

**Ensemble
pour
prévenir le 
VIH et le SIDA**

**manuel destiné au
monde du sport**



ONUSIDA

PROGRAMA COOPERATIVO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL SIDA

UNICEF
UNEP
UNESCO
UNEP
UNEP

**Ensemble
pour
prévenir le 
VIH et le SIDA**
**manuel destiné au
monde du sport**

© CIO / ONUSIDA, 2010
Seconde édition
Première publication en 2005

Comité International Olympique, Château de Vidy, 1007 Lausanne, Suisse
Site web : www.olympic.org
ONUSIDA, 20 Avenue Appia, 1211 Genève 27, Suisse
Site web : www.unaids.org

Textes : Andrew Doupe. **Images** : CIO; ONUSIDA ; Getty Images.
Image de couverture : Alamy. **Illustrations** : Ben Sullivan.

Tous droits de reproduction réservés. Les publications produites par l'ONUSIDA peuvent être obtenues auprès du Centre d'information de l'ONUSIDA. Les demandes d'autorisation de reproduction ou de traduction des publications de l'ONUSIDA – qu'elles concernent la vente ou une distribution non commerciale – doivent être adressées au Centre d'Information à l'adresse ci-dessus ou par fax, au numéro +41 22 791 4187 ou par courriel : publicationpermissions@unaids.org.

Les appellations employées dans cette publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'ONUSIDA aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites.

La mention de firmes et de produits commerciaux n'implique pas que ces firmes et produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'ONUSIDA, de préférence à d'autres. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

L'ONUSIDA ne garantit pas que l'information contenue dans la présente publication est complète et correcte et ne pourra être tenu pour responsable des dommages éventuels résultant de son utilisation.

Table des matières

Sigles

Remerciements

Avant-propos

Section 1 Pourquoi ce manuel

1.1 Introduction et considérations générales

Encadré 1 : De la politique à la pratique – exemples d’initiatives prises sur le terrain

1.2 Les objectifs du manuel

1.3 Statistiques

Encadré 2 : Les statistiques concernant le VIH et le SIDA

Section 2 Vous, l’entraîneur, l’instructeur ou l’administrateur sportif

2.1 Le sport, moteur du changement

2.2 Protégez-vous

2.3 Instruire les jeunes

Encadré 3 : Les jeunes, le VIH et le SIDA

2.4 Les « pourquoi » et les « comment » de la riposte au VIH

Encadré 4 : Idées fausses concernant le VIH couramment répandues

Section 3 Que contient ce manuel ?

Section 4 Ce que vous devez savoir

4.1 Le VIH et le SIDA

4.1.1 Qu’est-ce que le VIH ?

4.1.2 Qu’est-ce que le SIDA ?

4.1.3 Peut-on guérir une infection au VIH ?

4.1.4 Qui est touché ?

4.1.5 Peut-on savoir si une personne est infectée par le VIH rien qu’en la regardant ?

4.2 La transmission du VIH

4.2.1 Puis-je attraper le SIDA lors d’un « contact occasionnel » avec une personne infectée par le VIH ?

4.2.2 Y a-t-il un risque que je sois infecté(e) par le VIH en pratiquant un sport ?

4.2.3 Comment le VIH se transmet-il ?

4.2.4 La transmission sexuelle



Table des matières

4.2.5 Les femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes (FSF)

4.2.6 La transmission par consommation de drogues injectables

4.2.7 Les stéroïdes

4.2.8 La transmission par le sang et les produits sanguins

4.2.9 La transmission de la mère à l'enfant

4.2.10 La consommation d'alcool et le VIH

4.3 Comment puis-je éviter d'être infecté(e) par le VIH ?

4.3.1 La transmission sexuelle

4.3.2 La consommation de drogues injectables

4.3.3 Qu'est-ce que la « sexualité à moindre risque » ?

4.3.4 Qu'en est-il d'un vaccin contre le VIH ?

4.3.5 Existe-t-il une « pilule du lendemain » pour éviter l'infection au VIH ?

4.4 Le dépistage du VIH

4.4.1 Qu'est-ce qu'un test de dépistage du VIH ?

4.4.2 Combien de temps dois-je attendre après une éventuelle exposition pour faire un test de dépistage du VIH ?

4.4.3 Que faire si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH ?

4.4.4 Pourquoi faire un test de dépistage du VIH ?

4.4.5 Où puis-je faire le test ?

4.4.6 Les résultats de mon test sont-ils confidentiels ?

4.4.7 Que faire si je suis infecté(e) par le VIH ?

4.5 La prise en charge et le traitement

4.5.1 Quels sont les types de prise en charge et de traitement disponibles ?

4.5.2 Que sont les médicaments antirétroviraux ?

4.5.3 Quel type de prise en charge propose-t-on lorsque la thérapie antirétrovirale n'est pas disponible ?

4.5.4 Qu'en est-il d'un régime alimentaire ?

4.5.5 Comment puis-je aider ma communauté ?

Section 5 Le sport et le VIH

5.1 Les effets du VIH sur l'activité physique et les effets de l'exercice sur le VIH

5.1.1. Les effets de l'activité physique sur le VIH

5.1.2. Les effets du VIH sur l'activité physique

5.1.2.1 Qu'en est-il si je n'ai aucun symptôme lié au VIH ?

5.1.2.2 Qu'en est-il si j'ai des symptômes liés au VIH ?

5.1.2.3 Certains sports sont-ils potentiellement dangereux pour les personnes atteintes du VIH ?

5.1.2.4 Dois-je divulguer ma séropositivité vis-à-vis du VIH à toutes les personnes impliquées dans ma discipline sportive ?

5.1.2.5 Comment puis-je réduire le risque de transmission du VIH ?

5.2 Réduire le risque de transmission du VIH sur les terrains de sport

Encadré 5 : Mesures à prendre en cas d'épanchement de sang

Table des matières

5.3 Le rôle des sportifs et des sportives en tant que modèle

5.4 Attitude des entraîneurs et des sportifs vis-à-vis des athlètes séropositifs au VIH ?

Encadré 6 : Entraîneurs et athlètes face aux athlètes séropositifs au VIH

Section 6 Les organisations sportives et la riposte au VIH et au SIDA

6.1 Le VIH sur le lieu de travail

6.2 Une politique concernant le VIH et le SIDA sur le lieu de travail ?

6.3 Instruire les employés au sujet du VIH

6.3.1 Comment briser la glace

6.3.2 La transmission du VIH

6.3.3 L'utilisation du préservatif

6.3.4 Le conseil et le test volontaires (et confidentiels)

6.3.5 La stigmatisation et la discrimination

6.3.6 Instaurer un contexte favorable

Section 7 Les entraîneurs, instructeurs et dirigeants sportifs réagissent au VIH et au SIDA

7.1 Lancer des activités de groupe sur le VIH et le SIDA

Encadré 7 : Les groupes d'âge différents ont besoin de niveaux d'information différents

Encadré 8 : Le Programme « Leaders in Training », Swaziland

7.2 Vous vous sentez prêts. Comment allez-vous intéresser l'équipe ?

Encadré 9 : Règles de base

7.3 Repenser aux sessions

Activités de niveau 1 Groupe d'âge suggéré : 10 à 12 ans

Activités de niveau 2 Groupe d'âge suggéré : 13 à 15 ans

Activités de niveau 3 Groupe d'âge suggéré : 15 ans et plus

Questionnaire sur le VIH et le SIDA

Glossaire

Annexe 1 Politique du Comité International Olympique concernant le VIH/SIDA

Annexe 2 Données épidémiologiques par région

Annexe 3 Informations disponibles sur Internet

Annexe 4 Les préservatifs

Sigles

CDI	consommateurs de drogues injectables
CIO	Comité International Olympique
CNO	Comité National Olympique
CTV	conseil et test volontaires (confidentiels)
FSF	femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes
HSH	hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes
IEC	information, éducation, communication
IO	infection opportuniste
IST	infection sexuellement transmissible
OC	organisation communautaire
OIT	Organisation internationale du Travail
ONG	organisation non gouvernementale
ONUSIDA	Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA
PNUD	Programme des Nations Unies pour le Développement
SIDA	syndrome d'immunodéficience acquise
TME	transmission de la mère à l'enfant
UNGASS	Session extraordinaire de l'Assemblée générale des Nations Unies
UNICEF	Fonds des Nations Unies pour l'Enfance
VIH	virus de l'immunodéficience humaine

Remerciements

Remerciements

Un merci tout particulier à Andrew Doupe, spécialiste du VIH et du SIDA et rédacteur de ce manuel, qui est parvenu à adapter son contenu aux besoins du monde du sport et à le rendre aussi universel que possible.

Nous tenons aussi à remercier Andrew Mutwanda, journaliste et spécialiste des questions liées au VIH et au SIDA, le Dr Shuaib Ismail Manjra, directeur du South African Institute for Drug Free Sport, Calle Almedal, conseiller principal pour le développement des partenariats à l'ONUSIDA et le Dr Patrick Schamasch, directeur du département médical et scientifique du CIO, qui ont tous participé à l'élaboration du présent document en émettant de multiples idées et en mettant à notre disposition de nombreux documents, et qui ont contribué à en assurer la révision.

Merci aux nombreux Comités Nationaux Olympiques sur les cinq continents qui ont partagé avec nous leur expérience des programmes et activités de prévention du VIH et du SIDA ainsi qu'aux athlètes qui ont prêté leur nom à ce projet : Kipchoge Keino, Sergey Bubka, Nawal El Moutawakel, Frank Fredericks, Yaping Deng et Matthew Pinsent, et enfin aux autres innombrables personnes, trop nombreuses pour être citées dans le détail, pour leur contribution. Ils encourageront sans aucun doute bien d'autres sportifs à s'engager dans cette lutte.

T.A. Ganda SITHOLE

Directeur du département de la coopération internationale et du développement

Katia MASCAGNI

Responsable des relations avec les organisations internationales et de la coopération, et coordinatrice de ce projet

Message conjoint du Dr Jacques Rogge, Président du CIO et de Michel Sidibé, Directeur exécutif de l'ONUSIDA

Le SIDA reste un défi pour les communautés et les individus du monde entier. Un tiers des 33,4 millions de personnes vivant avec le VIH ont moins de 25 ans et nombre d'entre elles participent à des manifestations sportives ou pratiquent un sport.

Le sport abolit les barrières, développe l'estime de soi, favorise l'acquisition de certaines compétences essentielles et contribue à l'adoption de comportements sains. C'est pourquoi le Comité International Olympique (CIO) et le Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA) ont décidé de s'unir dans le cadre de la riposte mondiale au SIDA.

La prévention et la lutte contre la discrimination sont deux domaines dans lesquels le sport peut réellement faire la différence. Le monde du sport est un partenaire essentiel pour atteindre les jeunes, hommes et femmes dans leurs villages ou leurs cités. Les manifestations sportives, les clubs et les gymnases constituent des plates-formes idéales pour sensibiliser les jeunes au problème, pour promouvoir des messages de prévention et pour faire en sorte que les personnes vivant avec le VIH ne soient pas en butte à la discrimination. La discrimination à l'égard d'un pays ou d'une personne pour raison de race, de religion, de politique, de sexe ou autre, est incompatible avec les principes du Mouvement olympique.

Grâce à ce manuel, le monde du sport pourra améliorer ses connaissances et adopter une attitude responsable face à cette pandémie, contribuant ainsi à prévenir sa propagation par tous les moyens à sa disposition. Les athlètes peuvent constituer une inspiration et, grâce à leur comportement personnel, peuvent jouer un rôle de modèle pour les jeunes de la planète.

Nous sommes tous concernés, car le VIH peut toucher chacun d'entre nous, n'importe où. En modifiant nos attitudes, nos convictions et nos comportements, nous pouvons changer les rapports entre les individus et rendre le monde meilleur (et plus sûr) pour tous.



Michel Sidibé
Directeur exécutif
ONUSIDA



Dr Jacques ROGGE
Président
Comité International Olympique

Section 1



Pourquoi ce manuel

1.1 Introduction et considérations générales

« Le monde du sport n'est pas séparé du reste du monde. Le sport supprime les barrières, encourage l'estime de soi, et peut inculquer les compétences psychosociales et un comportement sain. Les athlètes peuvent être des sources d'inspiration et des modèles pour les jeunes du monde entier. »

Jacques Rogge, Président, Comité International Olympique

Le Comité International Olympique (CIO) reconnaît l'ampleur de la pandémie de SIDA et s'en préoccupe. Tous les groupes d'âge et toutes les communautés, des jeunes aux moins jeunes, des démunis aux nantis, sont touchés. La pandémie a eu un effet dévastateur sur la productivité de la société et a fortement touché les soutiens de familles, avec pour conséquence une baisse du niveau de vie d'un grand nombre d'individus. Les ressources qui auraient pu servir à de grands projets de développement ont été anéanties. Le monde du sport n'a pas été épargné.

L'Olympisme est une philosophie qui associe de manière équilibrée les qualités du corps, de l'esprit et de la volonté. C'est un mode de vie fondé sur la joie de l'effort, la valeur éducative du bon exemple et le respect de principes éthiques universels fondamentaux. Sa valeur essentielle est de placer le sport au service du développement humain, en encourageant notamment :

- la promotion de la paix par le sport ;
- la protection de la dignité humaine et la lutte contre toutes formes de discrimination ;
- la protection de l'environnement et la promotion d'un développement durable, et
- le soutien à l'éducation et à la culture.

En soi, la pandémie de SIDA est une insulte à l'Olympisme et le CIO s'est engagé à remplir ses obligations pour le bien de tous et à contribuer à trouver des solutions aux problèmes sociaux grâce au sport. Dans ce cadre, le CIO coopère avec les organisations et autorités publiques et privées compétentes pour s'efforcer de mettre le sport au service de l'humanité.

Reconnaissant l'impact du VIH et du SIDA sur les jeunes athlètes et la population dans son ensemble, le CIO a signé le 1^{er} juin 2004 à Lausanne, Suisse, un protocole d'accord avec le Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA), par lequel les deux organisations ont décidé d'associer leurs efforts pour améliorer la sensibilisation au VIH et au SIDA, notamment dans le monde du sport.

Les principaux objectifs du protocole d'accord consistent en :

- des échanges réguliers d'informations et d'enseignements afin de renforcer le rôle des organisations sportives dans le combat contre le SIDA aux niveaux communautaire et national, et organiser des activités de sensibilisation au SIDA avec des entraîneurs, des athlètes et des personnalités sportives.

Section 1

En mai 2003, à Madrid, Espagne, le CIO et la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge ont également signé un protocole d'accord portant sur une coopération conjointe. Le CIO a en outre élaboré **une politique sur le VIH et le SIDA**¹, qui décrit son engagement dans ce domaine et les champs d'activité à développer :

- Le CIO a l'obligation morale, de par sa propre Charte, de placer le sport au service de l'humanité. Le monde du sport n'est pas à l'écart du reste du monde. Le sport enseigne des compétences essentielles, développe l'estime de soi et la confiance, toutes qualités susceptibles d'être appliquées à la lutte contre la propagation du VIH.
- Le CIO jouera un rôle moteur dans la contribution du Mouvement olympique à la riposte mondiale au VIH et au SIDA en engageant des efforts et en mobilisant des ressources. Il encouragera l'ensemble des composantes du Mouvement olympique à participer pleinement à cet effort.

La politique insiste notamment sur le rôle que les Comités Nationaux Olympiques (CNO) devraient jouer dans la lutte contre cette pandémie :

- Le CIO invitera activement les CNO et leurs structures à mettre leurs réseaux et leurs ressources, institutionnelles et autres, à la disposition des activités entreprises au niveau des pays pour réduire et finalement inverser le cours de la pandémie de VIH et de SIDA. A cette fin, le CIO encourage les CNO et leurs structures à intégrer des sessions de sensibilisation au VIH et au SIDA dans leurs programmes de formation à l'intention des entraîneurs, administrateurs et athlètes.
- Les CNO sont invités à encourager tout particulièrement les personnalités sportives à participer aux campagnes de lutte contre le VIH et le SIDA en tant que modèles à suivre.
- Le CIO encourage les CNO, leurs structures et leurs différents éléments à développer leurs capacités pour acquérir l'assurance et les outils nécessaires à une réelle contribution à la lutte contre la pandémie. Les CNO sont encouragés à participer activement aux activités organisées pour marquer la Journée mondiale du SIDA et les autres manifestations publiques symboliques du même type.

Encadré 1 : De la politique à la pratique – exemples d'initiatives prises sur le terrain

Comité International Olympique :

- Dans l'optique de sensibiliser le public à l'épidémie, des personnes séropositives ont eu l'opportunité de participer au relais de la flamme olympique par le biais de l'ONUSIDA. Musa Njoko, l'une des premières Sud-Africaines à divulguer publiquement son état sérologique a couru lors de l'étape du Cap à l'occasion du relais de la flamme des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004. Damiri Mustapha, une jeune femme tanzanienne vivant avec le VIH lui succède lors du relais de la flamme des Jeux de Beijing en 2008 ainsi qu'Eric Sawyer, un survivant du VIH et activiste en faveur des droits des homosexuels, lors du relais de la flamme de Jeux de Vancouver en 2010.
- Des séminaires régionaux sur le sport et le VIH, rassemblant des représentants de comités nationaux olympiques et des experts du sujet sont organisés par le CIO en coopération avec l'ONUSIDA et la Fédération Internationale de la Croix Rouge et du Croissant Rouge depuis 2004. Le premier a eu lieu à Johannesburg, en Afrique du Sud en 2004, suivi par New Delhi en Inde en 2005, Kiev en Ukraine en

¹ Voir l'Annexe 1 - Politique du Comité International Olympique sur le VIH et le SIDA

2006, Port Moresby en Papouasie Nouvelle Guinée en 2007, Beijing en Chine, également en 2007, et Dar Es Salaam en Tanzanie, en 2008.

- Depuis 2004, des campagnes de prévention à l'attention des athlètes sont développées dans le cadre des Jeux Olympiques, en partenariat avec l'ONUSIDA et les comités d'organisation. Elles incluent la distribution aux athlètes de matériel de sensibilisation produit pour l'occasion et de préservatifs.

Soutenez la lutte contre le VIH/SIDA

Sensibiliser
 Comme vous le savez, l'épidémie de SIDA continue de se propager rapidement et largement dans le monde entier.
 Plus de 40 millions de personnes ont été infectées par le VIH, parmi elles de nombreux athlètes et athlètes olympiques.
 Plus de 30 % des femmes sexuellement infectées à savoir le nombre ne savent pas qu'elles ont le VIH. Elles risquent de transmettre à d'autres.

Et que vous pouvez faire – votre rôle de sportif est important
 Vous devez tout d'abord être responsable à l'égard du VIH/SIDA et de tous les risques à votre égard. Pour essayer de prévenir le VIH, les symptômes, jouez un rôle de modèle, non seulement sur votre sport personnel personnel, mais aussi sur votre communauté et pour cette cause.
 En tant qu'athlète olympique, sportif, athlète, SIDA peut être une tâche difficile dans votre vie personnelle.
 Utilisez les messages à votre avantage personnel.

vous devez tout d'abord être responsable de la communauté sportive de votre pays, de votre club, de votre école.
 Prenez un rôle de modèle dans votre communauté personnelle dans le monde contre le VIH et le SIDA, ainsi que votre soutien aux personnes qui vivent avec cette maladie.
 N'oubliez pas que vous pouvez parler librement de votre vie sexuelle.

Fidélité et préservatif... pour la meilleure protection !

« Je suis un athlète olympique et je suis fier de représenter mon pays. Je suis conscient que je suis responsable de la santé de mes collègues athlètes et de la communauté sportive de mon pays. Je suis responsable de la santé de mes collègues athlètes et de la communauté sportive de mon pays. Je suis responsable de la santé de mes collègues athlètes et de la communauté sportive de mon pays. »
 – **Hoping Liang**

« J'ai été un athlète olympique et je suis fier de représenter mon pays. Je suis conscient que je suis responsable de la santé de mes collègues athlètes et de la communauté sportive de mon pays. Je suis responsable de la santé de mes collègues athlètes et de la communauté sportive de mon pays. »
 – **Michelle Phoenix**

Plus d'informations sur
www.unaids.org
www.staying-alive.org

Comités Nationaux Olympiques :

- Le **CNO du Brésil** a entrepris des campagnes de sensibilisation au VIH, des activités de sensibilisation, a organisé la distribution de documentations, la tenue de conférences données par des volontaires, membres des populations vulnérables et destinées aux athlètes, ainsi que la distribution de préservatifs gratuits, toutes activités qui sont conformes à la Politique nationale de lutte contre le SIDA du Gouvernement brésilien.
- Aux Caraïbes, le **CNO de la Barbade** a intégré des guides sur le VIH et le SIDA dans les séminaires organisés à l'intention des jeunes sportives, en coopération avec la Commission nationale du sport, et a collaboré avec le Programme de développement des activités sportives du Commonwealth à la mise en place d'un Projet caraïbe sur les modes de vie sains à l'intention des jeunes des Caraïbes, projet portant sur le VIH et le SIDA, et il élabore actuellement un guide spécifique sur le VIH et le SIDA.

Section 1

- Le **Comité National Olympique allemand** et la Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) a préparé une Campagne de prévention du VIH intitulée « Go for Gold » pour les Jeux Olympiques de Sydney en 2000. Cette Campagne s'est renouvelée lors des Jeux Olympiques d'Athènes et des préservatifs dorés ont été offerts aux athlètes, des affiches ont été exposées en Allemagne et plusieurs athlètes de haut niveau ont prêté leur concours.
- Le **CNO kenyan** a établi des liens avec le Conseil national de lutte contre le SIDA. Des porte-parole du monde sportif, dont les athlètes Paul Tergat, Catherine Dereba et Margaret Okayo, ont participé à des actions de prévention du VIH. La sensibilisation au VIH fait également partie du programme de la course de la Journée olympique.
- En association avec le CNO national, la **Croix-Rouge du Lesotho** prépare un manuel concernant le sport et prévoit d'impliquer le CNO dans des activités de formation. En outre, depuis juillet 2003, le Programme des Jeunes Ambassadeurs olympiques du CNO du Lesotho, en coopération avec la Commission nationale des volontaires du Lesotho a formé des jeunes à l'organisation d'activités sportives destinées à d'autres jeunes, lesquelles pourraient servir de base à une éducation par les pairs sur des questions sociales pertinentes.
- Un groupe de travail commun du **CNO du Malawi** et de la Société nationale de la Croix-Rouge a été créé pour favoriser la diffusion de messages concernant le VIH lors de toutes les activités du CNO, qui à son tour participera à toutes les activités sportives organisées par la Croix-Rouge. En outre, le CNO collabore avec Youth Net Counselling (YONECO), une ONG, dont l'objectif est de stopper la transmission du VIH et d'atténuer l'impact du SIDA grâce au sport.
- En septembre 2004, le **CNO du Mozambique** et la Société nationale de la Croix-Rouge ont organisé une réunion commune au cours de laquelle des questions clés sur le VIH ont été identifiées. Le CNO a depuis collaboré avec les Croix-Rouge provinciales et les fédérations nationales de basket et d'athlétisme. Les Sociétés locales de la Croix-Rouge ont entrepris des activités de sensibilisation à l'occasion de manifestations sportives.
- Le **CNO du Myanmar** a créé un Comité médical du sport, qui organise un Programme de formation médicale continue à l'intention des athlètes et des entraîneurs ; ce programme comprend des séances hebdomadaires de discussion sur des questions comprenant la prévention du VIH.
- Le **CNO de Papouasie-Nouvelle-Guinée**, par l'intermédiaire de sa Commission médicale, a entrepris, en partenariat avec divers organismes gouvernementaux, dont le Conseil national de lutte contre le SIDA et des ONG, des activités de sensibilisation et de prévention du VIH à l'échelle nationale et dans l'ensemble de l'Océanie. Ces activités comprennent notamment des programmes d'enseignement et de sensibilisation dispensés dans le cadre de cours de science et de médecine sportives dont l'objectif est de susciter des changements de comportement et d'encourager les athlètes, notamment ceux qui pratiquent des sports de contact, à demander volontairement un conseil et un test de dépistage du VIH. Lors du dernier Forum de la Commission d'athlétisme, le Conseil national de lutte contre le SIDA s'est adressé aux athlètes et il lancera bientôt une campagne générale sur le VIH s'appuyant sur des personnalités sportives en vue. Un membre féminin de la Commission Femmes et Sport, en association avec le Conseil national de lutte contre le SIDA et le Programme Leadership et VIH/SIDA a en outre été désigné pour animer des cours et des ateliers du CNO organisés à l'intention des femmes ainsi que d'autres manifestations du CNO.
- Depuis 2002, la marche annuelle des héros du sport organisée à l'échelle nationale entre

Johannesburg et Bloemfontein, est l'occasion pour le **CNO d'Afrique du Sud** de participer à des activités de riposte au SIDA. En 2004, la marche s'est déroulée entre le 25 novembre et le 1^{er} décembre et plusieurs athlètes olympiques y ont participé, récoltant des fonds destinés à différents projets et donnant des conférences sur la prévention du VIH.

- Le **CNO du Swaziland**, qui a élaboré une politique concernant le VIH et le SIDA, collabore avec l'ONUSIDA et le PNUD, et a développé un partenariat avec l'association canadienne des Jeux du Commonwealth. Il coopère également avec le Conseil national du sport du Swaziland et contribue au programme Leaders en formation et aux Journées du jeu positif (voir l'Encadré 8).
- Depuis 1993, le **CNO ougandais** lutte contre le VIH et le SIDA par le biais de son programme d'éducation sanitaire par le sport et a organisé des activités de sensibilisation avec plusieurs ONG lors de manifestations sportives. En outre, avec l'aide du gouvernement, le CNO ougandais a élaboré un Cadre stratégique national sur le sport visant à fournir un appui financier et technique à des partenaires locaux et à organiser des activités de prévention du VIH.

Autres initiatives :

- Le **Conseil Supérieur du Sport en Afrique, Zone VI**, composé de l'Afrique du Sud, de l'Angola, du Botswana, du Lesotho, du Malawi, du Mozambique, de la Namibie, du Swaziland, de la Zambie et du Zimbabwe, collabore étroitement avec les CNO et l'organisation régionale des CNO, la COSANOC, et a lancé une Campagne de sensibilisation au VIH et au SIDA.
- Au Swaziland, le **Programme Leaders en formation (LIT)**, forme des jeunes adultes à diriger des centres sportifs communautaires pour tous et vise notamment à ralentir la propagation du VIH en fournissant aux communautés des possibilités d'activité physique comme alternative au désœuvrement (voir l'Encadré 8).
- Au **Botswana**, une politique sur le sport et le VIH et le SIDA a été formulée dans le but d'améliorer la sensibilisation des sportifs aux dangers du VIH et du SIDA et d'encourager les changements de comportement. Elle vise aussi à obtenir l'engagement des athlètes et des organisations sportives dans la lutte contre la pandémie de SIDA, à identifier des stratégies susceptibles de réduire la transmission du VIH grâce au sport et à améliorer la coopération entre les secteurs du sport et de la santé aux fins de la prévention de la transmission du VIH.
- Le **Programme Education des jeunes par le sport (YES)** de la Commission Sports et loisirs du Zimbabwe a pour but de faciliter un développement humain, social, politique et économique durable parmi les jeunes (garçons et filles de 13 à 19 ans) par le sport et les loisirs.
http://www.zimsport.org.zw/yes_edu.html
- Le **Conseil international du cricket**, en partenariat avec l'ONUSIDA, a entrepris une série d'initiatives de sensibilisation au VIH et au SIDA. <http://www.icc-cricket.com/icc/unaid/>
- Le **Programme d'Entraînement Sportif et de Sensibilisation au VIH (STOP HIV)** – né d'un partenariat entre le Secrétariat du Forum des Iles du Pacifique (PIFS)/ l'ONUSIDA/ le Forum des Dirigeants Asie Pacifique (APLF)/ la Fondation SIDA des Iles du Pacifique (PIAF)/ l'association des Comités Olympiques d'Océanie (ONOC) et le Secrétariat de la Communauté du Pacifique (SPC) - utilise le pouvoir du sport pour éduquer et sensibiliser au SIDA des jeunes dans la région Pacifique.
http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&slD=86454

Section 1

1.2 Les objectifs du manuel

Ce manuel, élaboré en partenariat avec l'ONUSIDA, constitue une nouvelle étape dans les efforts déployés par le CIO pour améliorer la sensibilisation au VIH et au SIDA, en fournissant des outils éducatifs sur le VIH et le SIDA aux membres du Mouvement olympique et aux sportifs en général.

Les objectifs du manuel sont :

- de fournir aux entraîneurs, aux athlètes, aux clubs et aux fédérations, aux administrateurs et aux responsables sportifs les moyens de s'attaquer au VIH et au SIDA ;
- de fournir une approche progressive à la mise en œuvre des programmes ; et
- d'encourager des changements de comportements opportuns, en adéquation avec le mode de vie du monde sportif.

Ce manuel est principalement destiné aux **Comités Nationaux Olympiques, aux entraîneurs, aux athlètes, aux administrateurs et aux clubs et fédérations**. Néanmoins, cet ouvrage peut également servir à toute personne travaillant à promouvoir et à intégrer l'éducation sur le VIH et le SIDA dans des activités et programmes sportifs. Il constitue donc un outil utile pour les professeurs d'éducation physique et de sport en milieu scolaire. Ce manuel devrait être considéré comme un complément aux programmes et activités d'éducation sur le VIH et le SIDA dans votre établissement scolaire, votre club sportif ou votre communauté locale.

Il est important pour vous d'associer vos activités et programmes aux **organisations locales de riposte au SIDA**. Elles seront peut-être en mesure de vous aider dans votre formation et de vous fournir des documents et des outils pédagogiques concernant le VIH et le SIDA. Vos conseils et organismes sportifs à l'échelle nationale, y compris le Comité National Olympique, disposent peut-être de cours de base et de documentation sur le VIH et le SIDA en milieu sportif. Prenez aussi contact avec les **Conseils nationaux du SIDA** afin de coordonner activités et messages. Ces organismes pourraient également vous aider à négocier des partenariats et vous fournir des outils.

Vous n'avez pas besoin d'une grande expérience dans l'entraînement ou l'enseignement du sport ni d'avoir accès à un équipement coûteux pour utiliser ce manuel. Il est important cependant que vous possédiez un certain nombre de connaissances en matière de SIDA et que vous soyez en mesure de communiquer opportunément sur ce sujet. Pour en savoir plus, poursuivez votre lecture.



1.3 Les statistiques

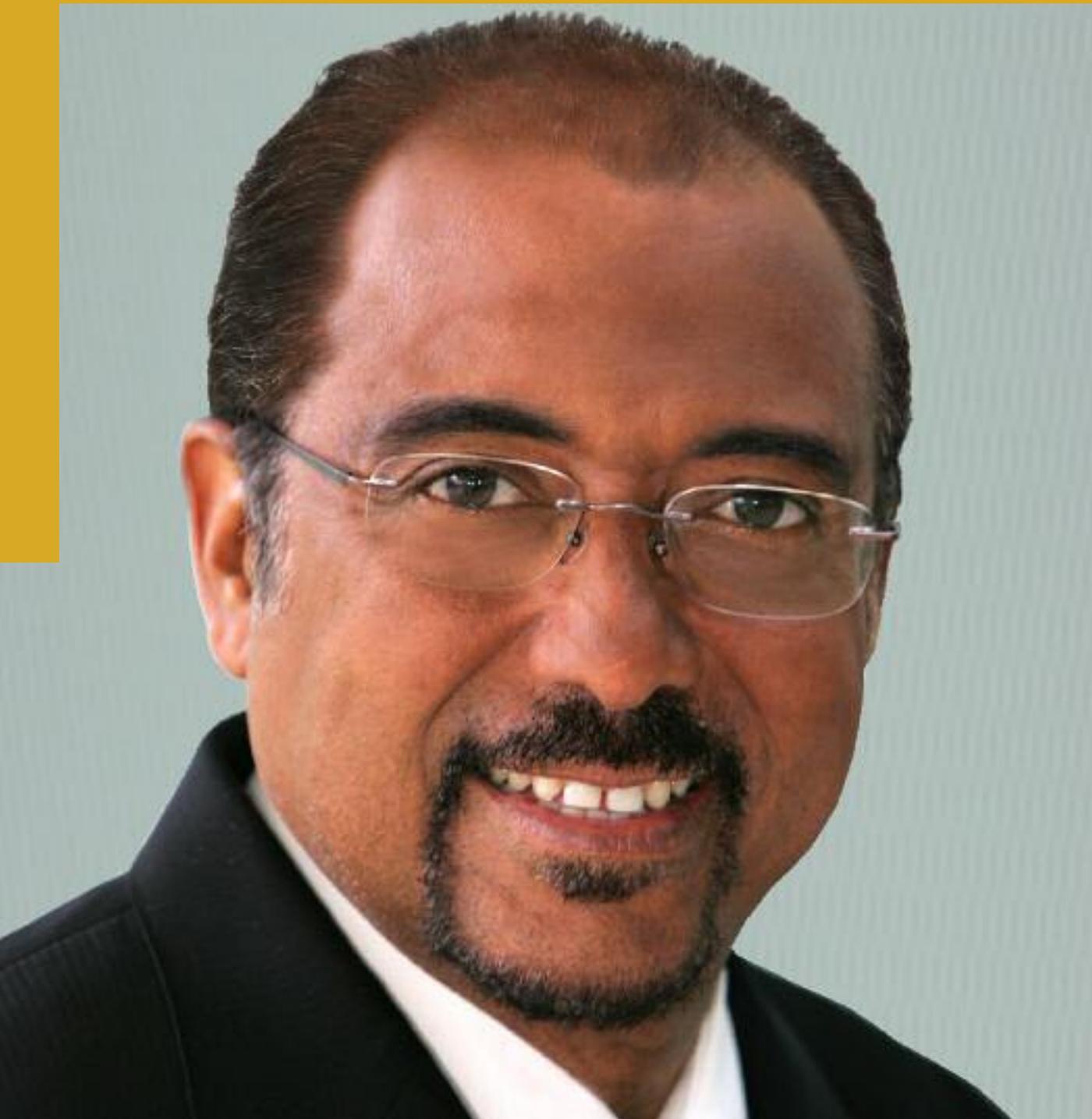
Le nombre de personnes vivant avec le VIH a continué de croître en 2008, atteignant un nombre estimé de 33,4 millions (31,1 millions – 35,8 millions). Le nombre total de personnes vivant avec le VIH a augmenté de plus de 20% par rapport à 2000, et la prévalence est en gros trois fois supérieure à celle de 1990. Pour des données épidémiologiques régionales plus détaillées, voir l'Annexe 2.

Box 2: Statistiques régionales VIH et sida – 2008²

	Adultes et enfants vivant avec le VIH	Adultes et enfants nouvellement infectés par le VIH	Prévalence chez l'adulte (%)	Adultes et enfants : décès dus au sida
Afrique subsaharienne	22,4 millions [20,8 - 24,1 millions]	1,9 million [1,6 - 2,2 millions]	5,2 [4,9 - 5,4]	1,4 million [1,1 - 1,7 million]
Moyen-Orient et Afrique du Nord	310 000 [250 000 - 380 000]	35 000 [24 000 - 46 000]	0,2 [<0,2 - 0,3]	20 000 [15 000 - 25 000]
Asie du Sud et du Sud-Est	3,8 millions [3,4 - 4,3 millions]	280 000 [240 000 - 320 000]	0,3 [0,2 - 0,3]	270 000 [220 000 - 310 000]
Asie de l'Est	850 000 [700 000 - 1,0 million]	75 000 [58 000 - 88 000]	<0,1 [<0,1]	59 000 [46 000 - 71 000]
Océanie	59 000 [51 000 - 68 000]	3 900 [2 900 - 5 100]	0,3 [<0,3 - 0,4]	2 000 [1 100 - 3 100]
Amérique latine	2,0 millions [1,8 - 2,2 millions]	170 000 [150 000 - 200 000]	0,6 [0,5 - 0,6]	77 000 [66 000 - 89 000]
Caraïbes	240 000 [220 000 - 260 000]	20 000 [16 000 - 24 000]	1,0 [0,9 - 1,1]	12 000 [9 300 - 14 000]
Europe orientale et Asie centrale	1,5 million [1,4 - 1,7 million]	110 000 [100 000 - 130 000]	0,7 [0,6 - 0,8]	87 000 [72 000 - 110 000]
Europe occidentale et centrale	850 000 [710 000 - 970 000]	30 000 [23 000 - 35 000]	0,3 [0,2 - 0,3]	13 000 [10 000 - 15 000]
Amérique du Nord	1,4 million [1,2 - 1,6 million]	55 000 [36 000 - 61 000]	0,6 [0,5 - 0,7]	25 000 [20 000 - 31 000]
TOTAL	33,4 millions [31,1 - 35,8 millions]	2,7 millions [2,4 - 3,0 millions]	0,8 [<0,8 - 0,8]	2,0 millions [1,7 - 2,4 millions]

² ONUSIDA (Novembre 2009). *Le point sur l'épidémie de sida*. http://data.unaids.org/pub/Report/2009/JC1700_Epi_Update_2009_fr.pdf

Section 2



Vous, l'entraîneur, l'instructeur ou l'administrateur sportif

2.1 Le sport, moteur du changement

Vous savez déjà que le sport aide les jeunes à façonner leur vie. À l'ère du SIDA, on peut exploiter ce potentiel pour réaliser des activités d'éducation et de sensibilisation dans le domaine du VIH et du SIDA.

Comme l'a déclaré Michel Sidibé, Directeur exécutif de l'ONUSIDA :

« Un nombre estimé de 33,4 personnes vivent avec le VIH, et 2500 nouvelles infections au VIH ont lieu chaque jour parmi les jeunes, dont un grand nombre pratiquent des sports ou y participent en tant que spectateurs. Il est d'une importance vitale pour ces jeunes d'avoir accès à des informations sur le VIH, afin qu'ils puissent se protéger de l'infection et mener une vie saine et productive. La communauté du sport est un partenaire essentiel qui permet de toucher les jeunes, hommes et femmes, dans les villages et les villes, partout dans le monde. »

La réalité est que la majorité des personnes qui participent à des activités sportives ont ou adopteront des comportements les exposant au risque d'infection à VIH. Vous avez, par le sport, une occasion de promouvoir des changements de comportement aux fins de la prévention du VIH pour ceux qui sont sexuellement actifs ou d'encourager des comportements à moindre risque pour ceux qui n'ont pas encore d'activité sexuelle.

2.2 Protégez-vous

Vous êtes peut-être aussi exposé au risque d'infection au VIH. Avant de pouvoir informer les autres, vous devez acquérir des connaissances relatives au SIDA. Cela signifie connaître les faits de base concernant le VIH et le SIDA, et aussi vivre d'une manière qui vous protège de l'infection.

Nous prétendons souvent aider les autres en leur enseignant ce qu'ils doivent savoir, alors que nous agissons à l'inverse. Par exemple, si vous dites aux jeunes de ne pas fumer alors que vous fumez vous-mêmes, vous n'êtes pas crédible. La méthode « faites de ce que je dis et pas ce que je fais » n'obtient pas de résultat.

Il en est de même pour le VIH. Les jeunes accepteront mieux **un enseignement par l'exemple**. Si vous voulez que vos athlètes manifestent de la compassion pour les personnes vivant avec le VIH, le meilleur exemple, c'est le vôtre. Si vous entendez quelqu'un émettre des commentaires au sujet d'une personne séropositive, expliquez-lui que pratiquer la discrimination à l'égard des séropositifs est une erreur. Si vous

Section 2



en avez la possibilité, sollicitez la participation d'une personne séropositive dans votre équipe. Il en va de même pour la prévention du VIH. Si vous avez vous-même de nombreuses conquêtes, vos propos sur l'abstinence sexuelle et la fidélité seront peu crédibles. En donnant le bon exemple, vos enseignements auront plus de poids et en même temps, vous vous protégerez de l'infection.

Ce manuel a pour but de vous donner l'information nécessaire pour vous protéger, protéger ceux que vous aimez ainsi que vos partenaires sexuels de l'infection au VIH. Si vous vous protégez, vous pourrez continuer à entraîner et à diriger les générations actuelles et futures d'enfants, de jeunes et de sportifs qui ont besoin de votre soutien.

« En tant qu'athlète, sur la piste, je joue à fond, mais je ne joue ni avec ma vie ni avec celle des autres. Protégez-vous du VIH/SIDA. »

Frank Fredericks, Namibie, quatre fois médaillé olympique d'argent, athlétisme et Président de la commission des athlètes du CIO.

2.3 Instruire les jeunes

La jeune génération d'aujourd'hui, qui est la plus nombreuse de l'histoire, n'a jamais connu un monde sans SIDA. **Les jeunes âgés de 15 à 24 ans sont à la fois les plus menacés par le SIDA** – ils représentent la moitié de tous les nouveaux cas de VIH ou 6000 nouvelles infections par jour – **et le plus grand espoir que nous ayons d'inverser le cours de l'épidémie de VIH** ; 50 % des infections au VIH surviennent parmi les jeunes et ils sont nombreux à contracter le VIH avant leur vingtième anniversaire. La plupart des jeunes deviennent sexuellement actifs au cours de leur adolescence, souvent avant l'âge de 15 ans et pourtant, ils sont des millions à n'avoir pas même entendu parler du VIH.

Encadré 3 : Les jeunes, le VIH et le SIDA

Quelques-unes des raisons pour lesquelles les jeunes sont exposés au risque d'infection par le VIH :

- Près de 90 % de toutes les personnes séropositives au VIH dans le monde ne se savent pas porteuses du virus, bien qu'elles puissent le transmettre à d'autres ;
- Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont les plus fréquentes chez les jeunes de 15 à 24 ans. Les IST favorisent la transmission du VIH ;
- Les jeunes adultes sont particulièrement vulnérables aux IST et la plupart d'entre eux n'en savent pas grand chose. Les jeunes qui entament leur vie sexuelle, en particulier, ont davantage tendance à changer de partenaires sexuels et sont donc plus fortement exposés au risque d'IST ;
- Les jeunes hésitent parfois à demander l'aide des services de santé, parce qu'ils ne savent pas qu'ils ont une infection, parce qu'ils éprouvent embarras ou honte ou qu'ils n'ont pas les moyens matériels nécessaires. Dans de nombreux endroits, il n'existe pas de services de santé pour les jeunes et lorsqu'ils existent, ils ne sont pas vraiment adaptés. Il arrive aussi que l'on y adopte une attitude critique à l'égard des jeunes sexuellement actifs ;
- Etre jeune est souvent synonyme de prise de risques et d'expériences, ce qui peut mener à des rapports sexuels sans protection, ou à la consommation de drogues, y compris les drogues injectables ; et
- De nombreux jeunes hommes sont particulièrement vulnérables à l'infection au VIH car, lorsqu'ils

Section 2

sont en groupe, il leur arrive de boire jusqu'à l'ivresse et d'avoir des expériences sexuelles. Boire de l'alcool mène souvent à des rapports sexuels sans protection, car il est alors plus difficile de refuser un contact sexuel, d'utiliser des préservatifs et d'avoir des rapports à moindre risque.

Dans de nombreuses communautés, l'impact du SIDA est déjà très visible, alors que dans d'autres, le VIH est encore une chose dont on parle à voix basse. Pourtant, **le SIDA menace de détruire notre avenir collectif et chacun doit contribuer à la prévention de l'infection par le VIH, au soutien et à l'attention portés aux personnes vivant avec le VIH ou le SIDA.**

C'est pourquoi vous – père ou mère, fils ou fille, frère ou sœur, travailleur, enseignant et parfois entraîneur – êtes appelé à jouer un rôle dans la riposte au VIH et au SIDA.

En tant qu'entraîneur ou instructeur, vous occupez une place particulière dans la vie de plusieurs jeunes. Ces jeunes découvrent la vie, y compris leur sexualité et le monde qui les entoure. Ces jeunes – à la recherche de leur propre mode de vie et des réponses à des questions telles que « qui suis-je », « quel est le but de ma vie » et « être un homme ou une femme, qu'est-ce que cela signifie » – éprouvent parfois confusion, colère et solitude.

A une époque où la cellule familiale éclate, où les parents ont moins de temps à consacrer à leurs enfants, en raison de pressions professionnelles ou mus par un instinct de survie, vous, entraîneur, instructeur ou administrateur – qui êtes une des constantes de la vie des sportifs et des sportives – avez un rôle sans précédent à jouer. Vous êtes une personne de confiance, admirée et source de connaissance. Vous êtes un modèle. Et maintenant vous êtes confronté à une gageure : contribuer à protéger ces jeunes de l'infection à VIH et à créer une société capable de répondre aux besoins suscités par le SIDA.



Contrairement à la croyance populaire, l'éducation sexuelle ne précipite pas le début de la sexualité et n'entraîne pas une augmentation de la prise de risque chez ceux qui sont déjà sexuellement actifs. La recherche montre qu'une éducation sexuelle adéquate favorise le report du premier acte sexuel chez les plus jeunes et contribue à une utilisation accrue du préservatif parmi ceux qui sont déjà sexuellement actifs.⁵

Le choix auquel vous êtes confronté est clair : est-il plus gênant de parler de sexualité et de consommation de drogues ou de voir vos sportifs ou ceux qui vous sont chers mourir du SIDA ?

2.4 Les « pourquoi » et les « comment » de la riposte au VIH

L'exemple figurant dans l'encadré ci-dessous montre que l'amélioration de la sensibilisation au VIH a de multiples effets. Si la motivation première de la sensibilisation au VIH est de protéger joueurs et représentants sportifs de l'infection au VIH, ces derniers ont aussi un rôle à jouer dans l'éducation de leurs communautés. Vos efforts pourraient être le moteur de l'organisation d'une communauté compétente dans le domaine du SIDA.

Avant de fournir des informations sur le VIH et le SIDA, il serait souhaitable d'obtenir le consentement des parents, ce qui vous évitera des conséquences ou des critiques désagréables.

⁵ ONUSIDA, *Buts, objectifs et idées pour l'action*, Les hommes font la différence, Campagne mondiale contre le SIDA 2000, p. 20.

En parlant à vos joueurs, **veillez à ne pas trop insister sur les aspects négatifs de la sexualité** – grossesses non désirées, infections sexuellement transmissibles, VIH – **et à ne pas éluder les aspects positifs** tels qu'intimité, amour sexuel et plaisir. De même, lorsqu'on parle de drogues, on insiste souvent exclusivement sur les dégâts qu'elles peuvent provoquer. Une approche aussi déséquilibrée sera percée à jour par vos joueurs, vos dirigeants sportifs et vos volontaires qui pourraient de ce fait rejeter tout ce que vous avez à dire et se tourner vers les conseils et les modèles offerts par leurs semblables et par les médias. Il est essentiel de leur parler de manière ouverte et honnête de la sexualité et des drogues pour gagner leur confiance afin qu'ils puissent faire les choix nécessaires à leur protection.

Les jeunes doivent savoir comment se protéger du VIH. Ils ont besoin d'informations simples et claires avant d'entamer leur vie sexuelle et avant d'être tentés d'essayer l'alcool et les drogues. **Le club de sport ou les manifestations sportives** offrent des occasions idéales pour que les sportifs – garçons et filles, jeunes femmes et hommes – discutent ouvertement des questions de sexualité et de consommation de drogues avec leurs semblables, sous vos conseils avisés. En de telles circonstances, la contribution d'un membre du corps médical ou de toute autre personne prenant part à la riposte au SIDA sera aussi d'un grand intérêt.

Si vous ne possédez pas vous-mêmes les compétences requises, trouvez des experts locaux bien informés et à l'aise dans le domaine de l'éducation sexuelle pour mener ces discussions dans votre groupe. Il n'y a pas de problème à ce que vous suiviez vous-même le processus d'apprentissage avec votre groupe.

Apportez votre contribution à la protection du monde qui vous entoure – aidez à enrayer le processus de l'infection au VIH.

Encadré 4 : Idées fausses concernant le VIH couramment répandues

Sur toutes ces questions, vous pouvez apporter **une information scientifique** qui aidera les jeunes à faire des choix en toute connaissance de cause. N'oubliez pas : votre comportement a plus d'influence sur les jeunes que toute autre chose.

Le risque de contracter l'infection au VIH est moins élevé pour les femmes. Vrai ou faux ?

La probabilité de contracter le virus au cours d'un seul rapport sexuel non protégé est deux fois supérieure chez les femmes que chez les hommes.

Les femmes sont particulièrement vulnérables au VIH et près de la moitié de tous les cas d'infection au VIH observés dans le monde concernent des femmes. Cette vulnérabilité est principalement due à une insuffisance de connaissances concernant le SIDA, au manque d'accès aux services de prévention du VIH, à une incapacité à négocier des rapports sexuels protégés et à l'absence de méthodes de prévention du VIH contrôlées par les femmes, par exemple des microbicides. Le préservatif féminin donne aux femmes un certain contrôle mais il est peu utilisé (voir l'Annexe 4). Dans certaines des régions les plus touchées par le SIDA, plus de la moitié des jeunes filles âgées de 15 à 19 ans n'ont jamais entendu parler du SIDA ou entretiennent au moins une des grandes idées fausses concernant la transmission du VIH.

Section 2

A travers le monde, entre un cinquième et la moitié de toutes les jeunes filles et jeunes femmes déclarent que leur premier rapport sexuel s'est produit sous la contrainte. Dès leur plus jeune âge, de nombreuses jeunes femmes sont victimes de viol et de rapports forcés. Des rapports sexuels violents ou forcés peuvent accroître le risque de transmission du VIH car une pénétration vaginale forcée entraîne généralement des lésions et des coupures qui permettent au virus de traverser la paroi vaginale plus facilement.

Si vous êtes marié(e), vous êtes protégé(e) du VIH. Vrai ou faux ?

Le mariage ne constitue pas une protection contre le VIH.

Dans l'ensemble du monde en développement, la majorité des jeunes femmes se marient avant l'âge de 20 ans et elles présentent des taux d'infection au VIH plus élevés que leurs semblables célibataires, sexuellement actives. **L'ABC de la prévention** – abstinence, fidélité, utilisation systématique du préservatif – est la clé de voûte d'un grand nombre de programmes de prévention du VIH. Pourtant, pour trop de femmes et de jeunes filles, ce message n'a aucun sens. Lorsque la violence sexuelle est très répandue, l'abstinence ou la demande insistante du préservatif ne constitue pas une option réaliste. En raison de leur manque de pouvoir social et économique, un grand nombre de femmes et de jeunes filles ne sont pas en mesure de négocier des rapports fondés sur l'abstinence, la fidélité et l'utilisation du préservatif.

Les garçons savent tout du sexe. Vrai ou faux ?

On pense souvent que les garçons et les jeunes hommes savent tout du sexe et de la sexualité – mais ce n'est pas le cas.

Cette idée reçue fait que nombre d'entre eux s'abstiennent de solliciter des informations sur le VIH et le SIDA, par crainte d'être catalogués d'ignorants. L'information et l'éducation concernant le VIH et le SIDA peuvent aider les garçons et les jeunes hommes à prendre les bonnes décisions pour se développer sainement et devenir des adultes responsables. Des études montrent que lorsque les jeunes hommes n'ont pas bénéficié d'une éducation en matière de santé sexuelle (qui peut leur apporter une compréhension de leur propre corps, de la grossesse et des infections sexuellement transmissibles), leur risque de contracter le VIH est accru.⁶

Les opinions et considérations d'ordre culturel accroissent également la vulnérabilité des hommes au VIH. Les hommes sont moins enclins que les femmes à solliciter une prise en charge sanitaire et adoptent en général beaucoup plus fréquemment des comportements – tels que l'abus de boisson, la consommation de drogues ou une conduite imprudente – susceptibles de leur nuire.

« Je crois que parfois nous pensons : seuls les homos peuvent l'attraper (le VIH) – ce n'est pas à moi que ça va arriver. Moi je vous dis que ça peut arriver à n'importe qui, même à moi, Magic Johnson. »

Magic Johnson, États-Unis, star de l'Association nationale de basketball (NBA), lorsqu'il a annoncé sa séropositivité en 1992.

⁶ ONUSIDA, *Les garçons, les jeunes hommes et le VIH/SIDA, Ça me concerne... et toi ?* Campagne mondiale contre le SIDA 2001.

Que contient ce manuel ?

Ce manuel fournit des **conseils pratiques** aux Comités Nationaux Olympiques, clubs et fédérations de sport, directeurs, administrateurs, employés, entraîneurs et instructeurs et aux athlètes, confrontés aux nombreuses questions complexes entourant le VIH et le SIDA, soulevées à la fois sur le terrain et en dehors. Le manuel s'articule autour de la prévention du VIH et de la prise en charge et des traitements, c'est-à-dire qu'il fournit des informations sur la prévention du VIH tout en instaurant un climat grâce auquel les personnes séropositives peuvent accéder à une pleine expression de leurs capacités et recourir à des traitements susceptibles de prolonger leur vie.



Section 4 - Ce que vous devez savoir – présente les informations essentielles sur le VIH et le SIDA que chacun doit connaître, y compris les définitions, les faits concernant la transmission, notamment comment se protéger, le dépistage, et la prise en charge et le traitement. Cette section est rédigée dans un langage simple, et utilise des

termes scientifiques pour décrire et expliquer des sujets dont l'évocation peut être délicate sur le plan culturel.



Section 5 – Le sport et le VIH – s'attache à décrire les rapports existant entre le sport et le VIH et porte sur des questions telles que les effets du VIH sur l'activité physique et les effets de l'activité physique sur le VIH, la manière de réduire le risque de transmission du VIH sur les terrains de sport, y compris les mesures à prendre en cas de plaie ouverte, le rôle des sportifs et des sportives en tant que modèle, en particulier le rôle des athlètes séropositifs au VIH, et l'attitude des entraîneurs et des sportifs face aux athlètes séropositifs au VIH.



Section 6 – Les organisations sportives et la riposte au VIH et au SIDA – porte sur les CNO, les clubs et les fédérations en tant qu'employeurs, et sur leur devoir de protéger leurs employés de l'infection au VIH et d'instaurer un climat favorable et non discriminatoire. Des conseils de base sont donnés pour élaborer une politique sur le VIH sur le lieu de travail, y compris concernant les ressources nécessaires. Une série d'activités couvrant la transmission du VIH, l'utilisation du préservatif, le conseil et le test volontaires

Section 3

(confidentiels), la stigmatisation et la discrimination, et l'instauration d'un climat positif sont proposées pour former à la fois les cadres et les employés en matière de VIH et de SIDA. Il serait souhaitable que le contenu de la **Section 4 – Ce que vous devez savoir**, de la **Section 5 – Le Sport et le VIH** et de l'**Annexe 4 – Préservatifs** soit pris en compte au moment de l'élaboration de ces activités.



Section 7 – Les entraîneurs, instructeurs et dirigeants sportifs réagissent au VIH et au SIDA – décrit le rôle des entraîneurs et instructeurs s'agissant de **l'éducation des joueurs et des dirigeants sportifs sur le VIH et le SIDA**. Plusieurs programmes de formation et de références sont proposés.

Si les entraîneurs, instructeurs et administrateurs se préoccupent bien sûr de protéger leurs joueurs et leurs représentants sportifs de l'infection au VIH, ils doivent également s'en protéger eux-mêmes. De plus, tout en œuvrant à la protection des personnes séronégatives, ils se doivent de protéger les droits des personnes vivant avec le VIH et le SIDA ; ce qui signifie lutter contre les actes de stigmatisation et de discrimination à l'égard des personnes infectées et affectées par le VIH, où qu'ils surviennent, sur le terrain ou en dehors. Toutes ces questions sont traitées dans cette section.



Les activités destinées aux différents groupes d'âge (10 à 12 ans, 13 à 15 ans et au-delà de 15 ans) sont destinées à apporter des connaissances adaptées à l'âge et à aider les jeunes à :

- assimiler des informations précises qu'ils pourront partager avec leur famille et leurs amis ;
- gagner en assurance sur les questions de santé sexuelle, sur la manière de retarder le début de l'activité sexuelle et de négocier des rapports à moindre risque ;
- s'informer sur la consommation de drogues et sur les dangers qu'elle génère ;
- s'informer au sujet des ressources disponibles au sein de leur communauté, s'agissant par exemple des personnes auxquelles s'adresser s'ils ont besoin d'informations ou d'assistance ;
- analyser les problèmes de discrimination et de préjugés et le processus qui les associe au VIH et au SIDA ; et
- examiner comment ils peuvent faire la différence dans la lutte contre le SIDA.

(Ces activités seront entreprises en tenant compte du contenu de la **Section 4 – Ce que vous devez savoir**, de la **Section 5 – Le sport et le VIH** et l'**Annexe 4 – Préservatifs**.)

Section 3



Un **Questionnaire général sur le VIH et le SIDA** permettant de tester ses connaissances en la matière est également fourni. Toute personne suivant une instruction sur le VIH et le SIDA – directeurs et administrateurs, employés, entraîneurs, instructeurs et athlètes – peut y répondre.

Le **glossaire** fournit des définitions précises et scientifiques des termes liés au VIH et au SIDA.

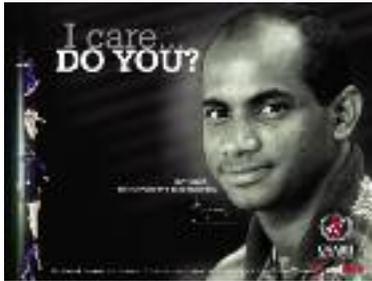
Les annexes comprennent :

- **Annexe 1** : le texte relatif à la politique du Comité International Olympique concernant le VIH/SIDA, qui définit les tâches particulières des CNO.
- **Annexe 2** : une analyse des données épidémiologiques par région.
- **Annexe 3 : des informations disponibles sur Internet**, qui fournit les adresses électroniques de plusieurs organisations et une brève description de ce qu'offre chaque site. Les sites choisis comprennent notamment ceux qui fournissent des informations et des références sur le VIH et le SIDA, la sexualité et les questions annexes, les campagnes contre la stigmatisation ainsi que des outils de formation à l'intention des entraîneurs, et d'autres éléments présentant de l'intérêt. Les informations disponibles sur Internet seront utilisées pour compléter les ressources locales fournies par les Conseils nationaux de lutte contre le SIDA, les CNO et autres organismes sportifs, et les différentes organisations de riposte au SIDA, dont les organisations de personnes vivant avec le VIH et le SIDA, les institutions des Nations Unies, les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge et les organismes d'entraide et de lutte contre le SIDA.
- **Annexe 4 : préservatifs**, qui rapporte les principales informations scientifiques concernant les préservatifs, les idées reçues et les malentendus, qui expose les raisons visant à encourager l'utilisation du préservatif, et qui fournit des astuces pour gagner en confiance et négocier l'utilisation des préservatifs, ainsi que des schémas illustrant l'utilisation des préservatifs masculins et féminins.

Section 4



Ce que vous devez savoir



« Le VIH/SIDA, c'est l'affaire de tous. »
Sanath Jayasuriya, équipe de cricket du Sri Lanka,
ambassadeur de bonne volonté de l'ONUSIDA

4.1 Le VIH et le SIDA

4.1.1 Qu'est-ce que le VIH ?

Le VIH, c'est le virus de l'immunodéficience humaine. Il s'agit du virus qui, à terme, cause le SIDA ou syndrome d'immunodéficience acquise. Le VIH attaque et détruit le système

immunitaire de l'organisme, c'est-à-dire le système qui combat les infections.

4.1.2 Qu'est-ce que le SIDA ?

Le SIDA – syndrome d'immunodéficience acquise – est le dernier stade de l'infection causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). Une personne vivant avec le VIH peut paraître et se sentir en bonne santé de manière prolongée. Néanmoins, le VIH affaiblit le système de défense (immunitaire) de l'organisme au point où il ne peut plus combattre les maladies et infections telles que la pneumonie, la diarrhée, les tumeurs, les cancers et d'autres maladies.

4.1.3 Peut-on guérir une infection au VIH ?

Non, il n'existe pas de remède à l'infection au VIH. La progression de la maladie peut être ralentie mais pas totalement stoppée. L'association appropriée de médicaments antirétroviraux peut ralentir les dommages causés par le VIH au système immunitaire et retarder l'apparition du SIDA.

4.1.4 Qui est touché ?

Le VIH ne fait pas de différence : tout le monde peut être infecté par le VIH. **Chaque jour, 12 000 personnes contractent une infection au VIH.** La moitié d'entre elles sont des jeunes gens.

4.1.5 Peut-on savoir si une personne est infectée par le VIH rien qu'en la regardant ?

Il n'est pas possible de savoir si une personne est infectée ou a le SIDA rien qu'en la regardant. Une personne infectée par le VIH peut avoir l'air en bonne santé et se sentir en forme, mais elle peut tout de même transmettre le virus. Un test sanguin constitue l'unique moyen de déterminer si on est infecté par le VIH.



« C'est une partie difficile que de faire face à une maladie incurable. La lutte n'est pas égale. Mais que l'on gagne ou que l'on perde, nous savons tous que la partie doit se jouer. »

Gheorghe Hagi, le plus grand footballeur roumain.

Section 4



La **vérité** sur le SIDA. Faites passer...



Fédération Internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

4.2 La transmission du VIH

4.2.1 Puis-je attraper le SIDA lors d'un « contact occasionnel » avec une personne infectée par le VIH ?

Le VIH n'est pas transmis par simple contact. Cela signifie que l'on peut, sans danger, jouer, travailler ensemble, de se serrer la main, d'étreindre ou d'embrasser une personne vivant avec le VIH ou le SIDA. Vous pouvez partager la même chambre, respirer le même air, utiliser les mêmes ustensiles pour boire et manger, la même eau pour vous laver et nager dans la même eau. Le VIH n'est pas transmis par voie aérienne comme le microbe du rhume ou de la grippe. Les moustiques et les animaux ne propagent pas le VIH. Les crachats, la salive, les larmes ou l'urine ne véhiculent pas le VIH.

4.2.2 Y a-t-il un risque que je sois infecté(e) par le VIH en pratiquant un sport ?

Non, il n'existe aucune preuve que le VIH soit transmis au cours de la pratique d'un sport. Dans le cas de blessures accompagnées d'épanchement de sang, il faut appliquer les précautions universelles relatives au sang et aux produits sanguins.

4.2.3 Comment le VIH se transmet-il ?

Le VIH doit être présent – l'infection ne peut se produire que si l'une des personnes exposée est infectée par le VIH. Il arrive que l'on juge certains comportements ou certaines situations plus exposés à l'infection au VIH, même si le virus n'est pas présent. Ceci est faux.

Il faut que la quantité de virus présent soit suffisante – la concentration du VIH détermine si l'infection va se produire. Dans le sang, par exemple, le virus est très concentré. Une petite quantité de sang suffit à infecter quelqu'un. De plus, la concentration du virus dans le sang ou les autres liquides corporels (ou liquides organiques) peut changer dans le temps chez la même personne.

Vous pouvez contracter une infection au VIH si vous faites certaines choses qui permettent à une quantité suffisante de virus de passer dans votre sang. **Chez une personne infectée, quatre liquides corporels seulement contiennent suffisamment de VIH pour transmettre le virus :**

- Le sperme
- Les sécrétions vaginales
- Le sang
- Le lait maternel

Liquides non infectieux

- **La salive** n'est PAS considérée comme infectieuse. Le seul facteur de risque réside dans la présence de sang mêlé à la salive. Il n'existe aucun cas documenté de transmission du VIH par la salive. Une protéine en quantité suffisante pour réduire la concentration du VIH à des niveaux non infectieux est présente dans la salive. Cette protéine se fixe sur la surface des cellules sanguines et bloque l'infection au VIH.
- **L'urine** et **les larmes** ne sont PAS considérées comme infectieuses. Il est arrivé que l'on décèle la

Section 4



présence du VIH dans de l'urine et des larmes, mais en concentration insuffisante pour en générer la transmission.

- **La transpiration, les selles et le vomi** ne sont PAS considérés comme infectieux. Le VIH n'a jamais été trouvé dans ces matières. Le seul risque qui pourrait survenir résiderait dans la présence de sang.

Le VIH doit pénétrer dans le sang – il ne suffit pas d'être en contact avec un liquide infecté pour que le VIH soit transmis. Une peau saine et intacte ne permet pas au VIH de passer dans le sang.

On estime que plus de 70 % des infections au VIH dans le monde sont le résultat de contacts sexuels entre hommes et femmes. Dix pour cent peuvent être attribués à la transmission sexuelle entre hommes, et 5 % des infections sont dues à l'utilisation commune de seringues, d'aiguilles et de matériels d'injection par des personnes qui s'injectent des drogues. Quatre consommateurs de drogues injectables sur cinq sont des hommes.

4.2.4 La transmission sexuelle

Un rapport sexuel avec pénétration se produit lorsque le pénis d'un homme pénètre le vagin ou l'anus (d'une femme ou d'un homme). Le VIH peut être transmis par des rapports sexuels avec pénétration sans protection (sans préservatif). Il est difficile d'estimer la probabilité de contracter l'infection lors d'un rapport sexuel ; toutefois, on sait que le risque d'infection lors d'un rapport sexuel vaginal est élevé. Des données indiquent que le risque de transmission lors d'un rapport sexuel anal est dix fois plus élevé que lors de rapports vaginaux.

Une personne atteinte d'une infection sexuellement transmissible non soignée, en particulier si elle s'accompagne d'ulcères génitaux ou de pertes présente en moyenne six à dix fois plus de risques de transmettre ou de contracter le VIH par voie sexuelle.

Un rapport bucco-génital (lorsque la bouche est utilisée pour stimuler l'organe sexuel d'une personne) est considéré comme une activité sexuelle à faible risque de transmission du VIH. Le risque peut être accru en présence de coupures ou de plaies autour de la bouche ou dans la bouche et si l'éjaculation se produit dans la bouche.

« C'est bien d'être un champion, mais la partie la plus importante est celle qui se joue hors du terrain. Ne jouez pas avec votre vie. Combattez le SIDA. »

Luis Figo, star internationale portugaise de football



Section 4



« Le VIH peut toucher n'importe qui, n'importe où. En tant qu'athlètes, nous sommes dans une position unique pour aider à faire passer le message quant à la manière d'éviter de contracter le virus. Il n'y a peut-être pas de traitement contre le SIDA, mais nous ne devons pas oublier que le VIH peut être évité. »

Yaping Deng, Chine, star du tennis de table et quadruple médaillée d'or olympique.

4.2.5 Les femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes (FSF)

Les rapports sexuels entre femmes comportent un faible risque de transmission du VIH. Certaines pratiques sexuelles telles que le rapport bucco-génital s'accompagnent d'un faible risque de transmission du VIH. Néanmoins certaines femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes ont aussi des rapports non protégés avec des hommes ; et certaines femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes s'injectent des drogues et utilisent des aiguilles en commun avec d'autres personnes.

4.2.6 La transmission par consommation de drogues injectables

La réutilisation ou l'utilisation commune des aiguilles, seringues et matériels de préparation des drogues représentent un moyen dangereusement efficace de transmettre le VIH et d'autres infections telles que l'hépatite. Le risque de transmission peut être considérablement réduit parmi les consommateurs de drogues injectables par l'emploi d'aiguilles et de seringues neuves et en évitant d'utiliser du matériel en commun, par une stérilisation correcte des aiguilles et des seringues réutilisables et en évitant de partager les matériels de préparation de drogues.

4.2.7 Les Stéroïdes

L'utilisation de stéroïdes et d'autres substances susceptibles d'améliorer les performances est interdite dans le sport car ces produits altèrent la joie fondamentale du sport et notre recherche collective d'excellence tant humaine que sportive. Ils sont aussi interdits afin de protéger les sportifs :

- de l'avantage injuste dont pourraient profiter les athlètes qui utilisent des substances prohibées pour améliorer leurs performances ; et
- des éventuels effets secondaires nocifs produits par certaines de ces substances.

De plus, lorsque les sportifs s'injectent des stéroïdes anabolisants ou tout autre produit de ce type en utilisant la même aiguille, ils peuvent facilement se transmettre le VIH, si l'un d'entre eux est séropositif.

4.2.8 La transmission par le sang et les produits sanguins

Le risque de contracter l'infection au VIH par transfusion de sang et de produits sanguins infectés est élevé (supérieur à 90 %). Cependant, l'application de normes de sécurité assure la fourniture de sang et de produits sanguins dépourvus de danger, adéquats et de bonne qualité, pour tous les patients nécessitant une transfusion. La protection sanguine suppose un choix rigoureux des donneurs ainsi que l'examen systématique de tous les dons de sang pour détecter la présence éventuelle des virus véhiculés par le sang, y compris le VIH.

Section 4



4.2.9 La transmission de la mère à l'enfant

Le VIH peut être transmis à un nourrisson pendant la grossesse, le travail, l'accouchement, et durant la période de l'allaitement. Une femme enceinte ou qui prévoit une grossesse devrait envisager de subir un test de dépistage du VIH. Si son test se révèle positif, des médicaments antirétroviraux peuvent lui être prescrits afin de contribuer à prévenir la propagation du VIH à l'enfant lors de sa naissance.

4.2.10 La consommation d'alcool et le VIH

Dans de nombreux pays, chez les garçons comme chez les filles, l'âge du premier rapport sexuel correspond à l'âge auquel sont vécues les premières expériences en rapport avec l'alcool et/ou la consommation de substances altérant l'état psychique. On boit beaucoup dans les bars, dans les soirées et dans les boîtes de nuit où les clients sont souvent à la recherche de partenaires sexuels. Des études montrent qu'une consommation excessive d'alcool et d'autres drogues, notamment de drogues dites « récréatives » est souvent associée à des rapports sexuels non protégés (rapports avec pénétration sans utilisation de préservatif) et que l'abus d'alcool a été associé à la multiplication du nombre de partenaires sexuels.⁷ L'ivresse est souvent l'excuse nécessaire à des comportements inappropriés, peu sociables ou dangereux, à savoir des rapports sexuels non voulus ou non protégés ou de l'agressivité sexuelle. Il arrive que l'on soit soumis à la pression de nos propres semblables pour nous livrer à des rapports sexuels non protégés. Le viol et les autres formes de violence sexuelle sont souvent le résultat d'un excès de boisson.

Les clubs sportifs sont souvent au centre des manifestations sociales entourant les matchs, les remises de récompenses ou la récolte de fonds. L'alcool y tient très fréquemment une place importante. Boire pour fêter la victoire ou oublier la défaite peut échapper à tout contrôle. Il faudrait encourager une consommation responsable de la boisson et faire qu'une telle attitude devienne une valeur morale au sein même d'un club. Après tout ce n'est pas la victoire qui compte, mais l'esprit sportif.

4.3. Comment puis-je éviter d'être infecté par le VIH ?

« Utiliser un préservatif pour faire l'amour est le moyen le plus sûr de se protéger contre diverses maladies sexuellement transmissibles, y compris le VIH. Si vous allez le faire, jouez la sécurité. Utilisez un préservatif. »

Matthew Pinsent, rameur britannique et quadruple médaillé d'or olympique.

4.3.1 La transmission sexuelle

La transmission sexuelle du VIH peut être évitée en s'abstenant de toute activité sexuelle, par la monogamie mutuelle et/ou par l'utilisation de préservatifs. Ces comportements sont souvent dénommés **l'ABC de la prévention**, à savoir :

- **l'abstinence** (ou retarder l'initiation sexuelle parmi les jeunes)
- **la fidélité** (ou réduire le nombre de ses partenaires sexuels)
- **l'utilisation correcte et systématique du préservatif** (voir l'**Annexe 4**).

⁷ ONUSIDA, *Les garçons, les jeunes hommes et le VIH/SIDA, Ça me concerne... et toi ?* Campagne mondiale contre le SIDA 2001.

Section 4



Les rapports sexuels vécus dans le cadre d'une relation monogame (fidèle) sont sûrs si :

- les deux partenaires ne sont pas infectés (séronégatifs au VIH) ;
- les rapports sexuels se limitent à l'un et l'autre des deux partenaires ; et
- aucun des deux partenaires ne s'expose au VIH en consommant des drogues ou en se livrant à d'autres activités présentant le même degré de risque.

Ceci suppose que la relation soit vécue entre deux personnes. Dans certaines cultures, par exemple dans la foi musulmane ou dans certains pays, un homme peut avoir plus d'une épouse. Dans ce cas, une relation de fidélité avec toutes les épouses est sûre si tous les partenaires sont séronégatifs au VIH et le restent. Dans le cas contraire, l'utilisation correcte et systématique du préservatif doit être pratiquée avec l'ensemble de ses partenaires sexuelles.

L'acte sexuel n'implique pas exclusivement des rapports sexuels vaginaux ou anaux avec pénétration ; d'autres activités sexuelles sont sûres, par exemple, les baisers, les massages érotiques, la masturbation et la masturbation mutuelle.

« Utiliser des préservatifs et ne pas partager de seringues sont des décisions intelligentes qui peuvent vous aider à vivre plus longtemps et plus sainement. Grâce à l'éducation, nous pouvons améliorer nos connaissances sur la prévention du VIH et du SIDA et ensemble, nous pouvons contribuer à stopper la propagation de cette épidémie. »

Dikembe Mutombo, ancien basketteur et émissaire du PNUD pour la jeunesse.

4.3.2 La consommation de drogues injectables

Le seul moyen d'être sûr de vous protéger du VIH, c'est de ne pas vous injecter de drogues du tout.

Pour les personnes qui s'injectent des drogues, certaines mesures peuvent être prises **pour réduire le risque d'infection au VIH** :

- Prendre des drogues par voie orale (passer de drogues injectables à une consommation de drogues non injectables).
- Ne jamais réutiliser ou s'échanger des aiguilles, des seringues, du matériel ou de l'eau servant à la préparation de drogues.
- Utiliser systématiquement une nouvelle seringue (obtenue auprès d'une source fiable, par exemple une pharmacie ou un programme d'échange de seringues) pour préparer et injecter les drogues.
- Pour la préparation des drogues, utiliser de l'eau stérile ou de l'eau propre d'une source fiable.
- Avec un tampon imbibé d'alcool, nettoyer l'emplacement de l'injection avant celle-ci.

Section 4



Même si les sportifs n'utilisent généralement pas de drogues, il est bon de s'informer sur la consommation de drogues injectables. On estime à 13 millions le nombre de consommateurs de drogues à travers le monde. On a en outre pu établir que la consommation de drogues injectables⁸ concernait 130 pays et était la plupart du temps associée à des cas d'infection par le VIH. Il s'agit là d'un problème mondial.

« Planer au-dessus du terrain au sommet de ta forme est un sentiment extraordinaire. Mais ne t'y trompe pas, planer avec des drogues ne te donnera pas qu'une sensation de bien-être, ça détruira ta santé et te laissera séropositif(ve) au VIH. »

Sergey Bubka, Ukraine, star du saut à la perche et médaillé d'or olympique et ancien Président de la Commission des athlètes du CIO.

4.3.3 Qu'est-ce que la sexualité « à moindre risque » ?

Aucun rapport sexuel n'est sûr à 100 %. Les rapports sexuels à risque sont des rapports sexuels avec pénétration sans préservatif. Cette pratique expose tout le monde au risque de transmettre ou de contracter des IST, y compris le VIH.

La sexualité à moindre risque consiste à prendre des précautions susceptibles de réduire le risque de transmettre ou de contracter des IST, dont le VIH, au cours de rapports sexuels. Utiliser correctement et systématiquement des préservatifs lors de rapports sexuels (voir l'**Annexe 4**), c'est cela la sexualité à moindre risque.

4.3.4 Qu'en est-il d'un vaccin contre le VIH ?

Le meilleur espoir à long terme de maîtriser l'épidémie de VIH est de mettre au point et de distribuer partout dans le monde un vaccin préventif. Les vaccins ont déjà contribué à stopper des maladies épidémiques telles que la poliomyélite et la variole. Des chercheurs et des organisations s'efforcent de trouver puis de distribuer un vaccin sûr, efficace et accessible contre le SIDA. Il semble cependant que l'accès au vaccin contre le SIDA ne soit pas d'actualité, loin s'en faut, et qu'à terme, il ne s'agisse pas là d'une panacée.

4.3.5 Existe-t-il une « pilule du lendemain » pour éviter l'infection au VIH ?

Vous avez peut-être entendu parler d'une « pilule du lendemain » en rapport avec le VIH. En fait, il s'agit de la Prophylaxie post-exposition (PEP) qui ne consiste pas en un seul comprimé et ne prévient pas le VIH. La PEP est un traitement de quatre semaines qui doit être entamé dans les 72 heures suivant une éventuelle exposition au VIH et qui est susceptible de réduire le risque de contracter l'infection. Elle n'élimine pas le risque. Jusqu'ici, la PEP a été principalement utilisée pour traiter le personnel médical qui a été exposé au VIH dans le cadre de son travail. La PEP n'est pas une solution pour vous protéger du VIH.

⁸ ONUDC, Rapport mondial sur les drogues 2004, Volume 1, Chapitre 1.3. p. 51. Groupe de référence sur la prévention et la prise en charge du VIH/SIDA parmi les usagers de drogues par injection. http://www.unodc.org/pdf/WDR_2004/Chap1_injecting_drugs.pdf

Section 4



4.4. Le dépistage du VIH



« Des vedettes du sport ont aussi été infectées par le VIH. L'infection peut arriver à n'importe qui, alors protégez-vous et protégez ceux qui vous sont proches. Nous pouvons tous faire quelque chose pour empêcher la propagation du VIH et pour éviter la discrimination envers les personnes vivant avec le VIH. »

Yao Ming, basketteur chinois et star de la NBA

4.4.1 Qu'est-ce qu'un test de dépistage du VIH ?

Un test de dépistage du VIH est un test qui révèle si le VIH est présent dans l'organisme. Les tests de dépistage du VIH généralement utilisés détectent les anticorps produits par le système immunitaire en réaction au VIH, car ces anticorps sont beaucoup plus faciles (et moins coûteux) à détecter que le virus lui-même. Le système immunitaire produit des anticorps pour se défendre contre l'infection.

Chez la plupart des gens, il faut trois mois pour que ces anticorps se développent. Dans de rares cas, il faut jusqu'à six mois.

4.4.2 Combien de temps dois-je attendre après une éventuelle exposition pour faire un test de dépistage du VIH ?

Il est recommandé d'attendre **trois mois** après un risque d'exposition avant de procéder à un dépistage du VIH. Bien que les tests de recherche des anticorps anti-VIH soient très sensibles, on constate qu'une période de trois à douze semaines s'écoule entre un rapport sexuel ou une éventuelle infection et l'apparition d'anticorps détectables contre le virus. C'est pourquoi, si vous pensez avoir été exposé(e) au risque d'infection au VIH au cours d'un rapport sexuel, il vous faut attendre douze semaines pour faire le test et pendant cette période, soit vous abstenir de rapports sexuels, soit utiliser systématiquement et correctement des préservatifs (voir l'Annexe 4).

4.4.3 Que faire si vous pensez avoir été exposé(e) au VIH ?

Si vous croyez avoir été infecté(e) par le VIH, il vous faut demander **un conseil et un test de dépistage**. Vous devrez prendre des précautions pour éviter de transmettre le VIH à d'autres personnes. En attendant le test, abstenez-vous de rapports sexuels ou utilisez systématiquement et correctement des préservatifs (voir l'Annexe 4). Si vous vous injectez des drogues, ne prêtez pas votre matériel.

4.4.4 Pourquoi faire un test de dépistage du VIH ?

Connaître votre état sérologique vis-à-vis du VIH a deux avantages majeurs. Premièrement, si vous êtes infecté(e) par le VIH, vous pourrez prendre les mesures nécessaires, à savoir manger suffisamment, vous reposer convenablement et, s'ils sont disponibles, prendre les médicaments appropriés pour ralentir la progression du VIH, et prolonger durablement votre vie. Deuxièmement, si vous vous savez infecté(e), vous pourrez prendre les précautions nécessaires pour éviter de transmettre le VIH aux autres.

Section 4



« Avec un bon traitement, on peut encore vivre à fond. »

Greg Louganis, États-Unis, séropositif au VIH, plongeur et quintuple médaillé olympique, encourageant son public à subir un test de dépistage du VIH.

4.4.5 Où puis-je faire le test ?

Il existe plusieurs endroits pour subir un test de dépistage du VIH : dans le cabinet d'un médecin privé, un centre médical local, un hôpital, un service de planning familial, et tout centre spécifiquement destiné au dépistage du VIH. Efforcez-vous de trouver un service de dépistage qui offre un conseil relatif au VIH et au SIDA.

4.4.6 Les résultats de mon test sont-ils confidentiels ?

Toutes les personnes qui font un test de dépistage du VIH doivent donner leur consentement éclairé avant de subir le test. Les résultats doivent être strictement confidentiels.

4.4.7 Que faire si je suis infecté(e) par le VIH ?

Grâce aux nouveaux traitements, de nombreuses personnes séropositives au VIH vivent plus longtemps et en meilleure santé. Il est très important de vous assurer que votre médecin sait comment traiter le VIH. Un professionnel de la santé ou un conseiller VIH qualifié peut vous informer et vous aider à trouver le médecin approprié. Prenez contact avec un groupe local de soutien aux personnes vivant avec le VIH et le SIDA.

En outre, pour rester en bonne santé, **vous pouvez faire les choses suivantes** :

- suivez les recommandations de votre médecin. Allez à vos rendez-vous. Si vous acceptez les conseils de votre médecin et décidez de prendre des médicaments, prenez-les exactement selon la prescription du médecin ;
- si vous avez une infection, faites-vous soigner ;
- faites des vaccins pour prévenir des infections comme la pneumonie et la grippe (après consultation auprès de votre médecin) ;
- si vous fumez ou que vous utilisez des substances qui ne sont pas prescrites par le médecin, arrêtez ou au moins limitez votre consommation ;
- prenez des repas équilibrés et mangez régulièrement ;
- réduisez votre consommation d'alcool et buvez beaucoup de boissons sans caféine ;
- faites régulièrement de l'exercice afin de rester en forme ;
- dormez et reposez-vous suffisamment ; et
- évitez le stress.

« Séropositif ou séronégatif au VIH ? Peu importe. Nous pouvons tous nous associer à la lutte contre le VIH. »

Kipchoke Keino, Kenya, coureur de demi-fond et double médaillé d'or olympique.

Section 4

4.5 La prise en charge et le traitement

4.5.1 Quels sont les types de prise en charge et de traitement disponibles ?

Le traitement et la prise en charge reposent sur plusieurs éléments, notamment le conseil et le test volontaires (CTV), une assistance destinée à prévenir le risque de transmission du VIH, le suivi, le conseil concernant l'alimentation et la nutrition, le traitement des IST, la prévention et le traitement des infections opportunistes (IO) et la mise à disposition de médicaments antirétroviraux.

4.5.2 Que sont les médicaments antirétroviraux ?

Les médicaments antirétroviraux sont utilisés dans le traitement de l'infection à VIH. Ils agissent contre l'infection au VIH elle-même en ralentissant la multiplication du virus dans l'organisme, mais ils ne la guérissent pas.

4.5.3 Quel type de prise en charge propose-t-on lorsque la thérapie antirétrovirale n'est pas disponible ?

D'autres soins peuvent contribuer à conserver une bonne qualité de vie lorsqu'on ne peut disposer d'antirétroviraux. On peut par exemple bien manger et dormir, faire de l'exercice, s'adresser à des services de conseil régulièrement, prévenir et traiter les infections opportunistes et vivre sainement.

4.5.4 Qu'en est-il d'un régime alimentaire ?

Une bonne nutrition, c'est important pour tout le monde. En étant actif, notamment lorsque vous pratiquez un sport, il vous faut davantage de nourriture. Une bonne nutrition est encore plus importante pour les personnes vivant avec le VIH et le SIDA qui ont besoin de :

- 10 à 15 % de graisses en plus qu'un adulte séronégatif au VIH ;
- 50 à 100 % de protéines en plus qu'un adulte séronégatif ; et
- vitamines A, B6, B12, C, de fer, de sélénium et de zinc pour combattre les infections.

Fondamentalement, la nutrition doit être considérée comme une co-thérapie essentielle qui contribue à maximiser la prise en charge médicale du VIH. Une bonne nutrition peut contribuer à :

- prévenir ou retarder la perte de tissus musculaires ou « émaciation » ;
- renforcer le système immunitaire ;
- réduire l'incidence et la gravité des infections opportunistes ; et
- atténuer les symptômes du VIH et du SIDA.

« Profitez de la vie. Vivez. Si vous avez le VIH, parlez-en et racontez votre vie à d'autres et faites-les se sentir mieux. Parlez-en à vos parents ou vos frères ou vos sœurs. Les gens se mettent trop sous pression s'ils gardent tout pour eux. Le fardeau est bien lourd si vous n'en parlez à personne. »

Magic Johnson, États-Unis, basketteur de la NBA, 1996, après son retour à la compétition professionnelle grâce à une thérapie antirétrovirale.

Section 4

Si vous êtes séropositif(ve) au VIH, il est important d'éviter toute perte de poids imprévue, qui pourrait affaiblir encore davantage la capacité du système immunitaire à combattre les infections. Manger suffisamment – et des aliments appropriés – peut maintenir votre poids à un bon niveau et préserver vos forces peut faire une réelle différence pour vous maintenir en bonne santé. Généralement, les personnes vivant avec le VIH devraient s'efforcer de suivre un régime alimentaire comportant 30 % de protéines, 30 % de graisses et 40 % d'hydrates de carbone, et manger trois à cinq portions de légumes et deux à quatre portions de fruits chaque jour. Réduisez le tabac, les boissons alcoolisées et caféinées, la consommation de sucre et le stress.

4.5.5 Comment puis-je aider ma communauté ?

La stigmatisation et la discrimination qui entourent le VIH et le SIDA peuvent être aussi destructrices que la maladie elle-même. Étant donné que le SIDA peut tuer les personnes infectées par le VIH, nombreux sont les gens qui ont peur de ces personnes. Le silence, les tabous et les idées reçues entourent trop souvent le VIH et le SIDA, que l'on associe facilement à certains comportements sexuels intimes ou à certaines activités (notamment la consommation de drogues) marginales. Dans de nombreuses sociétés, le SIDA est considéré comme honteux et les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA sont le déshonneur de leur famille ou de leur communauté.

Le VIH touche également des personnes que l'on considère marginales dans nos sociétés, des minorités telles que les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les professionnel(le)s du sexe, les consommateurs de drogues injectables ainsi que les personnes d'origine ethnique et de culture différentes des nôtres. Les gens sont souvent mal à l'aise face à la différence, ils en ont même peur.

Il est important de se souvenir que le VIH ne fait pas de discrimination, mais les gens oui. N'importe qui peut être infecté par le VIH et le VIH ne se transmet pas par simple contact.



Section 5

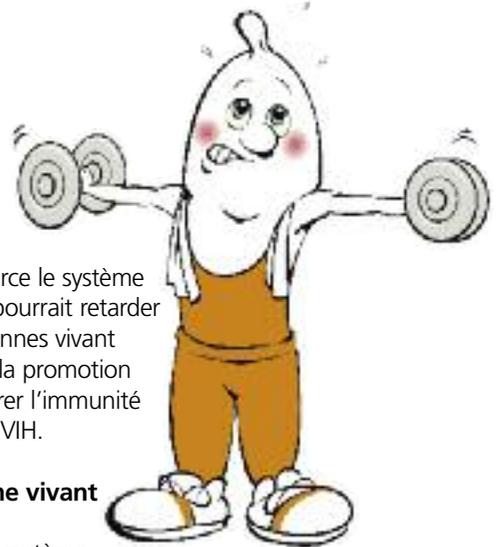


Le sport et le VIH

5.1 Les effets du VIH sur l'activité physique et les effets de l'activité physique sur le VIH

5.1. Les effets du VIH sur l'activité physique

On admet généralement que la pratique du sport profite aux personnes vivant avec le VIH. Faire modérément de l'exercice renforce le système immunitaire, donne à l'organisme la force de combattre le VIH et pourrait retarder l'apparition du SIDA. Si l'on considère que plus de 90 % des personnes vivant avec le VIH ne sont pas conscientes du fait qu'elles sont infectées, la promotion du sport et de l'activité physique dans les communautés va améliorer l'immunité d'un grand nombre de celles qui ne se savent pas séropositives au VIH.



L'activité physique fait partie du plan qui fera d'une personne vivant avec le VIH un(e) survivant(e) de longue durée. Pratiquer

régulièrement une activité physique ne protège pas uniquement le système cardio-vasculaire des personnes vivant avec le VIH ; des tests psychologiques montrent aussi que les activités sportives amenuisent l'état dépressif, le stress et la colère, et contribuent à retrouver vigueur et qualité de vie. Le sport permet de se focaliser sur la santé plutôt que sur la maladie.

Le sport constitue en outre une plate-forme d'**intégration sociale et de soutien**, qui est extrêmement importante pour les personnes séropositives au VIH. Le sport offre à la population séropositive non active comme à la communauté dans son ensemble que le fait d'être séropositif au VIH n'est pas la fin du monde.

Le sport offre également une plate-forme permettant de développer et encourager des valeurs importantes telles que le **bénévolat**. Les volontaires du milieu sportif constituent une force unie grâce au temps qu'ils donnent et aux valeurs qu'ils défendent. Ces volontaires représentent le dévouement, la volonté de contribuer à quelque chose qui profite au bénévole lui-même, au sport dans son ensemble et à la communauté locale. C'est cela être un volontaire.

Que vous soyez séropositif ou séronégatif n'a pas d'importance ; nous pouvons tous pratiquer un sport collectivement sans avoir à subir la moindre pression liée à la performance. Le sport est supposé vous apporter santé mentale et physique ; il peut vous permettre de vous sentir en forme et contribuer à accroître votre assurance.

« Ils m'ont dit que ça me tuerait de jouer au basket. En fait c'est de ne pas jouer qui me tuait. »

Magic Johnson, Etats-Unis, basketteur de la NBA et médaillé d'or olympique, au moment de recommencer à jouer au basket en 1996.

Section 5

5.1.2. Les effets du VIH sur l'activité physique

Vous vivez avec le VIH ; l'activité physique aura alors pour vous vraisemblablement un autre sens que, disons, pour les membres d'une équipe en compétition ou pour la personne qui fait attention à son corps. Atteint d'une infection à VIH, vous pourrez ressentir des incertitudes concernant votre organisme. Des symptômes, même légers, dont les personnes dites « en bonne santé » ne tiendraient pas compte, peuvent être contrariants. Les questions « **Que puis-je ou que dois-je attendre ou exiger de mon corps ?** » se posent pour de nouvelles raisons. Des sensations éventuelles d'épuisement seront perçues de manière différente.

Pour les personnes qui vivent avec le VIH et suivent une thérapie antirétrovirale, de nouvelles difficultés se présentent : il faut faire face aux nouvelles incertitudes associées aux médicaments et à leurs effets secondaires. Ces effets secondaires peuvent être influencés de manière positive par l'activité physique. Vous pouvez renforcer votre confiance dans votre propre corps grâce au sport, qu'il s'agisse du problème de la fatigue musculaire, des modifications des réserves de graisses de l'organisme, de l'importance des niveaux de cholestérol, des changements de métabolisme ou de l'ostéoporose. Le sport est bon pour vous et il est bénéfique !

Quelques questions à vous poser :

- Que VOUS sentez-vous capable de faire ?
- Quel effet cela vous fait-il de jouer dans un groupe ? Votre sentiment de solitude s'atténue-t-il ?
- Vous sentez-vous mieux après avoir pratiqué un sport ?

« Actuellement, je suis totalement prêt, je connais mes sauts et je sais que la fatigue induite par mon anémie liée au VIH ne me ralentira pas. »

Rudy Galindo, Etats-Unis, champion de patinage artistique vivant avec le VIH.

5.1.2.1 Qu'en est-il si je n'ai aucun symptôme lié au VIH ?

C'est par des sports qui développent et tonifient votre corps – les muscles par des programmes de musculation à forte répétition et faible intensité – et qui améliorent l'endurance – cyclisme, marche, course, natation et aérobic, que vous obtiendrez le plus de résultats physiques bénéfiques.

Les sports de combat comme la boxe et le taekwondo pourraient présenter un risque faible de transmission du VIH aux autres en raison des éclaboussures de sang qui peuvent se produire et n'apporteraient pas les avantages mentionnés ci-dessus.

5.1.2.2 Qu'en est-il si j'ai des symptômes liés au VIH ?

Il n'y a pas de raison de cesser la pratique de votre sport, pour autant qu'il ne cause pas de fatigue excessive. C'est vous qui êtes le meilleur juge de ce que vous pouvez faire, en n'oubliant pas qu'un effort supérieur à la normale peut augmenter encore le stress de votre système immunitaire. Une fois de plus, des sports comme le cyclisme, la natation et l'aérobic sont très utiles. Un travail de force peu intensif est aussi utile.

Des sports de contact, que celui-ci soit important ou faible, par exemple les différents types de football et de rugby et le basket, tout comme les sports de combat, peuvent présenter un faible risque de transmission du VIH aux autres et, dans votre cas, sont susceptibles de multiplier les risques de blessures.

Si vous présentez des symptômes neurologiques tels qu'évanouissements, toxoplasmose cérébrale ou convulsions, des sports comme la plongée sous-marine autonome, le parachute et les sports motorisés pourraient exacerber les symptômes et se révéler de ce fait très dangereux.

5.1.2.3 Certains sports sont-ils potentiellement dangereux pour les personnes atteintes du VIH ?

A l'exception de ceux que nous avons mentionnés plus haut, un entraînement intense exigeant un effort supérieur à la normale stresse votre système immunitaire et pourrait être dangereux. Tous les sports qui comportent un risque d'éclaboussures de sang présentent un risque faible d'infection transmise par le sang, telles que l'infection au VIH et l'hépatite.

5.1.2.4 Dois-je divulguer ma séropositivité vis-à-vis du VIH à toutes les personnes impliquées dans ma discipline sportive ?

Rien n'exige que vous divulguiez votre état sérologique ; cependant, dans les cas où l'entraînement se fait sous la direction de quelqu'un et que l'effort demandé est susceptible d'être supérieur à la normale, peut-être serait-il souhaitable d'en informer votre entraîneur ou votre instructeur. **La personne à qui vous vous confiez doit garder pour elle cette information.** Le test ou le contrôle systématique du VIH chez les joueurs n'est justifié ni pour des raisons médicales ni pour des motifs de santé publique.

5.1.2.5 Comment puis-je réduire le risque de transmission du VIH ?

Si vous présentez une lésion, une infection ou une blessure cutanée, demandez conseil à votre médecin. Attendez la guérison avant de recommencer à jouer. Si vous subissez une blessure avec saignement au cours d'une activité sportive, quittez le terrain et faites-la soigner. Couvrez la blessure avec un pansement imperméable. Là aussi, il vous faut attendre la cicatrisation complète avant de reprendre le jeu.

5.2 Réduire le risque de transmission sur les terrains de sport

Le risque de transmission du VIH dans le cadre d'une activité sportive est faible et les athlètes séropositifs au VIH ont généralement contracté l'infection hors des terrains de sport. Ce qui signifie que les personnes pratiquant un sport sont confrontées aux mêmes difficultés pour ce qui est de l'infection au VIH. Pourtant, nous devons faire en sorte que les **précautions nécessaires contre les infections transmises par le sang** soient prises pour minimiser la moindre possibilité de transmission du VIH dans la pratique sportive.

Section 5

La plupart des pays disposent d'une **politique officielle de non divulgation de l'état sérologique vis-à-vis du VIH**. Les sportifs n'ont donc aucunement l'obligation de révéler leur état sérologique vis-à-vis du VIH, mais on leur déconseille fermement de pratiquer des sports tels que la lutte et la boxe. Partant de cette politique de non-divulgation, toutes les blessures qui se produisent sur un terrain de sport doivent être traitées comme si la personne blessée pouvait être séropositive au VIH, afin que soient prises l'ensemble des précautions universelles relatives au sang.

On peut faire plusieurs choses sur un terrain de sport pour minimiser le risque de transmission du VIH ou d'autres maladies transmises par le sang, notamment lorsqu'un contact direct ou des saignements sont susceptibles de se produire. Par exemple :

- **L'absence d'équipements protecteurs (tels que protections de la bouche et des gencives, protège-tibias, épaulettes, chaussures adéquates et casques) peut faciliter la transmission du VIH. Les entraîneurs sportifs, les administrateurs et les officiels doivent s'assurer de faire respecter le port de ces équipements au cours des compétitions ;**
- **Les personnes chargées de soigner les blessures sur les terrains de sport devraient envisager de se faire vacciner contre l'hépatite B ;**
- **Il est important que toutes les personnes intervenant en cas de blessures appliquent les précautions universelles relatives au sang ; et**
- **Les surfaces contaminées par du sang ou d'autres liquides corporels seront nettoyées avec une solution d'hypochlorite de sodium (eau de Javel).**

On trouvera ci-après les **principes recommandés par le Conseil national australien du SIDA (ANCA) et la Fédération australienne de médecine du sport (ASMF)** qui contribuent à réduire encore davantage le faible risque de transmission du VIH lors de la pratique des sports qui impliquent un contact physique direct ou au cours desquels des épanchements de sang pourraient se produire :

- si un joueur présente une lésion cutanée, celle-ci doit être immédiatement signalée à un officiel responsable et faire l'objet de soins médicaux ;
- si une lésion cutanée est observée, elle doit immédiatement être nettoyée avec un antiseptique approprié et bien couverte ; et
- si une plaie avec épanchement de sang se produit, la participation du joueur doit être interrompue jusqu'à l'étanchement complet et la plaie sera rincée avec beaucoup d'eau puis lavée avec du savon si elle est souillée, avant d'être couverte au moyen d'un pansement imperméable.

Encadré 5 : Mesures à prendre en cas d'épanchement de sang

Les mesures suivantes ne sont ni difficiles ni coûteuses à appliquer et devraient être adoptées par tous les sportifs, entraîneurs, instructeurs et secouristes. Pour que tout le monde les apprenne, affichez-les dans les vestiaires et près de la trousse de premiers secours.

- Les personnes qui administrent les premiers secours lorsqu'un épanchement de sang se produit doivent toujours porter des **gants de protection** ;
- **Si la peau est lésée** – bien laver la blessure avec de l'eau et du savon ou avec un produit de rinçage pour les mains à base d'alcool. Ne pas réutiliser les serviettes souillées ;
- **Les vêtements sont tachés de sang** – changer de vêtements après avoir traité la plaie. Prendre les vêtements avec des gants de caoutchouc et les tremper dans un désinfectant avant de les laver en machine à haute température ;
- **Le sang coule sur la peau** – que des coupures et des égratignures soient ou non présentes, bien laver la peau avec de l'eau et du savon. Ne pas réutiliser les serviettes souillées ;
- **Les yeux sont touchés** – rincer délicatement mais soigneusement l'endroit concerné avec de l'eau ou du sérum physiologique, en gardant les yeux ouverts ;
- **Du sang pénètre dans la bouche** – le cracher et rincer la bouche plusieurs fois avec de l'eau ;
- **Si on s'inquiète encore d'une éventuelle infection** – demander un avis médical auprès d'un médecin d'un hôpital universitaire ou d'un dispensaire compétent dans la prise en charge des cas d'infection au VIH.

« L'annonce de Magic Johnson a montré que le SIDA n'était pas seulement une maladie de Blanc ou d'homosexuel, Et cela a été crucial. Il s'est révélé être un remarquable modèle, en tant qu'être humain, Africain-Américain, homme vivant avec le VIH. »

Phill Wilson, fondateur du African American AIDS Policy and Training Institute à Los Angeles, Etats-Unis.

5.3 Le rôle des sportifs et des sportives en tant que modèle

Les sportifs et en particulier les athlètes de haut niveau sont des modèles. Personne n'apprécie de voir juger chacune de ses actions (et réactions), mais même si les athlètes ne sont guère enthousiastes, ils SONT des modèles. Les gens qui les entourent observent et jugent tout ce qu'ils font. Leurs pairs, les entraîneurs et bien sûr le grand public scrutent la manière dont les athlètes de haut niveau agissent et réagissent dans toutes les situations. Ce que disent ces modèles, ce qu'ils font et la manière dont ils le font peuvent agir auprès des jeunes plus efficacement que bien des méthodes pédagogiques. Ces modèles peuvent être pour les jeunes des exemples de découverte et de réalisation de leurs propres talents et une inspiration pour en faire davantage. Dans la riposte au SIDA, **la voix des athlètes est un autre moyen de véhiculer des messages de prévention et de compassion.**

Section 5



L'un des paradoxes de la discrimination liée au VIH et au SIDA, c'est qu'elle ne pourra être éliminée que si l'on humanise l'épidémie, plutôt que de la considérer comme un problème médical. L'une des meilleures stratégies pour combattre la stigmatisation entourant le VIH est de dire « Je suis séropositif(ve) au VIH ». **Faire intervenir les sportifs et les sportives séropositifs** s'est déjà révélé extrêmement bénéfique à une banalisation du VIH et à l'adoption de ce rôle de modèle à l'égard des autres sportifs, jeunes et vieux.

Les athlètes, séropositifs ou séronégatifs au VIH, qui contribuent à la sensibilisation au VIH rendent service à leur communauté et sont l'exemple vivant de l'esprit de bénévolat lorsqu'ils prêtent leur nom aux campagnes contre le SIDA. Si l'on étudie le monde du sport dans son ensemble, on s'aperçoit que bien des bonnes volontés restent inexploitées.

« J'adore patiner. Je n'allais pas rester chez moi à ne rien faire. Dès que je suis sur la patinoire, je me sens bien. »

Rudy Galindo, Etats-Unis, champion de patinage artistique vivant avec le VIH.

Plusieurs **champions séropositifs au VIH** se sont publiquement engagés dans des actions de sensibilisation et contre la stigmatisation associée au VIH et au SIDA, notamment :

- Arthur Ashe, champion de tennis, Etats-Unis.
- Greg Louganis, quintuple médaillé olympique de plongeon, Etats-Unis.
- Magic Johnson, basketteur de la NBA et médaillé d'or olympique, Etats-Unis.
- Rob McCall, médaillé de bronze olympique en patinage artistique, Canada.
- Roy Simmons, ancien joueur des Giants de New York, Ligue nationale de football, Etats-Unis.
- Rudy Galindo, champion de patinage artistique, Etats-Unis.
- Tommy Morrison, boxeur poids lourd, Etats-Unis.

« J'ai pu observer Brian Wright, séropositif au VIH, chorégraphe de patinage artistique, et il était tellement extraordinaire ; il me faisait rire, il était si vivant et faisait ce qu'il aimait. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser à la force et à la pureté de sa motivation. Il avait toutes les bonnes raisons de faire ce qu'il souhaitait faire. J'ai pensé que tout le monde devrait suivre son exemple en observant la manière dont il vivait sa vie. »

Michelle Kwan, quintuple championne du monde de patinage artistique, dernière personne pour laquelle Brian Wright a composé une chorégraphie avant sa mort, survenue en 1993 après avoir contracté une co-infection au VIH.

Section 5

D'autres sportifs ont activement encouragé des actions de sensibilisation au SIDA et à la lutte contre la stigmatisation liée au VIH, et ont véhiculé des messages de prévention, par exemple :

- Britta Heidemann, Allemagne, médaille de bronze olympique, escrime.
- Cathy Freeman, Australie, médaille d'or olympique, athlétisme.
- Dikembe Mutombo, République démocratique du Congo, basketteur et émissaire du PNUD pour la jeunesse.
- Equipe allemande féminine du relais 4x400 mètres : Jana Neubert, Anke Feller, Claudia Marx et Claudia Hoffmann, Jeux Olympiques d'Athènes.
- Gheorghe Hagi, le plus grand footballeur roumain.
- Frank Fredericks, Namibie, quadruple médaillé d'argent olympique, athlétisme.
- Luis Figo, star nationale du football au Portugal.
- Matthew Pinsent, Royaume-Uni, rameur et quadruple médaillé d'or olympique.
- Nico Motchebon et Heike Henkel, Allemagne, médaillés d'or olympiques de saut en hauteur.
- Ronaldo, Brésil, footballeur, ambassadeur de bonne volonté du PNUD et représentant spécial de la Campagne mondiale contre le SIDA.
- Sergey Bubka, Ukraine, star du saut à la perche et médaillé d'or olympique ; président de la commission des athlètes du CIO.
- Sanath Jayasuriya, Sri Lanka, joueur de cricket et ambassadeur de bonne volonté de l'ONUSIDA.
- Thomas Schmidt, Allemagne, médaillé d'or olympique de slalom en canoë-kayak.
- Yaping Deng, Chine, championne de tennis de table et quadruple médaillée d'or olympique.
- Kipchoge Keino, Kenya, coureur de demi-fond, double médaillé d'or olympique.
- Nawal El Moutawakel, Maroc, médaillée d'or olympique au 400m haies.

Les messages de ces athlètes figurent tout au long de ce manuel.

5.4 L'attitude des entraîneurs et des sportifs vis-à-vis des athlètes séropositifs au VIH

Les personnes vivant avec le VIH ne souffrent d'aucune maladie, ils sont simplement séropositifs au VIH. Bien souvent, pour une personne vivant avec le VIH, le plus grand obstacle à sa participation n'est pas son infection, mais plutôt l'attitude des gens qui l'entourent. **Etre séropositif au VIH est souvent synonyme d'extrême solitude.** Les athlètes, les entraîneurs et instructeurs doivent soutenir les personnes vivant avec le VIH et les intégrer dans l'équipe, les respecter et les encourager, comme ils le feraient à l'égard de n'importe qui.

Il n'existe aucun rapport confirmé de cas de transmission du VIH observés dans le cadre d'une discipline sportive. Par conséquent, **aucune restriction globale ne s'impose à la participation à des activités sportives de personnes vivant avec le VIH, uniquement en raison de leur séropositivité.** La décision d'autoriser une personne séropositive au VIH à pratiquer une discipline

sportive devrait, dans la plupart des cas, être fondée sur son état de santé.

- Rappelez-vous que le risque de transmission du VIH en milieu sportif est extrêmement limité. Vous n'avez pas besoin de connaître l'état sérologique vis-à-vis du VIH de vos joueurs ; appliquez plutôt **les précautions universelles relatives au sang**, en présence de plaie ou d'infection cutanée. Ces précautions vous protégeront des infections transmises par le sang, y compris du VIH.
- Durant la phase de jeu, les athlètes devraient prêter attention à toute **plaie ouverte** et la signaler à l'entraîneur ou l'instructeur, etc. Cependant, les entraîneurs, les officiels et les autres joueurs devraient également être vigilants et repérer les blessures avec épanchement de sang.
- Il sera demandé à **l'athlète saignant** de quitter le terrain, et le saignement sera contenu, en appliquant les précautions universelles relatives au sang. Le joueur ne sera pas autorisé à reprendre le jeu avant que le saignement ne soit maîtrisé et la blessure correctement nettoyée, traitée et bien couverte.
- **L'identité d'une personne vivant avec le VIH doit rester confidentielle.** Les personnes, y compris les entraîneurs et les athlètes auxquels une personne vivant avec le VIH choisit de se confier doivent respecter cette confiance en toutes circonstances, à moins que la personne décide de faire connaître publiquement sa séropositivité vis-à-vis du VIH.

Il est possible, et même probable dans certains cas, que des joueurs soient séropositifs au VIH ou touchés par le SIDA. Un grand nombre de ces sportif(ve)s ne souhaitent peut-être pas que leur séropositivité soit connue, ou qu'ils ont peut-être perdu l'un de leurs parents ou les deux à cause du SIDA, ou au contraire ils peuvent souhaiter en parler ouvertement. **Assurez-vous que ces sportif(ve)s sont soutenu(e)s et intégré(e)s dans le club et que leurs sentiments sont respectés.** « Comment faire pour soutenir nos collègues sportif(ve)s infecté(e)s ou affecté(e)s par le VIH ? » est une question que doivent se poser les entraîneurs et les athlètes.

En tant qu'entraîneurs et dirigeants sportifs, nous devons :

- être prêts à **revoir nos attitudes** qui sont en contradiction avec ce que nous souhaitons transmettre à nos joueurs, comme par exemple faire des plaisanteries discriminatoires à l'égard des personnes vivant avec le VIH ;
- **parler à tous les athlètes**, y compris ceux qui sont séropositifs au VIH, de l'importance de la nutrition et du repos ; faire en sorte que les précautions universelles relatives au sang soient appliquées lorsque se produisent des blessures avec épanchement de sang ; et
- reconnaître et **défendre les droits** et les intérêts de ceux qui en ont le plus besoin, y compris ceux des personnes infectées et affectées par le VIH.

« Ce n'est pas le VIH qui discrimine, ce sont les gens. »

Section 5



En tant qu'athlètes et sportif(ve)s, nous devons :

- **être de vrais amis.** Un ami vivant avec le VIH est toujours votre ami. Vous ne contracterez pas le VIH en pratiquant un sport, en vous tenant par la main ou en travaillant ensemble ;
- **accepter les autres.** Les personnes vivant avec le VIH ne demandent pas votre pitié, mais votre soutien. Elles veulent avoir autant de possibilités que vous de vivre pleinement leur vie... sur le terrain et en dehors ;
- **nous informer.** Le VIH peut être effrayant, alors informez-vous. Si vous le faites, vous verrez que vous n'avez rien à craindre des personnes vivant avec le VIH. Appliquez simplement les règles ;
- **ne pas avoir peur.** Il n'y a pas lieu de craindre une personne vivant avec le VIH. Agissez à son égard comme vous souhaiteriez qu'on agisse si vous étiez atteint(e) du VIH ; et
- **suivre les instructions de notre entraîneur** s'il se produit une blessure avec épanchement de sang sur le terrain.

Parmi les actions qui contribuent à intégrer les personnes vivant avec le VIH, on peut notamment :

- collaborer avec des jeunes infectés et affectés par le VIH pour les aider à faire face à la stigmatisation associée au VIH ; et
- s'assurer le concours de sportifs et de sportives infecté(e)s ou affecté(e)s par le VIH et le SIDA dans les programmes et activités sportifs.



« La discrimination peut empêcher les gens de réaliser leur potentiel. Ne faites pas de discrimination à l'égard des personnes vivant avec le VIH. »

Cathy Freeman, Australie, médaillée d'or olympique en athlétisme.

Encadré 6 : Attitude des entraîneurs et des sportifs vis-à-vis des athlètes séropositifs au VIH :

- les athlètes séropositifs au VIH doivent être autorisés à participer à toutes les formes de sports de compétition ;
- les athlètes séropositifs au VIH doivent être informés de tous les risques de transmission à d'autres individus ;
- le droit à la confidentialité des athlètes séropositifs au VIH doit être respecté ;
- le dépistage systématique du VIH chez les athlètes ne doit pas être pratiqué ;
- les règlements destinés à décourager les athlètes de s'injecter des substances pour améliorer leurs performances sportives doivent être renforcés ; et
- tous les athlètes devraient bénéficier de conseils concernant les risques de transmission du VIH lors de rapports sexuels.

Section 6



Les organisations sportives et la riposte au VIH et au SIDA

6.1 Le VIH sur le lieu de travail

« Chacun d'entre nous, à son propre niveau, peut faire quelque chose pour éviter la poursuite de la transmission du VIH et éviter la discrimination à l'égard des personnes vivant avec le VIH. »

Nawal El Moutawakel, Maroc, médaillée d'or olympique au 400m haies

L'un des rôles exercés par les Comités Nationaux Olympiques, les clubs, les organisations sportives et les fédérations est celui d'employeur. Il peut arriver qu'au sein de votre organisme sportif, certains employés soient séropositifs au VIH ou affectés par le SIDA. Un grand nombre d'entre eux peuvent souhaiter ne pas faire connaître leur état sérologique vis-à-vis du VIH ou le fait qu'ils aient perdu des amis ou des parents à cause du SIDA. D'autres peuvent souhaiter en parler très ouvertement.



Souvent, la première réaction face au VIH et au SIDA est de se demander ce que l'on peut faire pour les autres, sans s'assurer au préalable que notre propre maison est en ordre. **Les organisations sportives ne doivent pas seulement faire en sorte que leurs joueurs soient protégés de l'infection au VIH et s'abstiennent de tout acte de stigmatisation ou de discrimination à l'égard des personnes vivant avec le VIH et le SIDA ; ils doivent aussi s'assurer que le lieu de travail est un environnement sûr permettant de discuter du VIH et du SIDA sans discrimination.** Chaque employé doit adopter, tout comme l'organisation, des attitudes opportunes en matière de SIDA.

Il n'existe pas de stratégie unique relative au VIH et au SIDA susceptible de convenir à toutes les organisations, et chacune d'entre elles doit évaluer son propre contexte avant d'agir en conséquence. Il est néanmoins possible de déterminer les principaux éléments que devra couvrir une stratégie sur le lieu de travail.

En juin 2001, l'Organisation internationale du Travail (OIT) a élaboré un **Recueil de directives pratiques sur le VIH et le SIDA dans le monde du travail**⁹. Consécutivement, le CIO a adopté ce Recueil¹⁰, qui contient les principes fondamentaux permettant d'élaborer une politique et des directives pratiques sur la base desquelles des ripostes efficaces peuvent être mises en place aux niveaux de l'entreprise, de la communauté et de la nation dans les domaines suivants :

- la prévention du VIH ;
- la gestion et l'atténuation de l'impact du VIH et du SIDA sur le monde du travail ;

⁹ <http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aid/pub/indexfr.htm>

¹⁰ Voir l'**Annexe 1 - Politique du Comité International Olympique sur le VIH et le SIDA**, Article 1. Le rôle du CIO.

Section 6

- la prise en charge et le soutien destinés aux employés infectés et affectés par le VIH et le SIDA ; et
- l'abandon de toute forme de stigmatisation et de discrimination provoquées par la séropositivité, perçue ou avérée, d'un tiers.

Les activités décrites ci-dessous peuvent permettre à votre organisation sportive d'adopter les bonnes attitudes vis-à-vis du SIDA :

Travail politique

- étudier la politique du CIO concernant le VIH/SIDA (voir l'**Annexe 1**), qui propose des activités pour les CNO, et déterminer comment elle peut être appliquée par votre communauté sportive ;
- élaborer et appliquer une politique sur le VIH et le SIDA destinée à votre organisme ;
- faire en sorte que les dimensions spécifiques à chaque texte du VIH et du SIDA soient reflétées dans les politiques élaborées ; et
- encourager et soutenir les études menées en matière de stigmatisation et de discrimination dans le milieu sportif.

Activités de prévention du VIH

- aider les membres de votre organisation à acquérir des connaissances concernant le VIH et le SIDA ;
- intégrer la sensibilisation au VIH dans les programmes de formation des entraîneurs, administrateurs et athlètes (formation des formateurs) ;
- faire en sorte que les précautions universelles relatives au sang soient appliquées lors de blessures ou d'infections cutanées sur le terrain de sport ; et
- encourager, ou si possible fournir, des services de conseil et de dépistage volontaires (confidentiels).

Prise en charge et soutien

- faire en sorte que les personnes séropositives au VIH soient autorisées à pratiquer des sports ;
- apprendre à connaître les personnes vivant avec le VIH et le SIDA dans nos familles, nos clubs et notre communauté et manifester ouverture et soutien à leur égard ;
- admettre le sentiment de malaise éventuellement ressenti en présence de personnes vivant avec le VIH et le SIDA et réunir les connaissances nécessaires sur le VIH et le SIDA afin de n'éprouver aucune crainte à l'égard de ces personnes ;
- aider une association communautaire dans des activités qui contribuent à rendre nos communautés plus sûres pour les personnes vivant avec le VIH et le SIDA ;
- éviter les remarques désobligeantes et négatives sur les personnes, quelles qu'elles soient, y compris sur les personnes vivant avec le VIH et le SIDA ;
- mettre en pratique ses croyances religieuses avec compassion ; et
- participer aux activités de la Journée mondiale du SIDA et porter un ruban rouge sont des moyens de sensibiliser les gens qui vous entourent et de manifester votre « esprit d'équipe » à l'égard des personnes vivant avec le VIH et le SIDA.

Sensibilisation

- contribuer aux efforts locaux, nationaux ou internationaux en matière de sensibilisation, par exemple des campagnes concernant l'accès aux traitements et la lutte contre la stigmatisation.

Il est important que vos activités et programmes soient combinés au travail réalisé par les **organisations locales de lutte contre le SIDA**. Elles peuvent vous aider dans votre travail de formation et vous fournir des documents et outils pédagogiques sur le SIDA. Vos autorités nationales sportives et vos associations, y compris le Comité National Olympique, disposent peut-être de cours de base et de documents sur le VIH et le SIDA. Prenez aussi contact avec les **autorités nationales de lutte contre le SIDA** afin de coordonner activités et messages. Peut-être pourront-ils aussi vous aider à établir des partenariats et vous fournir de la documentation.

6.2 Une politique concernant le VIH et le SIDA sur le lieu de travail ?

Le choix de traiter des questions liées au VIH et au SIDA de manière restrictive ou dans le cadre plus large de directives liées aux maladies chroniques n'a pas encore été établi. La plupart des organisations commencent par formuler une politique particulière au VIH et au SIDA, parce qu'elles doivent réagir rapidement et clairement à la pandémie et parce que certains aspects, notamment la stigmatisation et la discrimination ne concernent que le VIH et le SIDA. Néanmoins, pour nombre d'entre elles, le but ultime est d'intégrer cette politique dans les autres instruments (relatifs par exemple aux maladies chroniques, aux indemnités pour maladie, aux ressources humaines). De fait, pour bien des organisations, le processus d'élaboration d'une politique globale relative au VIH et au SIDA peut être un événement qui favorisera l'analyse de l'impact d'autres domaines connexes, telles que des allocations de santé.

Si votre organisme sportif décide d'**élaborer une politique sur le VIH et le SIDA sur le lieu de travail**, il devra y inclure les points suivants :

- objectifs de la politique
- définitions
- responsabilité d'exécution
- confidentialité
- dimensions liées aux deux sexes
- pratiques à moindre risque (sexuelles ou autres)
- exposition dans le cadre du travail ou autre
- assurance maladie (époux(se), partenaire et enfants)
- traitements disponibles (infections opportunistes, pathologie et thérapie antirétrovirale)
- conseil et test volontaires
- politique volontariste de recrutement des personnes vivant avec le VIH et le SIDA
- dépistage du VIH et emploi
- information et formation
- logements adéquats
- stigmatisation et discrimination
- sensibilisation en faveur de l'accès universel aux traitements
- voyages
- missions et vaccination
- incapacité
- licenciement
- procédures d'examen des plaintes et procédures disciplinaires

Section 6

Références :

Recueil de directives pratiques de l'OIT sur le VIH et le SIDA dans le monde du travail (juin 2001).

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/publ/indexfr.htm>

Le recueil de directives pratiques reflète l'engagement de l'OIT en faveur de conditions de travail décentes et d'une réelle protection sociale face à l'épidémie, et fournit un cadre d'action sur le lieu de travail. Il expose les principes fondamentaux de l'élaboration des politiques et des directives pratiques sur la base desquelles une riposte efficace peut être mise en place aux niveaux de l'entreprise, de la communauté et du pays.

Business Responds to AIDS/Labour Responds to AIDS (BRTA/LRTA) Programs, Centers for Disease Control and Prevention, Etats-Unis.

<http://www.hivatwork.org/tools/business-managers.cfm>

Ce manuel destiné au gestionnaire comprend toutes les références dont les entreprises ont besoin pour mettre en place des programmes complets sur le VIH et le SIDA sur le lieu de travail. Il est disponible en anglais et en espagnol.

Working Positively: Guide for NGOs Managing HIV/AIDS in the workplace. UK AIDS Consortium

<http://www.aidsconsortium.org.uk/Workplace%20Policy/workplaceintro.htm>

Ce manuel examine les principales questions liées à l'élaboration d'une stratégie sur le lieu de travail et la manière dont les ONG et les entreprises les abordent. Il présente aussi les différents éléments constitutifs d'une bonne stratégie et une liste de documents de référence utiles.

Workplace HIV/AIDS Programs: An Action Guide for Managers

http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/Workplace_HIV_program_guide.htm

Ce manuel d'action sur le lieu de travail du Projet IMPACT de Family Health International est un manuel pratique, concret, qui conseille les administrateurs sur la manière d'élaborer des programmes sur le lieu de travail dans le monde en développement, et sur ce qu'il ne faut pas faire. Ces leçons sont illustrées par des études de cas décrivant sans détour l'expérience d'employés vivant avec le VIH sur leur lieu de travail.



6.3 Instruire les employés au sujet du VIH

S'agissant du VIH et du SIDA, il est très important de former en premier lieu **les cadres** d'une organisation avant d'informer le reste des employés. Les cadres en question doivent assimiler l'ensemble des notions acquises en matière de VIH et de SIDA et connaître la politique de votre organisation sportive afin d'être en mesure de :

- répondre aux questions des employés ;
- savoir à qui adresser les employés qui ont besoin d'aide ou d'informations supplémentaires ;
- renforcer ou développer les positions de l'organisation concernant le VIH et le SIDA ; et
- soutenir et encourager la participation des employés aux séances de formation.

Utilisez les activités décrites dans les pages qui suivent à la fois pour les cadres et les employés.

Les sessions de formation sont une bonne occasion d'acquérir des connaissances de base sur le VIH et le SIDA, d'expliquer les lois et les politiques de l'organisation sportive et de fournir des informations concernant les services locaux dans le domaine du VIH. Les sessions se tiendront au moins une fois par an et, lorsqu'un grand nombre de nouveaux employés sont recrutés, des sessions plus fréquentes seront organisées ou intégrées dans les programmes réguliers d'orientation.

Les sessions de formation fourniront des **informations** permettant de contacter les organisations locales de soutien relatives au VIH et au SIDA ainsi que les centres de conseil et de test volontaires, les organisations de personnes vivant avec le VIH et le SIDA et les organisations d'entraide et de lutte contre le SIDA. Distribuez aussi une fiche de données concernant la situation locale du SIDA et informez les employés sur les services auxquels ils peuvent s'adresser pour obtenir de plus amples informations.

Le sport a une influence directe sur la santé et le bien-être, c'est pourquoi il est judicieux de fournir des **informations concernant la santé**, y compris le VIH, dans les présentoirs à brochures. Si cette méthode est une approche passive de l'éducation communautaire, de telles brochures offrent des informations concrètes destinées à mieux informer la communauté, ce qui réduit le risque de réactions négatives de la communauté si la présence d'un athlète séropositif au VIH est rendue publique. Ceux qui s'inquiètent d'une réaction négative éventuelle du public à la présence d'un athlète séropositif au VIH estimeront peut-être nécessaire d'envisager une éducation et une formation de la communauté.

A tout le moins :

- les employés participeront à une **séance d'orientation** sur le VIH et le SIDA, comprenant notamment une démonstration de l'utilisation des préservatifs masculin et féminin (voir l'Annexe 4) ;
- les employés participeront à des **activités** destinées à développer leur sensibilité à l'égard des personnes vivant avec le VIH et à leur faire prendre conscience de la vulnérabilité de chacun au VIH ; et
- sur le lieu de travail, placez des **affiches sur le VIH et le SIDA** de manière visible.

Section 6

Les pages suivantes expliquent comment briser la glace et décrivent des activités relatives :

- à la transmission du VIH ;
- à l'utilisation des préservatifs ;
- au conseil et au test volontaires (confidentiels) ;
- à la stigmatisation et à la discrimination ; et
- à l'instauration d'un climat favorable.

Revoyez la **Section 4 - Ce que vous devez savoir**, la **Section 5 - Le sport et le VIH** et l'**Annexe 4 - Préservatifs**.

6.3.1 Comment briser la glace

Cette section est destinée à lancer la réflexion et la discussion dans votre groupe ! Elle va au cœur de la prévention du VIH et vous donnera une idée des attitudes et des comportements susceptibles d'être observés parmi les employés.



Rendez-la amusante. Si possible posez les questions plusieurs jours à l'avance, ou le soir précédant la présentation des résultats, ou alors avant une pause café ou déjeuner, afin de vous donner assez de temps pour compiler les résultats.

Etape 1 :

Demandez aux personnes concernées de noter par écrit les réponses aux questions que vous poserez à haute voix. Expliquez que les réponses seront rassemblées au terme de l'exercice, mais qu'elles resteront anonymes et confidentielles.

Etape 2 :

Posez une partie ou la totalité des questions suivantes. Vous pouvez décider d'éliminer certaines des questions et/ou d'en ajouter d'autres :

- A quel âge avez-vous eu votre première expérience sexuelle ? Si vous ne vous souvenez pas de l'âge exact, fournissez un chiffre approximatif. (Si les gens vous demandent ce que vous entendez par « expérience sexuelle », dites-leur que c'est à eux d'en décider !)
- A quel âge avez-vous utilisé pour la première fois un préservatif masculin lors d'un rapport sexuel ? (Si vous n'en avez pas utilisé, écrivez « jamais »)
- A quel âge avez-vous utilisé pour la première fois un préservatif féminin lors d'un rapport sexuel ? (Si vous n'en avez pas utilisé, écrivez « jamais »)
- Eprouveriez-vous une gêne quelconque à l'idée d'effectuer une démonstration de l'utilisation d'un préservatif masculin ?
- Eprouveriez-vous une gêne quelconque à l'idée d'effectuer une démonstration de l'utilisation d'un préservatif féminin ?
- Avez-vous déjà eu des rapports sexuels sous l'influence de l'alcool ou de drogues ?

- Si vous êtes (ou avez été) marié(e) ou vivez depuis longtemps avec votre partenaire, avez-vous déjà eu des rapports sexuels avec une autre personne (c'est-à-dire autre que votre mari/femme/partenaire) ?
- Si vous êtes (ou avez été) marié(e) ou vivez depuis longtemps avec votre partenaire, avez-vous déjà discuté sérieusement du VIH ensemble, et en particulier de questions relatives à la fidélité et à votre vulnérabilité personnelle ?
- Emportez-vous toujours des préservatifs lorsque vous voyagez ?
- Avez-vous déjà contracté une infection sexuellement transmissible ?
- Depuis que vous connaissez l'existence du VIH, avez-vous déjà eu des rapports non protégés avec une personne dont vous ne connaissiez pas l'état sérologique vis-à-vis du VIH ?
- Avez-vous subi un test de dépistage du VIH ?
- Si vous avez déjà subi un test de dépistage du VIH, depuis le dernier test, avez-vous eu des rapports sexuels sans préservatif avec une personne dont vous ne connaissiez pas l'état sérologique vis-à-vis du VIH ?
- Etes-vous séropositif(ve) au VIH, séronégatif(ve) ou ignorez-vous votre état sérologique vis-à-vis du VIH ?

Il peut être utile de demander aux personnes concernées d'indiquer s'ils sont de sexe masculin ou féminin, afin de présenter les résultats en fonction des sexes et de pouvoir observer d'éventuelles différences.

Etape 3 :

Une fois les réponses données, recueillez les questionnaires. Compilez les résultats et présentez-les aux participants.

Quelques idées sur la manière de **présenter les résultats** :

- Montrer la répartition des données obtenues selon le sexe.
- Exposer les données qui relient les questions entre elles. Par exemple, l'écart moyen constaté entre la première expérience sexuelle et la première utilisation d'un préservatif, en nombre d'années.
- Signaler d'éventuelles réponses indiquant que les personnes n'ont pas subi de test de dépistage du VIH mais qui affirment cependant être séronégatif(ve)s au VIH.
- Le cas échéant, signaler toute réponse d'un participant au questionnaire garantissant sa séronégativité et indiquant dans le même temps avoir eu, depuis son dernier test de dépistage du VIH, un rapport sexuel non protégé avec un partenaire dont le statut sérologique lui était inconnu.

Etape 4 :

Discutez les résultats à la lumière de la vulnérabilité au VIH parmi les participants eux-mêmes. On peut le faire en présentant les données « brutes » et en demandant aux participants de les interpréter et d'émettre des observations.

Section 6

6.3.2 La transmission du VIH

Revoyez la **Section 4 - Ce que vous devez savoir** et la **Section 5 - Le sport et le VIH**.

1. Activités générales d'apprentissage

Parlez brièvement des principaux modes de transmission du VIH dans votre région, et choisissez une ou plusieurs des activités suivantes :

- demandez aux participants d'indiquer le(s) principal(aux) mode(s) de transmission du VIH ;
- demandez à une personne localement compétente en matière de VIH de faire une brève présentation non technique sur la transmission du VIH et sur la manière dont le VIH affecte le pays ; ou
- demandez à une personne vivant avec le VIH dans votre région de venir parler au groupe. Ces personnes sont souvent très compétentes pour expliquer les réalités de la vie avec le VIH.

2. Situations hypothétiques (Les explications figurent entre parenthèses)

Premier cas de figure

Une personne vivant avec le VIH aide à préparer le repas pour la fête du personnel. En coupant un oignon au-dessus d'une casserole de ragoût, elle se coupe accidentellement et quelques gouttes de sang tombent dans la casserole.

(Aucun risque : la chaleur du ragoût tuera instantanément le virus.)

Second cas de figure

Une personne vivant avec le VIH participe à la fête de départ d'un(une) collègue. Tout le monde embrasse le partant et la personne vivant avec le VIH le fait aussi.

(Aucun risque : les baisers ne peuvent transmettre le VIH, en particulier les baisers sans échange de liquides corporels !)

Troisième cas de figure

Une personne participe à un dîner au cours duquel l'alcool coule à flots. Peu après, deux personnes décident de partir ensemble et se rendent dans un hôtel où elles entament une relation sexuelle. Ni l'une ni l'autre ne portent de préservatif, mais elles vont jusqu'au bout de leur rapport sexuel. Plus tard, l'une des deux se rend compte de ce qui s'est passé et nettoie soigneusement ses parties génitales avec de l'alcool médical.

(Risque élevé : se nettoyer après un rapport sexuel n'agit pas préventivement contre l'infection à VIH, mais les rapports protégés, oui.)

Quatrième cas de figure

Deux athlètes voyagent ensemble. Par manque de place à l'hôtel, ils partagent une chambre. Le lendemain, l'un d'entre eux se rend compte qu'il a oublié son rasoir et doit malgré tout se raser, devant ensuite se rendre à une réunion importante. Il emprunte donc le rasoir de l'autre personne.

(Risque faible. Le VIH peut survivre hors du corps en milieu liquide, mais pas dans du sang séché. Ce scénario présente un risque très limité.)

Cinquième cas de figure

Une personne vivant avec le VIH se rend à une manifestation sportive, mais elle a un accident de voiture. Cette personne est blessée et en sang. Une autre personne s'approche du blessé et tente d'étancher le sang en attachant un linge propre autour de la blessure.

(Pas de risque : en particulier si la personne qui intervient ne présente pas de blessure, de coupure ou d'égratignure ouverte, le fait de toucher le sang n'entraînera pas d'infection à VIH, car le sang coule naturellement « vers l'extérieur » et ne pénétrera pas dans son organisme.)

6.3.3 L'utilisation du préservatif

Revoyez les informations présentées dans l'**Annexe 4 – Préservatifs**

1. Activités générales d'apprentissage :

- Faire une démonstration de l'utilisation du préservatif masculin et du préservatif féminin : au terme de cette activité, les participants doivent être capables d'utiliser correctement les deux types de préservatifs.
- Enumérer les données, opinions et rumeurs liées aux préservatifs : l'objectif est de permettre à chacun de faire la part des choses entre réalités, suppositions et idées fausses au sujet des préservatifs.
- Négocier l'utilisation du préservatif : le but de cette activité est de permettre aux participants de dialoguer au sujet de la manière de négocier l'utilisation du préservatif avec leurs partenaires.

2. Négocier l'utilisation du préservatif

Etape 1 :

Commencez par expliquer que parfois, l'un des partenaires souhaite utiliser un préservatif alors que l'autre ne le veut pas. Pendant cette session, des jeux de rôle décriront certaines des situations qui surviennent dans ce contexte.

Section 6

Etape 2 :

Constituez des petits groupes de participants et demandez-leur de choisir quelques-unes des phrases ci-après :

- « Mais chérie, faire l'amour avec un préservatif, ce n'est pas vraiment faire l'amour. »
- « Rien ne garantit que le préservatif ne va pas se déchirer ! »
- « Je n'aime pas utiliser les préservatifs car ils pourraient se perdre dans mon vagin ou mon anus.
- « Mais je prends la pilule, et je ne vais pas tomber enceinte ! »
- « Mais j'ai entendu dire que les préservatifs étaient enduits de VIH et peuvent en fait causer la maladie ! »
- « Pourquoi utiliser un préservatif : nous sommes tous les deux fidèles, non ? »
- « Avec un préservatif, le sexe, ce n'est plus un plaisir ! »
- « Si nous utilisons un préservatif chaque fois que nous faisons l'amour, on va se ruiner ! Ils sont tellement chers ! »
- « Les préservatifs me donnent des irritations et des douleurs. »
- « Lorsque j'utilise un préservatif, je ne me sens pas aussi proche de toi ! »
- « Les préservatifs sont tout simplement trop petits pour mon pénis ! Ils serrent et me font mal ! »
- « Dans notre pays, on reçoit des préservatifs de mauvaise qualité, alors pourquoi les utiliser ? »
- « Les préservatifs me coupent la circulation du sang et vont étrangler mon pénis. »

L'un des partenaires lancera le jeu de rôle avec l'une des phrases ci-dessus (ou d'autres que les gens auront choisies) et un autre partenaire tentera de négocier l'utilisation du préservatif. Conseillez aux participants d'utiliser un ton léger !

Etape 3 :

Lorsque vous réunissez l'ensemble des participants, demandez à chacun des groupes de présenter son sketch.

Etape 4 :

Terminez par une discussion comportant des observations ou des « astuces » destinées à faciliter la négociation sur l'utilisation du préservatif.

6.3.4. Le conseil et le test volontaires (confidentiels)

Demandez aux participants de répondre par « vrai » ou « faux » aux questions suivantes. Lorsque chacun aura répondu aux questions, entamez le débat en donnant les bonnes réponses et assurez-vous qu'elles sont comprises. Des explications figurent au-bas des questions.

1. On décide souvent de faire un test de dépistage du VIH car on craint d'avoir eu un comportement qui pourrait nous avoir exposé au risque.

Vrai

Une exposition récente est l'une des principales raisons qui conduisent à subir un test. Le désir de protéger la santé des autres et de cesser de se faire du souci « parce qu'on ne sait pas » sont d'autres raisons fréquentes.

2. Ça ne sert pas à grand chose de subir un test, vu que s'il est positif, je serai seulement étiqueté(e) séropositif(ve) au VIH et qu'il n'y a rien d'autre à faire.

Faux

Il n'est certes pas facile de faire face à un test de dépistage du VIH, mais ça en vaut la peine. Aujourd'hui, les personnes séropositives au VIH peuvent rester plus longtemps en bonne santé grâce à une prise en charge et à un traitement adéquats. De plus, connaître votre sérologie vous permet de prendre les mesures nécessaires pour protéger les autres de l'infection.



3. Le test de dépistage du VIH vous dira si vous avez le SIDA.

Faux

Un test de dépistage du VIH vous indiquera seulement si vous avez été infecté par le VIH en détectant les anticorps que votre organisme aura produit contre le virus, si vous êtes exposé et infecté. Néanmoins, souvenez-vous qu'après l'entrée du VIH dans l'organisme, six mois s'écoulent parfois avant que la quantité d'anticorps produits soit détectable. Si une personne développe des anticorps anti-VIH, cela signifie qu'elle a été infectée par le VIH.

Un test de dépistage du VIH ne vous dira pas si vous avez le SIDA ; seul un médecin peut le déterminer. Il est important de se souvenir que la plupart des personnes vivant avec le VIH ont l'air en très bonne santé et se sentent très bien pendant les cinq à dix premières années et que ce n'est qu'au-delà qu'elles commenceront à présenter des symptômes associés au SIDA.

4. Des symptômes tels que les transpirations nocturnes et la perte de poids pourraient signifier que je suis infecté(e) par le VIH.

Vrai

Mais ces symptômes peuvent également être provoqués par d'autres maladies et doivent être vérifiés par un médecin. La seule façon d'être absolument certain que vous êtes infecté(e), c'est de faire un test. Les personnes séropositives au VIH ne présentent souvent aucun symptôme pendant des années.

Section 6

N'attendez pas en vous posant des questions et en vous inquiétant de votre état sérologique vis-à-vis du VIH – faites le test.

5. Le résultat du test de dépistage de mon(ma) partenaire est négatif ; cela veut donc dire que je ne suis pas infecté(e).

Faux

Le résultat du test de votre partenaire n'est pas le signe que vous avez été ou non infecté par le VIH. La seule manière de connaître votre état sérologique vis-à-vis du VIH est de subir vous-même le test.

6. Si j'ai eu des rapports non protégés avec une personne dont je ne connais pas l'état sérologique vis-à-vis du VIH, je devrais faire un test moi-même.

Vrai

Le test de dépistage du VIH est recommandé aux personnes qui ont eu des rapports sexuels anaux ou vaginaux non protégés (c.-à-d. sans utiliser de préservatif). Les rapports bucco-génitaux comportent un faible risque, toutefois moins élevé que celui associé aux rapports anaux et vaginaux.

7. Si j'ai utilisé le même matériel d'injection qu'un autre consommateur de drogues ou que j'ai eu des rapports sexuels non protégés avec un consommateur de drogues injectables, je devrais subir un test de dépistage du VIH.

Vrai

Le test de dépistage du VIH est recommandé aux partenaires des consommateurs de drogues injectables (époux(ses), partenaires sexuels ou partenaires utilisant le même matériel d'injection).

8. Si j'ai subi une transfusion sanguine dont la source m'est inconnue, je devrais faire un test de dépistage du VIH.

Vrai

Le test de dépistage du VIH est recommandé si vous subissez une transfusion de sang ou de composants sanguins dont la source vous est inconnue, notamment si vous avez subi une transfusion avant que les stocks de sang présents dans votre pays ne soient systématiquement soumis à un dépistage du VIH, pour autant qu'ils le soient.

9. Si je fais un test de dépistage du VIH, les résultats seront communiqués à d'autres.

Faux

Le test de dépistage du VIH est confidentiel et tous les centres de dépistage doivent pleinement respecter la confidentialité. Vous seuls pouvez décider à qui parler de vos résultats.

10. Le service médical fait systématiquement un test de dépistage du VIH avant de recruter un employé et le répète lors des contrôles médicaux périodiques.

Faux

Le dépistage du VIH ne fait pas partie des examens médicaux effectués préalablement à un recrutement, et n'est pas pratiqué systématiquement. Pour subir le test, vous devez vous adresser à un centre de dépistage qualifié.

6.3.5 La stigmatisation et la discrimination

Activités générales d'apprentissage

1. Jeux de rôle

Utilisez une histoire réelle ou fictive ou une étude de cas traitant du VIH ou du SIDA près de chez vous. Demandez aux participants d'interpréter les différents rôles, par exemple de jouer une scène se déroulant entre deux employés, l'un vivant avec le VIH et l'autre craignant d'avoir un contact avec une personne séropositive. Discutez des sentiments éprouvés par l'employé séropositif travaillant dans un environnement discriminatoire et des raisons motivant la crainte du second employé. Présentez de nouvelles idées, attitudes, sentiments, valeurs.

2. Stigmatisation religieuse

Sans nommer une confession ou une religion particulière, demandez aux participants d'écrire sur une fiche de couleur la manière dont les religions ou organisations confessionnelles stigmatisent les personnes vivant avec le VIH. Sur une carte d'une autre couleur, demandez-leur d'écrire comment les religions ou les organisations confessionnelles ont contribué à prévenir le VIH et ont soutenu les personnes infectées ou affectées par le VIH. Rassemblez les cartes et triez-les. Discutez brièvement des effets positifs et négatifs que les religions ou organisations confessionnelles ont eus dans le contexte du VIH et du SIDA.

3. Articles de presse

Pendant un certain temps, découpez dans les journaux et magazines locaux les articles qui reflètent les attitudes et comportements locaux concernant le VIH et le SIDA et les personnes infectées ou affectées par le VIH, ou encore les groupes exposés à un risque accru d'infection à VIH ou perçus comme tels (par exemple, les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les personnes travaillant loin de leur foyer, les routiers, les mineurs migrants, les consommateurs de drogues injectables et les professionnel(le)s du sexe).

Faites une présentation basée sur ces articles ou demandez aux participants d'en lire une sélection. Discutez de la manière dont les médias affectent ou reflètent les attitudes locales et comment cela pourrait influencer sur vos propres attitudes vis-à-vis du VIH et du SIDA et des personnes souvent associées au virus. Considérez ce qui pourrait être fait dans le but de modifier attitudes et comportements.

4. Débats

Des affirmations sur le VIH seront préparées à l'avance. Les participants sont ensuite répartis dans deux groupes : « d'accord » et « pas d'accord » et débattent de chacune des affirmations. Ceux qui

Section 6

défendent une position ne doivent pas nécessairement être d'accord avec elle et peuvent jouer l'avocat du diable s'ils ne sont pas personnellement convaincus. On peut utiliser notamment les affirmations suivantes :

- Il faut toujours divulguer son état sérologique vis-à-vis du VIH à son partenaire avant d'avoir des rapports sexuels.
- Les préservatifs devraient être mis à disposition dans les lieux publics.
- Les femmes peuvent toujours résister aux avances sexuelles de leurs collègues masculins.
- Vous devriez toujours être convaincu que votre époux(se) ou partenaire vous est fidèle à 100 %.
- Au moment de recruter du personnel, il serait souhaitable de pratiquer un test de dépistage du VIH.
- Les personnes vivant avec le VIH ne devraient pas être gênées de révéler leur état sérologique vis-à-vis du VIH à leurs collègues de travail.
- Le monde du sport devrait s'abstenir de manifester des préjugés et accepter les personnes adoptant des comportements sexuels différents.
- Les entraîneurs séropositifs au VIH devraient être autorisés à entraîner et à former des jeunes.

Le débat permet d'argumenter au sujet des suppositions et des convictions éprouvées vis-à-vis du VIH et du SIDA et des différents comportements sexuels.

On peut aussi proposer une variante de ce débat en plaçant des panneaux « D'accord » et « Pas d'accord » de chaque côté de la pièce et en divisant la salle en deux au moyen d'un ruban adhésif. Après avoir lu les diverses affirmations, demandez aux participants de « voter » en se plaçant à un endroit qui reflète leur réponse réelle ou leur position d'avocat du diable. S'ils sont totalement d'accord ou pas d'accord, ils se placeront aussi près des panneaux que possible, mais ils peuvent aussi choisir de se placer entre-deux. Demandez aux gens d'expliquer leurs opinions.

5. Autres activités

- Participez à des campagnes locales de lutte contre la stigmatisation liée au VIH ;
- Enumérez les termes d'argot sportif, les chansons, les gestes et les traditions qui sont source de stigmatisation et proposez un autre langage plus compatissant et ne portant pas de jugement ; ou
- Travaillez avec des athlètes locaux pour produire des affiches contre la stigmatisation liée au VIH.



6.3.6 Instaurer un contexte favorable

1. Remue-méninges

Faites réfléchir les participants sur la manière dont votre organisme sportif et vos collègues pourraient instaurer un contexte de travail favorable pour les personnes infectées ou affectées par le VIH.

2. Rédaction de messages de sensibilisation

Faites travailler les participants en petits groupes pour préparer des messages positifs de sensibilisation qui pourront être utilisés pour montrer comment votre organisme sportif soutient les personnes infectées et affectées par le VIH. Demandez à chaque groupe d'élaborer un message. Ces derniers pourront être utilisés par la suite pour des affiches produites sur place, dans des messages envoyés par courriel et dans des campagnes et actions locales de lutte contre le SIDA.

3. Craintes concernant le VIH et le SIDA et les personnes vivant avec le VIH

Demandez aux participants de noter, de manière anonyme, les craintes qu'ils ont concernant le VIH et le SIDA ou les personnes vivant avec le VIH. Rassemblez ensuite les fiches et regroupez-les selon les opinions exprimées. Prenez les groupes de fiches un à un, en expliquant comment on peut se protéger du VIH et dissipez les idées reçues. Prêtez tout particulièrement attention aux craintes que peuvent avoir les gens concernant les personnes vivant avec le VIH afin de désamorcer toute stigmatisation ou discrimination éventuelle.

4. Jeu des étiquettes

Les participants seront étiquetés selon des termes perçus localement comme discriminatoires, par exemple « séropositif », « personne à la morale douteuse », « professionnel(le) du sexe », « prostitué(e) », « mère célibataire », « lesbienne », « homosexuel », « toxicomane », etc. Les étiquettes seront placées sur le dos d'une personne sans qu'elle en connaisse le contenu. Les autres devront décrire comment les personnes étiquetées sont perçues dans la communauté et les personnes porteuses d'étiquettes devront deviner le contenu de l'étiquette sur la base des commentaires émis et des questions posées.

Cet exercice montre comment le fait d'étiqueter les gens peut fixer des stéréotypes et entraîner la discrimination, et comment cette attitude peut affecter les autres sur le plan émotionnel.

5. Mots et expressions

Invitez les participants à écrire sur des fiches, de manière anonyme, des mots et des expressions qu'ils associent ou qu'ils ont entendu associer au VIH ou au SIDA. Demandez-leur d'aller jusqu'aux

Section 6

limites de ce qu'ils considèrent comme un langage acceptable. Le but de cet exercice est d'évaluer comment les mots et les expressions « fichent », caractérisent, identifient et blessent peut-être la personne à laquelle ils sont destinés comme la personne qui les prononce. Examinez les fiches avec les participants et dressez la liste des termes qui véhiculent des stéréotypes, qui sont blessants et désobligeants, en indiquant leur intention, etc. Essayez de déterminer pourquoi les gens utilisent ces expressions, et ce qui pourrait être fait pour que notre langage et nos attitudes concernant le VIH et le SIDA et les groupes de personnes susceptibles d'être associés au VIH ou au SIDA soient empreints de plus d'acuité et d'une plus grande sensibilité.

6. Combattre la stigmatisation et la discrimination

Demandez aux participants de réfléchir aux éventuelles circonstances qui ont fait d'eux des victimes d'actes de stigmatisation ou de discrimination pour des raisons de race, de religion, d'origine ethnique, de sexe, de comportement sexuel, de nationalité, de statut économique, d'éducation, d'état sérologique vis-à-vis du VIH ou autres. Demandez-leur ensuite d'écrire sur des fiches comment ils ont ressenti cette stigmatisation et cette discrimination. Rassemblez les cartes et regroupez-les en fonction des types de discrimination. Discutez brièvement des effets de la stigmatisation et de la discrimination, puis examinez ce qui peut être fait dans le cadre de votre organisme sportif pour proscrire toutes les formes de stigmatisation et de discrimination, y compris celles relatives au VIH.

7. Autres activités

- s'engager formellement à susciter et à encourager un environnement sensible au VIH et au SIDA au sein des clubs ;
- développer et appliquer une politique sur le VIH et le SIDA sur le lieu de travail ;
- encourager et soutenir les études menées au sujet de la stigmatisation et de la discrimination dans le milieu sportif et utiliser les résultats pour élaborer des actions et des politiques qui encouragent l'acceptation de l'autre et refoulent les préjugés ;
- solliciter les sportifs et les sportives infectés ou affectés par le VIH et le SIDA comme ressources dans vos programmes et activités ;
- faire en sorte que les entraîneurs sportifs soient compétents en matière de SIDA en intégrant les questions liées au VIH et au SIDA dans leur formation ;
- afficher des posters sur la prévention du VIH ;
- fournir une éducation de base sur le VIH aux employés et à leur famille ;
- distribuer des brochures pédagogiques sur la transmission et la prévention du VIH ;
- inviter des organisations extérieures à présenter ou distribuer du matériel d'information sur le VIH et le SIDA ;
- intégrer les informations sur la transmission et la prévention du VIH dans vos activités et programmes quotidiens ;
- se familiariser avec les organisations d'entraide et de lutte contre le VIH et le SIDA, telles que les centres de conseil et de test volontaires, les organisations de personnes vivant avec le VIH

Section 6

- et le SIDA et les organismes de soutien présents localement ;
- agir en faveur d'une plus large sensibilisation, de telle sorte que joueurs et communauté aient accès à des services, tels que services de prise en charge et de soutien ou de prévention de la transmission du VIH de la mère à l'enfant lorsqu'ils sont disponibles, et s'ils n'existent pas, sollicitent les autorités responsables ;
 - publier des articles sur le VIH et le SIDA dans le bulletin interne et sur les sites Internet et Intranet ; ou
 - mettre des préservatifs et des lubrifiants à disposition.

Section 7



Les entraîneurs, instructeurs et dirigeants sportifs s'engagent dans la riposte au VIH et au SIDA

7.1 Lancer des activités de groupe sur le VIH et le SIDA

Les activités présentées dans les pages qui suivent et destinées à différents groupes d'âge sont conçues pour que vous et vos joueurs vous informiez sur le VIH, notamment sur la façon de se protéger et de protéger les autres de l'infection, et d'agir avec respect à l'égard des personnes vivant avec le VIH et le SIDA.

Encadré 7 : Les groupes d'âge différents ont besoin de niveaux d'information différents

Les pré-adolescents : entre 9 et 12 ans

Il s'agit là d'une période de croissance et de changement physiques rapides. Elle s'accompagne de bien des préoccupations concernant son corps, son apparence, être « normal », et d'une intense curiosité pour les choses du sexe. Chez certains enfants de cet âge, la puberté commence déjà. L'apparition des caractères sexuels secondaires (croissance des seins, des poils du pubis et des aisselles, élargissement des hanches, mue de la voix) débute à l'orée de l'adolescence. Les filles grandissent et se développent parfois plus vite que les garçons. C'est souvent à cet âge que les jeunes homosexuels discernent leur propre orientation sexuelle et ressentent énormément de peur, de confusion et d'isolement dans un monde hétérosexuel. La notion de groupes de pairs revêt alors un grand intérêt. Les enfants testent les valeurs apprises à la maison dans le contexte de leurs groupes affinitaires. Les pré-adolescents subissent d'importantes pressions sociales les encourageant à adopter une attitude conforme.

- **Reconnaissez** que les pré-adolescents sont en équilibre entre enfance et adolescence.
- Les pré-adolescents sont curieux de sexualité, ils **ont besoin d'informations précises** et sont en mesure de comprendre que les rapports sexuels peuvent avoir des conséquences, dont l'infection au VIH et la grossesse.
- **Expliquez** aux pré-adolescents ce que sont la menstruation, les préservatifs (voir l'Annexe 4), la santé reproductive, la prévention du VIH et des IST et la prise de décisions en matière de sexualité.

« Je ne suis pas une victime. Je suis un messager. »

Arthur Ashe, séropositif au VIH, champion de tennis.

Section 7

- **Envisagez de fournir des informations** précises sur l'utilisation du préservatif ou sur la sécurité en matière de seringues et d'aiguilles – de telles informations n'auront pas pour conséquence de provoquer l'acte sexuel ou la consommation de drogues, et elles seront susceptibles de protéger la santé et l'intégrité des pré-adolescents. Les pré-adolescents sont en mesure d'assimiler une explication complète sur la transmission et la prévention du VIH.
- **Rappelez-vous** que certaines cultures font particulièrement pression sur les pré-adolescents au moment où leur corps, leurs hormones et leurs émotions subissent de grands bouleversements. C'est un bon moment pour partager vos valeurs concernant les relations sexuelles, l'utilisation de substances ou d'autres questions lors de discussions interactives. Écoutez-les et dites-leur ce que vous pensez de toutes ces questions.
- **Encouragez** les jeunes à rester à l'écart de l'alcool et des drogues et soyez un modèle positif.

Les jeunes : entre 13 et 18 ans

La puberté commence avec une accélération de la croissance et des modifications de l'activité hormonale. Elle s'achève avec la maturité sexuelle et reproductive. La fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte varient en fonction de normes sociales et juridiques ainsi que de facteurs physiques et émotionnels individuels. Les jeunes font l'expérience de la sexualité et des drogues. Ils ont aussi besoin d'intimité. Certaines jeunes femmes tentent même de tomber enceintes pour satisfaire ce besoin d'intimité, pensant : « Le bébé sera une personne qui m'aimera réellement ». Les jeunes connaissent leurs premiers succès dans des rôles et des tâches d'adultes, en ayant par exemple un emploi.

- **Les jeunes âgés de 15 à 24 ans sont les plus exposés au risque d'infection au VIH.** Leurs corps sont encore en train de mûrir, ce qui les rend plus vulnérables au VIH sur le plan biologique, en particulier les adolescentes et les jeunes femmes ;
- N'oubliez pas **d'écouter les jeunes** et confiez-leur la plus grande part de la discussion ;
- Fournissez-leur **des informations complètes et précises** sur la sexualité, la transmission et la prévention du VIH, et sur les comportements sexuels dépourvus de risque. Les adolescents sont en mesure – et ont besoin – d'apprendre et d'assimiler tout l'éventail des informations concernant le VIH et le SIDA qui sont à la disposition des adultes ;
- **Insistez sur l'aspect positif** de ce que les jeunes font correctement plutôt que de vous contenter de les critiquer lorsqu'ils agissent maladroitement ;
- **Encouragez** les jeunes à rester à l'écart de l'alcool et des drogues et soyez un modèle positif.

Le VIH et le SIDA sont des sujets difficiles pour tout le monde. Ils soulèvent des questions liées à la sexualité, aux inégalités entre les sexes, aux rapports sexuels entre hommes et à la consommation de drogues, et les discussions qui s'y rapportent peuvent provoquer des argumentations violentes et mettre en lumière un besoin supplémentaire d'information. Pourtant, en tant qu'entraîneur et pourvoyeur d'informations, votre première tâche est de **vous sentir à l'aise dans votre propre sexualité**. Cette démarche générera une vaste réflexion au sujet de la sexospécificité, de votre comportement sexuel personnel, des différences perçues en matière de sexualité, de votre propre

Section 7

consommation d'alcool ou de drogues, sur la manière dont vous vous comportez à l'égard d'un homme ou d'une femme, sur votre opinion s'agissant de la monogamie et de l'utilisation du préservatif, sur vos convictions religieuses, sur la manière dont vous jugez le commerce du sexe, sur vos propres rapports éventuels avec des professionnel(le)s du sexe et sur vos sentiments concernant les personnes séropositives au VIH.

Cela impliquera beaucoup d'introspection et soulèvera bien des questions. Il est bon d'en parler à d'autres. Vous serez surpris(e) de voir combien les gens sont disposés à parler de sexualité une fois que la glace est brisée. **Parlez à d'autres entraîneurs, amis, à d'autres personnes de votre âge.** Ce n'est que lorsque vous serez à l'aise et sentirez que vous pouvez répondre honnêtement et concrètement aux questions que vous pourrez interagir avec un groupe de jeunes gens curieux, qui auront quelques connaissances de la sexualité mêlées à bien des idées reçues – et dont certaines pourraient bien vous surprendre !

Avant de commencer, renseignez-vous sur les **lois nationales** concernant le VIH et le SIDA, sur la **politique** du Comité National Olympique et de votre organisme en la matière ainsi que sur les informations, politiques ou activités développées par le Comité National Olympique. Ces divers instruments pourront contribuer ou même parfois modifier votre enseignement concernant le VIH et le SIDA. Des liens seront également établis avec les **autorités nationales de lutte contre le SIDA** afin de coordonner activités et messages.

Le sport possède une influence directe sur la santé et le bien-être ; c'est pourquoi il est judicieux de fournir des **informations concernant la santé**, y compris le VIH, dans les présentoirs à brochures. Si cette méthode est une approche passive de l'éducation communautaire, de telles brochures offrent des informations concrètes destinées à mieux informer la communauté, ce qui réduit le risque de réactions négatives de la communauté si la présence d'un athlète séropositif au VIH est rendue publique. Ceux qui s'inquiètent d'une réaction négative éventuelle du public à la présence d'un athlète séropositif au VIH estimeront peut-être nécessaire d'envisager une éducation et une formation de la communauté.

Avant de donner des informations sur le VIH et le SIDA, il serait bon d'**obtenir le consentement des parents**, ce qui vous protégera, vous et votre organisme sportif, d'éventuelles conséquences désagréables. Vous devriez, en accord avec les parents, décider si les joueurs auront la possibilité de ne pas participer aux activités liées au VIH, s'ils le souhaitent.

Encadré 8 : Le programme « Leaders in Training », Swaziland

Le programme des « Leaders in Training » (LIT), au Swaziland, qui est soutenu par le CNO du Swaziland et l'Association Jeux du Commonwealth du Canada, a pour but de **donner aux jeunes des moyens d'agir dans leur communauté par le biais du sport** pour s'attaquer au VIH et au SIDA en développant les connaissances et en renforçant les six piliers du caractère, à savoir loyauté, respect, responsabilité, équité, compassion et citoyenneté.

Section 7

Les buts sont de **fournir aux jeunes des zones rurales une information sur le VIH et le SIDA**, d'utiliser le sport pour rendre l'apprentissage plus agréable, de former et de responsabiliser les porte-parole de la jeunesse locaux, de mettre en place des centres de « sports pour tous », de soutenir la participation de la communauté aux activités sportives et de former les futurs entraîneurs et administrateurs sportifs.

La formation dispensée auprès de représentants locaux de la jeunesse couvre cinq week-ends et porte sur le leadership, l'entraînement, les compétences essentielles et la prévention du VIH. Des centres de « sport pour tous » sont mis en place et leurs responsables apprennent à en organiser l'équipement de base et à utiliser de nouveaux procédés destinés à réunir des fonds que la communauté attribuera aux centres en question. Cela donne aux jeunes les moyens d'organiser leurs propres programmes de loisirs, offre des possibilités de mise en réseaux et des outils de prévention du VIH. Les jeunes concernés par cette formation sont en outre des modèles pour la communauté.

La **Journée « Positive Play »** est un sous-programme, qui permet de rappeler les six piliers du caractère aux participants, qui déplace le centre d'attention de la négativité et de la violence vers l'honneur du jeu, la redéfinition de la notion de « gagnant » et permet de faire le plein d'émotions.

Le programme LIT forme un certain nombre de représentants de la jeunesse à exécuter des activités physiques de base – par exemple des jeux ou des sports hybrides – on estime qu'il est une étape naturelle vers des programmes de leadership plus développés. Cette progression dirige le jeune participant au programme LIT préliminaire en le préparant à passer à l'administration spécifique d'une activité sportive ou à une formation d'entraîneur, s'il en exprime le souhait. Au total, 16 jeunes entre 14 et 25 ans participent au programme.

A la fin de 2004, la deuxième session du programme LIT a débuté pour 40 nouveaux participants. Le LIT a ajouté une composante pratique et les jeunes stagiaires ont organisé une Journée du sport dans une communauté rurale. Au cours de celle-ci, plus de 400 enfants rendus orphelins et d'autres enfants vulnérables ont participé à des activités sportives et d'éducation pour la santé. Il s'est agi là d'une expérience pratique précieuse et d'un moment riche d'amusement et d'enseignement pour l'ensemble des participants.

7.2 Vous vous sentez prêts. Comment allez-vous intéresser l'équipe ?

Le mieux est d'utiliser votre fonction d'entraîneur pour garder le contrôle des discussions. Certaines **règles de base** vous y aideront. Par exemple, les informations personnelles communiquées par des membres de l'équipe ou par vous-même restent dans le groupe ; pas de langage grossier, les informations confidentielles concernant l'état sérologique vis-à-vis du VIH de quelqu'un d'autre ne seront pas communiquées au groupe ; on lèvera la main pour poser des questions ou argumenter sur un point particulier. Les questions seront d'ordre général et on ne demandera pas aux personnes présentes de parler de leur propre sexualité. Demandez aux joueurs d'accepter ces règles spécifiques et l'ensemble des principes adoptés.

Encadré 9 : Règles de base¹¹

Le VIH affecte nos émotions les plus intimes – notre sexualité, notre sécurité et notre confiance dans nos relations et dans l’avenir. Il est important que des **règles de confiance et de comportement** soient mises en place lorsqu’on travaille en groupe. Dans des groupes où les gens veulent parler de leurs sentiments personnels et de sujets délicats, ils doivent se sentir en mesure de le faire sans que l’on se moque d’eux ou qu’on les fasse taire, et sans craindre que d’autres personnes le découvre. Demandez aux membres du groupe ce qui les ferait se sentir en sécurité et à l’aise au sein du groupe. Lorsque certains membres émettent une suggestion, il importe que le porte-parole du groupe s’assure de l’adhésion de l’ensemble des personnes présentes, avant d’en faire une règle de base. Quand elles sont acceptées, portez les règles de base par écrit. Celles-ci peuvent être amendées ou complétées à mesure que le groupe se développe.

Règles de base possibles :

- La **confidentialité** ;
- Le **respect** : les membres du groupe doivent s’écouter à tour de rôle sans s’interrompre et laisser parler une personne à la fois ;
- **Langage** : les membres du groupe doivent accepter d’utiliser un langage compréhensible par tous et de ne pas employer de mots qui puissent blesser ;
- **Attitudes dénuées de jugement** : les membres du groupe doivent éviter de porter un jugement à l’égard des sentiments, des points de vue et du comportement des autres, à moins que ces points de vue soient irrespectueux ;
- Les membres doivent avertir le chef du groupe s’ils ne peuvent pas venir à la réunion.

Les membres du groupe sont en droit d’attendre que ce qu’ils vont dire reste confidentiel, sinon ils ne se sentiront pas en mesure de parler librement. Ils doivent savoir que leur nom ne sera pas divulgué à d’autres personnes sans leur autorisation. Il est important que votre groupe ait une compréhension commune de ce que la confidentialité signifie pour chacun d’entre vous. Il est utile d’afficher ceci à un endroit bien visible de la salle de réunion :

- **Ce que vous voyez ici,**
- **ce que vous entendez ici,**
- **prière de le laisser ici !**

L’une de vos premières tâches sera d’établir le **niveau de connaissance ou de méconnaissance** que les jeunes pourraient avoir concernant le VIH et le SIDA, les IST, la sexualité et les drogues. Vous trouverez ci-après un moyen de briser la glace pour commencer la session et détendre les participants, et vous faire une idée de ce qu’il savent ou ne savent pas.

¹¹ Adapté d’un document du Réseau mondial des personnes vivant avec le VIH et le SIDA (GNP+) Développement positif : de l’initiative personnelle vers les groupes d’entraide, militons pour le changement. Manuel à l’intention des personnes vivant avec le VIH. <http://www.gnpplus.net/programs.html>

Section 7

Ce **jeu** vous paraîtra peut-être un peu embarrassant au début et en fera glousser quelques-uns, mais il contribuera à vous mettre à l'aise pour parler de questions sexuelles.

- Dites au groupe : « Avant de commencer, je veux savoir tous les mots d'argot que vous connaissez pour parler de sexe. »
- Au fur et à mesure que les gens proposent des mots, écrivez-les sur un grand tableau. Réagir honnêtement et ouvertement peut aider : « Je ne la connaissais pas, celle-là » ou « Nous, nous disions aussi ça ».

Ces discussions **susciteront peut-être des réactions émotionnelles** parmi les membres du groupe. Dans certaines communautés, la plupart des gens connaîtront quelqu'un atteint du VIH ou du SIDA, notamment dans de nombreux pays africains ou des Caraïbes, alors que dans d'autres groupes, cela se révélera-t-il moins fréquent. Il est préférable de présumer qu'une personne au moins dans le groupe a une expérience personnelle du VIH. Parler de sexualité soulèvera peut-être aussi les problèmes de viol et de maltraitance sexuelle. Il importe d'être conscient de telles hypothèses et de **planifier avec sensibilité les activités et les discussions**. Vous serez bien placé pour encourager une atmosphère de compassion, de respect et de sécurité.

Encourager l'estime de soi. Faire fréquemment l'éloge des jeunes, fixer des objectifs réalistes et rester à l'écoute de leurs intérêts sont des moyens efficaces de les aider à développer leur estime personnelle. Et c'est important car, lorsque les jeunes se sentent bien dans leur peau, ils sont plus à-même de résister à la pression de leurs pairs, de ne pas avoir de rapports sexuels avant de se sentir prêts et de rejeter la consommation de drogues. En deux mots, ils risquent moins d'adopter des comportements susceptibles de les exposer à l'infection au VIH.

Une des façons d'ouvrir la discussion est d'organiser une **boîte à questions**. Cela laisse aux jeunes la possibilité d'obtenir des réponses à leurs questions sans éprouver la gêne de devoir les poser à haute voix. Distribuez des morceaux de papier sur lesquels chaque personne écrira les questions qu'elle se pose sur le VIH, le SIDA, la sexualité, les drogues, l'alcool, etc. Rassemblez les papiers dans une boîte. Vous pouvez soit y répondre immédiatement, soit annoncer que vous laisserez la boîte à disposition s'il y a d'autres questions, et répondre lors d'une session ultérieure.

C'est vous qui décidez de l'organisation des sessions et de leur fréquence. Le but est de familiariser les joueurs avec le VIH et le SIDA et d'éliminer les obstacles à la discussion. On suggère qu'une activité ou une discussion concernant le VIH, le SIDA, la sexualité ou la consommation de substances ait lieu une fois par semaine ou, si les réunions du club ne sont pas aussi fréquentes, d'y consacrer une demi-heure durant l'entraînement.

Les besoins seront différents pour nombre d'entre vous ; c'est pourquoi **vous adapterez et utiliserez l'information en fonction de votre situation et des circonstances**, à savoir en fonction des ressources dont vous disposez, du nombre de participants et des groupes d'âge. L'un des aspects bénéfiques et passionnants de l'apprentissage est de découvrir « comment faire » par

Section 7

vous-mêmes et avec d'autres gens. On apprend en observant comment les choses ont été faites auparavant et en améliorant et adaptant ces méthodes à la situation présente. Ce type d'apprentissage ouvert et créatif est aussi important pour les entraîneurs et instructeurs. Après tout, trouver des moyens de faire les choses est la clé de la lutte contre le SIDA et, en dernière analyse, de l'amélioration de la qualité de vie de nos communautés.

7.3 Repenser aux sessions

Il peut être utile d'**obtenir des informations en retour** de la part du groupe. L'une de manières de le faire est de distribuer aux jeunes des feuilles sur lesquelles ils pourront noter l'une ou l'autre des réactions mentionnées ci-après :

- Une chose que j'ai apprise ;
- Une chose que j'ai appréciée ;
- Une chose que l'on aurait pu améliorer.

Après une session, il peut être utile d'y repenser afin de voir **ce que vous pouvez en tirer pour d'autres sessions** et ce que vous pensez de vos propres compétences.

- Tous les participants ont-ils donné l'impression qu'ils comprenaient ce qui se passait et l'information apportée ?
- Quelqu'un a-t-il trouvé l'exercice déroutant ? Que faire pour l'éviter ?
- Quels sont les membres du groupe qui semblaient le plus à l'aise et pourquoi ?
- Quelqu'un a-t-il posé une question à laquelle vous avez eu de la peine à répondre ?



Section 7

Activités de niveau 1

Groupe d'âge suggéré : entre 10 et 12 ans

Dans cette section, il faudra réaliser 5 activités sur 10. Révise la **Section 4 – Ce que vous devez savoir** et la **Section 5 – Le sport et le VIH** avec ton entraîneur. N'hésite pas à demander son aide.

1. Prépare un livret¹² à partager avec tes amis. Parle notamment des sujets suivants :

- Le corps humain ;
- Les liquides corporels qui contiennent assez de VIH pour le transmettre d'une personne à une autre ;
- Les comportements à haut risque susceptibles de propager le virus d'une personne à une autre ;
- Trois moyens de se protéger de l'infection au VIH.

Montre ton livret à ton équipe et modifie-le pour aider les autres à mieux comprendre l'information. Transmets cette information à ta famille et aux membres de ta communauté.

2. Prépare une affiche décrivant les activités que l'on peut partager sans danger avec une personne vivant avec le VIH ou le SIDA, notamment :

- Les activités avec d'autres sportif(ve)s¹³;
- Les activités avec des amis ;
- Les activités à la maison.

Montre ton affiche à ton groupe, à ta famille et à tes amis. Demande-leur d'ajouter d'autres activités sur l'affiche.

3. Découvre ce que ton école ou ta communauté prévoit pour marquer la Journée mondiale du SIDA (1^{er} décembre) et participe. Fais savoir aux autres ce qui va se passer. Prépare un compte-rendu sur les activités de la Journée mondiale pour ton club de sport.

4. Il existe plusieurs manières d'informer ta communauté ou ton école sur le VIH et le SIDA, par exemple :

- Expose des affiches sur le VIH et le SIDA ;
- Fabrique et distribue 10 rubans rouges ;
- Ecris une histoire qui raconte ce que cela signifie, à ton avis, d'avoir un ami ou un membre de ta famille vivant avec le VIH ou le SIDA ;
- Fais une liste des lieux où, dans ta communauté, on peut obtenir d'autres informations sur le VIH et le SIDA.

¹² Un livret est composé d'une série d'images accompagnées d'explications sur un sujet particulier – par exemple, une image illustrant un comportement à risque et expliquant en quoi il consiste. Le livret peut être utilisé par le joueur pour illustrer ce dont il parle lors de discussions avec ses amis et avec sa famille.

¹³ On peut discuter des blessures qui se produisent au cours du jeu et s'accompagnent de sang. Expliquer comment les soigner, sans augmenter la peur du VIH.



Le ruban rouge

Le ruban rouge est une initiative communautaire pour manifester sa solidarité à l'égard des personnes vivant avec le VIH ou le SIDA, et de ce fait n'est pas « officiel », mais de nombreuses personnes l'adoptent. Aujourd'hui, le ruban rouge est un symbole international de sensibilisation au VIH et au SIDA et il est porté toute l'année et en particulier autour de la Journée mondiale du SIDA. Il est symbole d'espoir. Espoir que les recherches sur un vaccin et un remède susceptible de stopper le SIDA aboutiront et que la qualité de vie des personnes vivant avec le SIDA progressera. Il est aussi un message de soutien aux personnes infectées et affectées par le VIH et le SIDA.

Pour **faire tes propres rubans**, procure-toi du ruban rouge de 1,5 cm de large environ et coupe-le en bandes d'environ 15 cm de long. Plie-le en forme de « V » inversé et maintiens-le au moyen d'une épingle de sûreté qui permet aussi de fixer le ruban aux vêtements.

5. Fais une liste des moyens que ta communauté met en œuvre pour prendre en charge les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA.

Où pourrait aller une personne vivant avec le VIH ou le SIDA pour obtenir de l'aide ?

- Y a-t-il un hôpital ou un dispensaire particulier dans ta communauté ?
- Existe-t-il des associations qui aident les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA et leur famille ?
- Quels soins les familles doivent-elles donner à une personne atteinte du SIDA ou d'une autre maladie ?

Communique ce que tu apprends à tes équipiers et vois s'ils connaissent d'autres services.

6. Fais une affiche montrant ce dont les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA ont besoin pour les aider à rester en bonne santé ou à mieux se débrouiller lorsqu'elles sont malades. Pense aux points suivants :

- Que faut-il pour te sentir bien ou te sentir mieux lorsque tu es malade (par exemple, de l'eau potable, un logement, quelqu'un pour s'occuper de toi) ?
- Quelles autres choses faut-il aux personnes vivant avec le VIH ou le SIDA pour rester en bonne santé (médicaments, bonne nourriture et personnes qui les soutiennent) ?

Montre ton affiche à ton groupe et à une autre personne – un parent, un enseignant, un ami.

7. Illustre la manière dont le SIDA peut toucher de nombreuses personnes différentes. Illustre les différentes facettes du SIDA. Pense aux personnes qui pourraient avoir le VIH ou le SIDA ou aux gens qui leur sont proches, par exemple, un homme, une femme, un enfant, quelqu'un de jeune ou de vieux, des gens de couleurs et de religions différentes. Montre ton dessin à ton groupe et parlez-en ensemble.

8. Imagine ce que c'est de vivre ouvertement avec le VIH ou le SIDA.

- Dresse une liste des raisons pour lesquelles les gens ne souhaitent pas que les autres sachent

Section 7

qu'ils vivent avec le VIH ou le SIDA.

- Dans ta communauté, quels sont les obstacles pour vivre ouvertement avec le VIH ou le SIDA ?

Parlez-en avec ton groupe.

9. Dans ta communauté ou ton pays, y a-t-il **quelqu'un qui vit ouvertement avec le VIH ou le SIDA** ou quelqu'un qui défend les droits des personnes vivant avec le VIH et le SIDA ?

Ecris une lettre à cette personne pour l'encourager dans ce rôle difficile. Montre la lettre aux membres de ton club et demande-leur de la signer. Demande à l'entraîneur de t'aider à l'envoyer à cette personne.

Pourquoi ?

En sachant comment le VIH n'est pas transmis, tu peux diminuer ta crainte du SIDA. Tu seras aussi mieux à-même de donner sans crainte des soins et un soutien à quelqu'un qui vit avec le SIDA.

Comment ?

Pour chaque dessin, écris ce que font les gens. Tu apprendras que le VIH n'est pas transmis par ces activités.



Activités de niveau 2

Groupe d'âge suggéré : entre 13 et 15 ans

Dans cette section, il faudra réaliser 5 activités sur 12. Révise la **Section 4 - Ce que vous devez savoir** et la **Section 5 - Le sport et le VIH** avec ton entraîneur. N'hésite pas à demander son aide.

1. Prépare un livret ¹⁴ à partager avec tes amis. Parle notamment des sujets suivants :

- Le corps humain, masculin et féminin ;
- Les liquides corporels d'une femme infectée par le VIH qui contiennent assez de virus pour le transmettre d'une personne à une autre ;
- Les liquides corporels d'un homme infecté par le VIH qui contiennent assez de virus pour le transmettre d'une personne à une autre ;
- Les comportements à haut risque susceptibles de propager le virus d'une personne à une autre ;
- Les moyens de se protéger de l'infection au VIH.

2. Dessine une affiche ou dresse la liste des activités que tu aimerais réaliser avec des amis, notamment :

- Activités réalisées en présence de garçons uniquement ;
- Activités réalisées en présence de garçons et de filles ;
- Activités réalisées en présence de filles uniquement.

Montre ton affiche ou ta liste au groupe. Explique comment ces activités te font te sentir bien. Demande aux autres d'ajouter les activités qui les font se sentir bien. Montre tes images ou ta liste à ta famille et à tes pairs et parle de tes sentiments.

3. Parle de ce que sont les relations saines avec un responsable de groupe ou un homme plus âgé de ta famille ou de ta communauté. Demande-lui quelles attitudes développer pour favoriser ces relations et te protéger de l'infection au VIH. Discute de tout cela avec quelques personnes de ton groupe. Faites un jeu de rôle qui explique comment dire non à quelqu'un qui te pousse à faire quelque chose que tu sais n'être pas bien ou que tu ne veux pas faire.

4. Dresse une liste des services ou des centres de santé de ta communauté où les garçons peuvent obtenir des informations et des soins liés à la prévention du VIH et des infections sexuellement transmissibles. Parle à un homme dans un de ces centres de la prise en charge que les hommes y reçoivent. Trouve deux occasions de partager cette information avec des copains de ta communauté.

5. Réalise une affiche illustrant l'utilisation des préservatifs pour la prévention du VIH. Donne des informations sur les points suivants :

¹⁴ Un livret est composé d'une série d'images accompagnées d'explications sur un sujet particulier – par exemple, une image illustrant un comportement à risque et expliquant en quoi il consiste. Le livret peut être utilisé par le joueur pour illustrer ce dont il parle lors de discussions avec ses amis et avec sa famille.

Section 7

- Comment l'utilisation des préservatifs peut prévenir les infections sexuellement transmissibles ;
- Où obtenir des préservatifs ;
- La méthode pour utiliser correctement un préservatif.

Utilise cette affiche pour une exposition de la Journée mondiale du SIDA.

6. Tu peux sensibiliser les gens de ta communauté ou de ton école au VIH et au SIDA en :

- Distribuant des rubans rouges accompagnés d'une explication sur leur signification.
- Organisant une exposition d'affiches sur le VIH et le SIDA dans ta communauté.
- Faisant venir quelqu'un dans ton groupe ou à l'école pour parler de la prévention du VIH.
- Dressant la liste des organismes de la communauté qui peuvent fournir informations et conseils concernant la prévention des grossesses et la manière de te protéger des infections sexuellement transmissibles.

7. Définis ce que ton école ou ta communauté prévoit pour marquer la Journée mondiale du SIDA (1^{er} décembre) et participe. Fais savoir aux autres ce qui va se passer. Présente à ton club de sport un compte-rendu sur les activités de la Journée mondiale du SIDA dans ta communauté.

8. Fais une liste des manières dont ta communauté prend en charge les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA. Où pourrait aller une personne vivant avec le VIH ou le SIDA pour obtenir de l'aide ? Réponds à autant des questions suivantes que tu peux :

- Y a-t-il un hôpital ou un dispensaire particulier pour les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA dans ta communauté ?
- Existe-t-il des associations qui aident les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA et leur famille ?
- Que fait le gouvernement pour les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA ou les personnes qui sont atteintes d'une maladie potentiellement mortelle ?
- S'il n'existe pas de services spécifiquement liés au VIH ou au SIDA, quel type de soins sont disponibles pour une personne atteinte d'une maladie grave ?
- Qui dispense les soins ? Les médecins, les infirmières, les volontaires, les familles ?

Communique ce que tu apprends à ton groupe et vois s'ils connaissent des services destinés aux personnes vivant avec le VIH ou le SIDA ou d'autres maladies.

9. Imagine que tu connais quelqu'un qui vit avec le VIH ou le SIDA – un parent ou un copain d'école. Rédige une histoire sur quelqu'un qui te dirait qu'il ou elle vit avec le VIH ou le SIDA. Décris ce que tu ferais pour les aider et être leur ami. Raconte ton histoire à ton groupe.

10. Imagine ce que c'est de vivre ouvertement avec le VIH ou le SIDA.

- Trouve quelqu'un qui parle en public de sa vie avec le VIH ou le SIDA. Y a-t-il des articles dans

Section 7

les journaux ? comment les gens y réagissent-ils ?

- Fais une liste des raisons pour lesquelles les gens ne souhaitent pas que les autres sachent qu'ils vivent avec le VIH ou le SIDA. Dans ta communauté, quels sont les obstacles pour vivre ouvertement avec le VIH ou le SIDA ? Parles-en avec ton groupe.
- Dans ta communauté ou ton pays, y a-t-il quelqu'un qui vit ouvertement avec le VIH ou le SIDA ou quelqu'un qui défend les droits des personnes vivant avec le VIH et le SIDA ? Ecris une lettre à cette personne pour l'encourager dans ce rôle difficile. Montre la lettre aux membres de ton club et demande-leur de la signer. Demande à ton entraîneur de t'aider à l'envoyer à cette personne.

11. Parle avec ton groupe des préjugés. Pour commencer, réfléchis aux questions suivantes :

- Que sont les préjugés ?
- As-tu déjà ressenti les préjugés de quelqu'un à ton égard ? Pourquoi ? ton âge, ta religion, la couleur de ta peau ou d'autres raisons ? qu'as-tu ressenti ?
- Comment réagir si tu entends qu'une personne est insultée ou traitée de tous les noms simplement parce qu'elle est différente ?

Partage certaines de tes idées avec ton groupe. Discutez-en et trouvez ensemble des stratégies pour vous préparer à réagir aux préjugés – qu'ils soient dirigés contre vous ou contre d'autres. Exercez-vous ensemble en créant des jeux de rôles.

12. Réalise une affiche encourageant les gens à soutenir les personnes vivant avec le VIH et le SIDA et à rejeter les actes de discrimination. Si le 1^{er} décembre est proche, réalise une affiche sur la Journée mondiale du SIDA. Montre ton affiche à ton groupe et trouve un endroit pour la placer dans ton club ou à l'école.

**« Respectez-vous. Faites le test.
Et soyez honnête. »**

**Roy Simmons, Etats-Unis, séropositif au VIH,
ancien joueur des New York Giants, Ligue nationale
de football.**



Section 7

Activités de niveau 3

Groupe d'âge suggéré : au-delà de 15 ans

Dans cette section, il faudra réaliser 8 activités sur 15. **Révisé la Section 4 – Ce que vous devez savoir et la Section 5 – Le sport et le VIH** avec ton entraîneur. N'hésite pas à demander son aide.

1. Prépare un livret¹⁵ à partager avec tes amis. Parle notamment des sujets suivants :

- Le corps humain, masculin et féminin ;
- Les liquides corporels des hommes et des femmes qui contiennent assez de VIH pour transmettre l'infection d'une personne à une autre ;
- Les comportements à haut risque susceptibles de propager le virus d'une personne à une autre ;
- Comment les infections sexuellement transmissibles augmentent le risque de transmission du VIH ;
- Les effets de l'alcool sur le comportement et comment ils augmentent le risque de transmission du VIH ;
- Les bonnes décisions concernant les rapports sexuels et les drogues pour prévenir la propagation du VIH ;
- L'utilisation efficace du préservatif pour éviter la transmission du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles.

Montre ton livret à ton équipe et modifie-le pour aider les autres à mieux comprendre l'information. Transmets cette information à tes amis à l'extérieur du club et à ta famille.

2. Dans ta communauté, y a-t-il des dispensaires ou des centres spécialisés en santé sexuelle ou en planification familiale qui fournissent des informations et une prise en charge associées à la prévention de la grossesse et des infections sexuellement transmissibles, y compris du VIH ? Contacte l'un d'entre eux et renseigne-toi sur les services destinés aux jeunes hommes. Avec ton entraîneur, **invite un conseiller** d'un de ces services à parler lors d'une de vos réunions et demande-lui d'intégrer les sujets suivants :

- Comment les préservatifs permettent-ils de prévenir les grossesses et les infections sexuellement transmissibles
- Montrer comment utiliser correctement un préservatif (voir l'**Annexe 4**)
- Donner au groupe l'occasion de poser des questions sur l'accès aux préservatifs, l'utilisation des préservatifs, la prévention des infections sexuellement transmissibles, la grossesse et les relations intimes
- Invite d'autres membres masculins de ta famille et de ta communauté à cette réunion.

Note à l'intention de l'entraîneur : A la fin de la session, demandez au groupe des informations

¹⁵ Un livret est composé d'une série d'images accompagnées d'explications sur un sujet particulier – par exemple, une image illustrant un comportement à risque et expliquant en quoi il consiste. Le livret peut être utilisé par le joueur pour illustrer ce dont il parle lors de discussions avec ses amis et avec sa famille.

en retour, orales ou écrites, sur leur sentiment au sujet d'une utilisation future des préservatifs ; semblent-ils en mesure d'utiliser un préservatif, pensent-ils que leurs partenaires utiliseront des préservatifs et savent-ils comment se procurer des préservatifs. Parlez-en au conseiller et élaborer d'autres stratégies pour renforcer ou améliorer l'utilisation des préservatifs.

3. Trouve où les gens peuvent recevoir un conseil et un test volontaires (CTV) dans ta communauté. Essaie de poser la question auprès du bureau local de la santé publique ou auprès d'un bureau sanitaire du gouvernement. Pose les questions suivantes :

- Faut-il payer ?
- Les résultats sont-ils vraiment confidentiels ? Qui d'autre sera informé si la personne se révèle séropositive ?
- Reçoit-on un conseil avant et après le test ?

D'après ce que tu as appris, rencontre-t-on des difficultés lorsque l'on souhaite subir un test de dépistage ? Parles-en avec ton groupe.

4. Dans ta communauté, existe-t-il des organismes d'aide aux personnes rencontrant des problèmes de drogues ou d'alcoolisme ? Fais une liste de ces institutions. Contacte l'une d'entre elle et renseigne-toi sur les services offerts. Communique cette information à ton groupe. Demande à un spécialiste d'un de ces organismes de venir parler à ton groupe des problèmes liés à la consommation de drogues et d'alcool dans ta communauté et des stratégies de prévention liées à l'usage des stupéfiants et de l'alcool. Invite d'autres membres de ta communauté à cette réunion.

5. Rédige plusieurs dialogues concis ou jeux de rôles traitant des limites que l'on se fixe dans une relation intime. Par exemple, un ami vous dit qu'il fait pression sur sa copine pour qu'elle ait des rapports sexuels avec lui. Il l'a même menacée de rompre si elle n'accepte pas. Elle veut attendre de se marier avant d'avoir des relations sexuelles.

6. Elabore des jeux de rôles dans lesquels :

- Tu dis clairement à ton camarade que si son amie souhaite attendre, il devrait respecter ce souhait ;
- Un couple négocie l'utilisation d'un préservatif. Intègre les options qui s'offrent à l'un des partenaires si l'autre refuse le préservatif ;
- Un ami t'offre de la drogue.

Demande à ton groupe de se livrer à des jeux de rôles en ta compagnie et répétez afin de pouvoir les présenter au cours des manifestations de la Journée mondiale du SIDA dans ta communauté.

Section 7

7. Tu peux sensibiliser les gens aux VIH et au SIDA dans ta communauté ou à l'école de diverses manières :

- En organisant une campagne ruban rouge dans ton club de sport ;
- En organisant une manifestation dans le club ou la communauté avec des conférenciers membres d'une organisation de lutte contre le SIDA ;
- En présentant des pièces de théâtre portant sur les problèmes de relations et la négociation de rapports sexuels protégés ;
- En fournissant des informations sur l'accès aux services de santé sexuelle et de planification familiale ;
- En fournissant des informations sur l'utilisation correcte des préservatifs (voir l'Annexe 4) et sur l'accès aux préservatifs dans ta communauté ;
- En fournissant une liste des services destinés aux personnes qui rencontrent des problèmes liés à l'usage de drogues.

8. Prépare une exposition sur les préservatifs pour ton club de sport ou ta communauté à l'occasion de la Journée mondiale du SIDA, en y intégrant notamment les éléments suivants :

- Où trouver des préservatifs dans ta communauté ;
- Des phrases positives sur l'utilisation du préservatif ;
- Une démonstration de l'utilisation correcte du préservatif (voir l'Annexe 4) ;
- Une possibilité pour les visiteurs de s'exercer à mettre correctement un préservatif ;
- Si possible, offrir des préservatifs gratuits aux visiteurs.

9. Définis ce que ton école ou ta communauté prévoit pour marquer la Journée mondiale du SIDA (1^{er} décembre) et participe. Fais savoir aux autres ce qui va se passer. Présente à ton club de sport un compte-rendu sur les activités de la Journée mondiale du SIDA dans ta communauté.

10. Détermine quels sont les endroits au sein de ta communauté qui fournissent une prise en charge et un soutien aux personnes vivant avec le VIH et le SIDA. Où pourrait aller une personne vivant avec le VIH ou le SIDA pour obtenir de l'aide ? Réponds à autant des questions suivantes que tu peux :

- Y a-t-il un hôpital ou un dispensaire particulier pour les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA dans ta communauté ?
- Existe-t-il des associations qui aident les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA et leur famille ?
- S'il n'existe pas de services spécifiquement liés au VIH ou au SIDA, quel type de soins sont disponibles pour une personne atteinte d'une grave maladie ?
- Qui dispense les soins ? Les médecins, les infirmières, les volontaires, les familles ?

Communique ce que tu apprends à ton groupe et vois s'ils connaissent des services destinés aux personnes vivant avec le VIH ou le SIDA ou d'autres maladies. Si dans le voisinage se trouvent des conseillers professionnels ou des services communautaires, demande-leur de quelle manière ton club pourrait apporter son aide – par exemple en rendant visite à des personnes vivant avec le VIH ou le SIDA ou en faisant leurs courses, ou en offrant bénévolement du temps à une organisation ou un dispensaire (n'oublie pas d'obtenir la permission de tes parents ou de ton tuteur). Partage ton expérience avec l'équipe.

11. Parle à un soignant dans ta communauté – infirmier(ère), conseiller(ère) ou membre de la famille qui s'occupe d'un malade. Demande-lui quelles sont les difficultés que présente cette prise en charge et quel en est l'intérêt. Demande-toi si tu souhaites ou non travailler dans le domaine de la santé et pourquoi. Crée un cadeau pour un soignant. Partage ton expérience avec ton groupe.

12. Imagine ce que c'est de vivre ouvertement avec le VIH ou le SIDA.

- Trouve quelqu'un qui parle en public de sa vie avec le VIH ou le SIDA. Y a-t-il des articles dans les journaux ? Comment les gens y réagissent-ils ?
- Fais une liste des raisons pour lesquelles les gens ne souhaitent pas que les autres sachent qu'ils vivent avec le VIH ou le SIDA. Dans ta communauté, quels sont les obstacles pour vivre ouvertement avec le VIH ou le SIDA ? Parlez-en entre vous.

Dans ta communauté ou ton pays, y a-t-il quelqu'un dont on sait qu'il/elle vit avec le SIDA ? Ecris une lettre à cette personne pour l'encourager dans cette situation difficile. Montre la lettre aux membres de ton club et demande-leur de la signer. Demande à ton entraîneur de t'aider à l'envoyer à cette personne.

13. Parle avec ton groupe des préjugés et tente de les combattre. Pour commencer, réfléchis aux questions suivantes :

- Que sont les préjugés ?
- As-tu déjà ressenti les préjugés de quelqu'un à ton égard ? Pourquoi ? Ton âge, ta religion, la couleur de ta peau ou d'autres raisons ? Qu'as-tu ressenti ?

Crée une affiche contre les préjugés à l'égard des personnes vivant avec le VIH et le SIDA. Si le 1^{er} décembre est proche, réalise une affiche en rapport avec la Journée mondiale du SIDA. Montre ton affiche à ton groupe et trouve un endroit pour la placer dans ton club ou à l'école.

14. Parle avec les membres d'une association travaillant dans le domaine du SIDA.

Demande-leur ce qu'il faudrait changer dans la communauté pour aider les personnes vivant avec le VIH ou le SIDA. Ecris une lettre brève ou prépare une pétition sur le sujet et demande à ton groupe de la signer aussi. Donne-la à l'association pour qu'elle soit envoyée à un responsable compétent en la matière.

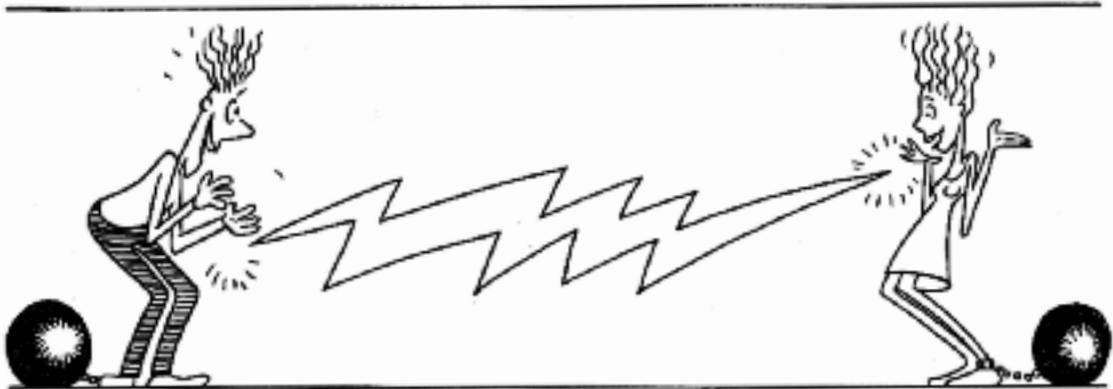
Section 7



Section 7

« Je croyais que le SIDA c'était un truc qui arrivait aux homosexuels et aux toxicomanes. Un type macho comme moi, qui adore les dames et est en pleine forme – ça n'attrape pas le SIDA. »

Tommy Morrison, séropositif au VIH, boxeur poids lourd, 1996.



15. Il est parfois difficile de dire « non » à un rapport sexuel ou de retarder le début de la sexualité. Les principes énumérés ci-après peuvent t'aider dans ces décisions. Inscris un **(F)** dans les cases décrivant une action facilement réalisable selon toi et un **(D)** (difficile) dans le cas contraire.

- 1** Se rendre à des fêtes et à d'autres manifestations avec des amis.
- 2** Décider jusqu'où tu veux « aller » (tes limites sur le plan sexuel) avant d'être confronté à un sentiment de contrainte.
- 3** Décider de tes limites en matière d'alcool/drogues avant d'être confronté à un sentiment de contrainte.
- 4** Éviter de te laisser leurrer par des mots et des discussions romantiques.
- 5** Montrer clairement tes limites – ne pas donner de messages contradictoires, par exemple en étant 'sexy' si tu ne veux pas avoir un rapport sexuel.
- 6** Suivre tes sentiments : si la situation devient inconfortable, pars.
- 7** Participer à des activités (sports, clubs, passe-temps).
- 8** Ne pas traîner avec des gens qui pourraient te soumettre à une certaine pression sur le plan sexuel.
- 9** Être honnête dès le début, en disant que tu ne veux pas de sexe.
- 10** Éviter de sortir avec des gens en qui tu ne peux avoir confiance.
- 11** Éviter les lieux isolés où tu ne pourrais pas trouver du secours.
- 12** Ne pas accepter de monter en voiture avec des gens que tu ne connais pas ou en qui tu n'as pas confiance.
- 13** N'accepter ni cadeau ni argent de personnes que tu ne connais pas très bien.
- 14** Éviter d'aller chez quelqu'un lorsque personne d'autre n'est présent.
- 15** Explorez des moyens autres que l'acte sexuel, pour faire part de votre affection.

Notes

Questionnaire sur le VIH et le SIDA

Ce questionnaire sur le VIH et le SIDA est destiné à tester les connaissances de base sur le VIH et le SIDA : il peut être soumis aux trois groupes d'âge. En corrigeant le questionnaire, vous pourrez corriger les idées fausses présentes dans votre communauté sportive et l'utiliser pour stimuler la discussion.

1. Nombre approximatif de personnes infectées par le VIH à travers le monde ?

- 3,5 millions
- 25 millions
- 33 millions

2. De quelle manière déterminez-vous si une personne est atteinte de l'infection à VIH ?

- Par la manière dont il/elle se comporte
- Il/elle a l'air fatigué(e) et malade
- On ne peut pas le dire

3. Le risque de transmission du VIH dans le sport est

- Elevé
- Modéré
- Faible

4. Peut-on contracter l'infection à VIH en partageant la tasse d'une personne infectée ?

- Non
- Oui
- Seulement si on ne lave pas la tasse

5. Les insectes peuvent-ils transmettre le VIH ?

- Oui
- Non
- Seulement les moustiques

6. Chez une personne séropositive, combien de liquides corporels contiennent assez de VIH pour entraîner une transmission ?

- 2
- 4
- 6

Nomme-les :

Questionnaire

7. Si tu pratiques un sport et que tu te coupes, tu dois...

- Continuer à jouer
- Quitter le terrain et demander des soins
- Demander à un autre joueur de t'aider à éteindre le sang

8. Qu'est-ce qui protège le mieux de l'infection au VIH ?

- Les pilules contraceptives
- Les préservatifs
- Les rapports sexuels anaux

9. Quels sont les symptômes spécifiques au SIDA ?

- Une éruption cutanée de la tête aux pieds
- Tu as l'air fatigué et malade
- Il n'existe pas de symptômes spécifiques au SIDA

10. Le VIH est un...

- Virus
- Bactérie
- Champignon

11. Existe-t-il un remède contre le SIDA ?

- Oui
- Non

12. Quelle est la date de la Journée mondiale du SIDA ?

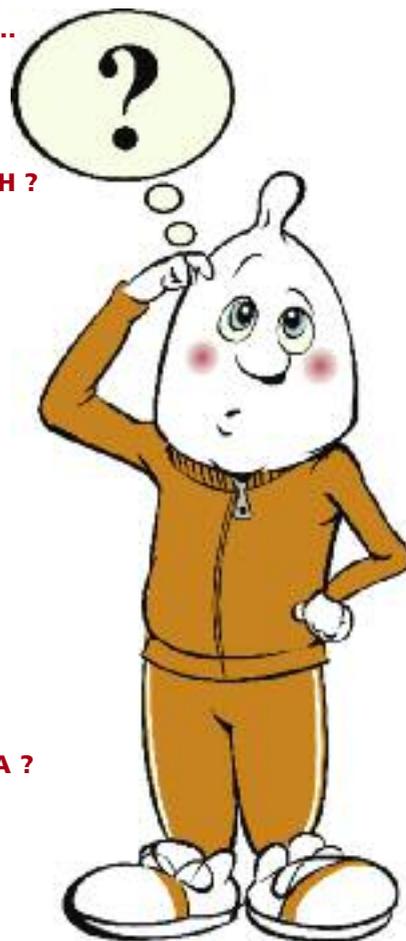
- 1^{er} janvier
- 1^{er} juin
- 1^{er} décembre

13. Y a-t-il une différence entre le VIH et le SIDA ?

- Oui
- Non
- Pas beaucoup

14. Quelle est la proportion approximative de femmes parmi l'ensemble des personnes infectées par le VIH ?

- 19 %
- 46 %
- 74 %



Questionnaire

15. A l'échelle mondiale, quel est le groupe d'âge le plus touché par le VIH ?

- 0-14 ans
- 15-24 ans
- 25-34 ans

16. Les préservatifs 'extra large' sont...

- Plus larges
- Plus longs
- Les deux

17. Une personne vivant avec le SIDA a besoin que...

- Tu l'évites dans la rue
- Tu lui donnes toute la compassion et la compréhension que tu peux
- Tu lui reproches sa maladie

18. Les entraîneurs et instructeurs qui soignent les joueurs présentant des coupures ou des infections cutanées doivent...

- Réutiliser les serviettes et bandages si nécessaire
- Appliquer les précautions universelles relatives au sang
- Ne rien faire

Questionnaire

Réponses correctes au questionnaire

1. 33 millions
2. On ne peut pas le dire
3. Faible
4. Non
5. Non
6. Quatre – Sperme, sécrétions vaginales, sang et lait maternel
7. Quitter le terrain et demander des soins
8. Préservatifs
9. Il n'existe pas de symptômes spécifiques au SIDA
10. Virus
11. Non
12. 1^{er} décembre
13. Oui
14. 46 %
15. 15-24 ans
16. Les deux
17. Tu lui donnes toute la compassion et la compréhension que tu peux
18. Appliquer les précautions universelles relatives au sang



Glossaire

Infections opportunistes – ce sont des maladies provoquées par divers organismes, bactéries, parasites et virus, dont certaines ne causent généralement pas de maladies chez les personnes dont le système immunitaire est intact.

Infections sexuellement transmissibles (IST) – comme leur nom l’indique, il s’agit d’infections transmises au cours des rapports sexuels. Voici quelques-uns des signes d’infection : l’urètre brûle ou démange, notamment lorsqu’on urine ; on note un écoulement verdâtre, jaunâtre, mousseux, mêlé de sang ou nauséabond sortant de l’urètre. Utiliser des préservatifs permet d’éviter les infections sexuellement transmissibles, dont la blennorragie et les chlamydia qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent avoir de graves conséquences pour la santé.

Journée mondiale du SIDA – elle est observée chaque année le 1^{er} décembre ; c’est une journée à l’échelle mondiale, nationale et locale de soutien à la riposte au SIDA et d’appui aux personnes vivant avec le VIH et le SIDA.

Masturbation – c’est la stimulation des organes sexuels masculins ou féminins jusqu’à un plaisir intense ou orgasme. La masturbation n’est pas nocive sur les plans physique, sexuel ou affectif et peut même être bénéfique. La masturbation est considérée par le corps médical comme une activité sexuelle normale et saine.

Personnes vivant avec le VIH et le SIDA – ce terme est utilisé pour indiquer que la présence du VIH a été décelée dans le sang de cette personne.

Précautions universelles (sang) sont des normes simples de contrôle de l’infection appliquées pour minimiser le risque d’infections transmises par le sang. Les précautions universelles impliquent l’utilisation de protections telles que gants, blouses, tabliers, masques ou lunettes de protection, qui sont susceptibles de réduire le risque d’exposition de la peau ou des muqueuses du personnel médical à des substances potentiellement infectieuses. En outre, selon les précautions universelles relatives au sang, il est recommandé à tous les membres du corps médical de prendre des précautions pour éviter les blessures causées par les aiguilles, les scalpels et autres instruments ou appareils tranchants.

Les précautions universelles s’appliquent au sang, aux liquides corporels contenant du sang, du sperme et des sécrétions vaginales visibles. Les précautions universelles ne s’appliquent pas aux selles, aux sécrétions nasales, aux crachats, à la transpiration, à l’urine et au vomi, sauf s’ils contiennent du sang visible. Les précautions universelles ne s’appliquent pas à la salive sauf si elle est visiblement contaminée par du sang ou en milieu dentaire lorsqu’une contamination de la salive par du sang est prévisible.

Préservatifs – ils sont la seule forme de protection qui peut à la fois stopper la transmission des

infections sexuellement transmissibles dont le VIH et prévenir la grossesse. Les préservatifs masculins sont généralement faits en latex et existent dans toutes sortes de formes, tailles et couleurs. Ils doivent être utilisés avec un lubrifiant à base aqueuse. Il existe aussi un préservatif féminin qui peut être utilisé par la femme et qui se place à l'intérieur du vagin.

Rapport bucco-génital – utiliser la bouche pour stimuler l'organe sexuel d'une personne est considéré comme une activité sexuelle à faible risque de transmission du VIH.

Rapport sexuel avec pénétration – se produit lorsque le pénis d'un homme pénètre le vagin ou l'anus (d'une femme ou d'un homme). Le VIH peut être transmis par un rapport sexuel avec pénétration sans protection (c.-à-d. sans la protection d'un préservatif).

Rapports sexuels non protégés – ce sont des rapports sexuels avec pénétration sans utilisation d'un préservatif. Cette activité expose chaque individu à transmettre ou contracter des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH.

Ruban rouge – c'est le symbole international de sensibilisation au VIH et au SIDA ; il est porté par des gens tout au long de l'année et en particulier au moment de la Journée mondiale du SIDA. Il est symbole d'espoir. Espoir que les recherches sur un vaccin et un remède susceptible de stopper le SIDA aboutissent et que la qualité de vie des personnes vivant avec le SIDA progresse. Le ruban rouge est aussi un message de soutien aux personnes infectées et affectées par le VIH et le SIDA.

Sexualité à moindre risque – signifie que des précautions sont prises pour réduire le risque de transmettre ou de contracter une infection sexuellement transmissible (IST), y compris le VIH, lors de rapports sexuels. Utiliser correctement et systématiquement des préservatifs lors des rapports sexuels est considéré comme sexualité à moindre risque.

Syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA) – c'est le dernier stade de l'infection causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). Une personne vivant avec le VIH peut avoir l'air et se sentir en bonne santé pendant longtemps avant l'apparition des signes du SIDA. Néanmoins, le VIH affaiblit le système de défense (système immunitaire) de l'organisme, à tel point que ce dernier ne peut plus combattre les infections et les maladies, telles que pneumonie, diarrhée, tumeurs, cancers et autres.

Thérapie antirétrovirale (ARV) – médicaments utilisés dans le traitement de l'infection à VIH. Ils combattent l'infection à VIH elle-même en ralentissant la reproduction du VIH dans l'organisme, mais ils ne guérissent pas.

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH) – c'est le virus qui finit pas entraîner le SIDA ou Syndrome d'immunodéficience acquise. Le VIH s'attaque au système immunitaire de l'organisme – qui combat les infections.

Annexe 1

Politique du Comité International Olympique concernant le VIH/SIDA

Préambule

La pandémie du VIH/SIDA a déjà emporté la vie de millions de personnes, fait sans précédent dans l'histoire de l'humanité. On estime à au moins 25 millions le nombre de victimes du SIDA depuis 1981, lorsque le virus fut identifié pour la première fois. En tout, quelque 70 millions de personnes ont été contaminées par le VIH, le virus à l'origine du SIDA, et 42 millions vivent actuellement avec le VIH/SIDA. Des millions d'autres personnes sont touchées par l'épidémie.

Selon l'UNICEF, environ 33 pour cent des personnes atteintes du VIH/SIDA ont moins de 25 ans. C'est la première cause du déclin économique ainsi que de l'effondrement des structures et de la cohésion sociales dans bon nombre des sociétés touchées. En effet, les sociétés sont dépendantes de ce groupe d'âge pour leur développement économique et leur sport de haut niveau.

Pour les Nations Unies, même si l'épicentre de l'épidémie se situe en Afrique subsaharienne, des signes prédisent qu'il se déplace vers l'Asie et l'Europe de l'Est, à moins qu'une mesure décisive ne soit prise. Un des objectifs de développement du millénaire adoptés par la 55^e Session de l'Assemblée générale des Nations Unies est de stopper la propagation du VIH/SIDA et de commencer à inverser la tendance actuelle d'ici à 2015.

Certes, combattre la pandémie du VIH/SIDA nécessitera une vaste action coordonnée de tous les secteurs, y compris des gouvernements et de la société civile.

Par conséquent, la lutte contre le VIH/SIDA est une lutte que le Mouvement olympique doit absolument mener en concluant des partenariats internationaux afin de renforcer la réaction mondiale à cette catastrophe. Par ailleurs, le CIO est unique en ce sens qu'il est une organisation rassemblant le plus grand nombre de fédérations sportives internationales et de jeunes du monde entier, et qu'il organise la manifestation sportive la plus grande et la plus populaire du monde.

Introduction

Des millions de jeunes sont morts sans avoir pu donner toute leur mesure, notamment sportive. Le Mouvement olympique est conscient de l'impact économique et social que l'épidémie a sur la communauté sportive. Aussi est-il temps pour lui de mobiliser ses composantes pour participer à l'effort mondial. De nouvelles mesures et de nouveaux partenariats sont en effet nécessaires pour réagir plus efficacement face à l'épidémie. Une voix nouvelle et plus puissante doit être entendue pour y parvenir. Cette voix est celle du Mouvement olympique.

Le CIO reconnaît que le déclin économique et l'effondrement des structures sociales dans certains

Annexe 1

pays affectés touchent inévitablement le sport. On sait que les organisations sportives seront de plus en plus confrontées aux maladies et décès de leurs athlètes, entraîneurs, dirigeants et volontaires.

Le sentiment général est que le VIH/SIDA est une catastrophe que le CIO doit absolument aider à combattre en se ralliant à la communauté internationale et en offrant à celle-ci son vaste réseau, sa crédibilité et une partie de ses ressources.

1. Rôle du CIO

Le CIO a une obligation morale, stipulée dans sa propre Charte, qui est de mettre le sport au service de l'humanité. Le monde sportif n'est pas à part. Le sport enseigne les habiletés fondamentales, construit l'estime et soi et la confiance, qualités qui peuvent toutes être utilisées pour enrayer la propagation du VIH.

Le CIO jouera un rôle essentiel dans la contribution que le Mouvement olympique apportera à la lutte mondiale contre le VIH/SIDA en déployant tous les efforts nécessaires et en mobilisant les ressources. Il encouragera ses composantes à participer pleinement à cet effort.

Occasionnellement, le CIO prendra part à des programmes de sensibilisation au VIH/SIDA. Il fera également des déclarations de soutien en faveur de la lutte contre le VIH/SIDA à des occasions symboliques telles que la Journée mondiale du SIDA.

Le CIO approuve le Recueil de directives pratiques du Bureau International du Travail sur le VIH/SIDA et le monde du travail. Ce recueil vise notamment à éliminer les stigmatisations et discriminations des personnes touchées par le VIH/SIDA.

2. Relations entre le CIO et les Nations Unies ainsi que d'autres organisations

Le CIO n'est ni une organisation de santé ni une institution traitant d'affaires sociales. Par conséquent, il collaborera avec des organismes existants spécialisés dans ces domaines, en particulier les agences des Nations Unies avec lesquelles il a déjà signé des accords de coopération. Il cherchera également à conclure de nouveaux partenariats à cet égard avec des organisations multilatérales telles que la Banque mondiale.

3. Possibilités offertes au CIO

Le CIO profitera notamment des deux éditions des Jeux Olympiques, du camp de jeunesse olympique et de la course de la Journée olympique pour diffuser des messages importants concernant le VIH/SIDA en publiant des brochures et autres documents d'information pour les athlètes. Le camp de jeunesse olympique rassemble des jeunes des quatre coins du monde, tandis que la course de la Journée olympique est le seul et unique événement sportif mondial destiné à des gens ordinaires.

Il encouragera les associations mondiales et continentales de CNO à inclure des cours sur le VIH/SIDA dans leurs activités.

Le CIO demandera instamment aux CNO et à leurs structures, par le biais de l'Associations mondiales et continentales de CNO, de coopérer avec les organisations internationales et nationales de contrôle du VIH/SIDA. Il convient de noter en particulier que dans tous les pays ciblés, des organismes nationaux, comprenant des organisations gouvernementales et non gouvernementales, ainsi que des agences multilatérales, ont déjà mis en place des programmes pour coordonner la lutte contre le VIH/SIDA.

4. Rôle des Comités Nationaux Olympiques

Le CIO demandera instamment aux CNO et à leurs structures de mettre leurs réseaux et leurs ressources à la disposition des efforts nationaux visant à enrayer la pandémie du VIH/SIDA, voire à inverser la tendance actuelle. À cette fin, il leur recommande vivement d'inclure dans leurs programmes de formation pour entraîneurs, dirigeants sportifs et athlètes des cours de sensibilisation au VIH/SIDA.

Il est demandé aux CNO d'encourager tout particulièrement les personnalités du sport à participer à des campagnes anti-VIH/SIDA en tant que modèles.

Le CIO invite vivement les CNO, leurs structures et leurs composantes à prendre part au renforcement des capacités afin de leur donner la confiance et les outils nécessaires pour contribuer efficacement à la lutte contre cette pandémie. Les CNO sont encouragés à participer activement à des événements marquant la Journée mondiale du SIDA et à d'autres manifestations publiques symboliques.

5. Partenaires et sponsors

Pour le CIO, le manque d'éducation, l'ignorance et l'inégalité entre les sexes comptent parmi les principaux facteurs qui contribuent à la propagation du VIH/SIDA. Par conséquent, le CIO s'efforcera de promouvoir l'éducation et d'élaborer des programmes pour les jeunes et les femmes dans les sociétés en développement. Il encouragera ses partenaires et sponsors à rejoindre le Mouvement olympique pour prendre part à ces initiatives.

Le CIO collaborera avec des partenaires et des organisations internationales pour mettre au point des outils spéciaux destinés à être utilisés dans des programmes de formation pour les jeunes, les athlètes et le personnel sportif.

Conclusion

L'épidémie du VIH/SIDA est une menace réelle et sérieuse pour l'existence, la sécurité et le développement humains. Le fait qu'elle touche principalement les jeunes, qui sont au cœur des programmes du Mouvement olympique, inquiète le CIO. Celui-ci a une obligation morale de participer à la lutte mondiale pour enrayer ce fléau.

Annexe 2

Données épidémiologiques par région¹⁶

L'épidémie de VIH et de SIDA en Afrique subsaharienne

On estime que 1,9 million de personnes ont été nouvellement infectées par le VIH en Afrique subsaharienne en 2008, ce qui porte à 22,4 millions [20,8 millions-24,1 millions] le nombre des personnes vivant avec le VIH. Si le rythme des nouvelles infections à VIH a enregistré un lent ralentissement en Afrique subsaharienne — le nombre des nouvelles infections en 2008 étant approximativement 25 % en deçà de ce qu'il était au moment du pic de l'épidémie dans la région en 1995 — le nombre des personnes vivant avec le VIH y a cependant légèrement augmenté en 2008, partiellement en raison d'une longévité accrue découlant d'un meilleur accès au traitement du VIH. La prévalence chez les adultes (15-49 ans) a reculé, de 5,8 % en 2001 à 5,2 % en 2008.

En 2008, on estime à 1,4 million le nombre de décès dûs au sida survenus en Afrique subsaharienne. Par rapport à 2004, ce chiffre représente une baisse de 18 % de la mortalité annuelle liée au VIH dans la région.

Les relations hétérosexuelles restent le principal mode de transmission du VIH en Afrique subsaharienne, avec un maintien toujours important par ailleurs de la transmission aux nouveau-nés et aux nourrissons allaités. Néanmoins, comme l'indique la discussion ci-après, il ressort d'éléments récents, provenant d'études épidémiologiques visant à évaluer la répartition des nouvelles infections par mode de transmission en Afrique de l'Est, en Afrique de l'Ouest et en Afrique australe, que les épidémies de la région sont bien plus diverses qu'on ne le pensait auparavant. De fait, dans certains pays, une part notable des nouvelles infections est enregistrée parmi les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes et les consommateurs de drogues injectables.

En outre, de nouvelles données confirment une prévalence du VIH élevée chez les professionnel(le)s du sexe, même si la part du commerce du sexe dans les nouvelles infections présente une certaine variabilité dans l'ensemble de la région.

L'épidémie de VIH et de SIDA en Asie

En 2008, 4,7 millions de personnes vivaient avec le VIH en Asie, dont 350 000 avaient contracté une nouvelle infection en 2008. L'épidémie de l'Asie a atteint son niveau maximum au milieu des années 1990 et l'incidence annuelle du VIH a, depuis, baissé de plus de moitié. À l'échelle régionale, l'épidémie est restée plutôt stable depuis 2000. On estime à 330 000 le nombre de décès liés au sida survenus en Asie en 2008. Si le nombre annuel des décès liés au VIH en Asie du Sud et du Sud-Est en 2008 était d'environ 12 % inférieur au pic de mortalité de 2004, le taux de mortalité liée au VIH en Asie de l'Est continue d'augmenter, le nombre de décès enregistré en 2008 étant plus de trois fois supérieur à ce qu'il était en 2000.

¹⁶ Le Point sur l'épidémie de SIDA. <http://www.unaids.org/fr/KnowledgeCentre/HIVData/EpiUpdate/EpiUpdArchive/2009/default.asp>

Annexe 2

L'épidémie asiatique est diverse et les voies de transmission prédominantes varient selon les différentes parties de la région. Alors que des populations distinctes—principalement les consommateurs de drogues injectables et les professionnel(le)s du sexe et leurs clients—représentaient la plupart des infections à VIH, la transmission qui se propage par la voie sexuelle aux partenaires féminines des consommateurs de drogues injectables et aux clients des professionnel(le)s du sexe devient de plus en plus évidente. De plus, une somme croissante de données montre des taux de transmission exceptionnellement élevés parmi les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes et parmi les personnes transsexuelles.

Le rythme et la gravité des épidémies en Asie sont variables. Si quelques pays ont été précocement frappés (Cambodge, Myanmar et Thaïlande), d'autres ne font que commencer à observer des épidémies en rapide expansion et doivent prestement mettre en place des ripostes efficaces (Indonésie, Népal, Viet Nam, et plusieurs provinces de la Chine).

L'épidémie de VIH et de SIDA en Amérique latine

En 2008, on estime que 170 000 nouvelles infections à VIH se sont produites dans la région, portant le nombre de personnes vivant avec le VIH à un total estimé à 2 millions.

Les hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes représentent la plus grande part des infections en Amérique latine, bien que les consommateurs de drogues injectables et les professionnel(le)s du sexe et leurs clients portent un fardeau important d'infection. Ce fardeau semble en augmentation parmi les femmes en Amérique centrale et dans les populations autochtones et autres groupes vulnérables. Des schémas épidémiologiques divergents sont évidents dans la région, pour ce qui est notamment de la part de la consommation de drogues injectables dans les épidémies nationales.

L'épidémie de VIH et de SIDA aux Caraïbes

Bien qu'elles représentent une relativement faible part de l'épidémie mondiale – 0,7% de la prévalence du VIH et 0,8% de l'incidence du VIH en 2008 – les Caraïbes ont été plus gravement affectées par le VIH que n'importe quelle autre région du monde à l'exception de l'Afrique subsaharienne, avec le deuxième plus fort niveau de prévalence du VIH chez l'adulte (1,0%).

En 2008, 240 000 personnes vivaient avec le VIH dans les Caraïbes, dont 20 000 avaient contracté une nouvelle infection en 2008.

La transmission hétérosexuelle, souvent liée au commerce du sexe, est la première source de transmission du VIH, bien que des données émergentes indiquent qu'une transmission importante se produit parmi les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes.

L'épidémie de VIH et de SIDA en Europe de l'Est et en Asie Centrale

En 2008, 1,5 million de personnes vivaient avec le VIH en Europe orientale et Asie centrale, dont 110 000 avaient contracté une nouvelle infection en 2008.

L'Europe orientale et l'Asie centrale sont considérées ensemble du fait de leur proximité physique et de leurs caractéristiques épidémiologiques communes. Les épidémies de cette région sont principalement entraînées par la transmission due à la consommation de drogues injectables.

L'épidémie de VIH et de SIDA en Océanie

3900 nouvelles infections à VIH se sont produites en Océanie en 2008, portant le nombre total de personnes vivant avec le VIH à 59 000.

Les modes de transmission varient considérablement à l'intérieur de la région. La transmission hétérosexuelle est prédominante dans l'épidémie généralisée de la Papouasie-Nouvelle-Guinée, alors que les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes semblent constituer environ la moitié des épidémies nationales dans de nombreux autres plus petits Etats du Pacifique. Dans les plus grands pays que sont l'Australie et la Nouvelle-Zélande, les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes représentent de loin la catégorie la plus importante de transmission, en termes de prévalence comme en termes d'incidence. La transmission lors de la consommation de drogues injectables a relativement peu contribué aux épidémies en Océanie, en partie grâce à l'adoption précoce de programmes concrets de réduction des risques en Australie et en Nouvelle-Zélande.

L'épidémie de VIH et de SIDA au Moyen-Orient et en Afrique du Nord

En 2008, on estime que 35 000 personnes ont contracté une infection à VIH au Moyen-Orient et en Afrique du Nord et que 20 000 décès dus au sida s'y sont produits. Le nombre total de personnes vivant avec le VIH dans la région à fin 2008 est estimé à 310 000.

Les épidémies du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord sont généralement concentrées parmi les consommateurs de drogues injectables, les hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes et les professionnel(le)s du sexe et leurs clients. Les deux exceptions à ce profil général sont Djibouti et le sud du Soudan, où la transmission se produit également dans la population générale.

L'épidémie de VIH et de SIDA en Amérique du Nord, en Europe de l'Ouest et en Europe centrale

En 2008, 75 000 nouvelles infections à VIH sont survenues en Amérique du Nord et en Europe occidentale et centrale combinées, ce qui porte le nombre total des personnes vivant avec le VIH dans ces régions à 2,3 millions.

Les épidémies tendent à être tout à fait diverses dans la plupart des pays d'Europe et d'Amérique du Nord. Une tendance claire en direction d'une transmission accrue parmi les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes est apparente dans de nombreux pays.

Source : Le point sur l'épidémie de sida 2009

Annexe 3

Informations disponibles sur Internet

Avert

<http://www.avert.org>

Présente tout un éventail d'informations, notamment des données de base sur le VIH, le SIDA et la sexualité ; certaines parties du site sont spécifiquement conçues pour les jeunes et un choix de matériels pédagogiques peut être téléchargé dont des brochures et des questionnaires destinés aux adultes comme aux jeunes.

Recueil de directives pratiques de l'Organisation internationale du Travail sur le VIH et le SIDA et le monde du travail.

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/publ/indexfr.htm>

L'une des directives rassemblées dans ce recueil indique que toute forme de discrimination ou de stigmatisation à l'encontre des personnes vivant avec le VIH et le SIDA devrait être rejetée.

Comité International Olympique

http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp

Site officiel du Mouvement olympique.

Kicking AIDS Out: Through Movement Games and Sports Activities

Cet ouvrage électronique présente différents moyens d'intégrer l'éducation sur le VIH et le SIDA dans vos activités sportives, vos cours d'éducation physique et votre club sportif. Il comporte en outre un certain nombre de suggestions sur la manière d'intégrer d'autres activités amusantes et éducatives, telles que jeux de rôles, activités entre enfants, débats, etc. Il fournit des informations de base sur plusieurs aspects du VIH et du SIDA. Une attention toute particulière y est portée aux compétences essentielles dans le domaine de la prévention du VIH et du SIDA. On peut télécharger cet ouvrage à l'adresse suivante :

http://www.norad.no/default.asp?MARK_SEARCH=YES&SEARCH_ID=77&V_ITEM_ID=1028

LoveLife

<http://www.lovelife.org.za>

LoveLife est le programme national de prévention du VIH de l'Afrique du Sud. Il fournit informations et conseils sur des questions de santé sexuelle à l'intention des jeunes et des parents.

Right To Play

<http://www.righttoplay.com/>

Right To Play est une organisation humanitaire qui utilise le sport et le jeu pour encourager le bon développement physique, social et émotionnel des enfants les plus défavorisés à travers le monde. Right To Play est basé sur la conviction que le sport est capable de rendre une meilleure santé aux enfants et une plus grande sécurité aux communautés. Nous pouvons voir chaque jour l'impact

Annexe 3

positif du sport sur les enfants réfugiés, sur les anciens enfants-soldats et sur les jeunes exposés au risque d'infection à VIH ou rendus orphelins par le SIDA.

RFSU International (Association suédoise pour l'éducation à la sexualité)

<http://www.rfsu.se>

Fournit une approche holistique de la santé sexuelle et reproductive et des droits afférents. Comprend des brochures et différents matériels.

The Body

<http://www.thebody.com/index.shtml>

Une référence complète sur le VIH et le SIDA.

Conseil international du cricket

<http://www.icc-cricket.com/icc/unaid/yahoo.net/the-icc/social-responsability/overview.php>

Initiatives de sensibilisation au VIH et au SIDA.

Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

<http://www.ifrc.org/fr/what/health/hivaids/antistigma>

Campagne de lutte contre la stigmatisation.

ONUSIDA

<http://www.unaids.org/en/default.asp>

Données épidémiologiques et information sur la riposte mondiale au SIDA.

UNICEF La voix des jeunes

<http://www.unicef.org/voy/french>

Contient des feuilles d'information sur la manière de se préserver, sur le test et le traitement du VIH, des histoires de vie, des petits problèmes à résoudre, des questionnaires et un jeu intitulé « que ferais-tu ? »

Réseau des médias pour les jeunes en Europe et en Asie Centrale

<http://www.unicef.org/magic/bank/case025.html>

Partout dans le monde, les enfants et les jeunes apportent leur contribution à des programmes télévisés et radiophoniques, à des journaux, à des sites Internet et à d'autres projets développés dans la sphère des médias, pour faire entendre leur voix et faire connaître au public leurs espoirs et leurs préoccupations. Le site Internet MAGIC (<http://www.unicef.org/magic/bits/francais.html>) est la réponse de l'UNICEF (Fonds des Nations Unies pour l'enfance) au Défi d'Oslo de 1999 (<http://www.unicef.org/magic/briefing/oslo.html>), demandant aux professionnels des médias, aux éducateurs, aux gouvernements, aux organisations, aux parents et aux enfants, et aux jeunes eux-mêmes de reconnaître l'énorme potentiel dont disposent les médias afin de rendre le monde meilleur pour les enfants.

YPeer Youth Peer Education Electronic resource

www.youthpeer.org

Youth Peer Education Electronic Resource (Y-PEER) est un site Internet destiné à soutenir le développement

de l'éducation par les pairs parmi les jeunes d'Europe de l'Est et d'Asie Centrale. C'est une initiative du Sous-comité sur l'éducation par les pairs du Groupe inter institutions des Nations Unies sur le développement et la protection de la santé des jeunes en Europe et en Asie Centrale.

Jeux traditionnels en Zambie

Ce document est produit par Sport in Action (SIA), une ONG zambienne qui traite d'un projet de développement par le sport ; il comprend des informations sur l'origine, la description et les valeurs de jeux traditionnels zambiens sélectionnés. Ce document comporte en outre une approche théorique et méthodique des activités physiques et de la pratique d'un sport en compagnie d'enfants. Il comprend aussi des méthodes permettant d'intégrer les jeux traditionnels dans l'éducation à la santé et à la citoyenneté, ce qui est l'occasion pour les participants, notamment les enfants, d'être informés et formés en matière de VIH et de SIDA, d'abus de certaines substances, des droit et de responsabilités de l'enfant.

Pour plus d'informations, s'adresser à :

Sport In Action
P.O. Box 38373
Lusaka, Zambie.
Tél. : + 260 1 232146
Fax : + 260 1 232147
email : sia@zamtel.zm

CUAHA

<http://www.cuaha.info>

CUAHA (l'organisation des Églises unies contre le VIH/SIDA en Afrique orientale et australe) est un réseau oecuménique dont la mission principale est d'unir les églises et de répondre par un engagement conjoint aux questions liées au VIH/SIDA. Au travers de la formation et de l'échange d'idées et expériences, le réseau aide les églises et organisations religieuses à conduire des programmes visant à contrer l'épidémie. CUAHA entretient un solide partenariat avec le CIO et a entrepris une large diffusion du manuel en Afrique orientale et australe.

STOP HIV

http://www.sportingpulse.com_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&SID=86454

Le Programme d'Entraînement Sportif et de Sensibilisation au VIH (STOP HIV) utilise le pouvoir du sport pour éduquer et sensibiliser au VIH et aux MST les jeunes dans la région du Pacifique. Le projet de fonder un programme pour la communauté sportive du Pacifique a été formé par le Secrétariat du Forum des Iles du Pacifique (PIFS)/ l'ONUSIDA/ le Forum des Dirigeants Asie Pacifique (APLF)/la Fondation SIDA des Iles du Pacifique (PIAF)/ l'association des Comités Olympiques d'Océanie (ONOC) et le Secrétariat de la Communauté du Pacifique (SPC) dans le cadre de la politique de prévention du VIH/SIDA du CIO. Le résultat de ce partenariat est le programme STOP HIV officiellement lancé en mars 2008, dans le cadre de l'Assemblée générale de l'ONOC à Nadi, Fiji. Le programme est depuis son lancement extrêmement actif.

Annexe 4

Les préservatifs

Pourquoi devrais-je utiliser un préservatif ?

Les préservatifs sont la **seule forme de protection** qui contribue à la fois à prévenir les infections sexuellement transmissibles, y compris le VIH et à éviter les grossesses.

Se préparer, choisir le bon préservatif

Plusieurs types différents de préservatifs sont maintenant disponibles. Ce que l'on appelle généralement préservatif est le **préservatif « masculin »**, une gaine refermée à l'une de ses extrémités qui se place sur le pénis d'un homme.

Dorénavant, il existe aussi un **préservatif féminin**, qui est utilisé par les femmes et se place à l'intérieur du vagin. Il tapisse entièrement la paroi vaginale et contribue à prévenir les grossesses et les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH. Le préservatif féminin est disponible dans de nombreux pays, au moins dans une certaine quantité. Il porte des marques différentes selon les pays.

En quoi sont faits les préservatifs et quelles formes peut-on trouver ?

Les préservatifs sont généralement fabriqués avec du **latex**. Ils ont des formes variées. La plupart comportent un réservoir destiné à contenir le sperme, mais certains ont un bout lisse. Les préservatifs « à rainures » sont munis de côtes et de petites bosses qui peuvent augmenter les sensations des deux partenaires. Les préservatifs peuvent aussi avoir plusieurs couleurs. Certains d'entre eux sont même parfumés pour rendre les rapports bucco-génitaux plus agréables.

Le **lubrifiant** utilisé sur les préservatifs peut aussi varier. Certains ne sont pas lubrifiés du tout, certains sont enduits d'un produit à base de silicone et d'autres d'un lubrifiant à base aqueuse. Le lubrifiant a pour but de rendre le préservatif plus facile à enfiler, plus confortable et de réduire le risque de déchirure.

Le **préservatif féminin** est une gaine ou poche de polyuréthane d'environ 17 cm (6,5 pouces) de long. A chaque extrémité du préservatif se trouve un anneau flexible. L'anneau flexible à l'extrémité refermée est inséré dans le vagin et le fait se maintenir en place. A l'extrémité ouverte, l'anneau reste à l'extérieur de la vulve, à l'entrée du vagin. Cet anneau permet de guider la pénétration et empêche le préservatif de glisser à l'intérieur du vagin.

L'intérieur du préservatif est enduit d'un lubrifiant à base de silicone, mais on peut utiliser un lubrifiant supplémentaire. On peut utiliser de la vaseline avec le préservatif féminin. Le préservatif ne contient pas de spermicide. Le préservatif féminin ne doit pas être utilisé en même temps qu'un préservatif masculin en latex car la friction entre les deux pourrait entraîner la rupture des préservatifs.

Annexe 4

Qu'en est-il de la taille des préservatifs masculins ?

Les préservatifs sont disponibles **en diverses longueurs et largeurs** et les différents fabricants proposent des tailles variées. Il n'y a pas de longueur standard, bien que ceux fabriqués en caoutchouc naturel s'allongent si nécessaire pour s'adapter à la longueur du pénis en érection. La largeur du préservatif peut aussi varier. Certains d'entre eux sont un peu moins larges pour s'ajuster plus étroitement, alors que d'autres seront légèrement plus larges. Les fabricants ont constaté qu'il était nécessaire de produire des longueurs et des largeurs variables en raison de la variété de tailles des pénis et ils étendent en permanence leur éventail de produits.

Les marques seront différentes dans chaque pays, c'est pourquoi il vous faudra faire votre propre recherche de marques.

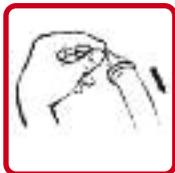
Alors quand faut-il utiliser un préservatif ?

Vous devez utiliser un nouveau préservatif **lors de chaque rapport sexuel**. N'utilisez jamais deux fois un préservatif. Mettez le préservatif lorsque le pénis est en érection et avant tout contact entre le pénis et une partie du corps (quelle qu'elle soit) de votre partenaire.

Comment utiliser un préservatif masculin ?



Tout d'abord, **vérifiez toujours la date de péremption sur le paquet** – si la date indiquée est déjà dépassée, il ne faut pas utiliser le préservatif.¹⁷ Ouvrez soigneusement l'emballage, mais n'utilisez jamais de ciseaux ou de couteau ! Sortez le préservatif, avec d'autant plus de prudence que vous portez des bagues et/ou que vous avez des ongles longs ou cassés, afin de ne pas déchirer le préservatif.



Placez le préservatif enroulé sur le bout du pénis en érection et, s'il ne comporte pas de réservoir, pincer le bout du préservatif afin de laisser un espace d'un centimètre et demi environ (un demi-pouce) permettant de recueillir le sperme. Si l'homme n'est pas circoncis, retirer le prépuce avant de dérouler le préservatif. Pincez le bout d'une main, pour évacuer l'air et déroulez le préservatif avec l'autre main.



Déroulez soigneusement le préservatif sur le pénis EN ERECTION jusqu'à ce qu'il soit totalement déroulé et/ou que le pénis soit couvert, en vous assurant qu'il n'y ait pas d'air dans le préservatif (le bout doit être flasque, comme vide). Si vous souhaitez utiliser un lubrifiant, mettez-le à l'extérieur du préservatif et utilisez toujours un lubrifiant à base aqueuse avec les préservatifs en latex, car un lubrifiant à base de pétrole (tel que la vaseline) peut entraîner la rupture du préservatif. L'homme qui porte le préservatif n'est pas le seul à pouvoir le placer – il peut être très agréable que la/le partenaire le fasse.

¹⁷ Les préservatifs peuvent se détériorer s'ils ne sont pas correctement stockés. Ils sont sensibles à la chaleur comme à la lumière. Il est donc préférable de ne pas utiliser un préservatif que vous avez gardé dans votre poche, votre porte-monnaie ou la boîte à gants de votre voiture.



Après l'acte sexuel (n'oubliez pas qu'il vous faut un nouveau préservatif pour chaque rapport), retirez le préservatif en le tenant à la base et en le faisant glisser : attention de ne pas faire couler le sperme sur vos mains. (Ceci est généralement plus facile à faire sur un vrai pénis que sur un modèle, puisque l'éjaculation fera effet de lubrifiant et que le pénis ne sera généralement plus en érection !)



Fermez le préservatif par un nœud et jetez-le correctement – par exemple dans une poubelle et non en le jetant par la fenêtre. Ne le jetez pas dans les toilettes, car il pourrait les boucher ! Les trois meilleurs moyens sont de les mettre à la poubelle, de les brûler ou de les enterrer.

Quand faut-il retirer un préservatif masculin ?

Retirez-vous avant que le pénis ne se relâche, tenez le préservatif contre la base du pénis pendant que vous le retirez afin d'éviter que le sperme ne se répande. Il faut jeter proprement les préservatifs, par exemple en les enveloppant dans un mouchoir en papier et en le jetant à la poubelle. Ne le jetez pas dans les toilettes – ils ne sont pas bons pour l'environnement.

Que faire en cas de rupture d'un préservatif masculin ?

Si un préservatif se casse au cours d'un rapport sexuel, retirez-vous rapidement et remplacez le préservatif. Pendant le rapport, vérifiez le préservatif de temps à autre, pour vous assurer qu'il n'est pas fendu ou qu'il n'a pas glissé. Si le préservatif s'est rompu et que vous sentez que du sperme en est sorti au cours du rapport, envisagez une contraception d'urgence, par exemple la pilule du lendemain.

Comment utiliser un préservatif féminin ?



Voici un préservatif féminin. Il est muni d'un anneau à chaque bout.



Il faut tout d'abord pincer l'anneau « intérieur » afin de pouvoir l'insérer un peu comme un diaphragme.

Annexe 4



Ensuite glissez le préservatif féminin dans le vagin (ou l'anus, en enlevant l'anneau intérieur). La méthode est à peu près la même que lorsque vous insérez un tampon ou un diaphragme.



Poussez le préservatif dans le vagin et placez l'anneau intérieur autour du col de l'utérus. La forme naturelle du vagin le retient généralement en place. Notez que le préservatif féminin peut être inséré jusqu'à huit heures avant un rapport sexuel !



On peut alors avoir un rapport avec pénétration en toute sécurité. (Assurez-vous que le pénis passe dans le préservatif et non entre l'extérieur et la paroi du vagin.) La surface des organes génitaux de l'homme et de la femme est protégée.



Après l'acte sexuel, tordez le préservatif féminin et retirez-le. Jetez-le de manière correcte et responsable – dans une poubelle, brûlez-le ou enterrez-le. Ne le jetez jamais dans les toilettes qui pourraient se boucher.

L'utilisation du préservatif est-elle efficace ?

S'il est utilisé correctement, le préservatif est très efficace pour réduire le risque d'infection au VIH au cours des rapports sexuels. Utiliser un préservatif protège également des autres infections sexuellement transmissibles et des grossesses.

Comment persuader mon/ma partenaire d'utiliser un préservatif ?

Il est parfois difficile de parler de l'utilisation des préservatifs. Mais ne laissez pas **la gêne devenir un risque pour la santé** ! La personne avec laquelle vous envisagez d'avoir des relations sexuelles ne sera peut-être pas tout de suite d'accord lorsque vous lui direz que vous souhaitez utiliser un préservatif. Vous trouverez ci-après **une série de remarques** qui pourraient être faites et **les réponses que vous pourriez donner**.

EXCUSE	RÉPONSE
Tu ne me fais pas confiance ? peut avoir même s'en rendre compte.	Ce n'est pas une question de confiance. On peut avoir une infection sans même s'en rendre compte.
Ce n'est pas aussi agréable avec un préservatif.	Je me sentirai plus tranquille. Si je suis plus détendu(e), je pourrai te faire te sentir encore mieux.
Je ne peux pas garder mon érection si je mets un préservatif.	Je t'aiderai à le mettre et à rester en érection.
Je n'ai pas de préservatif sur moi.	Moi si.
J'ai peur de lui demander d'utiliser un préservatif. Il/elle va penser que je n'ai pas confiance.	Si tu ne peux pas lui demander, c'est probablement que tu ne lui fais pas confiance.
C'est à lui de décider.	C'est ta santé, c'est aussi ta décision.
Je prends la pilule ; nous n'avons pas besoin de préservatif.	J'aimerais quand même en mettre un. Il nous aidera à nous protéger d'infections que nous ignorons avoir.
Ce n'est pas assez sensible, je ne sens rien.	Comme ça, ça durera plus longtemps, ça compensera.
Le mettre, ça coupe tous les effets.	Pas si je t'aide.
Je suppose que tu ne m'aimes pas vraiment.	Si bien sûr, mais je ne veux pas risquer mon avenir pour te le prouver.
Je me retirerai à temps.	Une femme peut tomber enceinte et les IST, y compris le VIH, peuvent être transmis par le liquide émis avant l'éjaculation.
Mais je t'aime.	Alors aide-nous à nous protéger.
Juste cette fois.	Une fois suffit !

Annexe 4

Il y a plusieurs bonnes raisons d'utiliser des préservatifs quand on fait l'amour. Vous pourriez en discuter avec votre partenaire et voir ce qu'il/elle en pense.

Les bonnes raisons d'utiliser le préservatif

- Le préservatif est la seule méthode de contraception qui contribue aussi à prévenir la propagation des infections sexuellement transmissibles y compris du VIH lorsqu'on l'utilise correctement et systématiquement.
- Le préservatif est l'une des méthodes les plus fiables de contrôle des naissances lorsqu'on l'utilise correctement et systématiquement.
- Le préservatif n'a aucun des effets secondaires médicaux de certaines autres méthodes de contrôle des naissances.
- Le préservatif peut être obtenu sous divers aspects, couleurs, parfums, textures et tailles pour rendre l'amour encore plus agréable.
- Le préservatif est facile à se procurer dans les bars, les pharmacies, les supermarchés et les magasins de quartier.
- Le préservatif est facile à utiliser. Avec un peu de pratique, il peut aussi ajouter l'assurance au plaisir de faire l'amour.

Quelques astuces pour gagner en assurance

Voici quelques astuces qui vous aideront à vous sentir plus confiant(e)s et plus détendu(e) lorsque vous utiliserez des préservatifs.

- **Ayez toujours des préservatifs sous la main.** Si les choses deviennent plus érotiques, vous serez prêt(e). Ce n'est pas très sympa de devoir se précipiter à l'extérieur au moment crucial pour en acheter – vous ne le ferez probablement pas.
- **Ne soyez pas gêné(e) en achetant des préservatifs.** Au contraire, vous devriez être fier(ère). C'est encore plus sympa d'aller les acheter avec votre partenaire ou ami(e). De nos jours, dans certains pays, il est aussi possible d'acheter discrètement ses préservatifs sur Internet.
- **Parlez de préservatifs avec votre partenaire avant de passer à l'acte.** Vous diminuerez l'anxiété et la gêne. Vous serez tous les deux beaucoup plus confiants si vous vous êtes mis d'accord sur l'utilisation des préservatifs avant la grande passion.
- Si les préservatifs sont nouveaux pour vous, la meilleure manière d'apprendre à les utiliser, c'est de **vous exercer**. Il ne faut pas longtemps pour devenir un professionnel.
- Si vous avez l'impression que les préservatifs coupent un peu les effets, essayez de les **intégrer dans vos jeux érotiques**. Il peut être très stimulant d'être aidé(e) de votre partenaire ou de le/la laisser faire au moment de l'enfiler.

