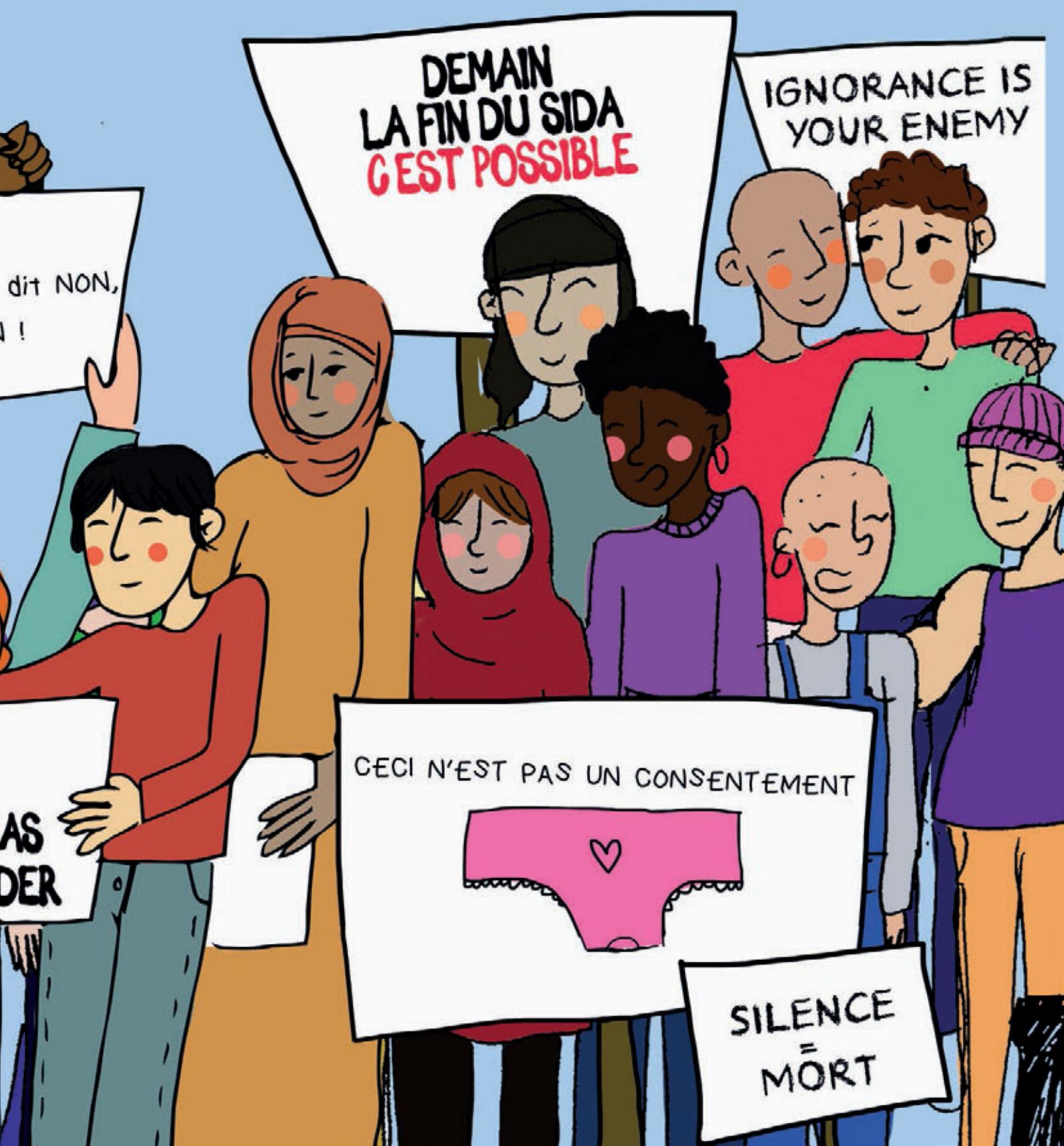


# Cahier ~~de vacances~~ engagé !



**l'atelier**  
PRENDS  
EN MAIN TA SANTÉ



@atelierprev



#atelierprev



30 pages de jeux et exercices pour apprendre à déconstruire nos représentations et à s'engager dans la lutte contre les discriminations, et la promotion de la santé sexuelle !



# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

# LANGUES ÉTRANGÈRES

## KEZAKO

Kezako ces sigles ? Donne une définition !

**Cegidd :** .....

.....

**Chemsex :** .....

.....

**IST :** .....

.....

**PrEP :** .....

.....

**TasP :** .....

.....

**TPE :** .....

.....

**RDR :** .....

.....

**VIH :** .....

.....

**HSH FSF :** .....

.....

**CE NF :** .....

.....

**TROD :** .....

.....

## EXERCICE 2

# FRANÇAIS

### MOTS MÊLÉS

Retrouve les 6 caractéristiques du consentement.

C	O	E	Y	D	P	A	M	D	T	É	J	C	N
L	J	F	H	L	Z	O	D	R	I	N	N	T	A
T	T	R	É	V	O	C	A	B	L	E	X	N	A
X	W	S	U	P	T	G	V	C	D	C	H	É	G
T	D	I	J	B	E	L	S	X	P	O	U	C	T
I	O	N	H	R	S	I	C	O	M	U	S	E	A
R	C	F	A	S	F	B	N	H	E	R	S	S	T
P	L	O	N	R	P	R	E	R	D	É	O	S	M
P	O	R	R	H	J	E	S	C	V	P	O	A	J
N	I	M	Y	F	H	G	C	Z	O	D	R	I	N
T	T	É	I	M	F	F	H	I	L	Z	D	R	A
E	N	A	T	T	B	I	M	F	F	P	C	E	É
N	F	E	A	X	W	S	U	M	P	I	V	C	D
É	R	T	M	O	A	F	U	A	X	B	Q	O	P
I	I	O	N	H	R	D	S	E	C	T	B	U	N
E	A	E	N	T	H	O	U	S	I	A	S	T	E

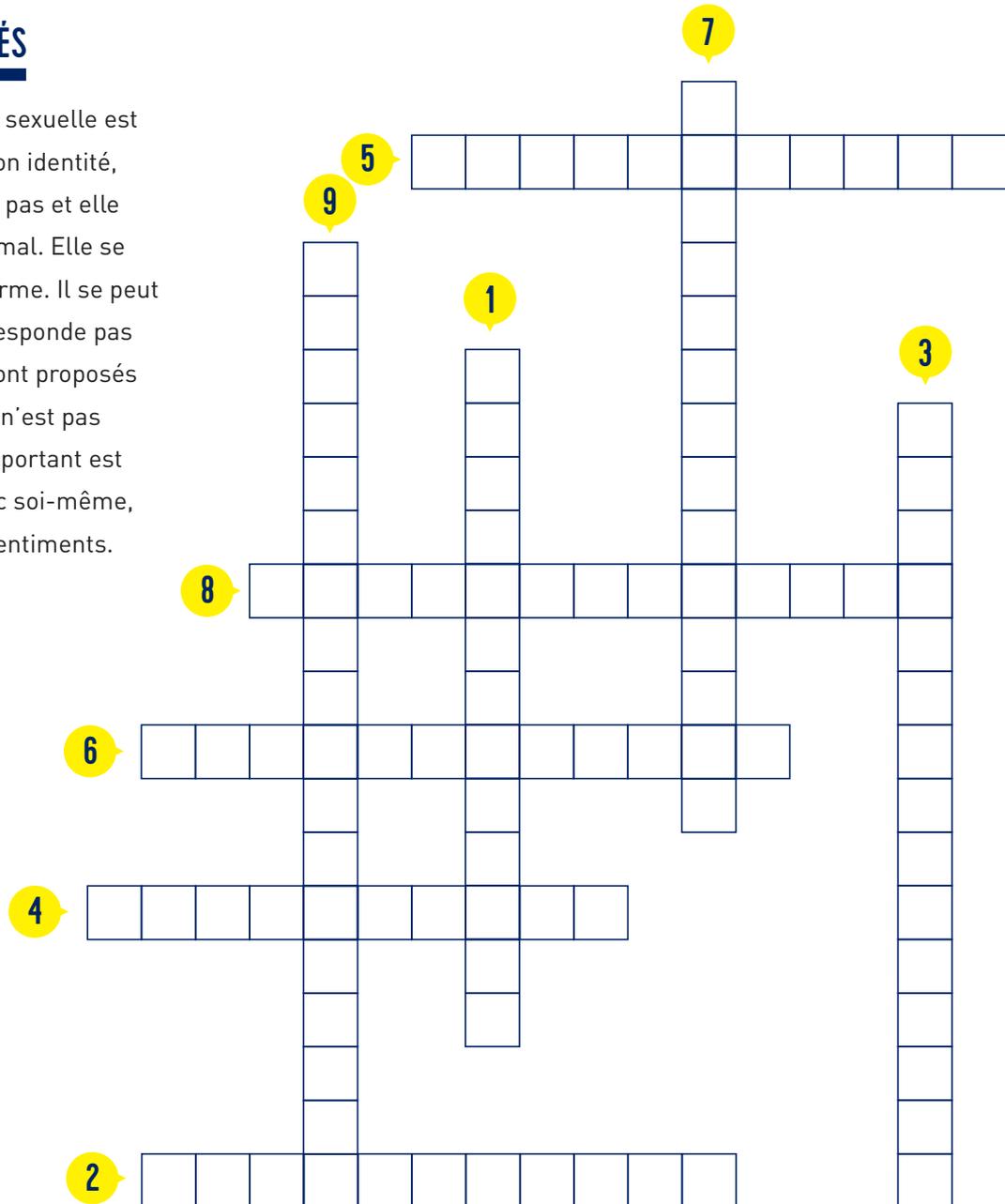
*Cet exercice a été réalisé grâce à la participation des étudiants et étudiantes en service sanitaire au Crips Île-de-France.*

## EXERCICE 3

# FRANÇAIS

### MOTS CROISÉS

Ton orientation sexuelle est une partie de ton identité, tu ne la choisis pas et elle n'a rien d'anormal. Elle se construit, s'affirme. Il se peut qu'elle ne corresponde pas aux mots qui sont proposés ci-dessous. Ce n'est pas important. L'important est d'être bien avec soi-même, ses envies et sentiments.



**1**— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour des personnes du même genre.

**2**— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour des personnes pouvant appartenir à plusieurs genres.

**3**— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour des personnes du genre opposé.

**4**— Fait de ne pas ressentir d'attirance sexuelle pour autrui.

**5**— Fait de ne pas ressentir d'attirance romantique et de ne pas être amoureux ou amoureuse au sens traditionnel du terme.

**6**— Orientation sexuelle décrivant des personnes pouvant être attirées sexuellement et/ou amoureusement par autrui, indépendamment de l'expression de genre, de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre.

**7**— Attirance sexuelle et/ou amoureuse pour une personne ayant une expression de genre dite « masculine ». Quelle que soit l'identité de genre de la personne concernée.

**8**— Attirance sexuelle et/ou émotionnelle pour une personne ayant une expression de genre dite « féminine ». Quelle que soit l'identité de genre de la personne concernée.

**9**— Fait d'être attiré.e par les personnes androgynes c'est-à-dire qui possèdent à la fois des traits masculins et féminins (indépendamment de leurs identités de genre ou orientations sexuelles).



## RÉPONSES • EXERCICE 1



### Cegidd

Les Cegidd (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) portent bien leurs noms. Leurs consultations avec ou sans rendez-vous permettent d'accéder gratuitement et anonymement au dépistage, au diagnostic et au traitement de pathologies transmises par voie sexuelle ou sanguine. Ce sont des lieux de dialogue, d'information et d'offre de soins. On peut y venir pour simplement avoir accès à l'information concernant les vaccinations recommandées, les modes de contraception, les conduites à tenir après un rapport sexuel non protégé et les orientations possibles vers d'autres structures d'aide. Bref, des lieux de ressources mobilisables. Où les trouver? <https://vih.org/cegidd/>

### Chemsex

Le chemsex ? C'est la prise de produits autres que l'alcool lors de rapports sexuels. Il est pratiqué par les hommes ayant des relations avec les hommes, mais aussi dans les milieux libertins hétérosexuels. Il s'agit le plus souvent de « plans » à plusieurs, appelés aussi « plans chems », « plans slam », « plans planants » « slam party ». Des risques multiples sont associés à ces pratiques qui altèrent les sens lors des rapports sexuels. Par exemple, la transmission des IST dont le VIH/sida, les risques de surdosage sévère (« overdose ») ou encore la question centrale du consentement tout au long du ou des rapports. L'association AIDES a développé un numéro d'appel d'urgence pour les personnes concernées. Chemsex : 01 77 93 97 77.

### IST

Les IST sont les infections sexuellement transmissibles.

L'organisation mondiale de la santé recommande désormais l'usage du terme IST et non plus MST. Mais qu'est-ce que ça change? En gros, le terme de « Maladies sexuellement transmissibles » induit la présence de symptômes de la maladie, alors que le terme IST implique que l'on peut être porteur d'une infection sans en ressentir encore les symptômes... Ce qui est véridique ! Ce terme permet donc d'inciter le public au dépistage même si on n'a pas de signes « physiques », de symptômes.. Pourtant, ces infections sont réellement à prendre au sérieux ! Elles sont provoquées par des microbes, des virus, des bactéries ou des champignons qui peuvent se transmettre au cours des rapports sexuels. Bon à savoir : le préservatif est le seul moyen de prévention qui protège du VIH et des IST ! Pour tout savoir sur les différentes IST: <https://www.sida-info-service.org/qu-est-ce-qu-une-ist/>  
PrEP, Tasp, TPE

### PrEP

Ces acronymes représentent les trois principaux traitements préventifs contre le VIH qui peuvent être prescrits aux personnes déjà contaminées ou à haut risque de l'être.

La PrEP (la Prophylaxie pré-exposition) est une nouvelle stratégie de prévention du VIH. Le principe consiste à proposer à une personne qui n'a pas le VIH, qui n'utilise pas systématiquement de préservatif lors de ses rapports sexuels et qui est à haut risque de contracter le VIH, un médicament actif contre ce virus et qui réduit le risque de le contracter. Ce traitement est prescrit par un médecin spécialiste de l'infection à VIH. Attention : la PrEP ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles ! Il va de soi également que cette stratégie de prévention doit être utilisée de façon maîtrisée, raisonnée, et accompagnée d'un suivi médical régulier.

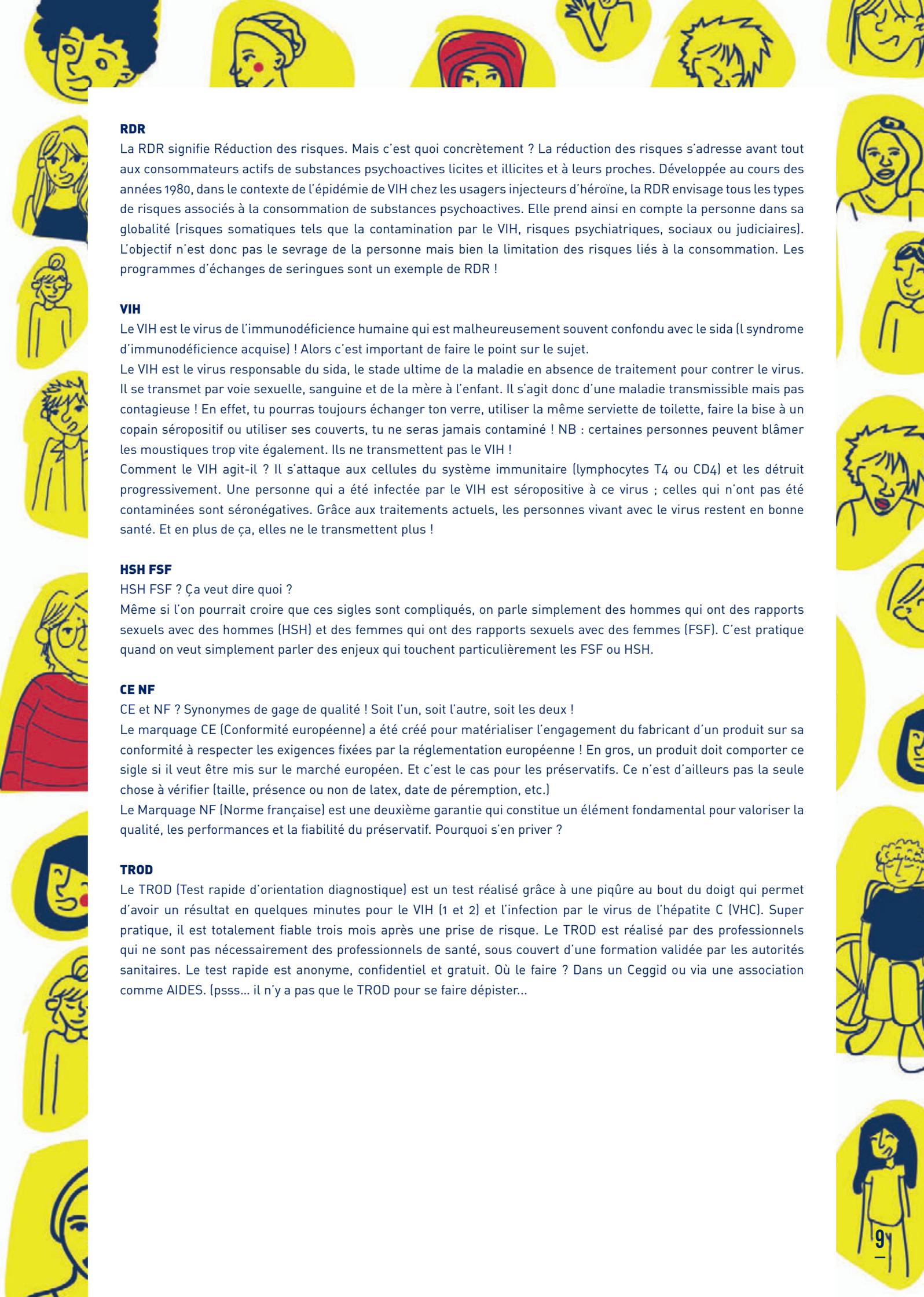
### TasP

Le TasP (Traitement comme outil de prévention, de l'anglais «Treatment as Prevention»). Le traitement réduit la quantité de virus du VIH dans l'organisme et permet ainsi de prévenir la transmission du virus à autrui. C'est notamment grâce à ce traitement qu'une personne séropositive n'a aucun risque de contaminer son ou sa partenaire non infecté.e.

### TPE

Le TPE (traitement post-exposition) existe en cas d'urgence ! En effet, c'est un traitement d'urgence qui doit être pris, au mieux dans les 4 heures suivant un risque de contamination, et au plus tard dans les 48 heures. Il s'adresse aux personnes qui n'ont pas le VIH et qui viennent d'être exposées à un risque de contamination : rupture ou oubli du préservatif, partage ou réutilisation de seringue, exposition au sang ou à un liquide biologique. Où se le procurer? Aux services d'accueil et d'urgence des hôpitaux, ouverts 24 heures sur 24, qui ont la responsabilité de le prescrire.





## RDR

La RDR signifie Réduction des risques. Mais c'est quoi concrètement ? La réduction des risques s'adresse avant tout aux consommateurs actifs de substances psychoactives licites et illicites et à leurs proches. Développée au cours des années 1980, dans le contexte de l'épidémie de VIH chez les usagers injecteurs d'héroïne, la RDR envisage tous les types de risques associés à la consommation de substances psychoactives. Elle prend ainsi en compte la personne dans sa globalité (risques somatiques tels que la contamination par le VIH, risques psychiatriques, sociaux ou judiciaires). L'objectif n'est donc pas le sevrage de la personne mais bien la limitation des risques liés à la consommation. Les programmes d'échanges de seringues sont un exemple de RDR !

## VIH

Le VIH est le virus de l'immunodéficience humaine qui est malheureusement souvent confondu avec le sida (le syndrome d'immunodéficience acquise) ! Alors c'est important de faire le point sur le sujet.

Le VIH est le virus responsable du sida, le stade ultime de la maladie en absence de traitement pour contrer le virus. Il se transmet par voie sexuelle, sanguine et de la mère à l'enfant. Il s'agit donc d'une maladie transmissible mais pas contagieuse ! En effet, tu pourras toujours échanger ton verre, utiliser la même serviette de toilette, faire la bise à un copain séropositif ou utiliser ses couverts, tu ne seras jamais contaminé ! NB : certaines personnes peuvent blâmer les moustiques trop vite également. Ils ne transmettent pas le VIH !

Comment le VIH agit-il ? Il s'attaque aux cellules du système immunitaire (lymphocytes T4 ou CD4) et les détruit progressivement. Une personne qui a été infectée par le VIH est séropositive à ce virus ; celles qui n'ont pas été contaminées sont séronégatives. Grâce aux traitements actuels, les personnes vivant avec le virus restent en bonne santé. Et en plus de ça, elles ne le transmettent plus !

## HSH FSF

HSH FSF ? Ça veut dire quoi ?

Même si l'on pourrait croire que ces sigles sont compliqués, on parle simplement des hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes (HSH) et des femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes (FSF). C'est pratique quand on veut simplement parler des enjeux qui touchent particulièrement les FSF ou HSH.

## CE NF

CE et NF ? Synonymes de gage de qualité ! Soit l'un, soit l'autre, soit les deux !

Le marquage CE (Conformité européenne) a été créé pour matérialiser l'engagement du fabricant d'un produit sur sa conformité à respecter les exigences fixées par la réglementation européenne ! En gros, un produit doit comporter ce sigle si il veut être mis sur le marché européen. Et c'est le cas pour les préservatifs. Ce n'est d'ailleurs pas la seule chose à vérifier (taille, présence ou non de latex, date de péremption, etc.)

Le Marquage NF (Norme française) est une deuxième garantie qui constitue un élément fondamental pour valoriser la qualité, les performances et la fiabilité du préservatif. Pourquoi s'en priver ?

## TROD

Le TROD (Test rapide d'orientation diagnostique) est un test réalisé grâce à une piqûre au bout du doigt qui permet d'avoir un résultat en quelques minutes pour le VIH (1 et 2) et l'infection par le virus de l'hépatite C (VHC). Super pratique, il est totalement fiable trois mois après une prise de risque. Le TROD est réalisé par des professionnels qui ne sont pas nécessairement des professionnels de santé, sous couvert d'une formation validée par les autorités sanitaires. Le test rapide est anonyme, confidentiel et gratuit. Où le faire ? Dans un Ceggid ou via une association comme AIDES. (psss... il n'y a pas que le TROD pour se faire dépister..)



## RÉPONSES • EXERCICE 2

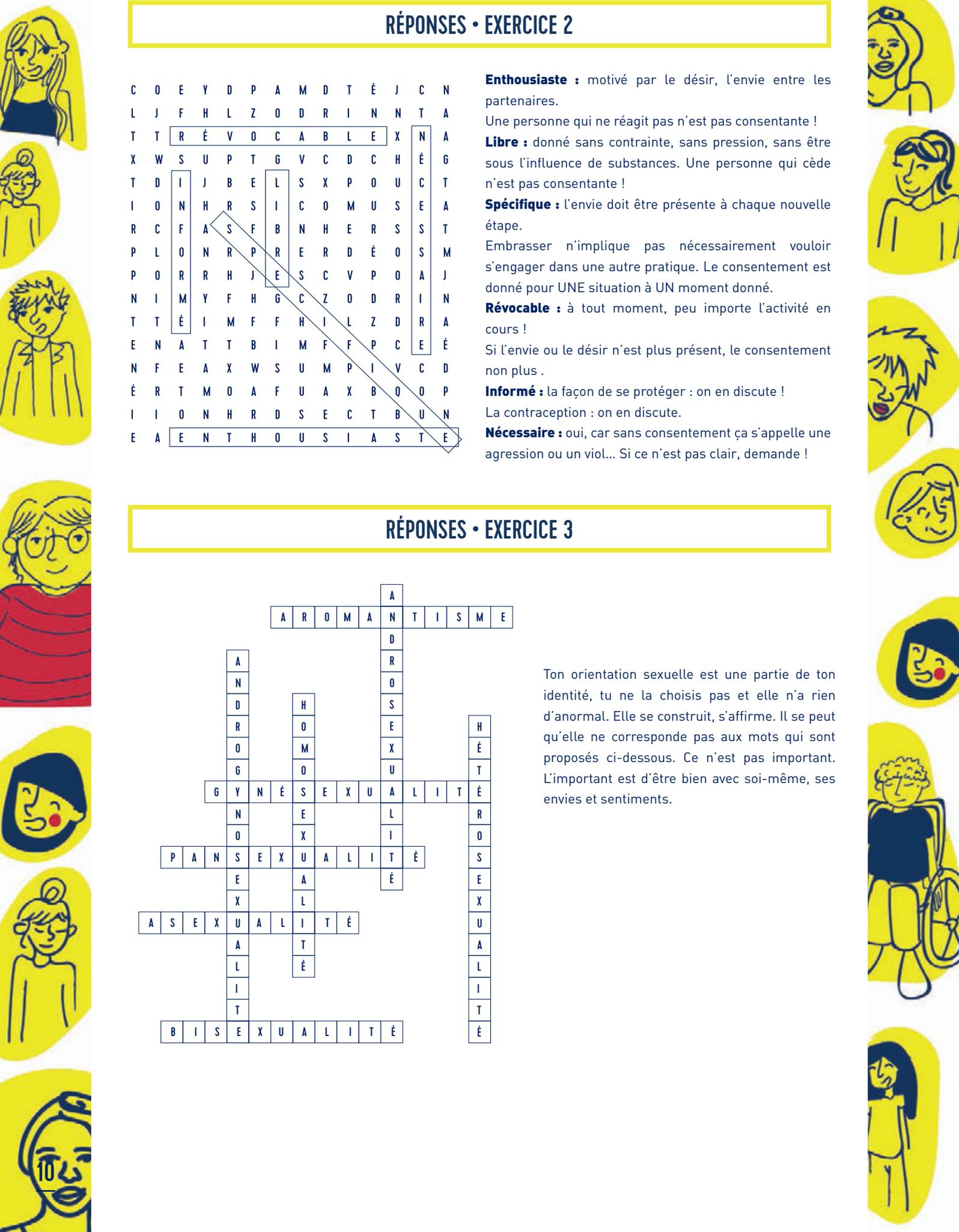
C O E Y D P A M D T É J C N  
 L J F H L Z O D R I N N T A  
 T T R É V O C A B L E X N A  
 X W S U P T G V C D C H É G  
 T D I J B E L S X P O U C T  
 I O N H R S I C O M U S E A  
 R C F A S F B N H E R S S T  
 P L O N R P R E R D É O S M  
 P O R R H J E S C V P O A J  
 N I M Y F H G C Z O D R I N  
 T T É I M F F H I L Z D R A  
 E N A T T B I M F F P C E É  
 N F E A X W S U M P I V C D  
 É R T M O A F U A X B O O P  
 I I O N H R D S E C T B U N  
 E A E N T H O U S I A S T E

- Enthousiaste** : motivé par le désir, l'envie entre les partenaires.  
Une personne qui ne réagit pas n'est pas consentante !
- Libre** : donné sans contrainte, sans pression, sans être sous l'influence de substances. Une personne qui cède n'est pas consentante !
- Spécifique** : l'envie doit être présente à chaque nouvelle étape.  
Embrasser n'implique pas nécessairement vouloir s'engager dans une autre pratique. Le consentement est donné pour UNE situation à UN moment donné.
- Révocable** : à tout moment, peu importe l'activité en cours !  
Si l'envie ou le désir n'est plus présent, le consentement non plus .
- Informé** : la façon de se protéger : on en discute !  
La contraception : on en discute.
- Nécessaire** : oui, car sans consentement ça s'appelle une agression ou un viol... Si ce n'est pas clair, demande !

## RÉPONSES • EXERCICE 3

A R O M A										N T I S M E									
										D									
A										R									
N										O									
D										S									
R										E									
O										X									
G										U									
H																			
O																			
G										O									
Y										N									
N										É									
S										E									
X										U									
A										L									
I										T									
É										É									
P										A									
N										S									
E										X									
U										A									
L										I									
T										É									
A										S									
E										X									
U										A									
L										I									
T										É									
B										I									
S										E									
X										U									
A										L									
I										T									
É										É									

Ton orientation sexuelle est une partie de ton identité, tu ne la choisis pas et elle n'a rien d'anormal. Elle se construit, s'affirme. Il se peut qu'elle ne corresponde pas aux mots qui sont proposés ci-dessous. Ce n'est pas important. L'important est d'être bien avec soi-même, ses envies et sentiments.



# ARTS PLASTIQUES

## FAIS TA LICORNE !

Colorie la licorne en fonction des éléments avec lesquels tu es le plus en accord !

① Identité de genre



② Expression de genre



③ Sexe assigné à la naissance



④ Physiquement attiré.e par



⑤ Emotionnellement attiré.e par





## EXERCICE 5

# FRANÇAIS

### UNE CHARADE TOUTE EN CHIFFRES

Mettre fin au VIH d'ici 2030, c'est possible et résumé par une formule chiffrée. À toi de la retrouver...

Mon premier est  
un niveau de  
dépistage à  
atteindre en France.

Mon deuxième est  
un taux de mise  
sous traitement  
anti-VIH proche de  
100.

Mon troisième est  
identique à mon 1<sup>er</sup>  
et mon 2<sup>e</sup>.

**Mon tout est un  
objectif de santé  
publique pour mettre  
fin à l'épidémie de  
VIH/sida à l'horizon  
2030.**



## EXERCICE 6

# HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE

## TEXTE À TROUS

Découvre la réalité de l'épidémie en France, et dans le monde.

### Le VIH en France : quelle situation ?

En France, ..... personnes vivent avec le VIH. En 2018, ..... personnes ont découvert leur séropositivité au VIH, un chiffre toujours beaucoup trop haut mais avec un signe d'espoir : on constate une diminution de .....% de découvertes de séropositivité entre 2017 et 2018.

Parmi ces personnes, ..... % sont des femmes et ..... % sont âgées de moins de 25 ans.

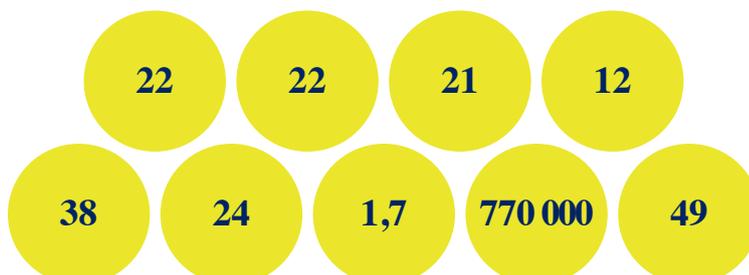
Le principal problème reste le dépistage : en effet, ..... % des personnes découvrent leur séropositivité à un stade tardif et ..... vivent avec le VIH sans le savoir. Alors, le plus important, c'est de se faire dépister après une situation pouvant exposer au VIH, aussi régulièrement que nécessaire.

Se dépister, c'est prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.



### Le VIH dans le monde : quelle situation ?

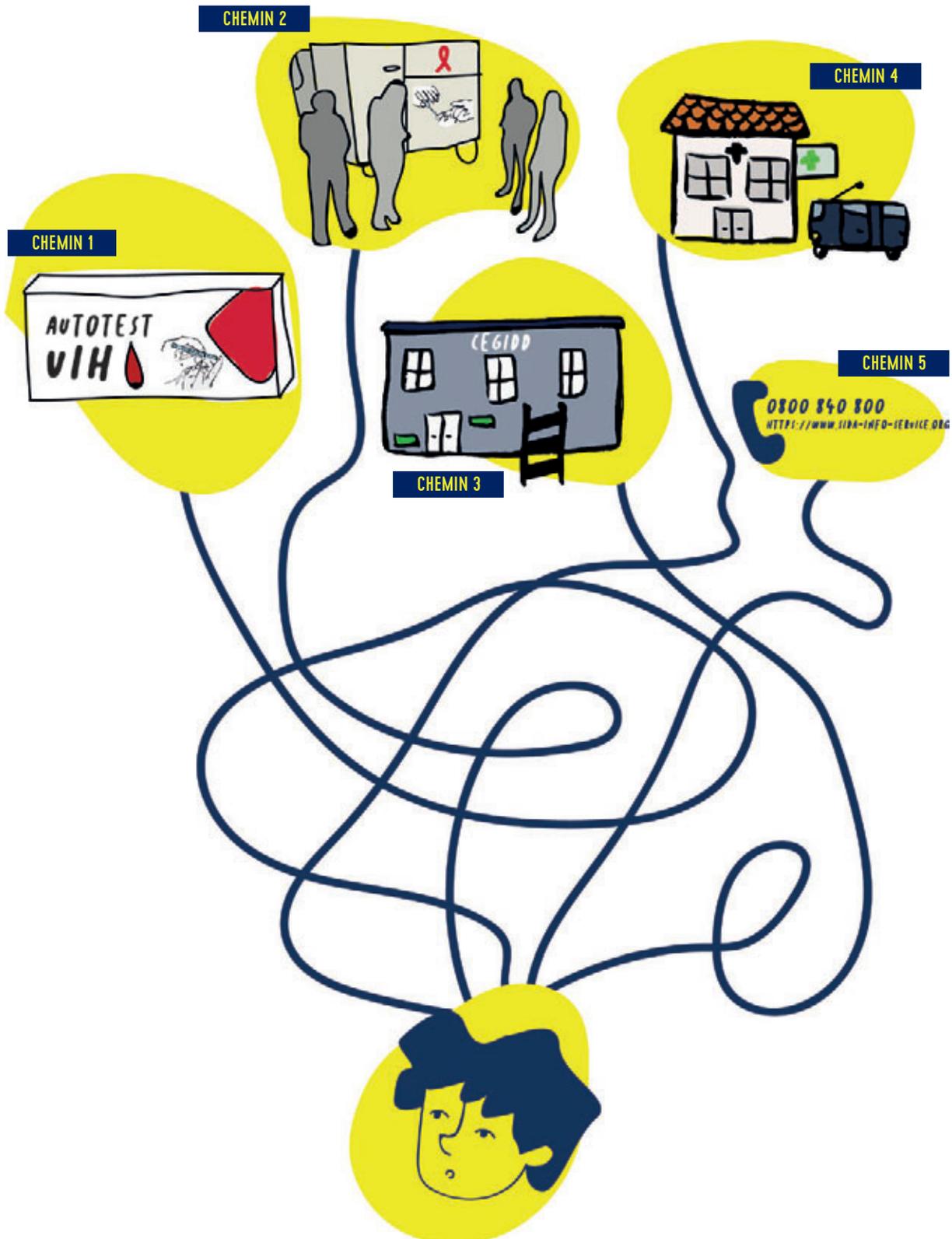
Dans le monde, ..... millions de personnes vivent avec le VIH et seulement ..... millions ont accès aux traitements antirétroviraux. ..... millions de personnes se sont nouvellement infectées par le VIH et ..... personnes sont décédées de maladies liées au sida (-.....% depuis le pic de 1997). Les populations clés et leurs partenaires sexuels représentent ..... % des nouvelles infections à VIH dans le monde. Le risque de contracter le VIH est : ..... fois plus élevé chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, ..... fois plus élevé chez les personnes qui s'injectent des drogues, ..... fois plus élevé pour les professionnel.les du sexe, ..... fois plus élevé pour les personnes trans. Cette surreprésentation des populations est la conséquence de politiques discriminatoires qui rendent vulnérables ces personnes.



# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## COURSE D'ORIENTATION

Tu as envie de faire un dépistage du VIH mais tu ne sais pas comment faire ? Comme toi, Alix ne sait pas où se rendre pour connaître son statut sérologique. Aide-la à trouver le bon chemin.



# MATHÉMATIQUES

PROUVE QUE TU ES UN CRACK ET RÉSOUS CETTE OPÉRATION

$$I = \dots$$

# MATHÉMATIQUES

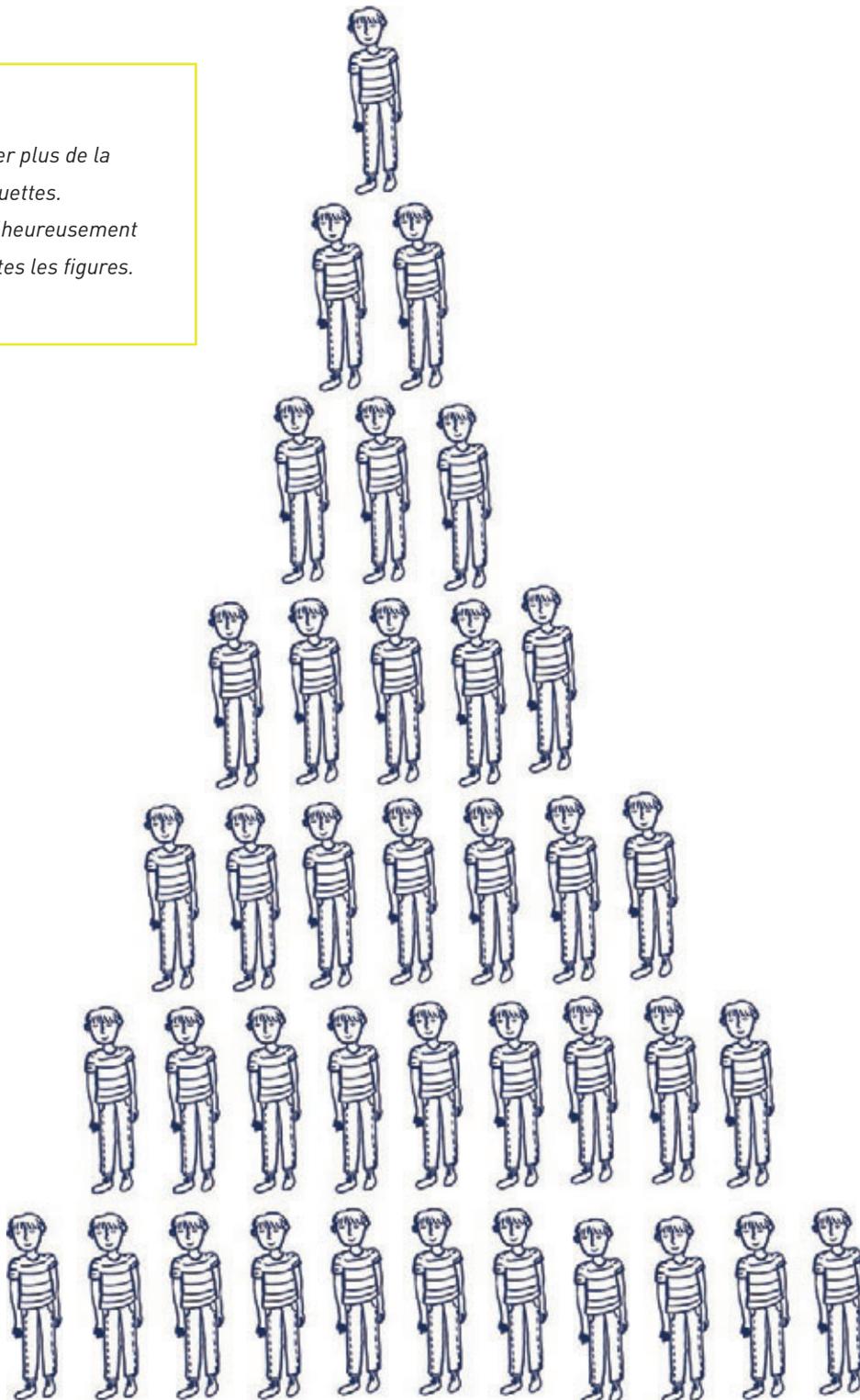
## POUR L'ACCÈS UNIVERSEL AUX TRAITEMENTS

Les traitements permettent aux personnes séropositives de vivre en bonne santé. Est-ce que cela veut-dire que tout le monde y a accès ? Et bien... non !

38 figurines = 38 millions de personnes séropositives, 1 figurine = 1 million de personnes séropositives, colorie les figurines qui représentent le nombre de personnes ayant accès aux traitements

Indices :

- Tu peux colorier plus de la moitié des silhouettes.
- Tu ne peux malheureusement pas colorier toutes les figures.





## RÉPONSES • EXERCICE 5

### 95 - 95 - 95

Le « 3x95 » est un objectif de santé publique qui imprègne les politiques publiques de lutte contre le VIH/sida. Cela signifie qu'en 2020 :

- 95 % des personnes vivant avec le VIH connaissent leur statut sérologique.
- 95 % des personnes séropositives et dépistées reçoivent un traitement antirétroviral.
- 95 % des personnes recevant un traitement antirétroviral ont une charge virale durablement indétectable.

Si ces taux sont atteints, nous pourrions mettre fin à l'épidémie. Aujourd'hui en France, le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> objectifs ne sont pas atteints, mais le 3<sup>e</sup> l'est.

## RÉPONSES • EXERCICE 6

En France, **173 000** personnes vivent avec le VIH. En 2018, **6 155** personnes ont découvert leur séropositivité au VIH, un chiffre toujours beaucoup trop haut mais avec un signe d'espoir : on constate une diminution de **7 %** de découvertes de séropositivité entre 2017 et 2018. Parmi ces personnes, **35 %** sont des femmes et **13 %** sont âgées de moins de 25 ans. Le principal problème reste le dépistage : en effet, **29 %** des personnes découvrent leur séropositivité à un stade tardif et **24 500** vivent avec le VIH sans le savoir. Alors, le plus important, c'est de se faire dépister après une situation pouvant exposer au VIH, aussi régulièrement que nécessaire. Se dépister, c'est prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.

Dans le monde, **38** millions de personnes vivent avec le VIH et seulement **24** millions ont accès aux traitements antirétroviraux. **1,7** million de personnes se sont nouvellement infectées par le VIH et **770 000** personnes sont décédées de maladies liées au sida (- **40%** depuis le pic de 1997). Les populations clés et leurs partenaires sexuels représentent **54 %** des nouvelles infections à VIH dans le monde. Le risque de contracter le VIH est : **22** fois plus élevé chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, **22** fois plus élevé chez les personnes qui s'injectent des drogues, **21** fois plus élevé pour les professionnel(le)s du sexe, **12** fois plus élevé pour les personnes trans. Cette surreprésentation des populations est la conséquence de politiques discriminatoires qui rendent vulnérables ces personnes.

## RÉPONSES • EXERCICE 7

### CHEMIN 1

En toute autonomie dans une pharmacie, Alix peut aller se procurer un autotest. Obtenu sans ordonnance, en pharmacie (ou sur le site Internet des officines qui ont obtenu l'autorisation de vente en ligne), l'autotest se pratique à partir du prélèvement d'une goutte de sang. Il peut donc être réalisé individuellement à domicile. Le résultat pour un autotest est disponible en 15 minutes... Un numéro d'écoute, une notice explicative, des vidéos en ligne sont bien évidemment disponibles pour aider Alix dans sa démarche. En cas de résultat positif, l'autotest doit être confirmé par un test conventionnel en laboratoire. Par contre, si le test est négatif, la personne peut être rassurée pour autant que sa dernière prise de risque d'exposition date de trois mois ou plus. Le VIH ne se détecte au bout du doigt que trois mois après la contamination. Donc restez vigilants !

Actuellement, seuls deux autotests VIH disposent d'un marquage CE imposé par la réglementation européenne. Ils sont disponibles en pharmacie et ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie. Un des freins peut être le prix (une trentaine d'euros). Certaines associations de lutte contre le VIH habilitées par les ARS peuvent, dans certains cas, remettre gratuitement des autotests aux personnes éloignées du système de santé. (Notre association, le Crips, le fait).



### CHEMIN 2

Alix se fait faire un TROD par une association. Le TROD (test rapide d'orientation diagnostique) est un test réalisé grâce à une piqûre au bout du doigt qui permet d'avoir un résultat en quelques minutes pour le VIH. Super pratique, il est totalement fiable trois mois après une prise de risque. Le test rapide est anonyme, confidentiel et gratuit. Alix peut se rendre dans une association ou permanence organisée par une association comme AIDES.

### CHEMIN 3

Pour réaliser un test de dépistages du VIH mais aussi des IST et des hépatites, il est possible pour Alix de se rendre dans un CeGIDD (centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic). Ces centres permettent d'accéder gratuitement et anonymement au dépistage, avec ou sans rendez-vous. C'est un lieu de dialogue, d'information et d'offre de soins. En général, tu auras un résultat au bout d'une semaine sur ton statut sérologique. Où les trouver ? <https://vih.org/cegidd/>.

Tu peux aussi te rendre dans un centre de planification familiale ou à l'hôpital.

### CHEMIN 4

Direction le cabinet libéral ou le centre de santé pour Alix afin de rencontrer un médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue pour lui prescrire le test du VIH. Ce sera remboursé à 100 % par l'Assurance maladie. Pourquoi s'en priver ? Il est possible également de se rendre au laboratoire sans prescription, mais il faudra payer le test directement. Si le test est négatif, la personne peut être rassurée pour autant que la dernière prise de risque d'exposition au virus date de six semaines ou plus.

### CHEMIN 5

Alix a envie de se faire dépister, mais se pose des questions sur la méthode adaptée à sa situation. Tu peux appeler le 0 800 840 800, dans le cadre d'un appel confidentiel, gratuit et anonyme.

**Alix peut bien sûr utiliser toutes les différentes solutions. Il n'y a pas de mauvais chemin.**

**Il existe diverses propositions adaptées à chaque personne en fonction de nos besoins / envies.**

**Et surtout c'est important de se rappeler que ce n'est pas le dépistage qui rend malade.**

**Il faut le voir de manière positive. En effet, c'est le seul moyen de savoir si une personne a été infectée. Donc plus tôt elle sera dépistée, plus tôt elle sera mise sous traitement. Elle aura ainsi une meilleure espérance de vie et qualité de vie, et ne transmettra plus le virus.**

## RÉPONSES • EXERCICE 8

**1 = 1**

c'est simple et indiscutable comme l'est cette formule :  $I = I$ . C'est un fait scientifique qui signifie qu'une personne séropositive sous traitement, avec une charge virale indétectable, ne transmet pas le virus du sida.

En effet, les médicaments antirétroviraux rendent le virus indétectable dans le sang et les liquides sexuels des personnes touchées ; le virus devient de fait intransmissible. «  $I=I$  », « indétectable = intransmissible ».

## RÉPONSES • EXERCICE 9

### 25 figures coloriées

Sur les 38 millions de personnes vivant avec le VIH dans le monde, seulement 25 millions ont accès aux traitements, soit un peu plus de 60%. Bien sûr les progrès dans ce domaine sont immenses: en 2000, moins de 1 million de personnes séropositives étaient sous traitement. Pour autant, on ne peut pas accepter que 13 millions de personnes soient privées de traitements ! Le financement de l'accès aux traitements et le renforcement de systèmes de santé sont donc de fortes priorités pour l'ensemble des acteurs de la lutte contre le VIH/sida oeuvrant à l'international.

## SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE

**PARCE QUE « INFORMATION = POUVOIR »**

1— La pilule protège du VIH/sida.

VRAI                       FAUX

2— Le préservatif interne (dit « féminin ») est moins efficace que le préservatif externe (dit « masculin »).

VRAI                       FAUX

3— Embrasser ou se caresser mutuellement sont des pratiques potentiellement contaminantes pour le VIH.

VRAI                       FAUX

4— Le VIH ne concerne que certaines populations en France et en tout cas, pas moi.

VRAI                       FAUX

5— Les infections sexuellement transmissibles, pas besoin de s'inquiéter, ça se soigne tout seul.

VRAI                       FAUX

6— La précarité, notamment celle subie par les personnes migrantes d'Afrique subsaharienne, est un facteur de vulnérabilité au VIH.

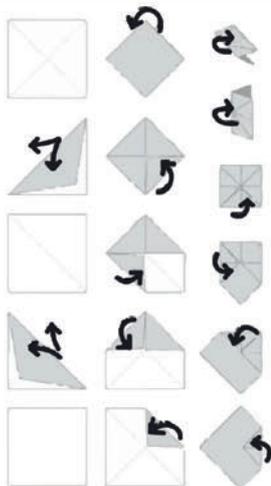
VRAI                       FAUX

7— On peut avoir des enfants quand on est séropositif.

VRAI                       FAUX

# RÉCRÉATION : LA COCOTTE DU PLAISIR

## CONSIGNE



- 01 Découpez votre origami en suivant bien les pointillés extérieurs.
- 02 Pliez chaque coin du carré vers le centre pour que les coins du carré se rejoignent au centre du cercle.
- 03 Retournez le carré et repliez chaque coin vers le centre du carré pour en faire un carré encore plus petit.
- 04 Pliez le carré horizontalement et ensuite verticalement pour le rendre plus souple.
- 05 Mettez vos doigts dans les rabats ouverts pour commencer à jouer !



**03 QUELLE EST EN MOYENNE LA TAILLE DU CLITORIS ?**

**03 Réponse: 10 à 11 cm.**  
Le clitoris est le seul organe de l'anatomie humaine entièrement dédié au plaisir sexuel! Trop cool non? Il se situe entre les grandes lèvres vaginales (ou lèvres externes), au sommet des petites lèvres vaginales (ou lèvres internes) et au-dessus de l'orifice de l'urètre. Le clitoris possède environ 8000 terminaisons nerveuses qui sont responsables de sa forte sensibilité... La partie que l'on voit, c'est-à-dire le gland du clitoris, n'est en réalité qu'une infime partie de clitoris. Il y a également une partie interne que l'on ne peut pas voir, qui est tout aussi importante!



**04 LORS DE L'EXCITATION SEXUELLE CHEZ UNE FEMME, LE CLITORIS ENTRE EN ERECTION.**

**04 VRAI**  
Eh ouï! On parle bien souvent de l'érection masculine mais l'érection chez les femmes ça existe? Mais bien-sûr! Lors de l'excitation sexuelle, les racines du clitoris se remplissent de sang et gonflent. Cela provoque une érection qui est comparable à l'érection du pénis.. et ce n'est pas tout! L'ensemble du clitoris peut aller jusqu'à doubler de volume! Incroyable non?

**02 IL EST IMPORTANT DE TROUVER LE POINT G POUR UN ORGASME ASSURÉ**  
**VRAI/ FAUX ?**

**02 FAUX**  
On entend beaucoup parler du point G...les points de vue divergent! Mais même les scientifiques ne sont pas au clair avec la question! Alors oui, il s'agit bien d'une zone du vagin, située sur sa paroi antérieure, qui, sous la stimulation tactile, apporterait du plaisir sexuel. Mais toujours grâce à notre ami le clitoris et ses multiples racines! Mais encore une fois, nous ne pouvons pas faire de généralités! Chaque personne est différente et personne n'a la même sensibilité.

**05 LA MASTURBATION CONCERNE PRINCIPALEMENT LES HOMMES**

**05 FAUX**  
Et puis quoi encore? On n'aurait pas le droit au plaisir solitaire et à l'exploration de notre corps? Dans notre société, la masturbation féminine est encore un sujet tabou... On en parle pas beaucoup voire pas du tout! Mais dans la réalité des faits, la majorité des personnes, peu importe leur sexe, leur orientation sexuelle et leur genre, se masturbent à un moment ou d'un autre de leur vie, et ce, qu'ils aient une partenaire ou non! En plus de nous permettre son corps et d'identifier ses sources de plaisir, cela n'a rien de honteux!

**06 LES SEINS ET LE CLITORIS SONT LES DEUX SEULES ZONES ÉROGÈNES CHEZ LA FEMME**

**06 FAUX**  
Elles sont multiples et sont différentes en fonction de la personne! Une zone éroïque est une partie du corps qui provoque du plaisir en la stimulant. Nous ne parlons pas forcément d'orgasme mais bien de plaisir éroïque. Voici quelques exemples: les seins, les ongles, le haut de la nuque, le bas du dos, le ventre, l'intérieur des cuisses, la vulve, les oreilles. Toutes les parties du corps peuvent procurer du plaisir! Les personnes n'ont pas toutes les mêmes sensibilités, et c'est ce qui contribue aux richesses de nos érotismes!

**01 L'ORGASME VAGINAL EST PLUS PUISSANT QUE L'ORGASME CLITORIDIEN**  
**VRAI/ FAUX ?**

**01 FAUX**  
Plutôt "vive clitoridienne ou vaginale?" en est une question bien trop souvent posée... Remarquez, il y a pas choses à plac. Il n'y a pas deux types d'orgasmes dits vaginal et clitoridien. Il y a simplement en réalité de la stimulation du clitoris interne et/ou externe du clitoris. Le clitoris ne représente pas seulement un organe externe, les terminaisons nerveuses internes sont bien présentes! Alors bien-sûr le réservoir peut changer et varier, mais ses racines (les physiologiques) restent les mêmes! Donc, dire une compétition entre les deux orgasmes.

**07 IL EXISTE UN ORGASME GAP ENTRE LES DEUX SEXES...**

**07 VRAI**  
L'orgasme "gap" est tout simplement masculin étant l'orgasme "gap" est féminin. Et pourquoi? L'orgasme masculin est un effet de l'éjaculation féminine ou ne pas en parler. En fait, des femmes peuvent également éprouver un orgasme, mais pas toutes, pas à chaque fois et l'éjaculation ne se présente pas toujours de la même façon (liquide limpide/transparent ou laiteux). Rassurez-vous, cela n'a donc rien de normal! Il s'agit d'un phénomène naturel.

**08 L'ÉJACULATION FÉMININE, ÇA EXISTE ?**

**08 VRAI**  
Et pourquoi? L'orgasme masculin est un effet de l'éjaculation féminine ou ne pas en parler. En fait, des femmes peuvent également éprouver un orgasme, mais pas toutes, pas à chaque fois et l'éjaculation ne se présente pas toujours de la même façon (liquide limpide/transparent ou laiteux). Rassurez-vous, cela n'a donc rien de normal! Il s'agit d'un phénomène naturel.

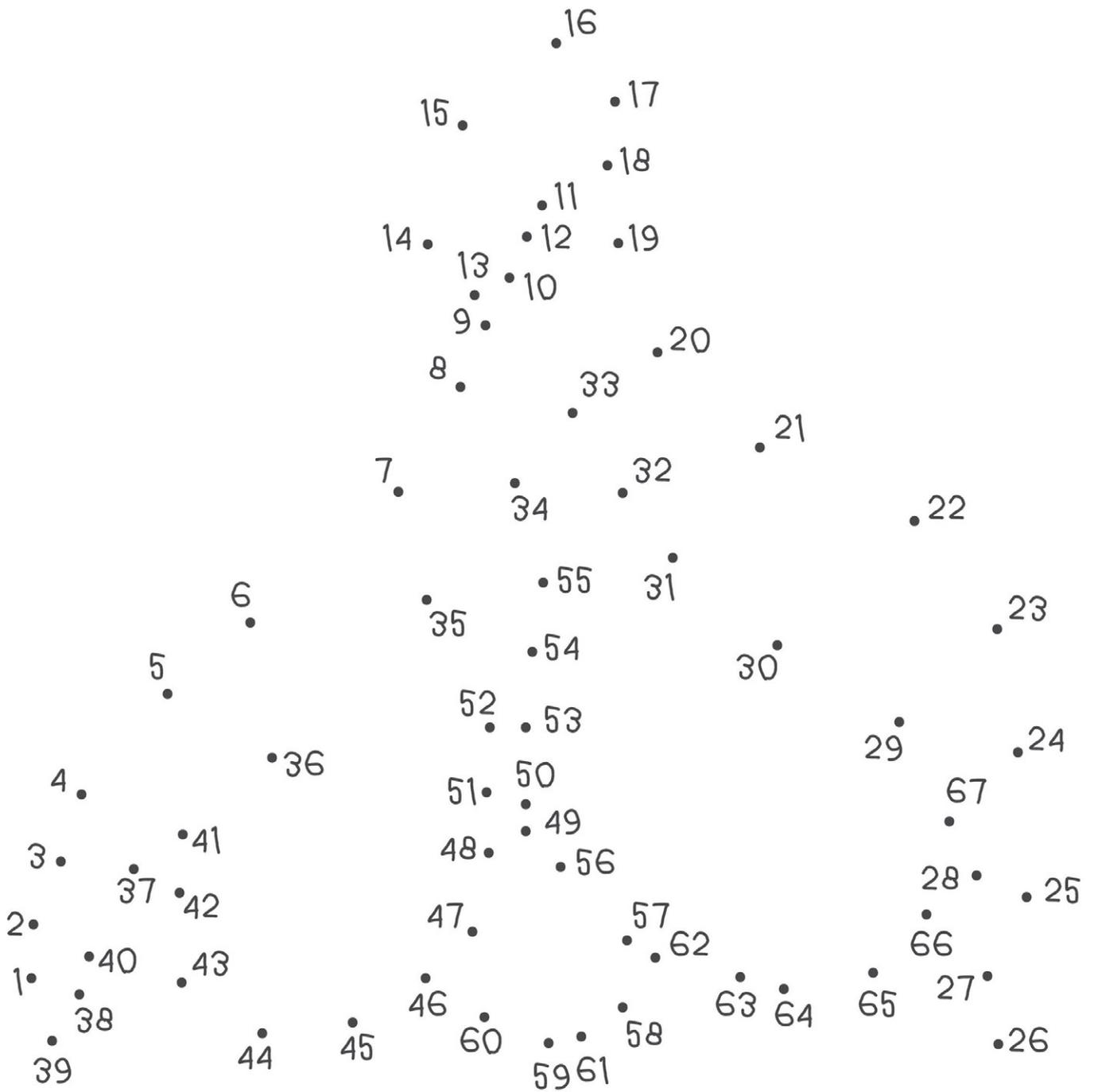




# ARTS PLASTIQUES

## DESSINE-MOI UN... ?

Relie les points dans l'ordre croissant et découvre une partie de l'anatomie de la moitié de la population de la planète !





## FRANÇAIS

## QUI A DIT CES VÉRITÉS ?

Relie les phrases à leurs auteurs

1. « L'épidémie n'est pas terminée loin de là, mais on a les moyens aujourd'hui de la contrôler, peut-être même d'en sortir. »

3. « Le VIH n'est pas juste transmis par le sexe ; il est transmis par le sexisme, le racisme, la pauvreté et l'homophobie. »

6. « Mon traitement, c'est 3 pilules à prendre toutes les 24 heures. Ça permet de diminuer la charge virale du VIH dans le corps. Ce qui fait que d'une part, il est assez peu présent donc il n'a pas d'impact sur mon organisme et d'autre part, il ne peut pas être transmis. C'est ce qu'on appelle la charge virale indétectable. »

2. « Silence = Mort »

4. **NICOLAS RITTER,**  
directeur de PILS (Île Maurice),  
vice-président de Coalition Plus

3. **CHARLIZE THERON,**  
actrice et productrice  
sud-africaine

6. **LUCIE HOVHANNESIAN,**  
auteure de « Presque comme  
les autres, ma vie de jeune  
séropositive »

5. **PR. FRANÇOISE BARRÉ-SINOUSI,**  
prix Nobel de médecine,  
co-découvreuse du virus du sida

4. « Le VIH est une pathologie particulière parce qu'il met en avant les dysfonctionnements de notre société. S'attaquer au VIH de façon pragmatique revient à voir en face nos échecs sociaux. »

7. **AMANDA,**  
jeune femme burundaise  
vivant avec le VIH

7. « Nous ne voulons pas être cantonnés au simple rôle de bénéficiaires mais être acteurs de notre propre développement. La réponse aux épidémies doit être construite par nous et avec nous. Car nous savons mieux que quiconque ce dont nous avons besoin. »

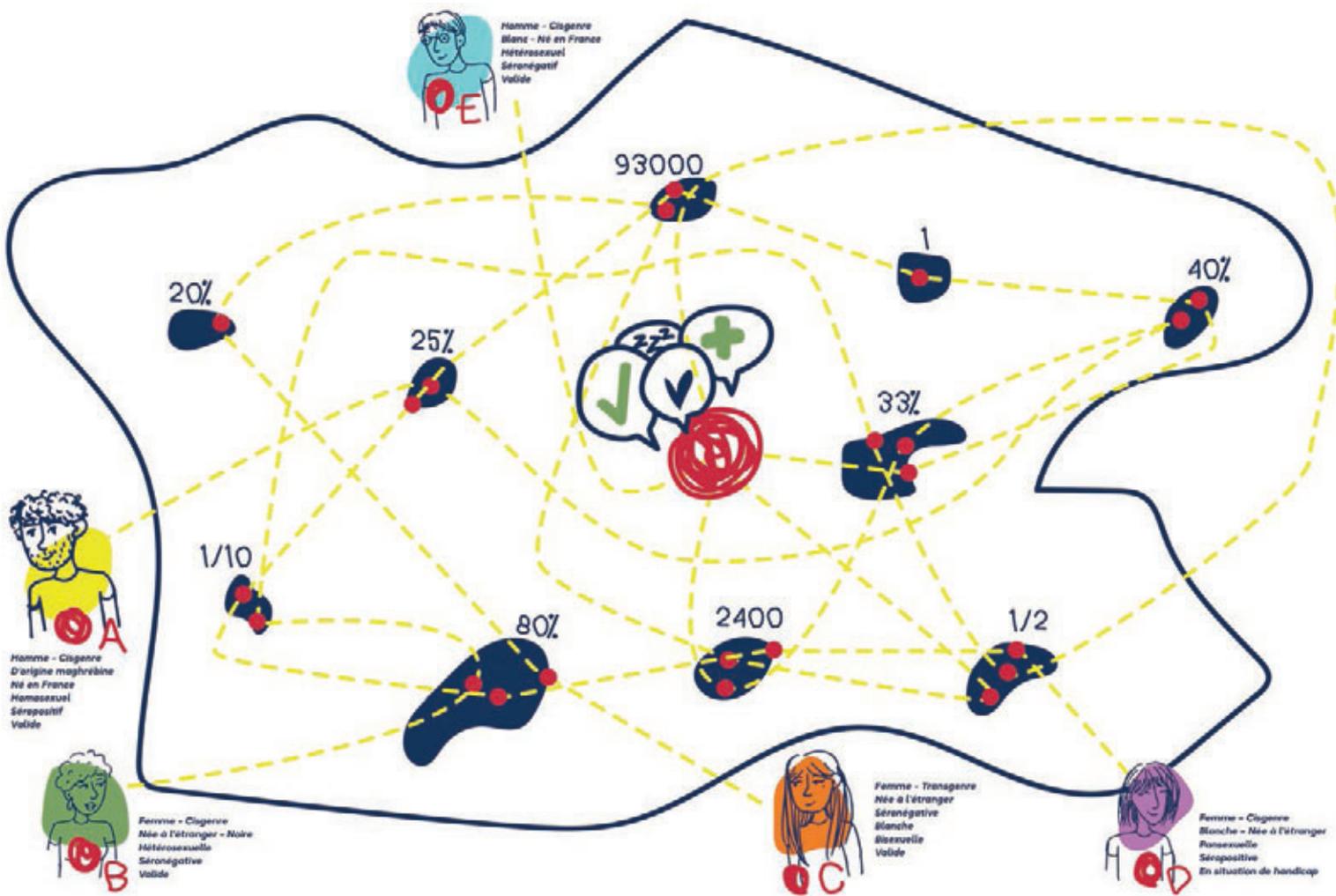
5. « L'éducation dans le domaine de la santé sexuelle est quelque chose qu'il faut certainement reprendre et réactualiser, au niveau des lycées et plus globalement des organismes d'enseignement en France. »

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## LE PARCOURS D'OBSTACLES

On n'est et ne naît pas tous égaux devant la santé. Découvre les obstacles dans ce parcours.

Et toi, tu proposerais quoi pour faciliter l'accès à la santé de toutes les personnes ? Retrouve le chemin à parcourir pour chaque personnage pour accéder à la santé.



# Légende

25%

**25% des personnes séropositives ont rencontré des obstacles dans leur accès aux soins (dont 10,2% des refus de soins)**

40%

**40% des personnes séropositives se déclarent plutôt seule ou très seule**

33%

**33% des personnes perçues comme non blanches ont subi des propos ou comportements racistes sur leur lieu de travail**

2400

**Près de 2400 témoignages d'actes (insultes, moqueries, rejet, agressions physiques, discriminations, harcèlement, menaces) LGBTphobes ont été enregistrés par SOS Homophobie en 2019.**

1/10

**1 femme sur 10 est atteinte d'endométriose / 7 ans d'errance de diagnostic**

1/2

**Près d'une femme sur 2 vivant avec le VIH, ayant eu un parcours de migration ont été infectées en France**

80%

**80 % des femmes salariées considèrent qu'elles sont régulièrement confrontées à des attitudes ou décisions sexistes, avec des répercussions sur la confiance en soi, la performance et le bien-être au travail**

93000

**Chaque année en France, 93 000 femmes déclarent avoir été victimes de viol ou tentative de viol. Dans 90% des cas, la victime connaît son agresseur.**

20%

**20% des actes transphobes enregistrés par SOS Homophobie en 2019 sont des agressions physiques et sexuelles.**

1

**Le handicap est le premier motif de discrimination pour lequel les défenseurs des droits ont été saisis en 2019.**

# GÉOGRAPHIE

## POINTE DU DOIGT LES DISCRIMINATIONS ÉTATIQUES

Vivre avec le VIH expose à de nombreuses discriminations, que ce soit dans le champ privé, social ou professionnel. Même les voyages et l'expatriation sont limités par certains États dans le monde.

Colorie les pays ou territoires qui limitent les déplacements ou l'installation des personnes vivant avec le VIH, à cause de leur séropositivité.



# PHILOSOPHIE

## QUI A DIT ? RELIE LES PHRASES À LEURS AUTEURS

1. « Quelle âme habite ce corps sans chair ? On a du mal à savoir... Cette jeune fille arbore un visage de cyborg qui ignore l'émotion. »

2. « Bien sûr que c'est un choix d'être homosexuel (...) S'ils veulent des enfants, qu'ils couchent avec une femme »

3. « A 50 ans, je suis incapable d'aimer une femme de 50 ans. Elles sont invisibles. Je préfère le corps des femmes jeunes, c'est tout. Point. Je ne vais pas vous mentir. Un corps de femme de 25 ans, c'est extraordinaire. Le corps d'une femme de 50 ans n'est pas extraordinaire du tout. »

**A. GENEVIÈVE DE FONTENAY**

**B. VLADIMIR POUTINE**  
parlant d'Hillary Clinton,  
en 2014.

**C. MICHEL ONFRAY**  
à propos de Greta Thunberg.

**D. ERIC ZEMMOUR**

**E. JAIR BOLSONARO**

**F. ANNE-SOPHIE LECLÈRE**  
à propos de la ministre de la Justice,  
Christiane Taubira.

**G. DONALD TRUMP**  
1992

9. « Les femmes, il faut les traiter comme de la merde. »

**I. FRIGIDE BARJOT**

**H. YANN MOIX**

4. « Ce qui n'est pas possible, c'est qu'un père de famille rentre chez lui et trouve son fils de 6 ans en train de jouer avec une poupée à cause de l'influence de l'école. »

8. « Pour une femme, la faiblesse n'est pas vraiment un défaut. »

7. « La guenon, mange ta banane. »

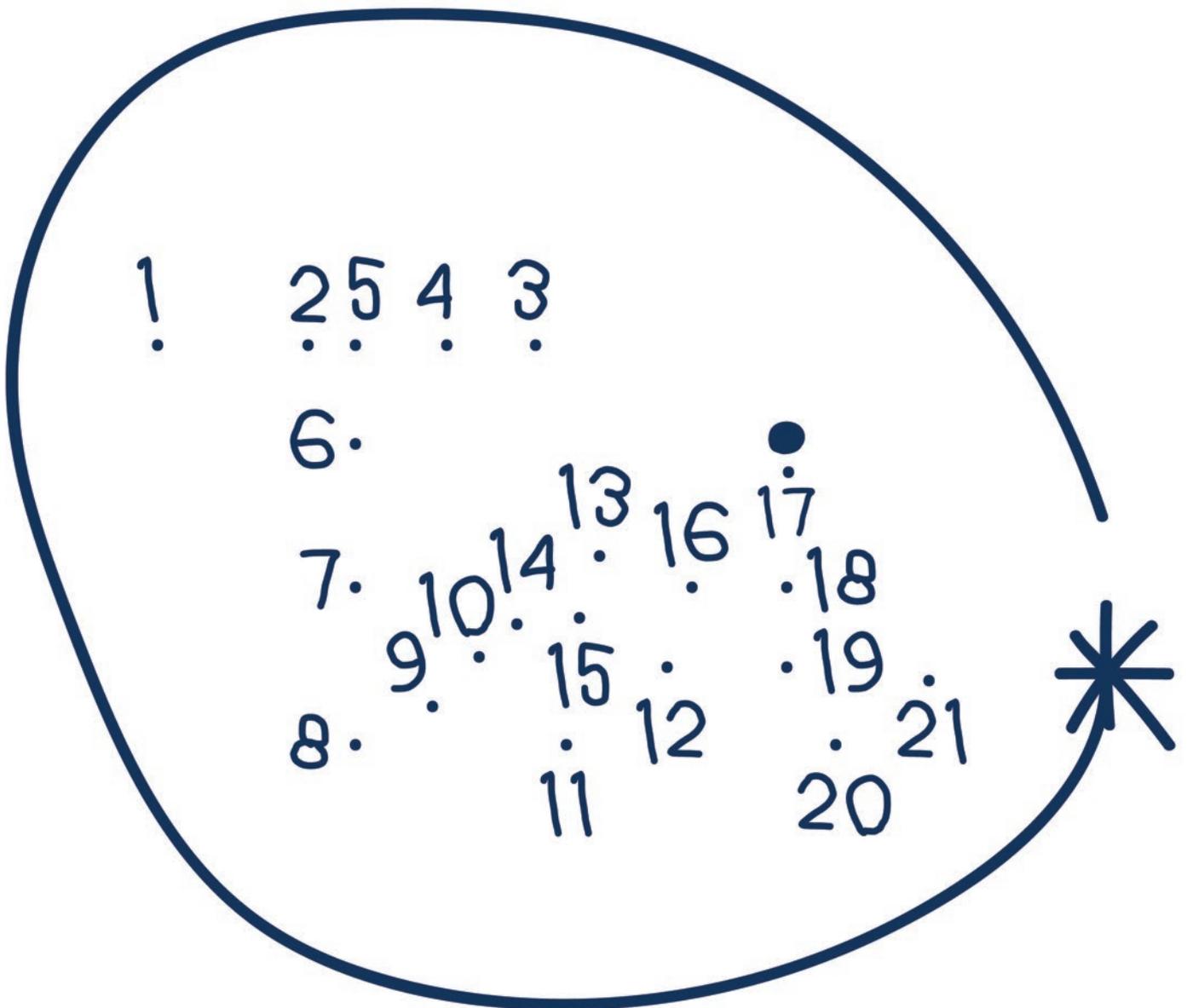
6. « Ça (le mariage) ne concerne même plus les êtres humains, pourquoi pas le mariage entre des animaux. »

5. « Jamais je n'aurais imaginé que l'on puisse accoler « transgenre » à Miss France, parce que c'est tellement contre-nature de toute façon. »

# EXAMEN

## DEVINE QUI EST UN ACTEUR ESSENTIEL POUR CHANGER LA SOCIÉTÉ ?

Pour le découvrir, relie les chiffres dans le bon ordre !





## RÉPONSES • EXERCICE 10

### *La pilule protège du VIH/sida*

**Réponse :** Il y a plein de manières de se protéger du VIH : les préservatifs externes ou internes ; la prise de traitement pour les personnes séronégatives (PrEP) ou pour les personnes séropositives (TasP) ; le traitement postexposition (TPE) ; le dépistage, etc. En somme, plein d'outils permettent de se protéger en fonction de ses envies, de ses possibilités, des moments de sa vie. Mais dans la liste, pourtant fournie, il n'y a pas la pilule. Donc la réponse était : **faux**.

### *Le préservatif interne (dit « féminin ») est moins efficace que le préservatif externe (dit « masculin »).*

**Réponse : faux !** Non, le préservatif interne est aussi efficace que le préservatif externe. En revanche, il est bien moins connu et il ne faut pas hésiter à le tester et à l'utiliser !

### *Embrasser ou se caresser mutuellement sont des pratiques potentiellement contaminantes pour le VIH.*

**Réponse : faux.** Il n'y a aucun risque de contamination par le VIH lors d'un baiser. La salive n'est pas un liquide qui permet la transmission du VIH. Et c'est la même chose pour les caresses intimes. Les liquides potentiellement contaminants sont : le sang, le liquide séminal, le sperme, les sécrétions vaginales, le lait maternel.

### *Le VIH ne concerne que certaines populations en France et en tout cas, pas moi.*

**Réponse : faux.** Le VIH/sida concerne tout le monde. En France, plus de 20 000 personnes sont séropositives et ne le savent pas. Le seul moyen de connaître son statut sérologique est très simple et très accessible : c'est le dépistage.

### *Les infections sexuellement transmissibles, pas besoin de s'inquiéter, ça se soigne tout seul.*

**Réponse : faux.** Avoir une IST n'est jamais anodin ! Après, le tout est d'identifier les symptômes... Le plus simple et le plus sûr est d'en parler à son médecin qui aura la solution et qui, pour rappel, est soumis au strict respect du secret médical !

### *La précarité, notamment celle subie par les personnes migrantes d'Afrique subsaharienne, est un facteur de vulnérabilité au VIH.*

**Réponse : vrai.** On a souvent privilégié l'hypothèse que les migrants subsahariens venant de pays où la prévalence du VIH est élevée étaient très majoritairement contaminés avant leur arrivée en France. L'enquête « Parcours » sur les parcours de vie d'immigrés d'Afrique sub-saharienne en Île-de-France a remis en cause ces idées reçues. Une part importante (entre 35 % et 49 %) de migrants d'Afrique subsaharienne séropositifs pour le VIH et résidant en Île-de-France ont été infectés après leur arrivée en France. Les causes ? La précarité (absence de logement stable ou de ressources) et l'insécurité administrative (absence de titre de séjour) peuvent s'accompagner d'une plus grande exposition aux risques sexuels, d'où ce constat.

### *On peut avoir des enfants quand on est séropositif.*

**Réponse : vrai.** Grâce aux soins et traitements, les personnes séropositives, hommes ou femmes, peuvent avoir des enfants qui ne seront pas touchés par le VIH. Le projet nécessite d'en parler en amont à un médecin qui pourra conseiller et orienter vers les méthodes et structures les plus adéquates pour préserver à la fois l'enfant à naître, mais aussi son ou sa compagne pour les couples avec des statuts sérologiques différents.

## RÉPONSES • EXERCICE 12

### Un clitoris

## RÉPONSES • EXERCICE 13

1A - 2F - 3D - 4E - 5C - 6G - 7B

## RÉPONSES • EXERCICE 14

**Les discriminations LGBTQIphobes :** La hausse des discriminations envers les membres de la communauté rapportée par SOS Homophobie est alarmante. En 2019, les actes LGBTQIphobes rapportés ont augmenté de 26 % par rapport à 2018. Les discriminations LGBTQIphobes se manifestent au travail, dans la famille, dans les transports publics, et dans le milieu de la santé. Les discriminations dans le milieu du soin se traduisent par des actes discriminants lors de la prise en charge, des refus de soins, ou des soins non adaptés aux besoins des patients concernés.

**Les vulnérabilités sociales et juridiques des personnes migrantes :** Dans de nombreux cas, les facteurs de vulnérabilités s'accumulent pour les femmes et les filles. C'est le cas notamment pour les femmes migrantes d'Afrique subsaharienne, public prioritaire dans la lutte contre le VIH. Les demandeuses d'asile, les réfugiées, les femmes ayant eu un parcours migratoire sont souvent confrontées à des violences impliquant parfois de se retrouver dans des situations d'atteintes à leurs droits fondamentaux et de risque d'exploitation. L'enquête Parcours, menée entre 2012 et 2013, mesure la prévalence des rapports sexuels forcés chez les femmes africaines migrantes, en France, et note la corrélation entre ceux-ci et les cas d'infections par le VIH après migration. Les violences sexuelles, plus fréquentes chez les femmes sans logement personnel ou hébergées par des proches, constituent un facteur de vulnérabilité supplémentaire.

**L'endométriose :** l'endométriose est une maladie qui touche une femme sur dix et se manifeste par des douleurs et/ou de l'infertilité.. Si cette maladie date d'un siècle, elle est encore trop peu connue et est souvent diagnostiquée tardivement (en moyenne 7 ans durant lesquels la maladie a eu le temps de causer des dommages notables à différents organes.). Ce retard de diagnostic s'explique en partie par la banalisation des douleurs des femmes au moment des règles.

**La sérophobie :** c'est le rejet ou la discrimination des personnes séropositives. Cette discrimination peut être une conséquence de la stigmatisation dès lors qu'une personne vivant avec le VIH est placée en situation d'infériorité et privée de ses droits. Ainsi, la stigmatisation peut conduire les PVVIH à éprouver des sentiments de culpabilité, à s'isoler et à ne pas prendre soin de leur santé ; elle peut aussi provoquer des traitements discriminatoires pouvant se traduire par un refus de soins, de services ou de droits.

**Le racisme :** le racisme est une discrimination basée sur une appartenance réelle ou fictive à une ethnie minoritaire. La couleur de peau, la religion, la culture, ou l'origine ethnique font partie des déterminants de santé donnant lieu à des inégalités sociales de santé (espérance de vie, espérance de vie en bonne santé, adoption de comportements favorables à la santé, etc.). En France, les statistiques ethniques ne sont pas permises, mais des études faites aux États-Unis ou encore en Belgique permettent de voir l'impact de ces déterminants sur la santé des personnes concernées.

**Le sexisme :** le sexisme est une discrimination fondée sur le genre, et plus spécialement le genre féminin. Il repose sur l'idée que les femmes sont inférieures aux hommes. Les discriminations prennent des formes diverses : discrimination à l'embauche, salaires inférieurs, en passant par les violences et le manque de visibilité dans de nombreux domaines. Une femme sur trois a déjà subi des violences physiques ou sexuelles ; 70 % des personnes vivant dans des situations de précarité sont des femmes. Le genre est un déterminant de santé majeur.

**Le handicap :** le handicap peut être sensoriel, moteur, intellectuel ou comportemental et peut, dans certains cas, impacter la participation sociale. Dans le monde, les personnes en situation de handicap ont une probabilité trois fois plus grande de se voir refuser des soins, et une probabilité quatre fois plus élevée d'être mal soignées dans le système de soins. Une personne en situation de handicap sur deux est dans l'incapacité de financer ses soins.

## RÉPONSES • EXERCICE 15

**48 pays ou territoires limitent les déplacements ou l'installation des personnes vivant avec le VIH, à cause de leur séropositivité !**

Angola, Arabie Saoudite, Aruba, Australie, Azerbaïdjan, Bahreïn, Belize, Bosnie Herzégovine, Brunéi, Cuba, Egypte, Émirats arabes unis, Russie, Îles Caïmans, Îles Cook, Îles Marshall, Île Maurice, Îles Salomon, Îles Turques-et-Caïques, Indonésie, Irak, Israël, Jordanie, Kazakhstan, Kirghizistan, Koweït, Liban, Malaisie, Maldives, Nouvelle-Zélande, Oman, Palaos, Papouasie-Nouvelle-Guinée, Paraguay, Qatar, République dominicaine, Saint-Christophe-et-Niévès, Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Samoa, Singapour, Soudan, Syrie, Tonga, Tunisie, Ukraine.



## RÉPONSES • EXERCICE 16

1C - 2D - 3H - 4E - 5A - 6I - 7F - 8B - 9G

## RÉPONSES • EXERCICE 17

TOI !





[www.lecrips-idf.net](http://www.lecrips-idf.net)



Crips Ile-de-France



@atelierprev

**île de France**   
prévention | santé | sida

Illustration : Philomène Klein

Graphisme : Stéphanie Dozol

Impression : Alliance

Juillet 2020, Crips Ile-de-France



RIEN  
POUR NOUS  
SANS NOUS !

Quand une femme  
c'est NON

BALANCE  
TON  
PORC

LOVE H  
NO GEN

LE SILENCE  
CAUTIONNE  
LA VIOLENCE !