

PLUS D'INFORMATIONS



ADHEOS

06 26 39 66 13
contact@adheos.org
www.adheos.org

CENTRE LGBTI SAINTES

5, pass. ancienne caserne
17100 SAINTES
05 46 92 98 55

CENTRE LGBTI ANGOULEME

5 boulevard Berthelot
(entrée place St Martial)
16000 ANGOULEME
05 45 92 75 33

ANTENNE ADHEOS LA ROCHELLE

21 rue Sardinerie
17000 LA ROCHELLE
uniquement sur rendez-vous



AIDES

www.aides.org
>> 19 rue Buffeterie
17000 LA ROCHELLE
05.46.31.55.36
charente-maritime@aides.org
>> 12 Rue des Boissières
16000 ANGOULEME
05.45.92.86.77
charente@aides.org



SIDA INFO SERVICE

7j/7j - 24h/24h - Anonyme - Confidentiel
Gratuit à partir d'un poste fixe
0 800 840 800
www.sida-info-service.org



Hépatites Info Service

7j/7j - 8h/23h - Anonyme - Confidentiel
Gratuit à partir d'un poste fixe
0800 845 800
www.hepatites-info-service.org



Ligue Contre le Cancer

Soutien, écoute, aide et conseils
0 800 940 939
www.ligue-cancer.net



Le Cancer du Sein

www.cancerdusein.org



CeGIDD

Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic
Toutes les adresses sur le site de Sida Info Service :
https://www.sida-info-service.org/ou-faire-un-test-de-depistage-du500/

SOURCES

ILGA : https://federation-lgbt.org/fichierUploader/ILGA_Lesbians_Health_Myths_Realities_FR.pdf
CRIPS : <http://lecrips.net/L/menu.htm>
LE KIOSQUE : www.lekiosque.org/le-kiosque/59?start=20
TOMBER LA CULOTTE #1 : <http://www.lekiosque.org/le-kiosque/item/268-tomber-la-culotte>
TOMBER LA CULOTTE #2 : <https://cerhes.org/wp-content/uploads/free-downloads-files/temp-files/00508368500.pdf>
Association CHLAMYDIAE : www.klamydias.ch/
COLLECTIF LYONNAIS : <http://collectif-l.blogspot.fr/p/guide-de-sante.html>
Orientation sexuelle, violences contre les femmes et santé : http://crips.centredoc.fr/docs/PDF_GED/S48017.pdf



AIDE & DÉFENSE HOMOSEXUELLE POUR
L'ÉGALITÉ DES ORIENTATIONS SEXUELLES

06 26 39 66 13
ADHEOS CENTRE LGBTI

SAINTES - CENTRE LGBTI ADHEOS



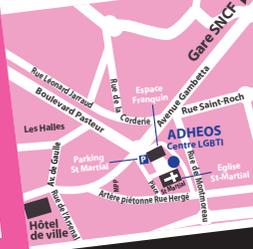
5 PASSAGE DE L'ANCIENNE
CASERNE 1700 SAINTES
> 05 46 92 98 55
PERMANENCES :
> LUNDI SUR RENDEZ-VOUS
> LES 1^{ER} ET 3^{ES} MERCREDIS
DU MOIS : 14H00 À 18 H00
> LES 2^{ES} ET 4^{ES} VENDREDIS
DU MOIS : 19H30 À 23H30

LA ROCHELLE - SALLE ADHEOS CAS



(COLLECTIF ACTIONS SOLIDAIRES)
21 RUE SARDINERIE
17000 LA ROCHELLE
SUR RENDEZ-VOUS
UNIQUEMENT

ANGOULEME - CENTRE LGBTI ADHEOS



5 BOULEVARD BERTHELOT
(entrée place St Martial)
16000 ANGOULEME
> 05 45 92 75 33
PERMANENCES :
> LES 1^{ER} ET 3^{ES} MERCREDIS
DE 14H00 À 18H00
> SUR RENDEZ-VOUS



SAINTES
LA ROCHELLE
ANGOULEME NIORT

ADHEOS.ORG
CONTACT@ADHEOS.ORG

SAINTES
LA ROCHELLE
ANGOULEME NIORT

ADHEOS.ORG

Brochure réalisée
avec le soutien de



ASSOCIATION LGBTI
MILITANTE & FRIENDLY

ÊTRE
&
AGIR

la SANTÉ
des
LESBIENNES



► **Le safe sex à 100%** est impossible. De plus, les lesbiennes sont tellement peu habituées à se protéger que poser la question à une (sa) partenaire est très gênant. Clairement, l'essentiel est de savoir quel(s) risque(s) vous êtes prêtes à prendre.

Quel(s) risque(s) êtes-vous prêtes à prendre ?

Un petit jeu pour faire le point.

Quizz !

- 1 Les lesbiennes doivent consulter régulièrement leur gynécologue **VRAI/FAUX**
- 2 Les lesbiennes risquent plus de développer un cancer du sein que les femmes hétérosexuelles **VRAI/FAUX**
- 3 Les relations sexuelles entre femmes présentent un risque nul de transmission du VIH **VRAI/FAUX**
- 4 Les lesbiennes sont à l'abri des infections sexuellement transmissibles (IST) **VRAI/FAUX**
- 5 Les lesbiennes, comme toutes les femmes, ont accès à un vaccin préventif contre le cancer du col de l'utérus **VRAI/FAUX**

Réponses :



IST Infections Sexuellement Transmissibles

► Il est important de consulter un médecin généraliste ou un gynécologue dès que vous avez un doute. Même si cela peut être difficile, si vous avez une IST, connaître son statut est la meilleure manière d'être soignée rapidement, efficacement, et d'éviter de transmettre l'IST à d'autres personnes. Il est essentiel d'en parler à votre partenaire qui pourra se faire dépister et éventuellement traiter.

Les IST ne présentent pas forcément de symptômes. Ceux-ci peuvent varier d'un individu et d'une IST à l'autre. Plus tôt elles sont détectées, plus leur traitement est simple et efficace.



► CHLAMYDIAE TRACHOMATIS

L'infection à Chlamydiae est l'IST d'origine bactérienne la plus fréquente. Elle est une des causes principales de stérilité féminine. Le plus souvent sans signe apparent, elle provoque une inflammation du col de l'utérus ou des trompes, des douleurs au bas-ventre et un écoulement par le vagin. En l'absence de traitement, elle est à l'origine de complications (grossesse extra-utérine, stérilité).

Contamination : lors de relations sexuelles non protégées (pénétrations vaginale ou anale, fellation, cunnilingus, parfois un simple contact peau à peau peu suffire).

Dépistage : par analyse de sang ou un prélèvement vaginal.

Traitement : simple et efficace.

1

VRAI - Les besoins de soins de santé des lesbiennes sont les mêmes que ceux des femmes hétérosexuelles. Certaines pensent ne pas en avoir besoin sauf en cas de prise de contraception ou de grossesse. Pourtant une visite gynécologique permet de détecter la présence d'IST et de certains cancers comme le cancer du sein et du col de l'utérus. Le suivi gynécologique est indispensable pour toutes les femmes et à tout âge, quelle que soit l'orientation sexuelle.

2

VRAI AU NIVEAU D'UNE PROBABILITÉ STATISTIQUE - En plus des facteurs de risques communs à toutes les femmes, on peut pointer la présence de facteurs aggravants chez les lesbiennes. L'obésité notamment après la ménopause, l'absence de grossesse menée à terme, le diabète de type 2, la surconsommation d'alcool et de tabac plus importante que chez les hétérosexuelles, expose à un risque accru de cancer du sein.

3

FAUX - Les risques de transmission du VIH entre femmes sont faibles, voire inexistants. Plusieurs cas de transmission sexuelle du VIH entre femmes ont été recensés. Certaines pratiques entre femmes exposent à une contamination par le VIH (voir la partie «Risques, pratiques et protections»). La prévention est l'élément clé.

► BLENNORRAGIE ou GONOCOCCIE

Infection due à une bactérie, appelée gonocoque. Chez la femme, l'infection ne donne le plus souvent pas de signes, ce qui augmente les risques de transmission de la maladie. Lorsqu'ils existent, les symptômes sont relativement discrets : inflammation du col utérin, inflammation de la vulve et du vagin avec pertes jaunâtres, discrète inflammation de l'urètre. Le gonocoque, non traité, peut entraîner une atteinte des articulations et être responsable d'une stérilité.

Contamination : lors de relations sexuelles non protégées.

Dépistage : prélèvement local.

Traitement : antibiotique, court et efficace.

► PAPILOMA VIRUS HUMAIN (HPV) et CANCER DU COL

Symptômes possibles : verrues ou condylomes qui se développent sur la vulve, le vagin, le col de l'utérus, l'anus et parfois dans la bouche. Il faut consulter régulièrement un gynécologue, un médecin généraliste ou un dermatologue car certains types de condylomes génitaux peuvent évoluer vers un cancer du col de l'utérus, de l'anus ou du rectum. Le cancer du col de l'utérus est le deuxième cancer le plus fréquent chez la femme, à l'échelle mondiale.

Contamination : lors de relations sexuelles non protégées. (voir la partie «Risques, pratiques et protections»).

Dépistage : frottis au niveau des lésions et prélèvement de tissus.

Prévention : un vaccin préventif existe. En France, il est recommandé de vacciner les jeunes femmes de 14 à 23 ans qui n'ont pas encore eu de rapports sexuels ou qui sont dans leur première année de vie sexuelle. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin.



► SYPHILIS

Au stade primaire, la lésion typique de la syphilis peut passer inaperçue. Il s'agit d'un chancre indolore et fugace qui se localise sur les organes génitaux, ainsi que dans la bouche et la gorge. C'est un germe extrêmement contaminant avec des complications graves (atteinte du cerveau de façon irréversible, des nerfs, du coeur, des artères et des yeux, atteinte du nouveau-né si la mère est infectée).

Contamination : par le sang, les sécrétions vaginales, les lésions buccales et la salive, par le simple contact avec une zone infectée. Toutes les pratiques sexuelles non protégées sont contaminantes : pénétration vaginale et/ou anale, bouche/sexe et bouche/anus.

Dépistage : par une prise de sang.

Traitement : antibiotique.



► HERPÈS GÉNITAL et HERPÈS LABIAL

L'**herpès génital** est une infection due au virus de type HSV2 qui se déclare sous forme de petites cloques (vésicules) localisées dans le vagin, sur le col de l'utérus et sur la vulve. Les symptômes sont souvent très douloureux et débutent par des démangeaisons, des brûlures.

La **transmission** d'un d'herpès génital à la bouche est possible mais rare. Il peut y avoir une transmission vers d'autres parties du corps (par exemple les yeux, le nez, les fesses).

L'**herpès labial** ou « bouton de fièvre » (qui n'est pas une IST) est une infection due au virus de type HSV1 qui se déclare sous forme de petites vésicules/ cloques.

Transmission possible de la bouche au sexe du partenaire.

4

FAUX - Les lesbiennes et les bisexuelles ont des pratiques sexuelles aussi variées que les personnes hétérosexuelles et peuvent donc avoir des comportements sexuels à risque, aussi bien avec des femmes qu'avec des hommes.

Le risque de transmission d'IST entre deux femmes est donc bien réel !

5

VRAI - Des vaccins permettent de se protéger contre plusieurs types de papillomavirus, responsables d'environ 70% des cancers du col de l'utérus. Ils sont accessibles aux jeunes filles de 14 ans et à celles entre 15 et 23 ans n'ayant pas eu de rapports sexuels ou au plus tard dans l'année suivant le premier rapport sexuel

Le saviez-vous ?

L'enquête nationale sur la violence envers les femmes en France, de 2000, a permis d'estimer que la prévalence d'au moins une tentative de suicide au cours de la vie est de 25 % chez les femmes qui ont eu des rapports homosexuels contre 6 % parmi les femmes exclusivement hétérosexuelles. C'est l'homophobie subie qui est un facteur de risque suicidaire, et non l'homosexualité.

VIH Virus de l'Immunodéficience Humaine

► Le **VIH est un virus responsable du Syndrome d'Immunodéficience Acquis (SIDA)**. Le Sida est une maladie qui se déclare généralement plusieurs années après la contamination par le VIH. Etre séropositif ne veut pas forcément dire que la maladie est déclarée. Savoir qu'on est porteur du VIH, c'est pouvoir se soigner. Cela permet de prendre un traitement si nécessaire qui va bloquer de façon efficace le développement de la maladie. **Traitées adéquatement**, la charge virale des personnes séropositives devient indétectable et le virus n'est plus transmissible. Malgré les avancées médicales de ces dernières années, on ne guérit toujours pas du SIDA.

Le VIH se transmet :

- lors des rapports sexuels : transmission par le sang (y compris menstruel), les sécrétions vaginales, le sperme, en contact avec une blessure de la peau ou avec une muqueuse (bouche, vagin, rectum),
- lors de l'usage de drogues : transmission par le partage de seringues usagées ou d'une paille contenant du sang contaminé,
- de la mère à l'enfant : transmission par le lait maternel.

Dépistage rapide : le TROD, test rapide d'orientation diagnostique, permet d'avoir un résultat en 30 minutes.

Traitement post-exposition (TPE) : il existe un traitement d'urgence accessible après un risque sexuel au plus tard dans les 48 heures aux Services des Urgences des Hôpitaux.

HÉPATITES VIRALES sexuellement transmissibles

► VIRUS DE L'HÉPATITE C (VHC)

Une contamination par le VHC peut entraîner une hépatite C chronique, avec un risque de cirrhose pouvant parfois déboucher sur un cancer du foie. Il n'existe pas de vaccin.

Contamination principale : par le sang, par le partage d'objets en contact avec le sang (matériel d'injection de drogues, rasoir, paille à sniffer, brosse à dents, etc), piercing et tatouage réalisés dans un cadre ne respectant pas les règles d'hygiène et d'asepsie.

Risques de contamination sexuelle : la contamination s'effectue essentiellement par la présence de sang lors des rapports sexuels, durant les règles ou s'il y a présence d'irritations, ou lors de rapports « violents » (pratiques « hard » ou SM (sadosomochistes) sans protection). Elle est augmentée si la partenaire est coïnfectée par le VIH.

Un risque de transmission materno-foetale (de la mère à l'enfant) est possible au moment de l'accouchement.

Dépistage : un délai de 3 mois entre la prise de risque et le dépistage est nécessaire pour un résultat fiable à 100 % (test Elisa qui permet de dépister des anticorps).

► VIRUS DE L'HÉPATITE B (VHB)

Comme pour le VHC, le VHB peut entraîner une hépatite chronique active, qui peut évoluer vers une cirrhose ou un cancer du foie.

Un vaccin est disponible.

Contamination : comme pour le VHC.

Dépistage : par une prise de sang.



► VIRUS DE L'HÉPATITE A (VHA)

Le risque de transmission bouche/anus (anilingus) est dû à la présence de selles contaminées par le virus. D'une façon générale, les selles, l'eau souillée, les fruits de mer, les fruits et légumes crus mal lavés et souillés, peuvent véhiculer le virus. Il existe un vaccin.

Dépistage : par une prise de sang.

Cancer du sein

Cancer du col de l'utérus

Risques, pratiques et protections

► **Le cancer du sein touche aussi les lesbiennes.**



Les facteurs de risque sont :

- l'âge (surtout à partir de 50 ans),
- avoir eu un ou plusieurs cas de cancers du sein dans sa famille, présenter certaines anomalies non cancéreuses du sein,
- ne pas avoir d'enfant ou avoir eu son premier enfant après 30 ans
- avoir été réglée avant 12 ans,
- être ménopausée après 52 ans,
- prendre des hormones pendant plusieurs années à partir de la ménopause,
- être en surpoids, avoir un mode de vie sédentaire,
- surconsommer de l'alcool ou du tabac.

Symptômes : n'importe quel changement perceptible au niveau du sein, comme l'apparition d'une rétraction à la surface du sein, un écoulement de liquide par le mamelon, une modification de la texture ou de la pigmentation de la peau du sein ou de l'aréole, la présence d'eczéma sur l'aréole ou le mamelon, une rétraction du mamelon, la présence d'une grosseur dans le sein ou sous l'aisselle, un changement dans la sensibilité, un changement global de l'aspect du sein ou de son volume.

Auto-examen : procéder chaque mois à un examen visuel attentif ainsi qu'à une palpation manuelle des seins dès 25 ans, idéalement une semaine après les règles. Si on constate une modification ou une anomalie par rapport au mois précédent, consulter son médecin même si un dépistage a été réalisé peu de temps auparavant.

MAIS aucune de ces anomalies ne veut automatiquement dire qu'il s'agit d'un cancer et, au stade précoce, les symptômes sont souvent peu nombreux, d'où l'intérêt du dépistage.

Dépistage : mammographie et échographie. Toutes les femmes entre 50 et 74 ans doivent se faire dépister tous les 2 ans.

► **Toute femme ayant eu des rapports homosexuels ou hétérosexuels peut avoir été en contact avec le virus HPV.**

Les principaux facteurs de risques sont une infection chronique par le HPV (Virus du papillome humain) et, dans une moindre mesure, le tabagisme. Entre 85% et 90% des cancers du col de l'utérus se développent suite à une infection chronique par le HPV. L'infection se contracte lors des rapports sexuels avec ou sans pénétration d'un objet partagé ou d'un pénis. La majorité de ces infections passent inaperçues et guérissent spontanément sans laisser de séquelles. Mais dans certains cas, l'infection peut devenir chronique et entraîner à la longue des lésions précancéreuses au niveau du col de l'utérus et éventuellement déclencher un cancer. Le cancer du col de l'utérus peut apparaître à tout âge, à partir de 25-30 ans.

Symptômes : il est recommandé de consulter son médecin si des saignements surviennent en-dehors des règles, en particulier après les rapports sexuels, même si ses symptômes n'indiquent pas forcément un cancer. Le plus important est de se faire suivre au moins une fois par an par son gynécologue.

Prévention : les examens de dépistage (frottis du col de l'utérus) et la vaccination contre le HPV (conseillée chez les femmes avant leur premier rapport sexuel), sont des moyens de prévention importants.

Dépistage : par frottis.

Vaccination contre le HPV. Attention, **le vaccin ne remplace pas le dépistage** du cancer du col, par frottis vaginal régulier.



► **Des pratiques sexuelles sans protection entre femmes comportent des risques élevés de contamination par les IST et le VIH :**

- cunnilingus (bouche-sexe) pendant la période des règles ou anulingus (bouche-anus),
 - caresses sexe contre sexe,
 - échanges d'objets sexuels,
 - pénétrations vaginales ou anales (doigts, objets sexuels, fisting),
 - toutes pratiques impliquant un contact avec le sang et ou les muqueuses.
- Avant d'entreprendre quoique ce soit, se laver les mains.

PRATIQUES	MOYENS DE PROTECTION
Caresses	Éviter le contact avec une plaie ouverte.
Baiser	Éviter le contact avec une plaie ouverte.
Ciseau (sexe contre sexe)	Digue dentaire ou carré de latex ou film alimentaire (sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau
Cunnilingus	Digue dentaire ou carré de latex ou film alimentaire (sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau
Anulingus	Digue dentaire ou carré de latex ou film alimentaire (sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau
Fist vaginal/anal	Gants en latex/vinyl/silicone + lubrifiant à base d'eau
Pénétrations digitale vaginale/anale	Gants en latex/vinyl/silicone si plaie ouverte.
Pénétrations vaginale/anale avec objet sexuel partagé	Préservatif (masculin/féminin) en latex/silicone/polyuréthane + lubrifiant à base d'eau. A changer après chaque usage
Pratiques uro-scato	Ne pas ingérer l'urine et les excréments de la partenaire