

POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S :

COMMENT TE PROTÉGER CONTRE LES ITS!

LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS) SONT TRÈS RÉPANDUES AU CANADA.

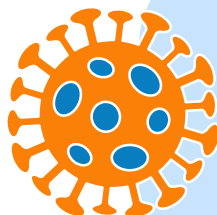
Les ITS sont des infections bactériennes ou virales que tu peux attraper par contact sexuel avec un·e partenaire qui en a une.

Les contacts sexuels peuvent inclure le sexe oral (embrasser, lécher ou sucer les parties génitales d'une personne), le sexe pénis-vagin, le sexe pénis-anus, les touchers sexuels et le partage de jouets sexuels.

Il est important que tu reçoives les informations dont tu as besoin pour réduire ton risque d'ITS.

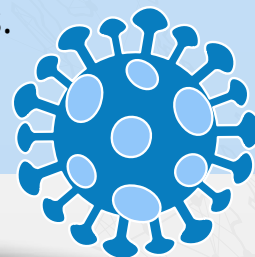
TU PEUX RÉDUIRE TON RISQUE D'ATTRAPER UNE ITS OU DE LA TRANSMETTRE À TON/TA OU TES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S.

Ce feuillet d'information explique quatre façons d'éviter d'attraper une ITS ou de la transmettre à un·e partenaire (le condom, le dépistage, la vaccination et la PrEP/PPE).



Si tu es sexuellement actif·ve (si tu as des contacts sexuels avec un·e partenaire), tu pourrais attraper une ITS.

Certaines ITS peuvent avoir de sérieuses conséquences sur ta santé, y compris un risque accru de certains cancers. D'autres peuvent endommager ton système reproducteur, ce qui pourrait te rendre difficile de concevoir des enfants.



POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S :

QUATRE MOYENS DE TE PROTÉGER DES ITS

1

LE CONDOM

Utiliser un condom lors de relations sexuelles peut réduire le risque d'ITS. Les condoms sont plus efficaces pour prévenir les ITS qui se transmettent par des liquides corporels, comme la gonorrhée, la chlamydia et le VIH (virus de l'immunodéficience humaine).

Les condoms sont moins efficaces contre les ITS qui se transmettent par le contact de peau à peau, comme l'herpès génital et la syphilis, mais ils peuvent quand même en réduire le risque.



Pour plus d'info :

« Condoms et digues dentaires » (Agence de la santé publique du Canada).



Essaie différents types de condoms pour trouver celui qui te convient le mieux.

Exerce-toi à parler de l'utilisation du condom avec tes partenaires sexuel·le·s.

Exerce-toi à enfiler un condom et à le retirer correctement.

Applique un lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour augmenter le plaisir et pour éviter que le condom se déchire.

POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S :

QUATRE MOYENS DE TE PROTÉGER DES ITS

PARLER DU CONDOM AVEC TON/TA OU TES PARTENAIRES

Voici quelques suggestions pour lancer la conversation :

J'utilise toujours un condom, ça m'aide à me sentir en sécurité et relax.

Avant tout, assurons-nous d'avoir des condoms.

Utiliser un condom, ça montre qu'on veut protéger la santé de l'autre.

Aimerais-tu qu'on essaie une nouvelle sorte de condom ou de lubrifiant ensemble?

TYPES DE CONDOM



Le condom externe se porte sur le pénis.



Le condom interne se place dans le vagin ou l'anus.

DIGUE DENTAIRE

Une digue dentaire est une mince pellicule de latex ou de plastique que l'on place sur le vagin ou l'anus, pour un rapport sexuel oral (contact bouche-partie génitale).



Pour plus d'info,

lis « **Utiliser le condom** » et « **How to Use a Dental Dam** ».



POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S : QUATRE MOYENS DE TE PROTÉGER DES ITS

2

LE DÉPISTAGE DES ITS

Souvent, quand on a une ITS, on n'a pas de symptômes physiques. Le dépistage est le seul moyen de savoir avec certitude si on a une ITS ou pas.

Si tu es sexuellement actif·ve, un dépistage périodique des ITS t'aidera ainsi que ton/ta partenaire à rester en bonne santé.

Pour savoir quand et comment te faire dépister, lis le [feuillet d'information du CIÉSCAN sur le dépistage des ITS](#), qui explique comment procéder facilement et où trouver des services de dépistage confidentiels et gratuits ou à faible coût.



PARLER DU DÉPISTAGE DES ITS AVEC TON/TA OU TES PARTENAIRES

Voici quelques suggestions pour lancer la conversation :

La dernière fois que tu as fait un dépistage d'ITS, c'était quand?

Je veux faire attention à ma santé et à la tienne. On se fait dépister tou-te-s les deux?

Je trouve ça important qu'avant de commencer une relation, chaque partenaire se fasse dépister pour les ITS.

On s'échange nos résultats de dépistage? Je peux te montrer les miens, pour qu'on se sente plus en sécurité.

POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S :

QUATRE MOYENS DE TE PROTÉGER DES ITS

3

LA VACCINATION

VACCIN CONTRE LE VPH :

Le virus du papillome humain (VPH) est une ITS très fréquente. Si tu es sexuellement actif·ve et n'es pas vacciné·e contre le VPH, tes chances de l'attraper sont élevées. Dans la plupart des cas le VPH ne cause pas de problème, mais parfois il ne disparaît pas de lui-même et il peut causer certains types de cancers.

Pour en savoir plus sur la prévention du VPH, lis les [ressources sur le VPH](#) du CIÉSCAN.



VACCIN CONTRE LE VIRUS DE L'HÉPATITE B (VHB) :

Le VHB se transmet par le sang et les contacts sexuels, mais il existe un vaccin sûr et efficace pour le prévenir. Si ton/ta partenaire a l'hépatite B, fais-toi vacciner et utilisez des condoms jusqu'à ce que ton/ta médecin te dise que tu es protégé·e.

Pour plus d'info : [Vaccins contre l'hépatite B \(Agence de la santé publique du Canada\)](#).



POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S : QUATRE MOYENS DE TE PROTÉGER DES ITS

4

LA PREP/PPE POUR PRÉVENIR LE VIH

Si tu as des relations sexuelles sans condom et que tu es à risque pour le VIH, il existe des médicaments efficaces qui peuvent t'aider :

La PrEP (prophylaxie pré-exposition) est une pilule qu'on prend avant les relations sexuelles pour aider à prévenir le VIH. La PrEP est plus efficace si tu la prends tous les jours ou comme prescrit par ton/ta prestataire de soins de santé.



Pour plus d'info : « La PrEP pour prévenir le VIH : Réponses à vos questions ».

La PPE (prophylaxie post-exposition) est prise après une possible exposition au VIH ou à l'hépatite B, par exemple si le condom s'est déchiré ou si on a eu une relation sexuelle non protégée. Pour que la PPE contre le VIH soit efficace, il faut la commencer dans les 72 heures (3 jours) qui suivent l'exposition.



Pour plus d'info : « PPE : Prévenir le VIH après une exposition potentielle ».

POUR LES JEUNES NOUVEAUX-ELLES ARRIVANT-E-S : QUATRE MOYENS DE TE PROTÉGER DES ITS

La PrEP et la PPE sont
accessibles à toute personne
à risque de contracter le VIH,
quel que soit son genre, son
orientation sexuelle ou sa
situation relationnelle.

Pour savoir si ces options
te conviendraient, ou pour
t'informer sur la façon de prendre
ces médicaments, ou obtenir
des soins de suivi, parle à un·e
médecin ou à un·e infirmier·ère
praticien·ne ou visite une clinique
de santé sexuelle.

Si tu as des questions sur
l'accès aux services en tant que
nouveau·elle arrivant·e (comme
les coûts ou les assurances),
plusieurs cliniques peuvent t'aider
même si tu n'es pas certain·e de ta
couverture médicale.

Adresse-toi à une clinique de
santé sexuelle ou à un organisme
communautaire pour en savoir
plus sur les services abordables ou
gratuits et les moyens de réduire
les coûts des médicaments.



Pour trouver des services près de chez toi,
consulte le répertoire des prestataires de
services de CATIE ou l'outil de recherche de
prestataires de services de santé sexuelle
d'Action Canada.

