

Pour faire **barrage**
à la violence,
au VIH et aux IST
Je m'informe,
Je m'engage!



Moto Action





Le VIH/SIDA peut toucher tout le monde

Hommes, femmes, enfants, tout le monde peut être exposé un jour au VIH, par une relation sexuelle non protégée (contacts sexuels sans protection au cours desquels : le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang d'une personne infectée pénètrent dans le corps d'une autre), par la manipulation d'objets souillés, par la transmission de la mère à l'enfant lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement.

1

*Je peux attraper un jour le
virus du SIDA.*



Il n'existe pas de population à risque mais des pratiques à risques qui nous exposent.

Plus une personne a de partenaires sexuels plus elle court de risques que l'un d'entre eux soit porteur du VIH et puisse l'infecter. Mais n'importe qui peut être séropositif, pas seulement les personnes qui ont de nombreux partenaires sexuels. Parmi les pratiques à risque, citons : Tout rapport sexuel non protégé avec une personne dont on ne connaît pas le statut sérologique et en particulier certaines pratiques sexuelles non protégées (rapports anaux, rapports durant les règles, rapports en cas d'IST ou de sécheresse vaginale, etc.).

2

J'apprends à reconnaître les pratiques qui m'exposent ou exposent mon ou ma partenaire



Il n'existe aucun médicament pour guérir du sida

Le SIDA est une maladie incurable. Mais des traitements sont disponibles pour mieux vivre avec le VIH. Lorsqu'ils sont pris à temps, et avec régularité, ils permettent de bien vivre avec le virus et de rester longtemps en bonne santé. Important à savoir, au Cameroun ces traitements, appelés ARV (anti rétroviraux), sont gratuits.

3

Je sais qu'une vie en bonne santé, séropositive ou séronégative, dépend de moi.



Le préservatif reste le moyen le plus sûr de se protéger contre le VIH

Le préservatif, féminin comme masculin, s'il est correctement utilisé, reste à l'heure actuelle le moyen le plus fiable pour éviter d'attraper le VIH/SIDA en dehors de l'abstinence et de la fidélité à un seul partenaire séronégatif au VIH.

4

J'utilise systématiquement le préservatif si je ne connais pas le statut de ma/mon partenaire



Ma santé n'a pas de prix !

Quelque soit le prix payé ou la faveur obtenue en échange, si j'accepte ou si j'impose un rapport sexuel non protégé, je met en danger ma santé et cela me coûtera bien plus cher à la longue. Avoir plusieurs partenaires sexuels n'est pas un problème à condition que je me protège correctement. Je négocie systématiquement le port du préservatif et je refuse tout rapport à risque car ma vie en santé vaut tout l'or du monde!

5

je dis "non" à un rapport sexuel non protégé même contre des avantages en nature ou en argent, pour ne pas me fragiliser et m'exposer aux IST et au VIH



Toutes les violences faites ou subies nous exposent

Utiliser la violence physique ou économique pour contraindre ses partenaires sexuelles à avoir des pratiques sexuelles nous expose aussi au risque de contracter des IST ou le VIH.

6

Je ne profite pas de ma force physique ou de mon argent pour obtenir de mon/ma partenaire ce que je veux



La loi protège toutes les victimes de violences sexuelles. Sachons nous défendre!

Le code pénal Camerounais punit sévèrement le viol et toutes autres formes de violences et voies de fait exercés sur une personne. Donc si je suis victime de viol ou de violence, je peux obtenir réparation du préjudice subi si je dénonce et porte plainte contre mon bourreau. Les actes de violences exposent aussi bien la victime que l'auteur, à un risque très élevé de transmission des IST et de VIH.

7

*Violenter sexuellement
une femme m'expose à des
sanctions pénales et à de
forts risques de transmission
du VIH et des IST*



N'ayons pas peur de savoir

Le test sanguin est le moyen le plus fiable de savoir si quelqu'un a été infecté par le VIH ou pas. Une personne contaminée peut avoir l'air en parfaite santé. Le dépistage permet de diagnostiquer rapidement l'infection. Les conseils prodigués à cette occasion aideront les personnes contaminées à obtenir les services dont elles ont besoin, à traiter les autres maladies dont elles pourraient souffrir, à apprendre à vivre avec le VIH et à éviter de contaminer les autres. Les conseils et le test peuvent également aider ceux qui ne sont pas infectés à se protéger du virus grâce à une éducation sur les pratiques sexuelles à moindre risque. Les tests de dépistage sont anonymes et les résultats confidentiels.

8

*Je connais mon statut
sérologique. C'est capital
pour rester en bonne santé*



Nous pouvons tous être vulnérables, restons toujours vigilants

La consommation d'alcool ou de drogues fausse le jugement. Même ceux qui connaissent les risques peuvent se montrer imprudents lorsqu'ils ont bu ou pris de la drogue. Le test sanguin est le moyen le plus fiable de savoir si on a été infecté par le VIH ou non. Et en cas d'exposition accidentelle confirmée, il existe des traitements d'urgence. Rendez vous immédiatement à l'hôpital le plus proche.

9

*J'ai un doute, je me dépiste.
Je me suis exposé, je me rends
à l'hôpital*



Les IST prises à temps, se soignent facilement!

Adéfaut de consulter le médecin de façon routinière, il est recommandé d'aller voir le personnel soignant quand on a des démangeaisons, lésions, brulures, écoulement génitaux inhabituels et anormaux, boutons sur les organes génitaux, ou lorsqu'on a eu rupture de préservatif lors d'un rapport sexuel.

10

*Démangeaisons, brulures,
boutons, rapports sexuels
non ou mal protégés, je
consulte et je me dépiste*



Attention! Les rumeurs se propagent autant que le VIH/SIDA

Je dis que...Toute une série de légendes circulent sur le VIH/SIDA, entre amis, au quartier, dans les bars et même sur internet... Avant de les colporter, il faut vraiment être sûr de ce que l'on avance. Médecins, Centres de santé, Hôpitaux, Conseillers en VIH/SIDA, Associations peuvent me renseigner et me donner la bonne information.

11

Je m'informe toujours auprès de spécialistes. Si je ne suis pas sûr , je ne colporte pas de fausses informations



Chassons les idées reçues!

Il est impossible d'attraper le VIH/SIDA par simple contact avec des personnes infectées, par l'étreinte, par un baiser, une poignée de mains, par la toux ou un éternuement. Le VIH/SIDA ne se transmet pas par le siège des toilettes, les téléphones, les assiettes, les verres, les couverts, les serviettes, les draps, les piscines ou les bains publics. Le VIH/SIDA ne se transmet pas par des piqûres de moustiques ou d'autres insectes.

12

Je vis avec ma famille, mes amis séropositifs comme avec tous les autres



L'ignorance et la stigmatisation peuvent tuer

Avoir honte d'être séropositif, avoir peur d'aller se faire soigner à l'hôpital par crainte d'être vu, jugé ou stigmatisé, être accusé de mauvaise vie, peuvent avoir des conséquences dramatiques: arrêt des traitements, dépression et baisse de l'immunité, abandon familial, repli sur soi, etc. Ces réactions en chaîne peuvent entraîner l'aggravation de la maladie et la mort.

J'ai droit à la santé et au respect quelque soit ma vie sexuelle et mon statut sérologique.

13

*Je ne condamne ni ne juge
personne*



Les femmes sont vulnérables, protégeons les!

Pour réduire la transmission du VIH de la mère à l'enfant, il est vital que les femmes évitent l'infection. Mais les filles sont particulièrement exposées à l'infection par le VIH et souvent vulnérables face aux relations sexuelles non désirées et/ou à risque. L'émancipation des femmes, la fidélité partagée, les pratiques sexuelles à moindre risque, l'utilisation des préservatifs et un meilleur dépistage et traitement des IST, peuvent limiter la contamination des femmes par le VIH. Quand une femme découvre qu'elle est séropositive, elle a besoin de soutien affectif et de conseils. Le conjoint, la famille, les groupes d'appui communautaire peuvent l'aider.

14

*Je respecte ma femme,
mon amie, ma partenaire.
Quelque soit son statut je
l'accompagne*



Une fois indétectable, le virus du VIH Sida devient intransmissible!

Si je suis dépisté(e) séropositif(ve) je dois prendre au plus tôt le traitement ARV (antirétroviraux) qui est gratuit. Les remèdes ARV pris continuellement à des heures précises et tel que prescrits par le médecin rendent le VIH indétectable dans l'organisme ; par conséquent, la personne infectée ne peut plus transmettre le VIH à son/sa partenaire sexuelle. Attention si j'arrête de prendre mon traitement, le virus va recommencer à se multiplier et ma santé va décliner.

15

*Si je suis séropositif(ve)
et que je prends
continuellement bien mon
traitement, je ne peux plus
transmettre le VIH*



Je m'informe : Le VIH/SIDA est une pandémie qui touche tout le monde mais avons nous toujours toutes les cartes en main pour nous protéger contre le virus? Avec ce livret je connais l'essentiel de ce qu'il faut VRAIMENT savoir sur le VIH/SIDA.

Je comprends : Pas de jargon technique, ni de complications. 15 choses essentielles à retenir pour ne plus s'exposer inutilement, pour ne plus faire souffrir ou courir de risque à son entourage, pour vivre POSITIVEMENT tout en connaissant les dangers que ce virus peut ou nous fait courir.

Je m'engage : S'informer et comprendre ne suffisent pas! Seul choisir d'adopter un comportement prudent et responsable peut changer les choses. Nous sommes tous vulnérables, nous sommes tous concernés. Pour me protéger, je suis seul aux commandes!

*Alors n'oublions pas
que si le VIH/SIDA c'est
l'affaire de tous,
la prévention reste la
responsabilité de chacun.*

Engageons nous!



Je veux me procurer des préservatifs

Je me rends au centre de santé

Je contacte

Je veux faire mon test de dépistage

Je me rends au centre de santé

Je contacte

J'ai eu un rapport à risque

Je me rends au centre de santé

Je contacte

Je suis victime de violence, d'abus sexuels, de discrimination ou de stigmatisation

Je me rends au centre de santé

Je contacte

Maintenant je peux agir!

Livret conçu par Moto Action et édité par NHPC dans le cadre des activités de sensibilisations sur le VBG, le VIH et les IST sur le projet de construction du barrage hydroélectrique à Natchigal/ Batchenga.



© Moto Action- Tous droits réservés
www.motoaction.org
info@motoaction.org