

# Prévention des infections transmissibles sexuellement (ITS)

## Preventing sexually transmitted infections (STIs)

### Comment connaître mon statut de 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.
- Le traitement des ITS et du VIH réduit le risque de transmission du VIH.

L'exposition à une ITS 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 vous risquez d'être exposé à une ITS.

Parlez-en à votre professionnel de la santé pour vous faire dépister pour les ITS ou rendez-vous dans une clinique de santé sexuelle près de chez vous. À certains endroits, vous pouvez demander un test de dépistage en ligne pour certaines ITS 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.

### Les médicaments me protègent-ils?

La prophylaxie pré-exposition (PrEP) consiste en l'utilisation quotidienne de médicaments contre le VIH par des personnes séronégatives pour prévenir l'infection par le VIH. La PrEP contre le VIH est différente de la PPE (prophylaxie post-exposition), car la PrEP est prise avant l'exposition au virus et peut être prise à long terme.

La prophylaxie post-exposition à la doxycycline ou doxy-PPE, un antibiotique qui peut être pris après un rapport sexuel sans préservatif, peut aider à prévenir certaines ITS chez certains groupes. Cela inclut les hommes gais, bisexuels et autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HARSAH) et les femmes transgenres.

Pour déterminer si la PrEP contre le VIH ou la doxy-PPE vous conviennent, parlez-en à votre professionnel de la santé.

### Comment parler de la prévention?

Discutez avec votre ou vos partenaires de la prévention des ITS avant d'avoir des rapports sexuels génitaux, oraux ou anaux.

- Assurez-vous que votre ou vos partenaires ont été testés et traités contre les ITS.
- Évitez tout contact sexuel si vous ou votre/vos partenaire(s) présentez des symptômes d'ITS, avez été exposés à une ITS ou êtes en cours de traitement pour une ITS.
- 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 relations sexuelles sécuritaires avec votre ou vos partenaires, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un conseiller.

Pour des conseils sur la façon de parler à votre ou vos partenaires, consultez la ressource Smart Sex du Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique (BCCDC) :

<https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>.

### **Pratiquez des rapports sexuels sécuritaires en utilisant un préservatif**

Utilisés correctement, les préservatifs externes (« masculins ») et internes (« féminins ») contribuent à prévenir la transmission de nombreuses ITS lors des rapports sexuels vaginaux, anaux et oraux. Les préservatifs sont moins efficaces pour protéger contre les ITS transmises par contact peau à peau, comme le virus de l'herpès simplex, les verrues génitales (virus du papillome humain (VPH)) et la syphilis (en présence de lésions).

Faits importants sur l'utilisation des préservatifs :

- Vérifiez que l'emballage du préservatif n'est pas endommagé. N'utilisez pas un préservatif endommagé.
- Vérifiez la date de péremption. N'utilisez pas un préservatif dont la date de péremption est dépassée.
- Ouvrez l'emballage avec précaution, pour éviter de déchirer le condom. N'utilisez pas un préservatif déchiré.
- Tenez les préservatifs loin des objets pointus comme les bagues, les clous ou les perçages.
- Conservez les préservatifs à température ambiante.
- Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel. Ne réutilisez pas les préservatifs.
- N'utilisez pas deux préservatifs à la fois. L'un

des deux peut se déchirer.

- Utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau avec des préservatifs externes (« masculins ») en latex. Les lubrifiants à base d'huile, comme la vaseline, la lotion ou l'huile pour bébé, peuvent affaiblir et détruire le latex.
- On peut utiliser un lubrifiant à base d'eau ou d'huile avec les préservatifs en polyuréthane/nitrile.
- Utilisez uniquement des préservatifs faits de latex, de polyuréthane, de nitrile ou de polyisoprène. Les préservatifs en polyuréthane et en latex sont les meilleurs types de préservatifs pour prévenir la grossesse et les ITS. (Les préservatifs en peau d'agneau et de mouton peuvent aider à prévenir les grossesses, mais ils ne sont pas aussi efficaces que les préservatifs en latex ou en polyuréthane pour prévenir les ITS).
- Évitez d'utiliser des préservatifs avec des spermicides contenant du nonoxynol-9 (N-9), qui peut irriter les tissus et accroître les risques de contracter une ITS.

### **Pratiquez des rapports sexuels sécuritaires en utilisant des digues dentaires ou d'autres barrières**

Une digue dentaire est une fine membrane de latex placée sur le vagin/les organes génitaux internes ou l'anus lors de rapports sexuels oraux. On peut également l'appeler barrière/feuille de latex, digue en latex, barrière orale ou feuille. Les digues dentaires sont un bon moyen de réduire les risques de contracter ou de transmettre des infections transmissibles sexuellement (ITS).

Points importants à retenir lors de l'utilisation de digues dentaires :

- Avant d'utiliser la digue, examinez-la à la lumière et assurez-vous qu'elle n'est pas perforée
- Rincez-la délicatement à l'eau tiède pour enlever la poudre

- Maintenir la digue sur le vagin/les organes génitaux internes ou l'anus
- Veillez à ce qu'un seul côté de la digue touche le vagin/les organes génitaux internes ou l'anus
- Utilisez une nouvelle digue dentaire chaque fois que vous avez des rapports sexuels oraux
- Utilisez une digue différente pour la zone anale et la zone vaginale/génitale interne
- Utilisez un lubrifiant sur le vagin/les organes génitaux internes ou l'anus pour améliorer les sensations
- Jetez la digue à la poubelle



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez le site Web [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, consultez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.