



## Prévention des infections sexuellement transmissibles (IST)

### Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

#### Comment connaître l'état de ma santé sexuelle?

Les tests de dépistage de routine peuvent vous dire si vous avez une ITS comme la gonorrhée, la chlamydia, la syphilis, l'herpès ou le VIH. Certaines ITS ne présentent pas de symptômes. Vous pouvez donc les avoir contractées sans le savoir. Le dépistage et le traitement précoces des ITS comportent des avantages :

- Ils réduisent les risques de les transmettre à votre ou vos partenaires sexuels.
- Vous avez moins de risques d'avoir des complications associées aux ITS, comme la maladie inflammatoire pelvienne ou l'infertilité ou encore une défaillance du système immunitaire découlant d'un état avancé du VIH.
- Si vous avez une IST, votre risque de contracter ou de transmettre le VIH à quelqu'un d'autre augmente. Le traitement des IST et du VIH réduit le risque de transmission du VIH.

L'exposition à une IST peut se produire chaque fois que vous avez une relation sexuelle avec une autre personne qui implique les organes génitaux, la bouche (oral) ou le rectum (anal). Plus vous avez de partenaires sexuels, plus il y a de risques d'exposition.

Demandez à votre professionnel de la santé où vous pouvez subir des tests de dépistage des ITS ou rendez-vous à votre clinique de santé sexuelle locale. À certains endroits, vous pouvez demander un test de dépistage en ligne à <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx>.

#### Les vaccins me protègent-ils?

On peut prévenir certaines ITS, comme l'hépatite A et B et le virus du papillome humain ou papillomavirus par la vaccination. Pour savoir comment vous faire vacciner, adressez-vous à votre professionnel de la santé.

#### Comment parler de la prévention?

Parlez à votre/vos partenaire(s) de la prévention des IST avant d'avoir des relations sexuelles orales, génitales ou anales.

- Assurez-vous que votre/vos partenaire(s) a/ont été testé(s) et traité(s) contre les IST

- Évitez tout contact sexuel si vous ou vos partenaires présentez des symptômes d'une IST, avez été exposés à une IST ou êtes traités pour une IST
- Discutez des moyens de protection, comme les préservatifs, les digues dentaires et le lubrifiant
- L'alcool, certains médicaments sur ordonnance et les drogues illicites peuvent vous empêcher de vous engager dans une conversation et de prendre des décisions pour avoir des relations sexuelles protégées

Si vous avez des difficultés à discuter de rapports sexuels sécuritaires avec votre ou vos partenaires, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un psychologue.

Pour obtenir des conseils sur la façon de parler à votre partenaire, lisez les ressources sur les relations sexuelles intelligentes sur le site du Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (BCCDC) <https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it> (en anglais seulement).

#### Que faut-il savoir sur les préservatifs?

- Les préservatifs externes (ou « masculins ») qui préviennent les IST peuvent être en caoutchouc naturel (latex) ou synthétique (polyuréthane, nitrile, polyisoprène). Ils peuvent être utilisés lors de rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux.
- Les préservatifs internes (ou « féminins ») sont fabriqués à partir de caoutchoucs synthétiques (polyuréthane, nitrile, polyisoprène). Ils peuvent être utilisés lors de relations vaginales ou anales, mais ils n'ont pas été approuvés pour les relations anales.
- Pour plus d'informations sur les préservatifs, consultez le site portant sur les ressources sur les relations sexuelles intelligentes : <https://smartsexresource.com/topics/condoms>
- Les préservatifs en peau d'agneau ou de mouton ne protègent PAS contre les IST.
- Les préservatifs en caoutchouc préviennent les ITS en empêchant l'échange de sécrétions sexuelles et de liquides organiques. Les préservatifs en caoutchouc synthétique peuvent être utilisés par les personnes allergiques au latex.
- Les préservatifs sont moins efficaces pour protéger contre les IST transmises par contact de peau à peau, comme le virus de l'herpès simplex, les verrues

génitales (virus du papillome humain (VPH)) et la syphilis.

- Vérifiez la date de péremption. N'utilisez pas de préservatif après sa date d'expiration.
- Utilisez un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel. Ne réutilisez pas les préservatifs.
- Rangez-les à la température ambiante.
- Tenez les préservatifs à l'écart des objets pointus, des clous ou des piercings.
- N'utilisez que des lubrifiants à base d'eau avec un préservatif externe (« masculin ») en latex. Les lubrifiants à base d'huile, comme la vaseline (ou gelée de pétrole), la lotion ou l'huile pour bébés, peuvent affaiblir le latex et le détruire.
- Un lubrifiant à base d'eau ou d'huile peut être utilisé avec les préservatifs en polyuréthane.
- Les préservatifs internes (« féminin ») et externes (« masculin ») ne doivent pas être utilisés en même temps. L'un des deux peut se déchirer.
- Les préservatifs peuvent avoir de minuscules défauts ou se déchirer pendant l'utilisation. Si un préservatif se rompt, on peut prévenir la grossesse en prenant des pilules de contraception d'urgence ou en installant un dispositif intra-utérin en cuivre, et ce, dès que possible. Pour en savoir davantage, communiquez avec votre professionnel de la santé. Pour plus d'informations sur la contraception d'urgence, voir [HealthLinkBC File #91b La contraception d'urgence \(CU\)](#)
- La plupart des pharmacies ont des préservatifs et la contraception d'urgence.

## Comment mettre un préservatif externe (« masculin ») ?

Pour utiliser un préservatif externe, suivez les étapes suivantes :

1. Lavez-vous les mains;
2. Sortez le préservatif de son emballage avec précaution; Évitez d'utiliser vos dents, des ciseaux ou d'autres objets tranchants, car ils peuvent endommager le préservatif;
3. Veillez à ce que le bord du préservatif enroulé soit tourné vers l'extérieur;
4. Mettez le préservatif sur l'extrémité du pénis lorsqu'il est dur, en érection et avant tout contact sexuel;
5. Pincez le bout du préservatif pour éliminer l'air emprisonné, puis déroulez le préservatif jusqu'à la base du pénis en érection;
6. Après les rapports sexuels et avant que le pénis ne devienne mou, tenez le bord du préservatif contre le pénis afin que le sperme éjaculé ne s'écoule pas, puis retirez le pénis avec précaution;
7. Faites doucement glisser le préservatif sur le pénis, nouez l'extrémité ouverte et jetez-le à la poubelle.

## Comment mettre un préservatif interne (« féminin »)?

Un préservatif interne ressemble à un petit sac transparent et étroit. Il peut être inséré dans le vagin ou l'anus jusqu'à deux heures avant le rapport sexuel.

Pour utiliser un préservatif interne, suivez les étapes suivantes :

1. Lavez-vous les mains;
2. Sortez le préservatif de son emballage avec précaution; Évitez d'utiliser vos dents, des ciseaux ou d'autres objets tranchants, car ils peuvent endommager le préservatif;
3. Trouvez une position confortable en étant couché, assis avec les genoux écartés ou debout avec un pied levé sur un tabouret.;
4. Pressez le petit anneau entre le pouce et le majeur.;
5. Mettez-le dans le vagin ou l'anus et enfoncez-le aussi profondément que possible;
6. Insérez un doigt à l'intérieur et poussez le petit anneau aussi profondément que possible; Gardez l'anneau extérieur du préservatif à l'extérieur du vagin ou de l'anus; L'anneau extérieur se trouve à plat contre le corps lorsque le pénis est à l'intérieur du préservatif;
7. L'utilisation de lubrifiant avec le préservatif interne permet de le maintenir en place pendant les rapports sexuels;
8. Lorsque le pénis entre dans le vagin ou l'anus, veillez à ce qu'il entre dans le préservatif;
9. Juste après le rapport sexuel, retirez le préservatif en tournant doucement l'anneau extérieur pour empêcher le sperme de s'écouler, retirez doucement le préservatif, en vous assurant qu'aucun sperme n'est renversé;
10. Faites un nœud et jetez-le à la poubelle.

## Pour de plus amples renseignements

Pour davantage de renseignements sur les infections sexuellement transmissibles (IST), lisez les ressources sur les relations sexuelles intelligentes sur le site du Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (BCCDC) <https://smartsexresource.com/>.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority