone ou d'eau (pas de crème pour bébé, vaseline ou produits similaires) ;
- conserver les préservatifs de manière à ce que leur emballage ne puisse pas être endommagé ;
- ne jamais superposer deux préservatifs, ils risquent de glisser et peuvent rompre du fait du frottement ;
- sexe en groupe : utiliser un nouveau préservatif avec chaque partenaire.

Un accident (préservatif qui se déchire, glisse, etc.) revient à avoir des relations sexuelles non protégées si vous n'êtes pas sous PrEP. Lorsque cela se produit, il faut se demander si un traitement d'urgence contre le VIH (PEP) est indiqué.

Et si l'on a du mal à utiliser un préservatif ?

Le préservatif est bon marché et pratique. Certains hommes, toutefois, n'aiment pas s'en servir. Une PrEP peut éventuellement être une solution pour eux (voir page 29). En cas d'hésitation sur la stratégie de protection à adopter, il est possible de demander conseil auprès d'un centre de santé communautaire Checkpoint.

**Protège-toi
contre le VIH !**

Tu trouveras tous les centres de
dépistage et des informations
importantes sous drgay.ch/securion



2.2 Le traitement du VIH

Avec un traitement efficace, les personnes séropositives ne transmettent plus le virus

Les personnes séropositives qui réagissent bien au traitement ne transmettent plus le virus. Le traitement du VIH revêt une importance majeure non seulement pour la santé physique des personnes séropositives, mais aussi pour leur santé mentale. Savoir qu'elles ne risquent plus de transmettre le virus signifie énormément pour elles.

Le traitement du VIH a aussi des effets positifs en matière de prévention. S'il est efficace, il permet de se passer de préservatifs lors de rapports anaux ou vaginaux sans risque d'infection par le VIH. Le traitement n'empêche toutefois pas de transmettre ou de contracter d'autres infections sexuellement transmissibles.

Quand considère-t-on qu'un traitement VIH est efficace ?

La prise de médicaments pour lutter contre le VIH bloque la réplication du virus. Les patients sous traitement présentent une concentration de virus tellement basse dans le sang, le sperme et la muqueuse anale (et vaginale pour les hommes trans*) que les méthodes d'analyse usuelles ne parviennent plus à les détecter. On parle alors de charge virale en dessous du seuil de détection (undetectable). Quand ce seuil est atteint, les personnes infectées par le VIH ne peuvent plus transmettre le virus. En Suisse, c'est le cas de la grande majorité des patients.

Les personnes séropositives qui répondent aux conditions suivantes ne transmettent plus le virus :

1. prise régulière des médicaments antirétroviraux (selon la prescription du médecin) ;
2. examens sanguins réguliers (en général tous les trimestres ou semestres) pour contrôler la charge virale.

Un effet durable et stable

Si ces conditions sont réunies, la protection offerte par le traitement est stable. Il n'y a pas lieu de s'attendre à des fluctuations inattendues de la charge virale. La personne qui, accidentellement, oublie de prendre ses médicaments ne redevient pas immédiatement contagieuse. En cas d'oubli pendant une plus longue période ou d'oublis répétés, la prudence s'impose et il est conseillé de faire revérifier la charge virale avant d'avoir des rapports sans préservatif.

Il y a quelques années seulement, on pensait encore que la présence d'autres infections sexuellement transmissibles pouvait favoriser le risque de transmission du VIH malgré un traitement anti-VIH. On sait désormais que ce n'est pas le cas.

Les hommes séronégatifs sont responsables de leur propre protection

Les relations sexuelles avec un homme séropositif dont on sait que le traitement est efficace sont considérées comme du safer sex. En Suisse, la plupart des personnes séropositives bénéficient d'un traitement efficace. Cependant, cela ne signifie pas que tous les hommes séropositifs suivent un traitement. Un grand nombre d'entre eux ignorent en effet qu'ils ont été infectés. Les hommes qui entretiennent des rapports sexuels avec des hommes dont ils ne connaissent pas le statut sérologique devraient utiliser un préservatif ou envisager une PrEP.

2.3 La PrEP

Les médicaments antirétroviraux protègent les per- sonnes séronégatives d'une infection

La PrEP, ou prophylaxie pré-exposition contre le VIH, est une méthode relativement récente pour se protéger contre le virus : les personnes séronégatives prennent, à titre préventif, des médicaments qui les protègent d'une infection par le VIH. Il s'agit d'une stratégie de protection relativement complexe et coûteuse qui requiert un suivi médical et des examens de laboratoire. Elle peut constituer une solution très efficace pour les hommes exposés à un haut risque d'être infectés par le VIH. La PrEP ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles.

À ce jour, seule l'association de deux substances actives, le ténofovir et l'emtricitabine, empêche effectivement une infection par le VIH. Ces deux substances entrent dans le traitement du VIH et, à ce titre, sont remboursées par les caisses-maladie. Elles sont également disponibles pour la PrEP, mais ne sont pas remboursées puisqu'elles ne sont pas enregistrées pour cette application. En Suisse, les coûts d'une PrEP sont donc à la charge du patient.

Je prends la PrEP !
Je me protège
du VIH.

Tout ce qu'il faut savoir :
myprep.ch



Pas de PrEP sans suivi médical

La personne qui considère qu'une PrEP pourrait être une option s'adressera à des spécialistes en matière de VIH, par exemple à un Checkpoint ou un hôpital universitaire. Étant donné que la PrEP nécessite un suivi médical, la Commission fédérale pour la santé sexuelle (CFSS) a élaboré des recommandations concernant la mise en œuvre de cette prophylaxie. Elle préconise notamment un test de dépistage du VIH pour s'assurer que la personne n'est pas déjà porteuse du virus. La prise exclusive de ténofovir et d'emtricitabine serait alors déconseillée. Le virus pourrait, en effet, continuer à se multiplier et les substances actives ne plus pouvoir servir dans le cadre d'un traitement VIH. Par ailleurs, le médecin doit s'assurer que le patient ne développera pas certains effets secondaires et vérifier par la suite son statut VIH et sa compatibilité avec la PrEP.

Que l'on se procure les médicaments en ligne, dans une pharmacie ou via le médecin, la PrEP doit être décidée et accompagnée par un médecin.

Il existe deux types de PrEP qui répondent à des besoins différents

Au moment de la publication de cette brochure (novembre 2018), deux types de PrEP ont prouvé leur efficacité :

1. La PrEP en prise continue

Ce modèle convient aux hommes qui ont régulièrement des rapports sexuels avec des hommes dont ils ne connaissent pas le statut sérologique et qui souhaitent être protégés en permanence par une PrEP. La PrEP en continu peut être prise quotidiennement à l'année, pour trois semaines, ou le temps des vacances par exemple (on parle alors de « PrEP de vacances »).

En prise continue, la PrEP est initiée sept jours avant un rapport sexuel pour lequel il y a lieu de se protéger. Elle consiste à prendre un comprimé de ténofovir et d'emtricitabine pendant ces sept jours. La médication se poursuit à raison d'un comprimé par jour pendant toute la durée de la PrEP. Le traitement peut être interrompu sept jours après le dernier rapport sexuel pour lequel il y a eu lieu de se protéger. Durant les sept jours d'initiation et d'interruption, il est important de se protéger avec un préservatif.

2. La PrEP en prise intermittente (ou à la demande)

La PrEP à la demande convient aux hommes qui ont ponctuellement des rapports sexuels avec des hommes dont ils ne connaissent pas le statut VIH et qui souhaitent se protéger en vue d'une occasion particulière.

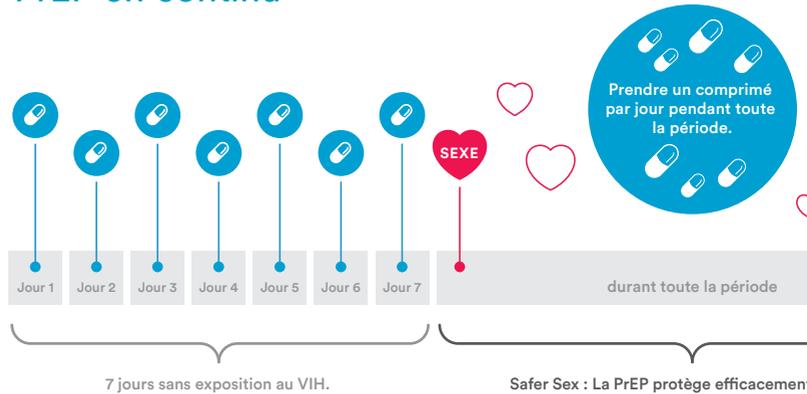
La PrEP à la demande est initiée par la prise de deux comprimés entre 24 heures et 2 heures avant un rapport sexuel pour lequel il y a lieu de se protéger. Le traitement se poursuit par la prise d'un comprimé par jour pendant toute la durée de la prophylaxie (généralement quelques jours, ou même un seul). La PrEP peut être interrompue deux jours après le dernier rapport sexuel pour lequel il y a eu lieu de se protéger. Contrairement à la PrEP en prise continue, il est très important, dans cette option, de prendre la médication chaque jour à la même heure (+ / - 2 heures). C'est la seule façon de garantir que le sang contient suffisamment de substances actives. Assurez-vous de vous protéger avec un préservatif lorsque vous interrompez la PrEP. La PrEP à la demande n'est pas valable pour le sexe vaginal (hommes trans*).

PrEP en prise continue ou intermittente

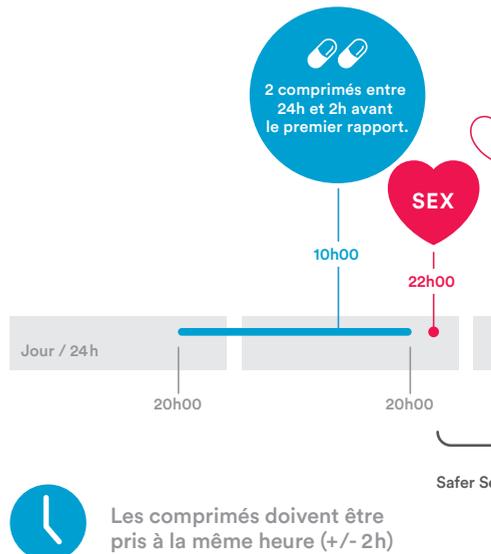
Dans les deux cas, l'efficacité de la prophylaxie dépend de l'adhésion aux prescriptions médicales. Lorsque la prophylaxie est mise en œuvre correctement, son efficacité offre le même niveau de protection contre le VIH que les préservatifs.

La recherche étant très active dans le domaine du VIH, il est fort probable que de nouvelles substances actives soient autorisées dans les années à venir et que d'autres types de PrEP soient mis au point.

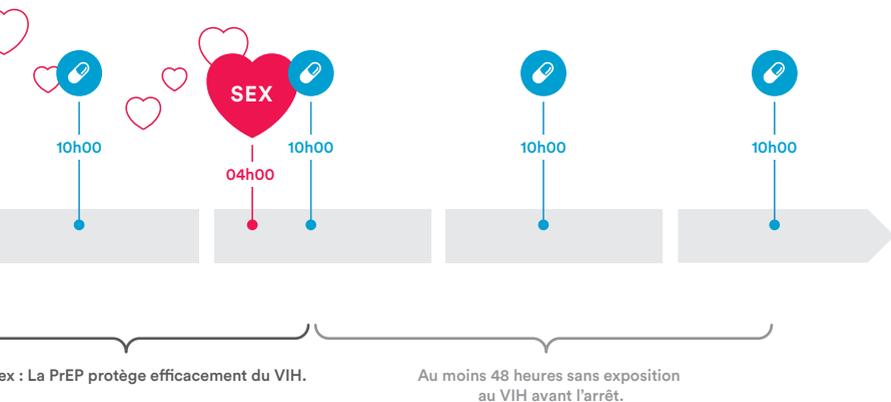
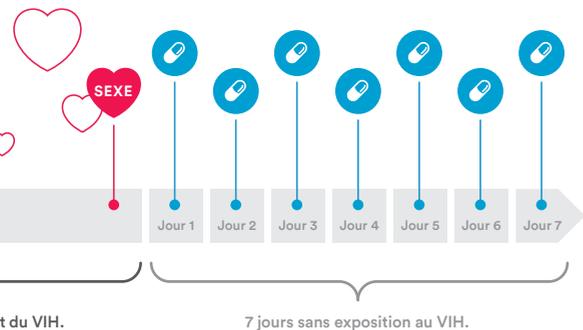
PrEP en continu



PrEP intermittente



Deuxième partie : éviter le VIH et gérer correctement les autres infections sexuellement transmissibles



2.4 La PEP

En cas d'urgence, la PEP peut prévenir une infection

La PEP (prophylaxie post-exposition) n'est pas une stratégie de protection, mais un traitement médicamenteux d'urgence. Grâce à elle, il est possible d'empêcher une infection au VIH lors de rapports sexuels non protégés avérés à risque. La PEP doit être mise en œuvre dans les heures qui suivent le rapport sexuel. Autrement dit : le plus tôt est le mieux !

L'utilité d'une PEP dépend du risque encouru. Elle est recommandée :

- après des rapports anaux (vaginaux si homme trans*) non protégés (sans préservatif ni PrEP) avec un homme dont on ne connaît pas le statut VIH ;
- après des rapports anaux (vaginaux si homme trans*) non protégés avec un homme séropositif qui n'est pas sous traitement VIH.

Chaque minute compte

Lorsqu'une PEP s'avère nécessaire, le facteur temps joue un rôle déterminant. Six à huit heures après la transmission du virus, les chances d'éviter d'être infecté par le VIH diminuent déjà. Au-delà de 48 heures, une PEP n'a plus de sens.

La PEP répond donc à une situation d'urgence ; il est essentiel de s'adresser immédiatement à un service d'urgence spécialisé (adresses et numéros de téléphone sous www.drgay.ch → Urgence/ Contacts → PEP). Dans les pays qui ne proposent pas de service d'urgence PEP, il est conseillé de s'adresser directement à un service d'urgence de médecine générale. Si l'on attend d'obtenir un rendez-vous chez un médecin, puis de voir un spécialiste, à coup sûr, il sera trop tard.

La PEP est exclusivement prescrite par un médecin. Si celui-ci estime que le traitement est nécessaire, les frais d'examen et de traitement sont pris en charge par la caisse-maladie (en Suisse). Selon le modèle de franchise choisi, un montant important peut rester à la charge de l'assuré (2500 francs au maximum, 300 francs au minimum).

Pour être efficace, la PEP doit être mise en œuvre de manière rigoureuse

La PEP se présente généralement comme un traitement VIH normal, auquel on s'astreint pendant quatre semaines. Pour être efficaces, les médicaments doivent être pris selon la prescription du médecin.

En cours de PEP, le médecin mesure certaines valeurs du sang pour pouvoir contrer d'éventuels effets secondaires. Un test de dépistage du VIH est effectué au début de la prophylaxie et six semaines après la prise de risque. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que l'on peut affirmer avec certitude être resté séronégatif.

2.5 Dépistage du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles

Connaître son statut VIH est clairement un avantage

Il est primordial de dépister le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles à un stade précoce. Dans le cas du VIH, le traitement permet de freiner la progression de l'infection. La plupart des infections sexuellement transmissibles peuvent être guéries. Les tests de dépistage, suivis si nécessaire d'un traitement adéquat, permettent non seulement de préserver sa propre santé, mais aussi d'éviter que des infections se transmettent.

Le test est important, mais ne protège pas

Un test ne constitue pas une stratégie de protection, bien évidemment. Avoir des rapports sexuels non protégés et se faire dépister régulièrement n'empêche pas une infection. Le dépistage régulier des principales infections sexuellement transmissibles permet d'établir si, malgré une bonne protection, un agent pathogène a réussi à infecter une personne.

C'est pour cette raison que l'ASS et l'OFSP recommandent de se faire tester régulièrement pour le VIH, la syphilis, la gonorrhée et la chlamydia. Les hommes sexuellement actifs en dehors d'une relation monogame devraient se faire tester tous les ans, ceux qui ont plus de dix partenaires sexuels par an au moins deux fois par année. Il est également conseillé de se faire vacciner contre les hépatites A et B. Les personnes qui ignorent si elles ont été efficacement vaccinées peuvent faire un test pour le vérifier.

En cas de pénétration non protégée (ni préservatif, ni PrEP) ou d'apparition de certains symptômes (les principaux sont décrits en page 47), il est important de se faire rapidement dépister pour le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles.

Les autotests VIH à faire à domicile font partie de la 3^e génération des tests VIH rapides et permettent d'exclure une infection VIH douze semaines après une prise de risque. Ils ne constituent pas une stratégie de protection. Ces tests ne détectent pas de manière fiable les infections récentes. En ce sens, il n'est pas recommandé d'utiliser ces autotests dans le but de faire du « serosorting », autrement dit, de se tester entre partenaires sexuels et décider sur

la base des résultats s'il est possible de ne pas utiliser de préservatif. Vous ou vos partenaires sexuels pourriez être en phase de primo-infection VIH, donc hautement contagieux, alors que vos tests indiqueraient un résultat négatif.

Les centres de santé sexuelle disposent, eux, de tests VIH de 4^e génération qui sont plus sensibles et capables d'exclure une infection VIH six semaines après une prise de risque.

Un dépistage complet vérifie tous les points vulnérables aux infections

Le sexe oral et les rapports sexuels anaux véhiculent souvent de fait des infections sexuellement transmissibles par la gorge ou l'anus. Pour le dépistage, de la gonorrhée ou de la chlamydia, il est recommandé d'effectuer des frottis de l'anus, de la gorge et de l'urètre (vagin si homme trans*). Si le médecin procède uniquement à un frottis de l'urètre (vagin si homme trans*), on peut et on doit lui demander d'effectuer les deux autres frottis.

Il est important de dire à ses partenaires sexuels que l'on a contracté une infection

Lorsque l'on a contracté une infection sexuellement transmissible, il faut en parler avec ses partenaires sexuels. Il est en effet possible qu'ils soient eux aussi infectés. En les informant, ils pourront se faire dépister et traiter si nécessaire. La communication permet de préserver la santé des partenaires sexuels et évite de se transmettre sans cesse des infections au sein du couple (effet ping-pong) ou de les transmettre à d'autres partenaires.

L'information peut s'avérer délicate particulièrement en ce qui concerne le VIH. Il est souvent difficile de dire que l'on est infecté. Le partenaire peut éventuellement être informé anonymement par un médecin du Checkpoint. Néanmoins, l'information des partenaires est facultative et laissée à l'appréciation de chacun.

2.6 L'essentiel en bref



Protection contre le VIH

Le VIH ne se transmet pas :

- en utilisant un préservatif ;
- en prenant une PrEP ;
- en ayant des rapports sexuels (sans préservatif ni PrEP) avec un homme séropositif dont le traitement VIH est efficace ;
- en ayant des rapports sexuels avec un homme séronégatif.

En cas d'exposition à un risque réel d'infection VIH (pénétration sans préservatif ou préservatif cassé et sans PrEP avec un homme dont le statut VIH est inconnu), il faut recourir le plus vite possible et jusqu'à 48 heures à une PEP (traitement d'urgence).



Protection contre les autres infections sexuellement transmissibles

Il est possible d'éviter les conséquences d'autres infections sexuellement transmissibles :

1. en se faisant vacciner contre les infections pour lesquelles il existe un vaccin (hépatites A et B, HPV) ;
2. en utilisant des préservatifs (et des gants pour le fisting) pour réduire les risques de transmission virale ;
3. en se faisant dépister et traiter :
 - régulièrement si plusieurs partenaires sexuels ;
 - en cas de symptômes d'une infection sexuellement transmissible ;
 - au début d'une relation monogame si les deux partenaires souhaitent des rapports sexuels non protégés.





Dépister correctement les infections

VIH

Le dépistage du VIH s'effectue par une prise de sang. Il détecte une infection indépendamment du mode de transmission du virus.

Autres infections sexuellement transmissibles

Des tests existent aussi pour la plupart des autres infections. Selon l'infection, ils s'effectuent par prélèvement sanguin ou par frottis.

Pour la gonorrhée et la chlamydia, il est important de procéder à trois frottis (anus, gorge et urètre (vagin si homme trans^{*)}).

Information du partenaire

Celui qui, à l'issue d'un test, apprend qu'il a contracté une infection sexuellement transmissible devrait en informer ses partenaires sexuels.



Plan d'action d'urgence : tu fais partie de la solution.

En tant qu'homme gay, tu es davantage exposé au VIH et à d'autres infections sexuellement transmissibles. Pour la simple raison que celles-ci sont particulièrement répandues dans la communauté gay. Avec ton aide, nous pouvons changer les choses : apporte ton soutien au plan d'action élaboré par l'Office fédéral de la santé publique et l'Aide Suisse contre le Sida, et envoie un signal positif, en ton nom et au nom de toute la communauté.

3.1 Pour une meilleure santé sexuelle

Les homosexuels sont particulièrement touchés par le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles

En Suisse, quelque 85000 hommes ont des rapports sexuels avec d'autres hommes. En 2016, ils étaient environ 250 à être diagnostiqués porteurs du VIH. C'est autant que le nombre de cas recensés parmi les quatre à cinq millions de personnes sexuellement actives. Les HSH sont donc nettement plus touchés par le VIH que l'ensemble de la population.

Si le nombre de cas de VIH est élevé parmi les hommes gays, celui d'autres infections sexuellement transmissibles, comme la syphilis ou la gonorrhée, l'est également. La progression a même été plus marquée ces dernières années.

Il ressort de sondages effectués régulièrement que la plupart des hommes gays se protègent davantage que la moyenne de la population quand ils ont des rapports sexuels. Malgré cela, et ce pour des raisons biologiques et épidémiologiques, les infections se propagent plus vite dans cette population :

1. La pénétration anale est la pratique la plus risquée quant à une transmission du VIH, en raison de la texture anatomique de la muqueuse intestinale.
2. De nombreux HSH entretiennent des relations sexuelles parallèles dans des réseaux de partenaires. Les rapports sexuels non protégés y sont fréquents.
3. Le VIH est majoritairement transmis par des personnes qui ignorent totalement qu'elles sont infectées. Le virus est vraisemblablement retransmis dans les premiers mois d'une infection, une phase hautement contagieuse (phase de primo-infection).

L'OFSP et ses partenaires mettent l'accent sur le travail en faveur et aux côtés des HSH

Le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles ne constituent pas seulement un risque individuel pour les homosexuels. Le nombre élevé de cas et la forte dynamique épidémiologique amènent à dire qu'il s'agit d'une problématique sanitaire concernant l'ensemble de la communauté gay.

C'est pour cette raison que l'OFSP accorde une attention toute particulière au travail de prévention auprès de cette population. En collaboration avec l'ASS et les centres de santé communautaire Checkpoint, il a mis en œuvre un plan d'action destiné à endiguer la propagation du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles parmi les HSH.

Le plan d'action d'urgence entend battre en brèche la dynamique épidémiologique aux points névralgiques de la manière suivante : empêcher la propagation du VIH pendant la phase hautement contagieuse de la primo-infection et, en cas de transmission du virus, détecter et traiter rapidement l'infection.

De nombreux hommes participent au plan d'action d'urgence et s'impliquent ainsi pour la santé de tous

Les campagnes SECURION et STARMAN, d'une durée d'un mois chacune et organisées tous les ans, constituent un élément clé du plan d'action d'urgence. À cette occasion, tous les hommes gays sont invités à particulièrement bien se protéger lors de rapports sexuels. Ils participent ainsi à une réduction du nombre de nouvelles infections VIH/IST dans leur

communauté. Dans le cadre de ces campagnes, les Checkpoints et les centres de santé sexuelle leur proposent des tests à prix avantageux. Les infections diagnostiquées sont traitées, les personnes concernées ne sont plus contagieuses et, de cette manière, les risques de transmission du VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles reculent de manière générale dans la communauté gay.

De nombreux hommes prennent part à ces campagnes. Ils s'engagent ainsi à préserver leur santé, mais aussi celle de l'ensemble de la communauté gay. Nous remercions chaleureusement les participants à ces campagnes, les bénévoles comme les commerces gays qui ne ménagent pas leurs efforts pour que ces campagnes touchent le plus grand nombre d'hommes possible.



Nous renforçons et renouvelons notre engagement

Le plan d'action d'urgence a fait ses preuves. Les analyses annuelles des nouveaux cas diagnostiqués indiquent toutefois qu'il n'a pas encore été possible d'inverser de manière décisive la dynamique de l'épidémie de VIH. Cela étant, du fait du soutien toujours plus grand apporté au plan d'action, la direction prise par la communauté gay semble prometteuse.

C'est pour cette raison que l'OFSP, l'ASS et les Checkpoints ont décidé de renforcer les principaux éléments du plan d'action et d'intensifier leur engagement auprès de la communauté gay. L'OFSP considère qu'il est aussi de son devoir d'informer en toute transparence de ce qui se passe sur le front du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles et de fournir aux HSH les renseignements dont ils ont besoin pour assumer pleinement la responsabilité de leur santé personnelle.

Cette population doit notamment savoir qu'il est parfaitement possible d'avoir des rapports sexuels sans préservatif ni PrEP avec un homme séropositif dont le traitement contre le VIH est efficace. Il est par contre risqué d'en avoir avec un homme qui ne connaît pas son statut VIH. Quand ces faits seront connus de toute la communauté gay, la prévention aura fait un grand pas en avant.

Des aspects importants viennent compléter le plan d'action d'urgence

Il ne fait plus aucun doute que la prise de risque individuelle à l'égard du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles est étroitement liée à d'autres problématiques de santé. Chez les hommes gays, il s'agit en particulier de la santé mentale et de la consommation de substances. Ces aspects peuvent avoir une incidence sur le réflexe de se protéger au moment d'un rapport sexuel comme sur la propension à se soucier à l'avance d'une protection et à se faire dépister le cas échéant.

Ce constat a amené l'OFSP, l'ASS et les Checkpoints à intégrer deux nouvelles dimensions déterminantes dans le plan d'action d'urgence : la santé mentale et la consommation de substances. Les homosexuels doivent être sensibilisés à ces problématiques, même si elles ne sont pas considérées comme majeures. Les prestataires de soins de santé et les organismes de prévention sont invités à étoffer leurs offres dans ces domaines.

3.2 Les principaux champs d'action du plan d'action d'urgence

Champ d'action 1

Freiner les transmissions de VIH pendant la phase de primo-infection et réduire la charge virale dans la communauté

Au cours de la campagne SECURION d'une durée d'un mois organisée tous les ans, les HSH sont invités à particulièrement bien se protéger et à effectuer un test de dépistage du VIH le mois suivant (www.drgay.ch/securion). Les infections sont ainsi potentiellement dépistées pendant la phase de primo-infection, hautement contagieuse, ce qui a pour conséquence de briser les chaînes de transmission. En proposant rapidement un traitement VIH aux personnes concernées, le nombre de personnes hautement contagieuses recule dans toute la communauté.

Champ d'action 2

Réduire l'intervalle entre l'infection au VIH/IST et le diagnostic

Le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles sont diagnostiqués au plus tard dans les six mois qui suivent une infection. Dans cette optique, l'ASS, les Checkpoints et d'autres centres de dépistage organisent la campagne de dépistage STARMAN à des conditions avantageuses (www.drgay.ch/starman).

Par ailleurs, les HSH séropositifs se font dépister une fois par an pour l'hépatite C. Les dépistages se font de préférence dans un centre de santé spécialisé (Checkpoint ou hôpital universitaire) dans le cadre d'un entretien conseil.

Un diagnostic précoce est important pour réduire les risques de transmission.

Champ d'action 3

Pas de transmission après un diagnostic

La personne diagnostiquée VIH positif ou porteuse d'une autre infection sexuellement transmissible est rapidement traitée. Pour le VIH, l'objectif est de ramener la charge virale au-dessous du seuil de détection (undetectable). Lorsque ce seuil est atteint, la personne séropositive n'est plus contagieuse (www.drgay.ch/undetectable). L'objectif à atteindre pour les autres infections sexuellement transmissibles est la guérison totale.

Tâche de soutien 1 : renforcer la santé mentale des hommes gays

Les hommes gays rencontrent davantage de problèmes psychiques que la population générale et souffrent notamment de sentiments de crainte, d'une faible confiance en soi, d'homonégativité intériorisée et de dépressions ; autant de phénomènes imputables à un stress minoritaire. Ces problèmes peuvent avoir un impact sur la santé mentale et sexuelle et se traduire, par exemple, par de l'anxiété, des troubles de l'érection ou une perte de la libido. C'est pour cela que l'on sensibilise les hommes gays et les spécialistes en santé mentale aux défis psychologiques particuliers qui caractérisent en partie cette

population. Au niveau sociétal, on s'attaque aux causes sous-jacentes du phénomène ; au niveau individuel, il y a lieu d'encourager les HSH à demander de l'aide si nécessaire, par exemple auprès d'un Checkpoint.

Tâche de soutien 2 : empêcher la transmission du VIH et des hépatites lors de soirées chemsex

Lors de soirées chemsex (voir page 22), des mesures très spécifiques sont nécessaires pour se protéger du VIH ou d'une hépatite. Les personnes qui ont des rapports sexuels sous l'emprise de substances ont avantage à se renseigner sur une PrEP (voir page 29) auprès d'un centre de santé Checkpoint ou un hôpital universitaire. On peut éviter de contracter une hépatite C en respectant les règles de safer use (voir www.infodrog.ch et www.saferparty.ch) ; par ailleurs, un vaccin existe pour se protéger des hépatites A et B. Les hommes gays doivent être sensibilisés aux risques liés au chemsex et aux possibilités de se protéger. Des conseils sont prodigués dans les Checkpoints.

Informations complémentaires : symptômes, infections, principaux liens

Le savoir est une arme forte contre les infections sexuellement transmissibles. Tu trouveras dans ce chapitre l'essentiel sur le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles.

I Symptômes du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles

Symptômes fréquents pendant la première phase d'une infection par le VIH :

(quelques jours à plusieurs semaines après la transmission du VIH)

Les symptômes peuvent se manifester séparément ou en association. Ils tendent à faiblir au bout de trois à dix jours ; ils peuvent aussi durer plus longtemps. Les symptômes passent souvent inaperçus.

Fréquemment :

- fièvre ;
- sueurs nocturnes ;
- ganglions lymphatiques très enflés, pas uniquement dans la zone du cou ;
- éruption cutanée.

Plus rarement :

- douleurs musculaires et articulaires ;
- diarrhées, nausées, vomissements ;
- ulcération de la bouche, du pénis ou de l'anus.

La toux et le rhume ne sont pas des symptômes d'infection par le VIH.

Symptômes fréquents d'infections sexuellement transmissibles :

Les infections sexuellement transmissibles peuvent rester asymptomatiques pendant longtemps. Quand les symptômes apparaissent, ils ne se distinguent souvent guère d'une infection à l'autre. Parmi les plus fréquents :

- brûlure durant la miction ;
- écoulement du pénis ou de l'anus, écoulement anormal et inhabituel du vagin ;
- démangeaisons, douleurs, aspect changeant de la peau sur le gland / pénis, à l'anus ou à l'entrée du vagin (rougeurs, pustules, nodules, cloques, verrues, abcès) ;
- plaies dans la bouche, dans la gorge ou à l'anus après des relations sexuelles orales ou anales ;
- douleurs dans la zone génitale ou le bas-ventre, éventuellement aussi pendant les rapports sexuels ;
- inflammation des ganglions lymphatiques dans l'aîne.

II Les principales infections sexuellement transmissibles

VIH : virus de l'immuno-déficience humaine

Le VIH se transmet lors de rapports sexuels non protégés, ainsi que par l'échange de seringues et d'aiguilles lors de consommation de drogues. Juste après l'infection, le virus se multiplie très rapidement, ce qui peut se manifester par des symptômes pseudo-grippaux discrets, qui disparaissent généralement au bout d'une à deux semaines. La réaction de défense immunitaire provoque la formation d'anticorps dirigés contre le VIH, qui peuvent être mis en évidence dans le sang au plus tôt deux semaines, au plus tard six semaines après la situation à risque avec des tests VIH de 4^e génération.

S'ensuit une phase sans symptômes, dite asymptomatique, qui peut durer des mois, voire des années, pendant laquelle le virus continue cependant de se multiplier dans l'organisme et altère le système immunitaire. Des symptômes non spécifiques tels que rhume, fièvre, toux, etc. finissent par apparaître, puis, au dernier stade de l'infection, le sida se déclare en raison du déficit immunitaire, avec des infections et des tumeurs mettant la vie des patients en danger.

Le traitement du VIH permet aujourd'hui de freiner la réplication du virus. Même si l'infection ne se guérit pas, le système immunitaire récupère et la personne porteuse du virus peut mener une existence pratiquement normale et vivre en bonne santé. Plus le traitement est entrepris rapidement après une infection, plus le bénéfice est important. Si l'infection n'est détectée qu'au stade du sida, les traitements actuellement disponibles permettent de faire reculer le déficit immunitaire ou de retarder sa progression pendant des années.

HPV : virus du papillome humain

Le virus du papillome humain fait partie des infections sexuellement transmissibles les plus répandues à l'échelle mondiale. La contamination s'effectue généralement lors de rapports sexuels, mais peut aussi résulter de contacts physiques intenses ou d'une hygiène défectueuse. Les blessures provoquées par des piercings ou une épilation au rasoir des zones intimes favorisent le risque d'infection.

Certains types de HPV peuvent provoquer des cancers. Les cancers du col de l'utérus sont les plus fréquents chez les femmes et

les hommes trans*. Un cancer anal ou de la gorge peut être la conséquence d'une infection par le HPV, même si cela est rarement le cas.

Certains types de HPV ont tendance à provoquer des condylomes. Il s'agit de verrues pointues qui apparaissent le plus souvent entre la peau et la muqueuse dans la zone anale, sur le prépuce du pénis (dans la zone vaginale et sur la vulve chez les hommes trans*), mais rarement dans la bouche. Elles ne sont pas douloureuses mais peuvent provoquer des démangeaisons.

Les verrues génitales se traitent par application de crèmes, ablation au laser, curetage ou cryothérapie. Les rechutes sont fréquentes. Des contrôles de suivi sur des périodes prolongées sont donc nécessaires.

éruptions disparaissent aussi spontanément. Au troisième stade, souvent des années plus tard, la maladie provoque de graves lésions aux organes internes, au cerveau et au système nerveux.

Les blessures de la première étape, y compris celles, non visibles, à l'anus ou dans la bouche, sont contagieuses. Les lésions humides du deuxième stade, dans les organes génitaux et à l'anus, sont aussi contagieuses. C'est pourquoi la syphilis se transmet autant lors de sexe oral, de rimming (rapport bucco-anal), de baiser profond que lors de pénétration anale non protégée. Aux deux premiers stades de la maladie, la syphilis peut être guérie par une injection de pénicilline. Plus de 80 % des personnes atteintes de la syphilis sont des hommes. Parmi eux, plus de 60 % s'infectent lors d'un contact homosexuel.

Syphilis

La syphilis est une infection vénérienne d'évolution chronique, provoquée par une bactérie appelée *Treponema pallidum*. La syphilis évolue en trois étapes. Au premier stade, l'infection se déclare par un chancre indolore aux lèvres, dans la bouche, dans la gorge, sur le pénis (vulve ou muqueuses vaginales pour les hommes trans*) ou à l'anus/rectum. La blessure disparaît spontanément après quelques semaines. Elle passe inaperçue selon la localisation. Au deuxième stade, la maladie se manifeste par une éruption cutanée sur toute la peau, la paume des mains, la plante des pieds, les organes génitaux et dans la bouche. Ces

Gonorrhée

La gonorrhée, appelée familièrement « chaude-pisse », est l'une des infections vénériennes les plus répandues au monde. Elle est provoquée par la bactérie *Neisseria gonorrhoeae*. Des symptômes de la maladie peuvent apparaître dès le deuxième jour après l'infection. Ils dépendent de sa localisation. Il peut s'agir de brûlures durant la miction et d'un écoulement purulent par l'urètre ou de brûlures et parfois d'un écoulement purulent de l'anus. Il n'y a habituellement aucun symptôme de l'infection

dans le vagin, le rectum et la gorge.

La bactérie de la « chaude-pisse » se transmet, selon la région infectée, lors de la pénétration anale ou vaginale non protégée, lors de sexe oral, lors de rimming (rapport bucco-anal), mais aussi par manque d'hygiène. Le stade avancé de la maladie provoque une inflammation de la prostate et de l'épididyme. Une inflammation des articulations et des organes internes et, chez les hommes trans*, des trompes utérines, est aussi possible mais reste rare.

De nombreuses souches de *Neisseria gonorrhoea* sont résistantes à certains antibiotiques. Pour soigner une gonorrhée, il est donc conseillé de consulter un spécialiste.

Chlamydirose

Les infections à chlamydia sont aussi très fréquentes ; elles sont provoquées par la bactérie *Chlamydia trachomatis*. Les voies de transmission sont identiques à celles de la gonorrhée. Les symptômes sont généralement moins prononcés, de sorte qu'ils passent fréquemment inaperçus. La majorité des hommes infectés par la chlamydia ne ressentent aucun symptôme, ou seulement des symptômes mineurs.

Un traitement par antibiotiques est possible.

Lymphogranulomatose vénérienne (LGV)

La LGV est provoquée par une forme spéciale de la bactérie *Chlamydia trachomatis* (spécifiquement connue comme L1, L2 et L3). Cette bactérie provoque souvent des cicatrices graves et purulentes au pénis ou au rectum, ainsi que des inflammations purulentes sous forme d'abcès dans les ganglions lymphatiques de la région infectée. Jusqu'à récemment, la LGV était très rare. Toutefois, on constate ces dernières années une recrudescence de cette maladie chez les HSH, notamment séropositifs, dans les grandes villes européennes. Cette forme de *Chlamydia trachomatis* peut aussi être traitée avec des antibiotiques par voie orale pour autant qu'il n'y ait aucune cicatrice.

Hépatites A et B

L'hépatite B est une maladie infectieuse du foie provoquée par le virus de l'hépatite B (VHB). Celui-ci se transmet par les liquides de l'organisme (surtout le sang et les sécrétions génitales) de personnes infectées, principalement lors du partage de seringues ou de rapports sexuels (génitaux, anaux et oraux), mais aussi par des lésions minimes de la peau et par les muqueuses.

Dans le tableau classique d'une hépatite B aiguë, des symptômes généraux non spécifiques tels que manque d'appétit, nausées, vomissements, douleurs abdominales, parfois aussi douleurs articulaires, fièvre et éruptions cutanées, se manifestent 45 à 180 jours après l'infection. Une jaunisse n'apparaît pas dans tous les cas. Un tiers environ des patients ne présente pas de symptômes ; une hépatite B aiguë guérit le plus souvent complètement. Cependant, 5 à 10 % des malades infectés à l'âge adulte développent une hépatite B chronique. Cette dernière peut conduire à une cirrhose ou à un cancer du foie.

Une infection chronique se soigne difficilement et il n'existe pas de médicaments pour la guérir. C'est pour cela que la vaccination contre l'hépatite B est indiquée pour toutes les personnes sexuellement actives.

Il est conseillé aux hommes gays de se faire également vacciner contre l'hépatite A. Cette infection se transmet par voie féco-orale, ce qui signifie que les agents pathogènes entrent dans l'organisme directement ou indirectement par l'ingestion de matières fécales. Lors de rapports anaux, le virus peut notamment être transmis par une mauvaise hygiène des mains.

Hépatite C

L'hépatite C est une maladie infectieuse du foie provoquée par le virus de l'hépatite C (VHC). L'agent responsable de la maladie se transmet principalement par le sang. La transmission du virus par voie sexuelle, bien qu'elle soit rare, est observée depuis quelque temps chez les HSH séropositifs. Une transmission par le pénis, des préservatifs, les poings, des gants et des sex-toys souillés par du sang est possible.

L'évolution clinique d'une infection aiguë par l'hépatite C est très variable. L'infection est souvent asymptomatique et passe donc complètement inaperçue. Chez d'autres personnes, des symptômes tels que manque d'appétit, nausées, vomissements, douleurs abdominales et parfois douleurs articulaires, fièvre et éruptions cutanées apparaissent dans les six à neuf semaines (jusqu'à six mois) après l'infection. Dans 5 à 10 % des cas, la maladie se manifeste également par une jaunisse entraînant une coloration jaune de la peau, des muqueuses et des yeux, ainsi que des urines foncées et des selles décolorées.

L'hépatite C aiguë guérit complètement dans 20 à 30 % des cas. Une infection chronique se développe cependant chez 70 à 80 % des patients, avec un risque de cirrhose ou de cancer du foie. L'hépatite C se traite bien depuis quelques années. Il n'existe pas de vaccin contre cette infection.

III Informations, conseils, tests et traitements

Informations en ligne :

www.mycheckpoint.ch

Le site Checkpoint, centre de santé communautaire pour les HSH, donne un aperçu des prestations proposées : tests de dépistage et traitement VIH/IST, psychothérapies, consultations psychosociales, etc.

www.drgay.ch

Dr Gay est un site de conseil et d'information en matière de santé à l'intention des hommes gays. Une équipe de professionnels répond à toutes les questions des internautes. Dr Gay est une prestation de l'Aide Suisse contre le Sida.

www.myprep.ch

Tout savoir sur la PrEP. Le site est géré conjointement par plusieurs organisations suisses actives dans le domaine du VIH et engagées en faveur de la santé des HSH.

www.mysize.ch

Créé par Gütesiegel, l'association pour le label de qualité des préservatifs, mySize.ch permet à chacun de trouver le bon préservatif de manière ludique.

www.aids.ch

Le site de l'Aide Suisse contre le Sida fournit de nombreuses informations sur le VIH et les infections sexuellement transmissibles.

www.lovelife.ch

Le portail LOVE LIFE propose une foule de conseils, une rubrique « Gay Life » ainsi qu'un outil permettant de tester en ligne les risques d'infection par le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles. LOVE LIFE est une campagne de l'Office fédéral de la santé publique, de l'Aide Suisse contre le Sida et de Santé sexuelle Suisse.

Impressum

® Office fédéral de la santé publique
(OFSP)

Éditeur : Office fédéral de la santé
publique, unité de direction Santé
publique, octobre 2018

Renseignements :

division Maladies transmissibles,
OFSP
3003 Berne
Tél. +41 (0)58 463 87 06
epi@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/sida

Cette publication est également
disponible en allemand, italien et
anglais au format PDF à l'adresse
suivante : www.bag.admin.ch/hsh

Responsable du projet :

- Steven Derendinger,
responsable de projet MSM (OFSP)

Collaboration :

- Dr Axel J. Schmidt (OFSP, Hôpital
cantonal de Saint Gall, Sigma
Research / London School of
Hygiene and Tropical Medicine)
- Andreas Lehner
(Aide Suisse contre le Sida)

Rédaction :

Leporis Communication,
Zurich, Stéphane Praz

Conception et mise en page :
TKF Kommunikation & Design
t-k-f.ch

Commande :

OFCL, Diffusion publications,
CH-3003 Berne [www.publications
federales.admin.ch](http://www.publications
federales.admin.ch)
N° de commande : 311.933.d

Reproduction :

autorisée avec indication des
sources (y compris pour les
extraits). Imprimé sur du papier
blanchi sans chlore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

