

# 10

## La planification familiale et les infections sexuellement transmises, y inclus par le VIH

### INTRODUCTION

---

Les gens doivent, pour se protéger, disposer d'informations exactes sur les infections sexuellement transmises (IST), y inclus par le VIH. Les femmes et les hommes de tous âges doivent connaître les situations et les comportements qui accroissent leurs risques d'exposition aux IST/VIH. Ils doivent également savoir comment s'en protéger.

Ils peuvent éviter les IST/l'infection par le VIH :

- En n'ayant pas de rapports sexuels (abstinence) ;
- En n'ayant de rapports sexuels qu'avec un(e) seul(e) partenaire non infecté(e) qui n'a pas non plus d'autres partenaires sexuel(le)s ;
- En se servant toujours de préservatifs et en s'en servant correctement.



Ils peuvent réduire les risques, sans les éliminer complètement :

- En ayant moins de partenaires sexuel(le)s ;

*(Suite à la page 96)*

POINTS CLÉS À FAIRE CONNAÎTRE :

**LA PLANIFICATION FAMILIALE ET LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISES, Y INCLUS PAR LE VIH**

---

- 1 On peut éviter de transmettre ou de contracter des IST/ le VIH en s'abstenant de rapports sexuels, en n'ayant de rapports sexuels qu'avec un(e) seul(e) partenaire fidèle non infecté(e) ou en utilisant un préservatif systématiquement et correctement à chaque rapport sexuel.
- 2 En réduisant le nombre de ses partenaires sexuel(le), on peut réduire les risques de contracter des IST/le VIH, mais pas les éliminer complètement. Les jeunes peuvent également réduire les risques d'infection en retardant le début de leur activité sexuelle. Par ailleurs, les hommes non circoncis peuvent se faire circoncire, ce qui diminue considérablement leurs risques d'infection par le VIH lors de rapports vaginaux avec une partenaire porteuse du virus.
- 3 Lorsque les hommes et les femmes ont subi un test de dépistage du VIH, ils peuvent parler des résultats à leur partenaire et décider ensemble du type de protection dont ils ont besoin.
- 4 Les gens qui veulent se protéger des grossesses ainsi que des IST/du VIH peuvent envisager d'utiliser simultanément deux méthodes : des préservatifs pour se protéger des IST/ du VIH et une méthode contraceptive à titre de protection supplémentaire contre les grossesses. Ils peuvent aussi choisir d'utiliser les contraceptifs correctement et systématiquement pour prévenir à la fois les grossesses et les infections.

*(Suite à la page 97)*

- Pour les jeunes, en retardant le début de l'activité sexuelle ;
- Pour les garçons et les hommes, en décidant de se faire circoncire.

Les couples sexuellement actifs souhaitent souvent éviter les grossesses et se protéger des IST/du VIH. Certains couples utilisent un seul moyen, le préservatif, qui assure cette « double protection ». D'autres utilisent le préservatif pour se protéger des IST/du VIH ainsi qu'une autre méthode de planification familiale efficace pour se protéger aussi des grossesses.

Les gens qui ont déjà contracté une IST, y inclus par le VIH, peuvent utiliser pratiquement toutes les méthodes contraceptives sans danger. Seuls quelques problèmes de santé ayant trait aux IST/au VIH peuvent avoir une incidence sur le choix de méthode contraceptive pour la femme. Les gens porteurs d'une IST/du VIH doivent également utiliser le préservatif correctement chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels pour éviter d'infecter leur partenaire.

Certains couples où l'un des deux partenaires ou les deux vivent avec le VIH peuvent vouloir un enfant. Un prestataire de soins compétent peut les aider à réduire le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant ou au partenaire non infecté et les conseiller sur ce qu'il faut faire pour que la grossesse se déroule dans de bonnes conditions.

La prévention des grossesses non désirées chez les femmes vivant avec le VIH est la façon la plus efficace par rapport au coût de prévenir la transmission du VIH de la mère à l'enfant.

- 5 Les méthodes contraceptives sont pratiquement toutes sans danger pour les gens contaminés par une IST, y inclus par le VIH. Toutefois, certaines méthodes hormonales peuvent être d'une efficacité moindre chez les femmes sous certains traitements médicamenteux contre le VIH ou la tuberculose. D'autres méthodes ne sont pas recommandées jusqu'à ce que la santé de la femme s'améliore. Les prestataires de soins de santé pourront aider leurs clientes à choisir la méthode optimale.
  
- 6 Si l'un des partenaires d'un couple qui désire un enfant est porteur du VIH, le moment optimal pour avoir des rapports sexuels non protégés est celui où le partenaire porteur du virus est en bonne santé et sous traitement aux antirétroviraux (si disponible). Les partenaires ne devraient par ailleurs avoir ces rapports sexuels non protégés que durant la période féconde de la femme.
  
- 7 Les femmes enceintes porteuses du VIH peuvent réduire les risques de transmission du virus à l'enfant en prenant des antirétroviraux et en en administrant à l'enfant dès sa naissance. Ces femmes devraient aussi se soumettre à un suivi régulier avant la naissance de l'enfant et accoucher avec l'aide d'un accoucheur qualifié pour accroître leurs chances d'avoir un enfant en bonne santé.

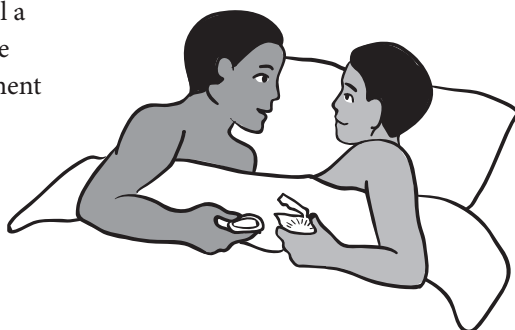
## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### POINT CLÉ 1.

**On peut éviter de transmettre ou de contracter des IST/le VIH en s'abstenant de rapports sexuels, en n'ayant de rapports sexuels qu'avec un(e) seul(e) partenaire fidèle non infecté(e) ou en utilisant un préservatif systématiquement et correctement à chaque rapport sexuel.**

Tout le monde n'est pas exposé aux IST/au VIH. En fait, beaucoup de gens qui ont besoin de planification familiale et qui la pratiquent ont des relations stables, n'ont pas d'autres partenaires sexuel(le)s ou vivent dans des régions où le VIH est rare. Ils sont donc exposés à des risques minimes, voire nuls, d'infection. Néanmoins, il est bon que tout le monde connaisse les comportements à éviter pour réduire les risques d'exposition aux IST/au VIH, à savoir notamment les comportements suivants :

- Les rapports sexuels avec plusieurs partenaires ;
- Les rapports sexuels avec un(e) partenaire ayant d'autres partenaires qui n'utilisent pas de préservatifs correctement et systématiquement ;
- Les rapports sexuels avec un(e) partenaire qui présente des symptômes d'IST (écoulement du pénis, pertes vaginales inhabituelles, douleurs ou sensation de brûlure en urinant, douleurs dans le bas ventre ou lors des rapports sexuels, testicules gonflés ou douloureux, lésions des organes génitaux) ;
- Le fait d'avoir un(e) partenaire chez qui il a récemment été diagnostiqué une IST/une infection par le VIH ou qui a été récemment traité pour cela ;
- Le fait de ne pas utiliser de préservatif correctement et systématiquement avec un nouveau partenaire/une nouvelle partenaire (en particulier dans une communauté où les IST sont courantes).



La plus sûre façon de ne pas contracter d'infections sexuellement transmissibles est de s'abstenir entièrement de rapports sexuels. Mais pour beaucoup de gens, cela ne constitue sans doute pas un choix réaliste. Les gens qui sont sexuellement actifs peuvent éviter les IST/l'infection par le VIH en n'ayant de rapports sexuels qu'avec un(e) seul(e) partenaire qui n'est pas infecté(e). Les deux partenaires doivent subir un test, lequel doit indiquer qu'ils ne sont pas infectés, se communiquer les résultats de leur test et rester fidèles l'un(e) à l'autre. Lorsque les partenaires ne connaissent pas leur statut infectieux ou celui de l'autre partenaire ou lorsque l'un des deux ou les deux sont infectés, l'utilisation correcte et systématique du préservatif constitue un moyen fiable d'éviter la transmission de l'agent infectieux entre eux.

Pour décider ensemble comment prévenir l'infection, les partenaires doivent parler ouvertement de leur relation sexuelle, des comportements à risque, de leur statut infectieux et de la possibilité de se faire tester. Ils doivent également pouvoir parler de l'utilisation du préservatif et prendre des décisions conjointes à ce sujet.

## **POINT CLÉ 2.**

**En réduisant le nombre de ses partenaires sexuel(le)s, on peut réduire les risques de contracter des IST/le VIH, mais pas les éliminer complètement. Les jeunes peuvent également réduire les risques d'infection en retardant le début de leur activité sexuelle. Par ailleurs, les hommes non circoncis peuvent se faire circoncire, ce qui diminue considérablement leurs risques d'infection par le VIH lors de rapports vaginaux avec une partenaire porteuse du virus.**

La réduction du nombre de partenaires sexuel(le)s figure au nombre des mesures stratégiques qui ont permis de limiter la propagation du VIH. Elle n'élimine pas entièrement les risques d'exposition mais elle réduit la probabilité d'infection. En général, les gens devraient envisager d'appliquer cette mesure et l'accompagner d'autres mesures préventives. La situation optimale consiste à n'avoir qu'un(e) partenaire sexuel(le) qui n'est pas infecté(e).

Les jeunes peuvent réduire leurs risques d'infection en retardant le début de leur activité sexuelle. Ils acquièrent progressivement des aptitudes personnelles

et sociales plus fortes qui leur permettent de reconnaître les situations qui présentent des risques, de les éviter et de négocier des rapports sexuels protégés. Les jeunes qui sont déjà sexuellement actifs peuvent décider de s'abstenir un certain temps, ce qui leur évite de s'exposer aux risques. Qu'ils soient ou non sexuellement actifs, tous les jeunes ont besoin d'informations exactes pour savoir comment éviter les IST/l'infection par le VIH lors des rapports sexuels.

La circoncision réduit le risque d'infection de l'homme par le VIH lors de rapports sexuels vaginaux. C'est une opération chirurgicale simple qui consiste en l'ablation du prépuce, repli de peau qui recouvre l'extrémité du pénis. Le prépuce entretient un milieu humide où le VIH peut survivre plus longtemps ; il contient également des cellules particulièrement vulnérables à l'infection par le VIH. La circoncision peut se pratiquer à n'importe quel âge : petite enfance, enfance, adolescence ou âge adulte.

La circoncision réduit d'au moins 60 % le risque d'infection par le VIH lors de rapports sexuels avec une femme, mais n'élimine pas entièrement ce risque. Les hommes qui se font circoncire pour éviter la contamination par le VIH doivent néanmoins continuer d'appliquer d'autres mesures de protection, telles que l'utilisation correcte et systématique du préservatif et la réduction du nombre de partenaires sexuelles.

### **POINT CLÉ 3.**

**Lorsque les hommes et les femmes ont subi un test de dépistage du VIH, ils peuvent parler des résultats à leur partenaire et décider ensemble du type de protection dont ils ont besoin.**

Le fait de connaître leur statut sérologique au VIH permet aux gens de prendre des décisions éclairées sur le comportement sexuel, l'utilisation du préservatif, les autres méthodes contraceptives et la procréation ainsi que dans divers domaines liés à la santé tels que la nutrition, les médicaments, le repos et l'exercice physique. Que les résultats du test soient positifs ou négatifs, les gens peuvent en tenir compte pour mener une vie plus saine. Pour déterminer leur

statut sérologique au VIH, ils doivent savoir où les tests et les conseils d'accompagnement sont disponibles et pouvoir utiliser ces services sans stigmatisation ni discrimination.

Des conseillers spécialisés peuvent aider les couples à parler de ces questions souvent délicates. Les conseillers et les prestataires de soins peuvent également informer les individus et les couples sur la réduction des risques liés à l'activité sexuelle, les



aider à pratiquer la négociation de l'utilisation du préservatif et les orienter vers les services de dépistage et de traitement des IST/de l'infection par le VIH ou leur offrir ces services. Les gens qui soupçonnent leur partenaire d'être infecté par le VIH doivent se soumettre à un test de dépistage et utiliser un préservatif correctement et systématiquement lors de leurs rapports sexuels. Demander à utiliser un préservatif n'est pas un signe de méfiance à l'égard de son/sa partenaire. Étant donné que les symptômes peuvent n'apparaître que plusieurs années après l'infection par le VIH, l'un des partenaires d'un couple qui vit une relation fidèle peut avoir été infecté avant le début de cette relation.

Le fait de vivre avec le VIH n'est pas incompatible avec une vie longue et heureuse. Les gens infectés par le VIH doivent parler à leur conseiller et à leur prestataire de soins de santé de la possibilité d'instaurer un traitement aux antirétroviraux. Ce traitement médicamenteux doit être suivi toute la vie et, bien qu'il n'élimine pas l'infection par le VIH, permet de la gérer. Les gens porteurs du VIH doivent aussi continuer d'utiliser le préservatif correctement et systématiquement, même si leur partenaire est aussi infecté(e) par le virus. Cela les protège d'un autre type de VIH ou d'une autre IST qui risque de les affaiblir. L'usage du préservatif est également recommandé pour protéger un(e) partenaire non infecté(e).



**POINT CLÉ 4.**

**Les gens qui veulent se protéger des grossesses ainsi que des IST/du VIH peuvent envisager d'utiliser simultanément deux méthodes : des préservatifs pour se protéger des IST/du VIH et une méthode contraceptive à titre de protection supplémentaire contre les grossesses. Ils peuvent aussi choisir d'utiliser les contraceptifs correctement et systématiquement pour prévenir à la fois les grossesses et les infections.**

Le choix de contraception doit, pour de nombreux couples, tenir compte de la nécessité de prévenir à la fois les grossesses et les IST/l'infection par le VIH. Les préservatifs masculins et féminins sont la seule méthode contraceptive qui protège contre les IST/le VIH, mais ils sont moins efficaces pour prévenir les grossesses que de nombreuses autres méthodes contraceptives, leur efficacité, tels qu'ils sont utilisés dans la pratique, étant d'environ 85 %.

Le couple peut choisir d'utiliser à la fois des préservatifs et une méthode contraceptive plus efficace pour bénéficier d'une double protection. Certains couples sont capables d'utiliser deux méthodes simultanément comme elles doivent l'être, alors que d'autres peuvent se sentir peu motivés de le faire ou éprouver des difficultés à utiliser correctement et systématiquement l'une de ces méthodes ou les deux. Par ailleurs, il peut être plus coûteux de recourir à deux méthodes ou plus difficile de se les procurer.

D'autres couples peuvent décider de n'utiliser que les préservatifs pour se protéger des IST/du VIH et des grossesses. Cela exige qu'ils utilisent un préservatif masculin ou féminin correctement à chaque rapport sexuel. Utilisés correctement et systématiquement, les préservatifs masculins offrent une protection contre la grossesse efficace à 98 % ; l'efficacité des préservatifs féminins est de 95 %. De même, utilisés correctement et systématiquement à chaque rapport sexuel, ils protègent de la contamination par le VIH avec une efficacité de 80 % à 95 %. Les préservatifs sont un moyen de contraception peu coûteux et facile à se procurer. Ils offrent aux couples fortement motivés et sachant les utiliser correctement et systématiquement chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels une protection contre les grossesses et les IST.

Les prestataires de soins peuvent aider les client(e)s à déterminer l'approche de la prévention des grossesses et des IST/de l'infection par le VIH qui leur conviendra le mieux.

**POINT CLÉ 5.**

**Les méthodes contraceptives sont pratiquement toutes sans danger pour les gens contaminés par une IST, y inclus par le VIH. Toutefois, certaines méthodes hormonales peuvent être d'une efficacité moindre chez les femmes sous certains traitements médicamenteux contre le VIH ou la tuberculose. D'autres méthodes ne sont pas recommandées jusqu'à ce que la santé de la femme s'améliore. Les prestataires de soins de santé pourront aider leurs clientes à choisir la méthode optimale.**

Les gens porteurs d'une IST et les gens vivant avec le VIH peuvent employer la plupart des méthodes contraceptives sans danger et de manière efficace. Il existe une exception, qui est celle des spermicides, y inclus du diaphragme avec spermicide. Les femmes à risque d'infection par le VIH et les femmes porteuses de VIH et sidéennes devraient s'abstenir d'utiliser les spermicides car leur utilisation fréquente peut accroître les risques de contracter le VIH ou un autre type de VIH.

Il y a également certains points à considérer lors du choix d'une méthode contraceptive :

- Les pilules contraceptive et les contraceptifs injectables combinés, souvent dits injectables mensuels, peuvent être moins efficaces chez les femmes qui sont traités par certains antirétroviraux ou par certains médicaments contre la tuberculose, maladie qui accompagne souvent l'infection par le VIH.
- La pose d'un DIU n'est pas recommandée chez les femmes présentant une gonorrhée ou une chlamydie, ou chez les sidéennes en mauvais état de santé.
- Il convient de reporter la stérilisation féminine et masculine chez les personnes ayant une IST active ou une maladie associée au sida jusqu'à ce que l'infection soit guérie ou que leur état de santé s'améliore.

Les prestataires de soins de santé aident les gens à déterminer s'ils peuvent commencer à utiliser la méthode contraceptive de leur choix en toute sécurité et de manière efficace, et quand ils peuvent le faire. En outre, il convient de rappeler systématiquement aux gens exposés à des risques de contracter une IST ou en ayant contracté une que les préservatifs masculin et féminin sont les seules méthodes contraceptives qui préviennent la transmission des IST/du VIH.

### **POINT CLÉ 6.**

**Si l'un des partenaires d'un couple qui désire un enfant est porteur du VIH, le moment optimal pour avoir des rapports sexuels non protégés est celui où le partenaire porteur du virus est en bonne santé et sous traitement aux antirétroviraux (si disponible). Les partenaires ne devraient par ailleurs avoir ces rapports sexuels non protégés que durant la période féconde de la femme.**

Les prestataires de soins de santé peuvent aider les couples porteurs du VIH à déterminer le moment optimal d'une grossesse et à réduire les risques de transmission du VIH lorsqu'ils essaient d'avoir un enfant. Si un seul des partenaires est infecté par le VIH, il est important d'essayer d'avoir un enfant quand ce partenaire est en bonne santé, à savoir quand son système immunitaire est en meilleur état et mieux à même de lutter contre le VIH. Ceci réduit les risques de transmission du virus entre les partenaires et à l'enfant. Si le partenaire en question est en bonne santé et qu'il ne présente pas de signes ou de symptômes de maladie ou d'infection (de tuberculose, par exemple), il y a de bonnes chances que la grossesse se passera bien et que l'enfant sera en bonne santé. Au contraire, si la santé du partenaire porteur du VIH est mauvaise ou se détériore, il convient de reporter les rapports sexuels non protégés jusqu'à ce qu'un traitement puisse être administré et que l'état de santé de ce partenaire s'améliore. Le partenaire, homme ou femme, infecté par le VIH devrait commencer un traitement antirétroviral avant que le couple essaie d'avoir un enfant. Cela réduit le risque de transmission du VIH au partenaire non infecté et à l'enfant.

Lorsqu'un seul des partenaires est infecté, la façon de procéder pour que la femme conçoive dans les meilleures conditions de sécurité possibles consiste en ce que le couple ne cesse d'utiliser des préservatifs que durant la période de fécondité de la femme et qu'il en utilise systématiquement le reste du temps. Les rapports sexuels

sans préservatifs hors de la période de fécondité accroissent le risque d'infection par le VIH mais pas la probabilité que la femme tombe enceinte.

Les prestataires de soins de santé peuvent aider les couples porteurs du VIH à déterminer le moment optimal d'une grossesse et à réduire les risques de transmission du VIH.

### POINT CLÉ 7.

**Les femmes enceintes porteuses du VIH peuvent réduire les risques de transmission du virus à l'enfant en prenant des antirétroviraux et en administrant à l'enfant dès sa naissance. Ces femmes devraient aussi se soumettre à un suivi régulier avant la naissance de l'enfant et accoucher avec l'aide d'un accoucheur qualifié pour accroître leurs chances d'avoir un enfant en bonne santé.**

Le VIH peut se transmettre de la mère à l'enfant durant la grossesse, lors du travail, à l'accouchement ou au cours de l'allaitement. En l'absence d'intervention médicale, 25 % à 40 % des enfants nés de mères porteuses du VIH sont infectés. Des mesures appropriées instaurées par les prestataires de soins peuvent réduire ce risque à moins de 5 %. Il est donc souvent possible de prévenir la transmission du VIH d'une femme enceinte à son enfant.

Les femmes porteuses du VIH réduisent le risque de transmission du virus à leur enfant en restant en aussi bonne santé qu'elles le peuvent. Lors des visites médicales prénatales, ces femmes reçoivent tous les soins dispensés aux femmes enceintes ainsi que des soins spéciaux pour les aider à se maintenir en bonne santé générale.

Elles peuvent également se faire traiter aux ARV, ce qui réduit considérablement les risques de transmission du VIH à leur enfant. Les prestataires de soins décident du moment où il convient d'instaurer ce traitement et des ARV à utiliser. Il y a lieu aussi d'administrer un traitement aux ARV de courte durée, de 4 à 6 semaines, aux enfants nés de femmes infectés par le VIH pour réduire le risque de transmission du virus autant qu'il est possible.

Enfin, les femmes infectées par le VIH doivent accoucher en milieu hospitalier. Le personnel de santé, quant à lui, doit prendre des précautions particulières pour éviter la transmission du virus de la mère à l'enfant lors de l'accouchement. Il doit également aider les mères à décider de la meilleure façon de nourrir son enfant et leur donner des conseils sur la nutrition. Si les aliments pour bébés éliminent la possibilité de la transmission du VIH par le lait maternel, ils ne constituent peut-être pas une option réaliste ou sans danger dans les pays où l'accès à ces aliments n'est pas fiable ou d'un coût abordable, ou dans les régions non alimentées en eau potable. Lorsque les aliments pour bébés de qualité suffisante et d'un coût abordable ne sont pas disponibles, le meilleur choix pour l'enfant est l'alimentation exclusive par allaitement au sein pendant les 6 premiers mois de la vie.

Les femmes porteuses de VIH qui sont enceintes ou qui envisagent d'avoir un enfant doivent savoir où elles peuvent obtenir des services de santé avant la naissance de l'enfant et être encouragées à consulter les prestataires de soins de ces établissements dès que possible. Par ailleurs, il faut aussi encourager les hommes à s'informer sur ce qu'ils peuvent faire pour appuyer leur conjointe durant la grossesse, ainsi que lors de l'accouchement et après. Ils peuvent encourager leur conjointe à subir un test de dépistage du VIH et à recourir aux services de santé disponibles avant la naissance de l'enfant. On a pu constater une réduction des taux de transmission du VIH de la mère à l'enfant lorsque les femmes ont l'appui de leur partenaire.