



Conseils de santé publique sur la variole du singe (orthopoxvirose simienne) à l'intention des homosexuels, des bisexuels et des autres hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes

Mis à jour le 18 juillet 2022

Une flambée d'infection virale connue sous le nom de « variole du singe » est actuellement signalée dans des pays qui n'ont jamais eu de cas auparavant. Quiconque ayant un contact étroit avec une personne infectée court un risque. Des cas ont été constatés dans des communautés d'homosexuels, de bisexuels et d'autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes qui avaient eu des contacts sexuels récents avec un ou plusieurs nouveaux partenaires ; mais le risque ne se limite pas à ces groupes.

Nous savons que cette épidémie est préoccupante, surtout pour les personnes malades, leurs partenaires, leurs familles et leurs communautés. Être mieux informé sur la variole du singe peut aider à se protéger et à stopper la propagation de la maladie. Mieux s'informer permet de moins s'exposer.

Comment utiliser ce document :

Les conseils donnés dans ce document s'adressent aux particuliers, aux dirigeants locaux, aux personnalités influentes, aux agents de santé et à d'autres personnes touchées par l'épidémie de variole du singe ou concernées dans leur travail. Il contient des informations qui aideront à mieux se protéger contre la variole du singe et à ralentir la propagation du virus.

Les informations sur la variole du singe évoluent rapidement. Les conseils peuvent changer à mesure que l'on en apprend davantage. Consultez le site www.who.int pour obtenir les informations les plus récentes.

Ce qu'il faut savoir sur la variole du singe :

Symptômes :

Si l'on est exposé à une personne atteinte de la variole du singe, les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 21 jours plus tard.

La plupart des personnes atteintes de la variole du singe ont une éruption cutanée. Celle-ci peut se présenter comme des boutons ou des ampoules, être douloureuse et provoquer des démangeaisons. Les lésions cutanées peuvent se situer n'importe où sur le corps, mais se concentrent généralement dans la région génitale et anale, et sur le visage, la paume des mains et la plante des pieds. Elles peuvent également se situer dans la bouche, la gorge, le vagin et l'anus. Certaines personnes ont une ou deux lésions, d'autres plusieurs milliers. Les lésions demeurent contagieuses jusqu'à ce qu'une croûte apparaisse, puis tombe et qu'une nouvelle couche de peau se forme en dessous. Cela peut prendre plusieurs semaines, pendant lesquelles il faut s'isoler pour protéger les autres. D'autres symptômes peuvent se manifester :

- Fièvre
- Gonflement des ganglions lymphatiques
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Douleurs dorsales
- Baisse d'énergie

Tous ces symptômes peuvent être présents ou seulement quelques-uns. Alors que certaines personnes présentent des symptômes bénins, d'autres peuvent faire une maladie plus grave et avoir besoin d'être soignées dans un établissement de santé. Toute personne qui présente des symptômes

évoqueurs de la variole du singe ou qui a été en contact avec une personne atteinte de la variole du singe doit appeler ou consulter un professionnel de santé pour se faire conseiller.

Comment la variole du singe se propage-t-elle ?

La variole du singe se propage par contact étroit (face contre face, peau contre peau, bouche contre bouche et bouche contre peau) avec une personne atteinte, y compris par les baisers et les contacts sexuels. Les lésions demeurent contagieuses jusqu'à ce qu'une croûte apparaisse, puis tombe et qu'une nouvelle couche de peau se forme en dessous.

Les environnements contaminés, par exemple les vêtements, la literie, les serviettes, les objets, les appareils électroniques et les surfaces touchées par une personne infectée peuvent aussi être une source de transmission du virus. Quelqu'un qui touche ces objets peut alors être infecté. On peut également être contaminé en inhalant des squames ou des virus qui proviennent des vêtements, de la literie ou des serviettes.

Les ulcères, les lésions ou les plaies dans la bouche peuvent également être contagieux, de sorte que le virus peut se propager par contact direct avec la bouche, par des gouttelettes respiratoires et éventuellement par des aérosols à courte portée.

En cas de variole du singe confirmée ou suspectée :

- Demandez conseil à un professionnel de santé et faites-vous dépister
- Isolez-vous et évitez tout contact étroit avec d'autres personnes (y compris les rapports sexuels)
- Traitez vos symptômes et prenez soin de votre santé physique et mentale pendant votre isolement

Comment puis-je aider à mettre fin à cette épidémie ?

- En vous informant sur la façon dont votre communauté est touchée par la variole du singe
- En luttant contre la désinformation en ne relayant que des informations fiables, fondées sur des données probantes et non stigmatisantes qui proviennent de sources dignes de confiance
- En restant calme, en prenant soin de votre santé mentale et en communiquant ouvertement avec les autres

Avoir la variole du singe ou y être exposé n'a rien de honteux.

N'importe qui peut attraper la variole du singe. Stigmatiser, culpabiliser ou faire honte aux gens à cause d'une maladie n'est **jamais** acceptable. La stigmatisation fait qu'il est plus difficile de mettre fin aux épidémies et peut empêcher les gens d'accéder aux services. La peur du jugement des autres ne doit pas vous empêcher de vous faire soigner et de chercher le soutien social dont vous avez besoin si vous avez des symptômes évoqueurs de la variole du singe.



Questions fréquentes

Que faire si je pense avoir contracté la variole du singe ?

Si vous avez des symptômes ou si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la variole du singe, contactez un agent de santé pour vous faire conseiller, dépister et soigner. Isolez-vous dans la mesure du possible en attendant de pouvoir faire un test et évitez tout contact étroit avec d'autres personnes. Dites à votre agent de santé que vous pensez avoir des symptômes de la variole du singe ou que vous avez été exposé.

Que dois-je faire si mon test de dépistage de la variole du singe est positif ?

Si votre test de dépistage de la variole du singe est positif, vous devez vous isoler des autres jusqu'à ce qu'une croûte apparaisse sur les lésions cutanées, puis tombe et qu'une nouvelle couche de peau se forme en dessous. Vous contribuerez ainsi à protéger d'autres personnes contre l'infection.

Votre agent de santé vous donnera des conseils sur la façon de vous soigner et vous indiquera si vous devez vous rétablir chez vous ou à l'hôpital. Restez hydraté, mangez bien et dormez suffisamment. Prenez des médicaments contre la douleur et la fièvre si nécessaire. Soignez votre éruption cutanée : évitez de vous gratter ; veillez à ce que les lésions soient sèches et découvertes ; lavez-les avec de l'eau stérilisée ou un antiseptique ; rincez les lésions dans la bouche avec de l'eau salée ; et prenez des bains chauds avec du bicarbonate de soude ou des sels d'Epsom. Si vos symptômes s'aggravent, consultez rapidement un médecin.

Si vous avez eu des contacts étroits (y compris des rapports sexuels) avec une personne au cours des 21 jours précédents, songez à lui parler de votre diagnostic afin qu'elle puisse être attentive à l'apparition éventuelle de symptômes. Les agents de santé peuvent vous aider à transmettre les informations de manière anonyme si vous ne vous sentez pas en mesure de le faire.

Que savons-nous de la variole du singe et de la sexualité ?

La variole du singe peut se propager par contact étroit de quelque type que ce soit avec une personne contagieuse, y compris par les baisers, les attouchements, les rapports sexuels vaginaux ou anaux avec contact buccal ou avec pénétration. Une personne présentant des lésions cutanées nouvelles et inhabituelles devrait éviter tout contact sexuel tant qu'elle ne s'est pas assurée qu'elle n'a pas d'infection sexuellement transmissible (IST) ou la variole du singe. Rappelez-vous que l'éruption cutanée peut également se situer dans des endroits difficiles à voir, comme la bouche, la gorge, les organes génitaux, le vagin et l'anus ou la région anale.

Le virus de la variole du singe a été mis en évidence dans les liquides corporels tels que le sperme. Comme on ignore

actuellement si la maladie peut se transmettre par le sperme ou les sécrétions vaginales, il est conseillé aux personnes guéries de la variole du singe d'utiliser un préservatif lorsqu'elles ont un rapport sexuel de type quelconque pendant 12 semaines après la guérison. L'usage d'un préservatif ne vous protégera pas contre la variole du singe si votre partenaire présente des symptômes, mais il vous aidera, vous et votre partenaire, à vous protéger contre un ensemble d'autres IST.

Dans la mesure du possible, échangez vos coordonnées avec vos nouveaux partenaires sexuels, même ceux que vous n'avez pas l'intention de revoir. De cette façon, vous pourrez être averti si un partenaire développe des symptômes de la variole du singe, ou vous pourrez l'informer si cela vous arrive. Réduire le nombre de partenaires sexuels peut réduire le risque.

Comment puis-je aider en toute sécurité une personne atteinte de la variole du singe ?

Avoir la variole du singe peut être une expérience pénible pour la personne touchée et pour son entourage. Si quelqu'un vous révèle qu'il a la variole du singe, réagissez sans porter de jugement ni faire d'hypothèses sur la façon dont cette personne a été infectée. Respectez son souhait d'informer ou non les autres de sa maladie.

Faites tout ce que vous pouvez pour aider quelqu'un qui s'isole, y compris en l'aidant à faire ses courses et en prenant régulièrement de ses nouvelles. Certaines personnes peuvent éprouver des difficultés financières si elles sont dans l'incapacité de travailler pendant leur isolement ; envisagez de mettre en place des systèmes de soutien de toutes les manières possibles dans votre communauté, si tel est le cas.

On peut aider les personnes malades en leur offrant la possibilité de parler de leurs préoccupations et de ce qu'elles ressentent. Encouragez-les à prendre soin de leur santé mentale, à bien manger, à rester hydratées et à faire de l'exercice si possible. De plus en plus de gens partagent leur expérience en ligne pour aider à combattre la stigmatisation et la honte qui peuvent survenir.

Comment puis-je protéger les autres si je contracte la variole du singe ?

Si vous avez la variole du singe, vous devez vous isoler jusqu'à ce que vous ne soyez plus contagieux. Votre agent de santé vous aidera à décider si vous devez être soigné à l'hôpital ou chez vous. Cela dépendra de la gravité de vos symptômes, de la présence de facteurs de risque qui vous exposent à des symptômes plus graves et de la possibilité de réduire le plus possible le risque d'infecter les personnes avec qui vous vivez.

Si vous vous isolez chez vous, protégez les autres personnes avec qui vous vivez :

- en vous isolant dans une pièce séparée
- en utilisant une salle de bain séparée ou en la nettoyant après chaque utilisation
- en nettoyant souvent les surfaces touchées à l'eau et au savon et avec un désinfectant ménager, et en évitant de balayer et de passer l'aspirateur
- en utilisant des ustensiles, des serviettes, des objets, des appareils électroniques et de la literie séparés
- en faisant votre propre lessive et en mettant le linge dans un sac en plastique avant de le porter à la machine à laver
- en ouvrant les fenêtres de tout le logement pour garder l'espace bien ventilé

Si vous ne pouvez pas éviter de vous trouver dans la même pièce que quelqu'un d'autre, évitez de vous toucher, lavez-vous souvent les mains, couvrez vos lésions cutanées avec des vêtements ou des bandages, portez des masques médicaux bien ajustés et ouvrez les fenêtres.

Pourquoi la variole du singe se propage-t-elle dans les communautés d'homosexuels, de bisexuels et d'autres hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes ?

Le risque de variole du singe ne se limite pas aux communautés d'hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes. Quiconque ayant un contact étroit avec une personne infectée court un risque. Cependant, les données nous indiquent que les rencontres sexuelles entre hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes ont joué un rôle dans la transmission de la variole du singe au cours des derniers mois. Certains hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes sont connectés à des réseaux sexuels dynamiques qui s'étendent à travers différentes villes et différents pays. Cela peut expliquer pourquoi des cas se produisent actuellement dans ces communautés. Alors que le virus continue de circuler dans ces réseaux, les experts et les militants appellent les homosexuels, les bisexuels et les autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes à être attentifs aux symptômes, à se protéger et à protéger les autres.

Les communautés d'homosexuels, de bisexuels et d'autres hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes peuvent

avoir des liens étroits avec les services de santé sexuelle. C'est ce qui a été constaté lors de la flambée actuelle, car des cas ont été recensés chez des hommes venus consulter les services de santé sexuelle pour se faire tester.

Les hommes qui prennent des antirétroviraux pour le traitement ou la prévention de l'infection à VIH se voient également régulièrement proposer un dépistage des infections sexuellement transmissibles. Ce contact régulier avec les services de santé a permis d'identifier la variole du singe au sein de la communauté et offre la possibilité de vacciner et de soigner ceux qui en ont besoin.

Le risque de contracter la variole du singe est-il plus grand si je vis avec le VIH ?

Les personnes ayant une déficience immunitaire préexistante risquent de souffrir d'une forme plus grave de la variole du singe. Les personnes vivant avec le VIH qui connaissent leur séropositivité, qui ont accès à un traitement et qui l'utilisent correctement peuvent atteindre le point de suppression virale. Cela signifie que leur système immunitaire est moins vulnérable à d'autres infections qu'il ne le serait sans traitement. Des études sont en cours pour faire la lumière sur ces questions. Jusqu'à présent, l'issue de la maladie n'a pas été pire chez les hommes en bonne santé porteurs du VIH qui ont contracté la variole du singe durant cette épidémie que chez les autres.

Où trouver davantage d'informations sur la variole du singe ?

Vous trouverez des réponses à certaines des questions les plus courantes sur la variole du singe [ici](#) ou dans [l'aide-mémoire](#) de l'OMS. Consultez vos sources officielles locales et communautaires pour connaître les dernières informations sur la situation près de chez vous. De nombreuses organisations de soutien aux homosexuels, aux bisexuels et aux autres hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, y compris les organisations d'aide aux VIH-positifs dans le monde entier, ont déjà prouvé d'un grand dynamisme en informant et en soutenant leurs communautés pour aider à prévenir la propagation de la variole du singe. Leur travail, de plus en plus souvent soutenu par des organisations LGBTQIA+ à plus large représentation, est au cœur de la lutte contre la stigmatisation et la discrimination ainsi que de l'échange d'informations. Contactez des organisations de confiance dans votre pays pour obtenir plus d'informations.

Si vous avez des rapports sexuels avec plusieurs partenaires, faites faire régulièrement un test de dépistage des infections sexuellement transmissibles et déterminez avec votre agent de santé si la prophylaxie préexposition présenterait un avantage pour vous.

En consultant régulièrement et rapidement un professionnel de santé si vous avez des symptômes, vous pourrez obtenir un traitement si nécessaire et éviter d'infecter d'autres personnes.