

Protégez-vous

Information sur le VIH et la santé sexuelle

French



DIVERSE is a registered charity No. 1058307

Published by **diverse**
ACTION FOR SEXUAL HEALTH AND HIV

Vous trouverez dans cette brochure conseils et renseignements sur la santé sexuelle, les relations, et les services d'assistance en cas de besoin.

Ce guide est destiné aux personnes originaires d'autres pays que le Royaume Uni et vivant dans le comté du Cambridgeshire.

Il vous est conseillé de ranger cette brochure en lieu sûr, afin de le retrouver facilement s'il peut vous être utile à l'avenir.

vous avez moins de 16 ans et avez un rapport sexuel, vous avez tout de même droit aux services de santé sexuelle indiqués ci-dessous.

- Le viol consiste à avoir un rapport sexuel avec une personne qui a dit **NON** ou qui ne veut pas avoir de rapports avec vous.
- Si vous avez un rapport sexuel avec quelqu'un qui ne parle pas votre langue, assurez-vous d'abord que vous avez tous les deux dit "**OUI**".
- Un rapport sexuel doit avoir lieu en privé. Tout rapport sexuel dans un lieu public constitue un délit.
- Il est illégal de causer ou d'encourager la prostitution (d'avoir un rapport sexuel pour de l'argent).

Confidentialité

AUCUNE des informations que vous communiquerez ne sera transmise à une autre personne ou agence, sauf circonstances exceptionnelles dont vous serez informé/e.

Ces circonstances se limitent au danger de maltraitance ou d'abus sexuel sur un enfant ou une jeune personne, ou de sévices graves sur un autre adulte.

Si vous souhaitez de plus amples informations sur l'accès à un service de santé sexuelle, vous pouvez les demander sans que cela affecte votre statut d'immigré ou votre demande d'asile.

Les infections sexuellement transmissibles (ISTs)

Si vous avez un rapport sexuel sans utiliser de préservatif, vous risquez de tomber enceinte ou de contracter une infection (maladie appelée infection sexuellement transmissible, ou IST).

Il existe un grand nombre d'infections sexuellement transmissibles (IST). Si vous avez un des symptômes suivants, ne manquez pas de consulter votre médecin:

- Grosseurs, plaies ou enflures sur les parties génitales (entre les jambes).
- Douleur au bas de l'abdomen ou dans le bassin (bas-ventre), ou pertes par le pénis ou le vagin.
- Certaines infections sans symptômes ou signes de maladie sont néanmoins dangereuses.
- Les IST peuvent vous empêcher d'avoir un bébé, et vous rendre plus vulnérable au VIH ou à d'autres infections.

Si vous craignez d'avoir contracté une IST ou souhaitez un test de dépistage, vous pouvez obtenir assistance et conseils en appelant les numéros suivants:

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| Wisbech – Clinic 1 | (0800) 5879799 |
| Cambridge – Clinic 1A | (01223) 217774 |
| Huntingdon - Clinic 6 | (01480) 423131 |
| Peterborough Sexual Health Clinic | (01733) 875077 |
| King's Lynn GUM Clinic: | (01553) 613766 |

Qu'est-ce que le VIH?

- Le VIH est une infection grave.
- Les personnes ayant contracté le VIH sont dites "séropositives".

Comment se transmet (attrape-t-on) le VIH?

- Par les rapports vaginaux ou anaux sans préservatif avec une personne séropositive. Le VIH se transmet aussi par les rapports oraux sans préservatif, bien que cela soit moins dangereux que les rapports vaginaux ou anaux.
- Par la prise de drogues en partageant une seringue avec une personne séropositive.
- Par une femme enceinte séropositive à son enfant, lors de l'accouchement ou de l'allaitement.
- Par la transfusion de sang ou d'autres produits sanguins contaminés, mais ce sont là des cas rares.
- Les transfusions sanguines au Royaume Uni sont sans danger.

On ne peut pas contracter le VIH:

- En touchant une personne infectée
- En se tenant par la main
- En partageant la même tasse
- En s'asseyant sur le même siège
- En s'embrassant

Comment prendre rendez-vous pour un test de dépistage du VIH

- Le test de dépistage du VIH a lieu dans un service spécial, dit service de médecine génito-urinaire (GUM en anglais).
- Ce test peut aussi être pratiqué par votre médecin (GP), à son cabinet médical (Practice ou Surgery).
- Au Royaume Uni, toute femme enceinte est invitée à passer ce test.
- Prenez rendez-vous auprès d'un service de GUM ou de votre médecin.
- Vous serez peut-être obligé/e d'attendre.
- Au service de GUM, un conseiller médical vous expliquera comment se passe la prise de sang.

- Votre médecin peut aussi vous donner ces explications.

Le test de dépistage du VIH comprend:

- Le prélèvement d'une petite quantité de sang de votre bras par un docteur ou un infirmier.
- L'analyse de cet échantillon dans un laboratoire.
- Les résultats sont généralement disponibles dans les 7 à 10 jours.

Si vous ne parlez pas ou ne comprenez pas bien l'anglais, vous pouvez demander au service de GUM de vous procurer un interprète agréé qui vous expliquera les résultats dans votre propre langue, en respectant le secret médical. Il faut, si possible, donner au service un délai de 5 jours afin d'obtenir un interprète.

- Le test de dépistage du VIH est confidentiel. Les résultats ne sont transmis qu'à des personnes tenues d'être informées de votre état de santé: spécialistes, médecins, sages-femmes, infirmiers, ou autre personnel soignant.

Pour toute assistance ou conseil sur le test de dépistage du VIH, adressez-vous aux conseillers de santé sexuelle auprès des services de GUM, qui pourront vous trouver un interprète. Vous trouverez les numéros de téléphone des services de GUM à la fin de cette brochure.

Qu'est-ce que le SIDA?

Le VIH augmente le risque de contracter certaines maladies. Les personnes à qui cela arrive ont le SIDA.

Le traitement du VIH

On ne guérit pas du VIH, mais il est possible de traiter la plupart des gens et les médecins peuvent vous conseiller.

- La plupart des personnes séropositives restent en bonne santé pendant de nombreuses années.

- La plupart des infections peuvent être évitées si le VIH est traité avant d'avoir trop endommagé l'organisme.
- Il est particulièrement important pour les personnes séropositives de passer des visites médicales à intervalles réguliers.

Comment rester en bonne santé

Utilisez un préservatif – protégez-vous contre le VIH et le SIC

- Le préservatif est un mince fourreau qui se roule sur le pénis avant le rapport sexuel.
- Le Femidom s'introduit dans le vagin de la femme avant le rapport sexuel.
- Il est important de toujours utiliser un préservatif pour vous protéger contre le VIH, et protéger votre partenaire si vous avez déjà le virus.
- Le préservatif peut aussi vous protéger contre d'autres IST.
- Il peut aussi protéger la femme contre une grossesse imprévue.
- Les préservatifs sont disponibles gratuitement dans les centres de santé sexuelle et de planning familial et auprès de certains généralistes.

Si vous pensez avoir besoin d'assistance, adressez-vous à votre médecin ou à l'un des services de médecine de GUM indiqués à fin de cette brochure.

Contraception

Si vous avez des inquiétudes en matière de contraception ou de grossesse, vous pouvez consulter gratuitement un médecin ou un centre de planning familial. Ce service est confidentiel. Vous trouverez une liste des centres de planning familial à la fin de cette brochure.

Il existe des moyens d'empêcher une femme de tomber enceinte (d'attendre un enfant); en voici quelques uns:

La pilule

La pilule est un comprimé que la femme prend par voie orale pour ne pas tomber enceinte.

La piqûre contraceptive

- Un produit appelé Depo-Provera est administré par voie intramusculaire (dans le muscle) toutes les 12 semaines.

L'implant contraceptif

- Un implant contraceptif, appelé Implanon, est placé sous la peau. Il peut empêcher une grossesse pendant une période allant jusqu'à 3 ans.

Le stérilet, ou DIU

- Le stérilet est un petit objet en cuivre et en plastique que l'on place dans l'utérus par le vagin.

Le préservatif

- Le préservatif féminin s'appelle Femidom ou Reality. On le place dans le vagin, sauf une partie qui recouvre les parties génitales extérieures.
- Le préservatif masculin est un mince fourreau qui se roule sur l'extérieur du pénis.
- Le préservatif protège également contre les infections sexuellement transmissibles. Ne manquez jamais d'utiliser un

préservatif avant tout rapport avec un nouveau partenaire, même si vous utilisez la pilule ou le stérilet comme contraceptif.

Le diaphragme

Le diaphragme est un dôme en caoutchouc qui se place sur l'ouverture de l'utérus (ou col de l'utérus).

Contraception d'urgence

Si vous craignez d'être enceinte après un rapport sexuel sans protection, il existe des comprimés que l'on peut prendre dans les 72 heures (3 jours) qui suivent le rapport, bien qu'ils soient plus efficaces si vous les prenez dans les 24 heures.

Notez qu'il vaut mieux utiliser un contraceptif au moment des rapports que de compter sur la contraception d'urgence.

Les centres de planning familial offrent gratuitement un service de contraception, des préservatifs et des conseils confidentiels, que ce soit votre âge. On peut les joindre aux numéros suivants:

Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service, The Laurels,
Newmarket Road (08456) 5051

Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road (01945) 4880

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre
Hinchingsbrooke Hospital (01480) 3635

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road (01480) 3579

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service

Wellington Street

(01733) 4666

Les personnes de moins de 25 ans peuvent obtenir les coordonnées de services de proximité auprès d'un des services dessus, ou sur le site **purplepigeon.net** ou en appelant (01480) 418690.

www.youthoria.org , un site local pour les jeunes, offre également des informations sur les services de proximité.

L'avortement

Une femme peut interrompre sa grossesse dans les premiers mois.

Il s'agit là d'une décision grave, que votre généraliste ou votre centre de planning familial vous aidera à prendre.

Le service d'assistance téléphonique NHS Direct vous fournira d'autres contacts utiles.

Téléphone: 0845 4647 (ligne ouverte 24 heures sur 24)

Partenaires sexuels

Certaines personnes aiment avoir des rapports avec des gens du sexe opposé.

D'autres aiment avoir des rapports avec des gens du même sexe. Ce sont soit des femmes attirées par d'autres femmes (dites lesbiennes), soit des hommes attirés par d'autres hommes (dits gays).

Certaines personnes ont des préjugés contre les gens attirés par des personnes de leur propre sexe; d'autres ont des opinions négatives sur les personnes d'une autre race ou culture, et qui

parlent une autre langue. La raison en est souvent l'ignorance, et cela peut mener au préjugé et à la peur.

Si vous estimez que certaines personnes vous traitent injustement en raison de leur perception de votre sexualité, vous pouvez vous adresser à la police, à votre assistant social ou à une des agences indiquées à la fin de cette brochure.

Agences

P = préservatifs gratuits disponibles

F = accessible en fauteuil roulant

I = service ayant accès à des interprètes

Centres de planning familial

Conseils, contraceptifs, tests de grossesse

Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service

The Laurels, Newmarket Road, Cambridge

(08456) 505152

PFI

Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road

(01945) 488008

PFI

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre

Hinchingbrooke Hospital

(01480) 363541

PFI

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road

(01480) 357955

PFI

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service
Wellington Street
(01733) 466601

PFI

King's Lynn

St James, Extons Road,
(01553) 769336

PFI

Consulter les services ci-dessus pour tout renseignement sur les centres réservés aux jeunes.

Centres de médecine génito-urinaire (GUM)

Tests et traitement des IST et du VIH.

Clinic 1, North Cambs Hospital,
Wisbech
(0800) 5879799

PFI

Clinic 1A, Addenbrooke's Hospital,
Cambridge
(01223) 217774

PFI

Clinic 6, Hinchingsbrooke Hospital,
Huntingdon
(01480) 423131

PFI

Department of Sexual Health, Edith Cavell Hospital,
Peterborough
(01733) 875077

PFI

GUM Clinic, Queen Elizabeth Hospital,
King's Lynn
(01553) 613766

PFI

NHS Direct Conseils et renseignements généraux sur toutes questions de santé.

Numéro gratuit 0845 4647

I

Organismes bénévoles pour séropositifs (P,I, et F (sur préavis))

DHIVERSE – Santé sexuelle et service bénévole pour séropositifs (01223) 508805

www.dhiverse.org.uk (01480) 4200

Peterborough HIV Support Services (01733) 3115

EAST (soutien aux séropositifs dans le Norfolk)
(01553) 776655

Programmes de soutien aux réfugiés et communautés minoritaires

The Spectrum Project Programme de santé sexuelle du Cambridgeshire réservé aux communautés ethniques noire et minoritaires (01223) 508807

Cambridge Refugee Support Group (01223) 5754

New Link (Peterborough) (01733) 7428

KLARS (Kings Lynn) (01553) 7739

Viol

Services réservés aux victimes de viol ou d'agression sexuelle

Cambridge Rape Crisis (01223) 2458

Choices (for survivors of sexual abuse) (01223) 4715

Peterborough Rape Crisis (01733) 3113

MARS Project (réservé aux hommes) – Peterborough
(01733) 311574

Drogues

Services de soutien et d'information sur l'abus de stupéfiant

| | |
|---|--------------|
| Dialdruglink (Huntingdonshire) | (01480) 4138 |
| Bridgegate (Fenland and Peterborough) | (01733) 3145 |
| The Bridge Project (Cambridge and area) | (01223) 2146 |

Alcool

Services de soutien et d'information sur l'abus d'alcool

| | |
|-------------------------------------|--------------|
| Drinksense (Cambs and Peterborough) | (01733) 5555 |
| Bureaux dans plusieurs localités | |

Conseils réservés aux jeunes (moins de 25 ans)

Centre 33 (service de conseil et de soutien confidentiel de
Cambridge, South Cambs and East Cambs)
(01223) 316488

AICH (assistance psycho-sociale pour
jeunes personnes, Huntingdonshire)
(01480) 435061

(

Contacts 0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net – offre une liste de centres de santé sexuelle
pour jeunes personnes

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

Orientation sexuelle

Soutien aux lesbiennes et hommes gays

Dimensions Project (pour hommes gays et bisexuels)

(01223) 508805
www.dhiverse.org.uk/4men

(01733) 3115

2byouth (pour lesbiennes, gays et bisexuels de moins de 25 ans)
(01223) 369508

Services sociaux

**Soutien social et assistance aux demandeurs d'asile qui ont déposé leur demande après leur arrivée au Royaume Uni.
Protection des enfants et personnes vulnérables.**

Cambridgeshire (01223) 7170

Peterborough - New Link (01733) 7428

King's Lynn (01553) 6693

Si vous désirez obtenir cette brochure en grand format, en Braille, ou dans une autre langue, veuillez en informer DHIVERSE au 01223 508805 ou la personne qui vous a remis cette brochure.

Nous remercions

Norfolk NHS HIV/AIDS and Sexual Health Unit et Norfolk Social Services Asylum Seekers/Refugee Team, qui ont produit le concept et le texte originaux pour cette publication.