

3. LES CONDITIONS FAVORABLES À LA SANTÉ SEXUELLE

Les conditions favorables à la santé sexuelle Ces stratégies n'ont pas d'impact direct sur la transmission du VIH, mais il s'agit de comportements ou contextes qui contribuent à la santé sexuelle et à la mise en place d'autres stratégies.



MODIFIER MA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Modifier sa consommation de drogues et d'alcool avant ou pendant les relations sexuelles afin d'avoir un meilleur contrôle sur ses stratégies de prévention

Description

- La consommation d'alcool et de drogues dans un contexte sexuel est utilisée pour :^{1,2}
 - Réduire les inhibitions et la timidité
 - Augmenter les sensations et le plaisir sexuel.
- Cette consommation peut être problématique en raison de :³⁻⁵
 - L'effet des drogues sur le corps (déshydratation, fatigue, effets secondaires)
 - Les effets psychologiques indésirables (« bad trip »), l'effet dépressif, l'anxiété, les sautes d'humeur après la consommation
 - La prise de risque au niveau sexuel (de façon intentionnelle ou non)
 - La difficulté d'envisager avoir des relations sexuelles sans consommer de substances
 - Des problématiques de dépendance importantes qui peuvent survenir chez certaines personnes et qui peuvent avoir plusieurs effets négatifs.
- Des stratégies permettent de consommer tout en réduisant les risques pour la santé, notamment :^{6,7}
 - Consommer en petites quantités avant ou pendant une relation sexuelle.
 - Éviter de consommer pendant les relations sexuelles avec des nouveaux partenaires ou avec des partenaires que l'on connaît peu.
 - Négocier les stratégies de prévention à mettre en place avec ses partenaires avant de commencer à consommer.
 - S'assurer d'avoir les outils (par ex. condom) ou informations (par ex. le statut sérologique du partenaire) nécessaires pour se protéger avant de consommer.
 - Éviter d'avoir des relations sexuelles lorsqu'on a trop consommé.
 - Choisir les substances que l'on connaît déjà et éviter les mélanges.
 - Consommer de plus petites quantités si on consomme une nouvelle substance ou si on prend un médicament et qu'on ne connaît pas les interactions possibles.
 - Opter pour une méthode de consommation moins risquée que l'injection.
 - Prévoir une quantité suffisante de matériel de consommation stérile ou neuve (pipes, pailles, seringues, matériel d'injection, etc.) et ne pas les partager.
 - Consommer dans des lieux sécuritaires ou en compagnie de personnes de confiance.
 - Informer les personnes avec qui on consomme des médicaments qu'on prend ou d'autres substances qu'on a prises.
 - Se donner des règles de consommation et les respecter, par exemple consommer uniquement pendant la fin de semaine.
 - Bien s'hydrater et s'alimenter avant, durant et après les périodes de consommation, et avoir sur soi de l'eau et de la nourriture (par exemple des barres protéinées) lors que l'on part sur des longues séances de consommation.
 - Prévoir des périodes de repos avant et après les épisodes de consommation.
 - S'assurer de ne pas manquer de doses dans sa médication, s'il y a lieu.
 - Consulter un service d'aide en dépendance pour faire le point sur sa consommation.

Efficacité

- Diminuer ou retarder sa consommation avant les relations sexuelles permet de conserver un meilleur contrôle sur la mise en place de stratégies de prévention. En effet, la consommation de substances serait liée à la prise de risques sexuels.⁸⁻¹⁰

Acceptabilité

- Dans l'enquête montréalaise *Mobilise!*, 85% des hommes disent connaître la consommation à moindre risque comme stratégie pour réduire ses risques.¹¹
- Dans plusieurs milieux de socialisation gais, la consommation est relativement tolérée, tout comme les stratégies de consommation qui permettent de réduire les risques pour la santé.⁵
- Toutefois, l'injection de drogues est mal perçue dans certains milieux, ce qui peut isoler les hommes qui ont recours à cette pratique.
- À Montréal, il est possible d'avoir accès gratuitement à du matériel de consommation neuf et des informations sur les différentes substances et les moyens de consommer à moindre risque (organismes communautaires, pharmacies, cliniques, etc.).
- Avantages de la consommation à moindre risque :
 - Offre la possibilité, aux personnes qui ne souhaitent pas arrêter leur consommation, de consommer tout en diminuant les risques pour leur santé.¹²
 - Permet d'être plus en contrôle et d'appliquer les stratégies de prévention prévues.¹²
- Désavantages de la consommation à moindre risque:
 - Peut être frustrant de retarder ou diminuer sa consommation quand on en a envie.
 - Peut être difficile à appliquer dans un contexte festif ou social.¹²
 - N'a pas de contrôle sur la consommation de ses partenaires.
 - Ne protège pas directement contre le VIH et les ITSS.

Références :

1. Lyons, A., Pitts, M. & Grierson, J. (2013). Methamphetamine use in a nationwide online sample of older Australian HIV-positive and HIV-negative gay men. *Drug and Alcohol Review*, 32, 603-610.
2. Foureux, N., Fournier, S., Jauffret-Roustide, M., Quatremère, G., Rojas-Castro, D. & Spire, B. (2013). *Slam: première enquête qualitative en France*. Pantin: AIDES.
3. Folch, C., Esteve, A., Zaragoza, K., Muñoz, R. & Casabona, J. (2009). Correlates of intensive alcohol and drug use in men who have sex with men in Catalonia, Spain. *European Journal of Public Health*, 20(2), 139-145.
4. O'Byrne, P. & Holmes, D. (2011). Drug Use as Boundary Play: A Qualitative Exploration of Gay Circuit Parties. *Substance Use and Misuse*, 46, 1510-1522.
5. Flores-Aranda, J. (2015). *Les interrelations entre les trajectoires addictives et le vécu homosexuel chez des montréalais gais et bisexuels* (Thèse de doctorat inédite). Université de Sherbrooke.
6. Rousseau, R. & Joubert, C. (2007). *Alcool, drogues et milieu gai : information et pistes de réflexion*. Montréal : Action Séro-Zéro.
7. Torontovibe. (s.d). *Safer Party Tips : Twelve things you can do*. Repéré à <http://www.actoronto.org/home.nsf/pages/torontovibetips>.
8. Wilson, P. A., Cook, S., McGaskey, J., Rowe, M., & Dennis, N. (2008). Situational predictors of sexual risk episodes among men with HIV who have sex with men. *Sexually Transmitted Infections*, 84(6), 506-508.
9. Drumright, L. N., Patterson, T. L., & Strathdee, S. A. (2006). Club drugs as causal risk factors for HIV acquisition among men who have sex with men: a review. *Substance use & misuse*, 41(10-12), 1551-1601.
10. Vosburgh, H. W., Mansergh, G., Sullivan, P. S., & Purcell, D. W. (2012). A review of the literature on event-level substance use and sexual risk behavior among men who have sex with men. *AIDS and Behavior*, 16(6), 1394-1410.
11. Projet MOBILISE!. (2017). *Tri à plat des données de l'enquête MOBILISE!* (document interne).
12. Projet MOBILISE!. (2017). *Données issues des équipes citoyennes de projet MOBILISE!* (document interne).