

Prevention-Ce qu'il faut savoir

Prévenir la transmission des IST et du VIH consiste à connaître les risques et à agir responsablement afin de minimiser les risques grâce à des pratiques plus sûres.

Cela peut signifier prendre des précautions afin de réduire le risque de transmission des IST et du VIH, ou des pratiques d'injection plus sûres afin de réduire le risque de transmission du VIH ou de l'hépatite C.

Pratiquer un mode de vie sexuelle plus prudente ne se résume pas seulement par l'utilisation de préservatifs. Si vous êtes sexuellement actif, en particulier avec des partenaires à court terme, il est recommandé que vous soyez testé régulièrement pour les IST.

Il est important de considérer également que l'alcool et la consommation de drogues peuvent influencer votre capacité à prendre des décisions responsables concernant votre santé sexuelle.

Il existe de nombreuses façons pour réduire les risques

- Pratiquez un sexe plus sûr - utiliser les préservatifs de manière cohérente lors de relations sexuelles anales, orales et vaginales.
- Essayez d'éviter tout contact avec les fluides corporels tels que le sperme pendant le contact sexuel, et ne partagez pas les doigts, les mains ou les jouets sexuels.
- Rappelez-vous que certaines pratiques sexuelles qui peuvent être décrites comme « plus sûres » en termes de transmission du VIH pourraient encore être dangereuses pour la transmission d'autres ITS comme la syphilis ou l'hépatite.
- Faites-vous dépister régulièrement. Gardez à l'esprit qu'il est possible d'avoir une IST et de ne pas montrer de signes ou de symptômes. Les tests sont disponibles gratuitement dans de nombreuses cliniques publiques et certains centres communautaires.
- Les vaccinations sont disponibles gratuitement pour les hépatites A et B dans votre clinique STI / GUM.
- Il existe un traitement post-exposition disponible pour le VIH. Les détails se trouvent dans la section sur PEP.
- Si vous utilisez des drogues, ne partagez pas votre équipement - voir plus d'informations dans notre section Réduction des risques liés à l'injection de drogues
- Éduquez-vous, connaissez les risques et prenez la responsabilité de votre santé sexuelle

Qu'est-ce qu'un préservatif ?

L'utilisation de préservatifs bénéficie autant à votre propre protection qu'à celle de vôtres (vos) partenaire(s).

Utilisés correctement, les préservatifs peuvent prévenir la transmission de la plupart des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

La plupart des préservatifs sont fabriqués en latex mais des variétés sans latex sont également disponibles. Ils peuvent être sensibles et stimuler le plaisir, et sont idéaux pour les personnes allergiques ou sensibles au latex.

Les préservatifs « naturels » ne fournissent pas une protection fiable contre le VIH et d'autres IST et ne devraient pas être utilisés.

Les préservatifs sont de différentes tailles. La mesure de la largeur de la base d'un préservatif est généralement indiquée en millimètres sur une boîte de préservatifs. Essayez différentes tailles pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Les préservatifs de bonne qualité affichent un symbole de cerf-volant et / ou le symbole CE.

Les préservatifs peuvent être périmés, alors vérifiez toujours la date de péremption sur le colis.

Comment utiliser les préservatifs correctement ?

L'utilisation de préservatifs est facile une fois que vous savez comment, mais comme pour tout, il est bon de pratiquer à plusieurs reprises avant d'être pris au dépourvu au moment crucial! S'entraîner sur vous-même est un bon moyen de s'habituer à mettre correctement les préservatifs.

Voici quelques conseils de base sur la façon de mettre correctement un préservatif, assurez-vous qu'il reste intact et retirez-le en toute sécurité.

1. Choisissez toujours des préservatifs avec la marque CE - une norme de sécurité reconnue.
2. Vérifiez la date de péremption et ne l'utilisez pas si elle est dépassée.
3. Vérifiez que l'enroulement du préservatif se trouve à l'extérieur.
4. Tenez la pointe (extrémité fermée) du préservatif et chassez l'air pour faire de la place pour le sperme.
5. Déroulez le préservatif sur votre pénis jusqu'à la base.
6. Appliquez beaucoup de lubrifiant à base d'eau ou à base de silicone à l'extérieur du préservatif et sur l'anus de votre partenaire.
7. Pendant le sexe, vérifiez pour s'assurer que le préservatif est toujours correctement en place.
8. Si vous pratiquez le sexe pénétrant pendant plus de 20 minutes, le risque de déchirure du préservatif augmente, il est conseillé de changer le préservatif si vous avez des relations sexuelles plus longtemps que cela.
9. Après que vous éjaculiez, alors que vous êtes encore dur, maintenez la base du préservatif lorsque vous vous retirez pour ne pas que le préservatif ne glisse.
10. Après l'avoir retiré soigneusement, retirez le préservatif en gardant la pointe au-dessous de l'extrémité ouverte, de sorte que le sperme ne se répande pas. Vous pouvez lier l'extrémité ouverte, ou l'envelopper dans du papier toilette et le jeter.

Conseils d'utilisation des préservatifs

- Utilisez toujours un nouveau préservatif chaque fois que vous avez des rapports sexuels.
- Mettre le préservatif avant qu'il n'y ait un contact avec la bouche, le vagin ou l'anus et pas juste avant l'éjaculation (cumming).
- Changez de préservatif pendant les rapports sexuels si vous avez des relations sexuelles pendant une longue période (toutes les 20 minutes).
- Utilisez une lubrification à base d'eau avec vos préservatifs pour un sexe anal plus sûr. Cela permet de prévenir la déchirure du préservatif. N'oubliez pas de ne jamais utiliser de lubrification à base d'huile (comme la vaseline) avec des préservatifs en latex car cela détruit le latex.
- Ne jamais utiliser deux préservatifs en même temps.
- Si vous commencez accidentellement à dérouler un préservatif à l'envers, jetez-le et recommencez avec un nouveau.
- Ne déroulez jamais complètement un préservatif avant de le mettre en place - il est presque impossible de mettre un préservatif correctement après avoir été déroulé complètement.
- Pressez tout l'air hors de la fin du préservatif avant de commencer à le mettre.
- Faites attention aux ongles - ils pourraient déchirer le préservatif.
- Après le sexe, tenir le préservatif pendant le retrait (retirer).
- Ne pas mettre de lubrification à l'intérieur d'un préservatif - il est plus susceptible de glisser.
- Assurez-vous que le préservatif est de la bonne taille - trop petit et il peut se casser - trop grand et il peut glisser.
- Essayez des condoms aromatisés pour le sexe oral. Certains condoms aromatisés ne doivent pas être utilisés pour le sexe pénétrant, alors vérifiez toujours le paquet pour plus de détails.

Que faire si le préservatif se déchire ?

Si vous pensez que vous avez peut-être été exposé au VIH par des rapports sexuels non protégés, ou si un préservatif se déchire ou glisse pendant le sexe anal, il existe une option de traitement qui pourrait empêcher l'infection par le VIH.

La prophylaxie post-exposition (PEP) consiste à prendre une combinaison de médicaments anti-VIH pendant quatre semaines pour empêcher l'infection par le VIH.

Vous devez commencer la PEP dans les 72 premières heures (3 jours) suivant l'exposition au VIH – plus le traitement commence tôt, plus il est efficace.

PEP n'est disponible que par ordonnance auprès des départements d'accident et d'urgence hospitaliers (A& E) et de certaines cliniques de santé sexuelle et de STI. Tous ceux qui ne le demandent ne recevront pas de PEP. Il existe des lignes directrices pour la prescription et chaque personne est évaluée en fonction de son risque potentiel d'exposition au VIH.

Si vous et / ou votre partenaire vous retrouvez dans une telle situation, consulter un médecin dès que possible.

Consultez la section sur PEP pour plus d'informations et où consulter conseil et assistance.

Même si vous êtes sous PEP, si vous avez eu des rapports sexuels et que le préservatif s'est déchiré, vous devriez être testé pour les IST. Faire l'essai vous aidera à en savoir si vous avez une IST, même s'il n'y a pas de symptômes. Découvrez où vous pouvez vous faire dépister ici.

Lubrifiant

Si vous pratiquez le sexe anal, l'utilisation de beaucoup de lubrifiant est un must! Mettez une quantité généreuse de lubrifiant à l'extérieur du préservatif, et dans et autour de l'anus. Assurez-vous d'appliquer plus de lubrifiant pendant de longues périodes de sexe.

Si vous utilisez des préservatifs en latex, utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau ou à base de silicone. Les lubrifiants à base d'huile (comme la vaseline, l'huile pour bébés ou l'huile de massage) endommageront les préservatifs en latex et ne doivent jamais être utilisés avec ceux-ci.

Les lubrifiants à base d'eau ou de silicone incluent: «Wet Stuff», «Pasante TLC», «Liquid Silk» et «KY Jelly». Vous pouvez trouver du lubrifiant dans la plupart des pharmacies et des supermarchés, et les sex-shops auront encore plus de choix.

N'utilisez jamais de salive (bave) en tant que lubrifiant, ce qui augmente le risque de déchirure des préservatifs car il sèche rapidement. Ne jamais mettre de lubrifiant sur le pénis avant de mettre le préservatif, cela peut augmenter le risque de glissement du préservatif

Préservatifs et lubrifiants gratuits

Des préservatifs et des lubrifiants gratuits sont disponibles dans les lieux indiqués ci-dessous. N'hésitez pas à nous contacter si vous ne pouvez accéder à aucun de ces sites mais souhaiteriez des préservatifs et des lubrifiants gratuits.

Universités

L'Union of Students Ireland (USI) offre des préservatifs et des lubrifiants gratuits à travers leurs bureaux affiliés aux syndicats d'étudiants.

Qu'este que le Pep

Post = après,

Exposition = une situation où le VIH a la chance d'entrer dans la circulation sanguine de quelqu'un.

Prophylaxie = un traitement pour prévenir qu'une infection ne se produise.

PEP est une combinaison de médicaments antiviraux. Il s'agit d'un cours de 28 jours (4 semaines) qui est prescrit à quelqu'un qui a été exposé au VIH.

Pour être efficace, PEP doit commencer le plus tôt possible après l'exposition et avant 72 heures (3 jours). « Alors, plus tôt vous commencez après l'exposition, mieux cela fonctionnera ».

Vous devez vous souvenir de prendre le médicament tous les jours pour les 4 semaines complètes. Si vous manquez des doses ou ne complétez pas le cours, cela affecte grandement le risque que PEP ne fonctionne pas.

Où obtenir la Pep?

PEP est disponible gratuitement (dans toutes les cliniques publiques de STI / GUM et les services d'urgence, (les frais de 100 € peuvent être facturés - si vous n'avez pas de lettre de recommandation - pour une visite aux services d'urgence)

PEP est uniquement donné aux personnes qui respectent les directives nationales pour leur utilisation <http://www.hpsc.ie/a-z/EMIToolkit/appendices/app7.pdf>

Ces lignes directrices nationales aident les médecins à décider à qui pourrait être offert la PEP. Certaines des questions posées sont :

Connaissez-vous votre propre statut sérologique ?

- La personne avec qui vous avez eu des relations sexuelles (et les chances que la personne ait eu le VIH).
- Quel genre de sexe s'est produit (vaginal, oral ou ana I?).
- Si l'autre personne a définitivement le VIH, quelle était sa « charge virale » (si cela est connu)?

Une fois qu'un médecin a considéré votre risque, une décision sera prise quant à savoir si PEP est fourni. Des prélèvements sanguins seront effectués. Cela garantit que vous n'avez déjà pas le VIH, selon le résultat, vous continuerez le PEP.

Le meilleur endroit où aller pour obtenir la PEP est votre clinique STI / GUM la plus proche, vérifiez la liste. Si vous avez besoin de PEP pendant le week-end, en dehors des heures de clinique STI / GUM ou pendant un jour férié, le meilleur endroit où aller est le service d'urgence le plus proche d'un hôpital. La plupart sont ouverts 24h / 24 avec certains départements communautaires ouverts jusqu'à minuit (voir la liste « Où obtenir PEP »). PEP n'est pas disponible auprès des médecins généralistes (médecins de famille) ou des pharmacies.

Dans les départements d'urgence et certaines cliniques STI / GUM, vous recevrez un « paquet de démarrage PEP ». Cela signifie que si le médecin décide de vous prescrire PEP après l'évaluation, vous recevrez un court cours de PEP pendant quatre à six jours. Ce n'est pas le cours complet. Si vous recevez un paquet de démarrage PEP, vous serez référé à une autre clinique pour une évaluation plus poussée en fonction des résultats des tests sanguins et pour la continuation du traitement si recommandé.

Parfois, les gens peuvent faire face à des obstacles lors de la demande de PEP. Le personnel médical ou les réceptionnistes ne sont peut-être pas informés à ce sujet ou peuvent donner des informations incorrectes telles que « PEP n'est pas disponible pour le grand public ».

Si cela se produit, demandez à parler au « médecin de garde » qui devrait connaître les lignes directrices de PEP. Ne paniquez pas, vérifiez la liste pour les options à proximité, consultez également la section.

Comment prendre la PEP??

En 2017, la combinaison de médicaments utilisés pour HIV PEP est une tablette appelée Truvada® (qui contient Tenofovir et Emtricitabine) et soit deux comprimés appelés Isentress® (contenant Raltegravir), soit une table appelée Tivicay® (contenant du Dolutegravir). Ces médicaments antirétroviraux sont couramment utilisés pour traiter le VIH.

Pour que PEP puisse avoir les meilleures chances, il faut le prendre exactement selon les instructions du médecin et pendant 28 jours.

Lorsque vous recevez un traitement PEP, vous devriez recevoir des informations imprimées; les types de comprimés, ce qu'il faut faire si vous manquez une dose, les effets secondaires possibles et quels médicaments ou traitements à base de plantes peuvent vous affecter. Voici un aperçu de ce qui suit :

Sauter des doses ou ne pas prendre les pilules pour le mois complet, il est probable que PEP ne fonctionnera pas - si vous manquez plus de 48 heures (deux jours), dites-le à votre prescripteur car ils peuvent alors conseiller que PEP soit interrompu.

Si vous oubliez de prendre vos comprimés PEP, suivez cette procédure ;

1. Si vous vous souvenez d'un délai de (12 heures pour Truvada) ou (six heures pour Isentress) après que vous deviez le prendre, « prenez la dose oubliée et revenez à l'heure habituelle pour la prochaine ».

2. Si plus de 12 heures ou six heures, après avoir pris la dose, « attendez et prenez votre dose à l'heure habituelle ». « Ne prenez pas de comprimés supplémentaires pour compenser la dose oubliée ».

Comme les drogues récréatives peuvent avoir des interactions dangereuses avec les médicaments contre le VIH, il est conseillé de ne pas les utiliser lors de la prise de PEP.

Informez le médecin qui vous évalue de tout traitement sur ordonnance, les drogues récréatives, les traitements à base de plantes ou les médicaments en vente libre que vous prenez.

Si vous ressentez des effets indésirables alors que vous prenez la PEP, ils risquent d'être légers dans les premiers jours, tels que des nausées, des maux de tête, des étourdissements ou une fatigue - ils devraient passer après un jour ou deux.

Une fois que vous avez terminé de prendre PEP, vous serez testé pour le VIH à nouveau quatre semaines après avoir terminé le cours.

Il est conseillé de faire un suivi pour d'autres examens sanguins et STI trois mois après.

Prep – qu'est-ce que c'est ?

La PrEP est un traitement contre le VIH pris par des personnes séronégatives avant et après le sexe pour réduire les chances de contracter le VIH.

Les résultats des essais ont été très fructueux, la PrEP réduisant considérablement le risque de devenir séropositif et sans effets secondaires majeurs.

Le médicament utilisé pour la PrEP est une tablette contenant du Tenofovir et de l'Emtricitabine (parfois connue sous le nom de Truvada).

Prep – comment ça marche ?

Prendre la PrEP avant et après avoir été exposé au VIH signifie qu'il y a suffisamment de drogue à l'intérieur de vous pour bloquer le VIH s'il pénètre dans votre corps - avant qu'il ait la possibilité de vous infecter.

Quelle est la fréquence de la prise de PrEP?

La PrEP est autorisée pour un usage quotidien, mais les études ont montré qu'elle peut être efficace lorsqu'elle est prise par voie épisodique.

Les deux façons de prendre la PrEP sont:

- pris régulièrement (une tablette par jour)
- pris seulement au besoin (deux comprimés 2 heures avant le sexe, un comprimé 24 heures après le sexe et un autre comprimé 48 heures après le sexe). Ceci est souvent appelé « à la demande ».

Les deux méthodes se sont avérées efficaces. Si la PrEP devient disponible en Irlande, il est probable que les deux approches seront utilisées, selon ce qui convient le mieux.

Qui peut prendre la PrEP ?

Personnes à risque élevé de contracter le VIH. Cela comprend les hommes homosexuels et bisexuels, les minorités ethniques, les personnes trans et les personnes en relation avec un partenaire séropositif dont le traitement n'est pas efficace.

D'autres facteurs sont liés à un risque plus élevé de VIH. Ceux-ci incluent :

- Une IST récente (en particulier une infection rectale ou une syphilis).
- Utilisation récente de PEP (prophylaxie post-exposition).
- Utilisation de certaines drogues récréatives sexuelles (méthamphétamine, méphédronne ou GHB) - également appelées drogues Chemsex.

Chacun de ces facteurs signifie que vous risquez de bénéficier encore plus de prendre la PrEP.

Où obtenir la Prep ?

Actuellement, la PrEP n'est pas disponible en Irlande.

En Irlande, il est illégal de fournir des médicaments par correspondance, y compris sur Internet. L'autorité de la réglementation des produits de santé fournit des informations pour le public en ce qui concerne l'approvisionnement en médicaments sur Internet qui est disponible [ici](#).

Nous avons récemment mis à jour notre information sur l'obtention de la PrEP en ligne. Vous pouvez le lire [ici](#).

La PrEP a récemment été mis à disposition en Ecosse. Pour plus d'informations sur la PrEP, nous vous recommandons de consulter le site Web de [prep.scot](#).

Que faire afin d'obtenir la PrEP ?

Parlez-en à un professionnel de santé, à une infirmière ou à un médecin à la clinique. Ils peuvent vous aider si vous prévoyez de prendre ou prenez déjà la PrEP.

Il est vraiment important de faire un test de dépistage avant ou lorsque vous commencez.

La PrEP ne peut être utilisé que si vous êtes séronégatif. Si vous êtes déjà séropositif et ne le réalisez pas, vous pourriez développer une résistance aux médicaments dont vous aurez besoin pour le traitement.

Demandez un test sanguin de « 4ème génération ». C'est ce qu'on appelle aussi un test combiné antigène / anticorps. Cela vous indique votre statut sérologique il y a environ 4 semaines. La plupart des tests digitaux sont actuellement « 3ème génération ». Ils vous indiquent votre statut sérologique il y a environ 3 mois. Ne vous fiez donc pas seulement à un test digital avant de commencer la PrEP.

Si vous commencez juste la PrEP et avez pris un risque au cours des 4 dernières semaines, faites un autre test de dépistage du VIH 4ème génération 4 semaines après le début, juste pour être sûr qu'une infection précoce n'a pas été manquée. Ne commencez pas la PrEP si vous avez des symptômes semblables à ceux de la grippe et un risque de VIH récent. Il s'agit de vérifier que ces symptômes ne sont pas liés à une infection récente par le VIH (c'est-à-dire une séroconversion).

Si vous commencez la PrEP après la PEP, il est préférable de commencer immédiatement si vous avez des risques continus. Idéalement, vous devriez avoir un test de dépistage du VIH autour de la date à laquelle vous avez terminé la PEP / commencé la PrEP, plus un autre test de dépistage du VIH 4 semaines après le début de la PrEP.

Rappelez-vous que les rapports sexuels non protégés lors de la prise de PrEP réduiront votre risque de contracter le VIH,

mais pas les autres IST, utilisez des préservatifs pour réduire votre risque d'autres IST.

Vous devrez également vérifier votre fonction rénale. La surveillance du rein implique simplement un test sanguin pour la créatinine et un test d'urine pour les protéines. Ceux-ci devraient idéalement être faits juste avant ou le jour où vous commencerez le traitement.

Ce qu'il faut faire pendant le traitement

Une fois que vous avez commencé la PrEP, la surveillance est importante.

Tous les 3-4 mois :

- Faites un test de dépistage du VIH de la « 4ème génération ». C'est ce qu'on appelle également un test de dépistage « antigène / anticorps » du VIH.
- faire un dépistage complet pour les autres infections sexuellement transmissibles (IST).
- Faire un test d'urine pour les protéines lorsque vous réalisez votre contrôle IST; S'il y a plus qu'une trace, un test sanguin ou urinaire supplémentaire peut être envoyé pour vérifier la fonction rénale.

Tous les 12 mois:

- Faites un prélèvement sanguin pour vérifier votre fonction rénale.

Et les autres IST ?

La recherche a montré que la PrEP est très efficace pour prévenir le VIH tant qu'elle est prise comme indiqué.

Cependant, la PrEP ne vous protégera pas contre d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) alors que les préservatifs le feront. Si vous utilisez la PrEP, il est important que vous fassiez des tests de dépistages IST réguliers, tous les trois mois, afin que vous puissiez traiter toutes les autres infections.