

Cette fiche d'information sur la variole du singe est à destination de la population; des notions en lien avec la sexualité y sont développées.

➤ **Ça fait depuis le mois de mai qu'on nous parle du virus de la variole du singe, faut-il s'inquiéter?**

La variole du singe est un virus **endémique dans certaines régions d'Afrique**, que l'on connaît depuis les années 1960. Endémique veut dire que le virus est constamment présent; dans ce cas, il occasionne régulièrement des petites flambées – à savoir plusieurs cas à la même période et dans une zone donnée – sans que cela soit un motif d'inquiétude internationale particulier (même si on n'est jamais content que les personnes soient malades, évidemment).

Jusqu'ici, les rares cas recensés hors de ces zones étaient en lien avec des retours de voyage; nous connaissons ces cas grâce aux systèmes de surveillance mis en place dans les pays, qui nous permettent d'identifier et de lutter contre les infections d'intérêt majeur.

**Depuis mai 2022, la situation a changé** (et quand la situation change, cela inquiète les autorités sanitaires et les épidémiologistes): il y a des "chaînes de contaminations" locales et indépendantes dans nos contrées. C'est comme ça que les spécialistes appellent le scénario dans lequel les gens se transmettent entre eux le virus et sans lien avec les pays endémiques. Le nombre d'infections est proportionnellement encore très bas, **mais il augmente**. Et ça, les spécialistes n'aiment pas du tout, et d'autant moins qu'ils ont de **nombreuses questions sans réponse**: en quoi le virus est-il différent de celui des pays d'origine? Quels sont les modes de transmission? Durant combien de temps est-on contagieux? Quels sont les risques de complications et de décès? Quel est le taux de mortalité? Quels sont les risques pour le bébé si une femme enceinte attrape ce virus?

L'expérience des pays endémiques donne quelques réponses, ou des parties de réponse (par exemple, on sait que le virus se transmet par des contacts peau à peau, mais on ignore encore s'il se transmet par le sperme), mais pas toutes, en particulier dans le cadre de ces nouvelles flambées (parce que les populations des zones endémiques pourraient être mieux protégées que celles des zones non-endémiques et que leurs comportements et moyens médicaux sont différents).

En conséquence, **il ne faut pas paniquer mais**:

- Les autorités sanitaires doivent être **vigilantes**;
- La population, et en particulier les personnes avec des activités à risque, doivent être **prudentes**.

Concrètement, cela veut dire qu'on suit les cas, pour s'assurer que leur nombre n'explose pas et pour comprendre les chaînes de transmission; d'autre part, les scientifiques poursuivent les investigations sur les modes de prévention et les traitements, et s'organisent pour trouver des réponses aux questions. Et cela veut dire aussi que les personnes avec des activités à risque sont bien informées et font des choix en conséquence (par exemple: "J'ai eu de la fièvre et j'ai quatre boutons bizarres, est-ce que je vais au paintball organisé pour l'anniversaire de ma filleule?"<sup>1</sup>).

<sup>1</sup> Juste pour éviter tout malentendu, la réponse est non.

### ➤ Qui est à risque?

Le virus de la variole du singe ne vise pas de groupes populationnels spécifiques. Par contre, il profite de certaines activités pour passer d'une personne à l'autre. Comme il se transmet particulièrement par contact (avec les lésions, les muqueuses et la peau), plus on a de contacts étroits, plus on a de risque de l'attraper. C'est ainsi que, pour l'instant, **la transmission s'observe essentiellement au sein d'une population ayant une activité sexuelle importante et impliquant un nombre élevé de partenaires** (ça, c'est le côté mathématique; mais, comme pour toute maladie, il y a aussi le côté "pas de chance, j'ai peu d'activité sexuelle et qu'un seul partenaire et j'ai attrapé la variole du singe").

La variole du singe n'est décidément pas un nom sympathique pour une maladie (mais ils le sont rarement). En plus c'est une erreur de casting, parce qu'elle a été découverte chez des singes qui se sont révélés n'être en fait, comme nous les humains, que des hôtes "accidentels". Le nom le plus juste serait la variole du rat (ok, c'est pas super folichon non plus), car c'est chez les rongeurs qu'elle se propage normalement.

### ➤ Pourquoi faut-il se faire tester?

Vous avez repéré un bouton suspect – mais est-ce une lésion ou un moustique ou de l'acné? – et vous oscillez entre angoisse, déni et espoir. Pourquoi faut-il vous faire tester au plus vite?

- D'abord, parce que si savez que vous êtes malade et contagieux, vous prendrez vos précautions pour **éviter de transmettre la maladie** à d'autres personnes, et en particulier aux personnes à risque de faire des complications;
- Ensuite, parce que si la majorité des personnes qui ont la variole du singe ont des symptômes légers (un symptôme restant, par définition, désagréable, même quand il est léger), certaines peuvent avoir **besoin d'un suivi et d'une prise en charge**, notamment pour la douleur;
- Enfin, parce que la variole du singe n'est pas la seule affection à toucher, entre autres, les personnes qui ont un carnet de bal sexuel bien rempli. **Les symptômes de la variole du singe peuvent ressembler à ceux d'autres infections**, et notamment la syphilis et l'herpès. Ces maladies peuvent être plus problématiques, et il faut les prendre en charge aussitôt que possible.

Il faut donc prendre son courage à deux mains et **consulter aussi vite que possible**. Le médecin pourra vous donner des réponses et très certainement vous rassurer (une imagination qui galope, ce n'est jamais bon, autant être fixé). Et, si vous êtes positif, le Service du médecin cantonal vous appellera régulièrement (a priori pas la perspective la plus fun, mais en vrai c'est rassurant aussi).

### Où se faire tester ?

- **Tous les médecins et centres de santé** du canton de Genève sont autorisés à réaliser un test de variole du singe.
- Si votre médecin vous a recommandé de vous rendre aux **HUG** pour un test, il est préférable d'appeler le 022 372 33 11 pour prendre rendez-vous.
- **Checkpoint** ouvre des plages pour se faire tester les mardis et jeudis de 8h à 12h, sans rendez-vous.

➤ **Et si je suis positif, je vais devoir me mettre en isolement?**

Non (sauf de très rares cas). Les trois mois écoulés n'ont pas mis en évidence de transmission de la maladie en dehors des contacts étroits, ce qui montre que le virus ne se transmet pas facilement en dehors des contacts intimes. Dès réception de votre résultat positif, le Service du médecin cantonal (derrière ce nom il y a des vrais gens, et des gens dont c'est le domaine d'expertise et dont l'objectif est de trouver les meilleures solutions pour votre situation spécifique) vous contactera.

**Selon vos symptômes et l'endroit où se trouvent vos boutons et après évaluation des risques, des recommandations adaptées et spécifiques vous seront transmises. Elles seront à appliquer rigoureusement durant toute la période de contagiosité. L'objectif de ces recommandations est d'éviter que vous transmettiez la variole du singe à d'autres personnes.**

Concrètement, cela veut dire que certaines personnes pourront continuer leurs activités habituelles en prenant certaines précautions tandis que d'autres pourraient devoir télétravailler et éviter de rencontrer d'autres personnes. Tout dépend de type de symptômes, de leur ampleur et bien évidemment de votre état général. Il peut ainsi arriver que vous deviez prendre un congé maladie et rester à la maison (par exemple, si vous avez des boutons très douloureux qui vous empêchent de travailler ou si vous avez une forte fièvre). Votre médecin vous délivrera alors un certificat de maladie (dans lequel le motif de l'arrêt maladie ne sera évidemment pas indiqué).

Donc, en accord avec le service du médecin cantonal, une prise en charge sur mesure et adaptée sera mise en place pour vous.

**Dans tous les cas, évitez de partager des objets (draps, linges, vaisselle), mettez un masque, couvrez les boutons et évitez tous contacts sexuels.**

➤ **Vous avez parlé de personnes à risque de complications graves?**

Oui, il s'agit des personnes immunosupprimées (par exemple les personnes vivant avec le VIH sans traitement efficace), des femmes enceintes, des enfants, des nourrissons et des personnes âgées. Tout le monde n'a pas un super système immunitaire de compétition; attraper cette maladie peut avoir de graves conséquences pour certaines personnes.

➤ **Et les symptômes de la variole du singe, c'est quoi?**

Les scénarios peuvent varier selon les personnes. Mais, en général, les premiers symptômes apparaissent entre 5 et 21 jours après le contact (ce que les spécialistes appellent "période d'incubation"). Ces symptômes ressemblent méchamment à **ceux de la grippe**, et un peu à ceux du COVID (ce qui ne nous arrange pas du tout, mais ce sont les signes que votre corps est attaqué et qu'il met en place son système d'alerte et de défense):

- Maux de tête
- Fièvre (>38,5°C) et frissons
- Gonflement des ganglions lymphatiques
- Douleurs musculaires et corporelles

- Mal de dos
- Faiblesse généralisée

Ensuite, généralement 1 à 3 jours après l'apparition de ces symptômes, il y a une **éruption cutanée**, c'est-à-dire des lésions sur la peau. Là aussi, il y a plusieurs options: un bouton ou des dizaines, des plaques rouges ou des vésicules. Cela apparaît typiquement d'abord sur le visage puis sur le reste du corps y compris sur la paume des mains, la plante des pieds et les organes génitaux. Dans tous les cas: **Pas touche!!! Ces lésions contiennent du virus, alors on ne tripote pas et on ne gratte pas.**

➤ **Et donc je fais quoi si j'ai des symptômes ou un doute?**

**Vous appelez fissa le médecin.** Il pourra évaluer la nécessité de faire un test (pour la variole du singe et/ou une autre maladie), et vous pourrez être rassuré ou fixé. En attendant le résultat, évitez de transmettre la maladie à d'autres personnes.

**Si vous êtes positif**, les gens du Service du médecin cantonal (ceux dont on parlait plus haut) vous contacteront. Vous pourrez poser vos questions, et eux les leurs, et organiser au mieux la situation (qui – sur l'échelle d'inconfort qui va de "Massage aux pierres chaudes" à "Naufrage du Titanic" – n'est pas catastrophique mais pas pratique ni agréable, et ça les gens du Service du médecin cantonal en sont bien conscients). Comme dit plus haut, "selon vos symptômes et l'endroit où se trouvent vos boutons et après évaluation des risques, des recommandations adaptées et spécifiques vous seront transmises".

➤ **Et donc je fais quoi si j'ai été en contact avec une personne positive ou symptomatique?**

D'une part, vous gardez l'œil: ça s'appelle l'**autosurveillance**, et ça veut dire que vous vérifiez régulièrement que vous n'avez pas de lésions et vous prenez votre température (régulièrement = deux fois par jour, pas toutes les trois minutes).

D'autre part, et ce n'est pas une super nouvelle mais c'est comme ça, vous **évitez tout contact sexuel** ("tout", ça veut dire du smack aux préliminaires à l'acte complet, et tout ce qu'il y a entre-deux, désolé!).

Et puis enfin, pour être bien sûr, vous minimisez les contacts avec d'autres personnes ou animaux (y compris votre chat Antoine et votre pitbull Jane-Fonda; pour limiter la propagation de l'épidémie, les spécialistes veulent éviter que des animaux s'infectent).

Vous faites tout ça pendant les 21 jours suivant votre contact; si rien ne se produit, vous pouvez passer à autre chose, ce n'était qu'une fausse alerte (mais, comme disent les ermites du monde entier, "le vrai courage, c'est la prudence").

**Vous souhaitez poser des questions ou échanger de façon confidentielle avec du personnel formé sur la variole du singe?**

Appelez le 022 546 55 27 (lu-ve de 9h à 17h, sa de 9h à 13h).

➤ **Et les stigmates dans tout ça?**

L'apparition de cette maladie ravive de mauvais souvenirs (l'épidémie de VIH, les ravages qu'elle a fait et fait encore, et tous les problèmes de prise en charge et de retard qu'il y a eu). Il y a aussi le nom de cette maladie, dont on a déjà vu qu'il n'était pas top. Il y a le fait que cette maladie touche actuellement en majorité des HSH multipartenaires, et que l'attraper c'est devoir se poser plein de questions et prendre plein de décisions (est-ce que j'en parle à ma mère, mes coloc, mon chef, mon ex avec qui je suis allé boire un verre+++, ma grand-tante à qui j'ai amené des biscuits maison et la dernière saison de *Stranger things*). Il y a, enfin, le fait que certains HSH ont une, plusieurs ou des tonnes de mauvaises expériences liées à la perception des autres de leur orientation sexuelle ou de leur identité, dans la vie en général ou avec le milieu de la santé en particulier. Des mots, un regard, un petit commentaire ou des railleries, brimades et coups.

On ne peut pas changer l'histoire, ni transformer la société (aussi vite qu'on aimerait). Mais en tout cas, **les autorités sanitaires mettent tout en place pour offrir un accueil respectueux, adapté et efficace aux personnes positives à la variole du singe. Comme elles doivent le faire dans le cadre de toute épidémie et avec toute personne.**

**Les informations que vous partagez relèvent du secret médical: elles sont confidentielles.** Nous ne partageons pas ces informations avec votre médecin de famille. Nous ne demandons et gardons que les informations strictement indispensables pour vous assurer une prise en charge sûre. C'est vous qui décidez à qui vous en parlez (c'est toujours bon d'avoir un ami de confiance chez qui se plaindre et pleurer (et rire) et qui puisse vous soutenir).

➤ **Et la vaccination?**

Il sera bientôt possible de se faire vacciner en Suisse, et la campagne est en cours d'organisation.

Comme pour toute épidémie, la solution ne réside pas dans un seul produit ou dans une mesure isolée. C'est l'application d'un ensemble de mesures qui permet d'éviter d'attraper la maladie, d'éviter de transmettre la maladie, et de limiter le nombre de contaminations.

La vaccination contre la variole du singe est une mesure parmi d'autres: elle vous protège en partie, **mais pas à 100%, et vous devez continuer à être prudent.**

Voilà, vous en savez moins que les spécialistes, mais bien plus que les personnes qui n'ont pas lu cette fiche d'information.

**Et si vous avez d'autres questions**, ne restez pas tout seul dans votre coin à angoisser (ou, pire, à jouer à l'apprenti épidémiologiste): appelez ce numéro, **022 546 55 27**, du lundi au vendredi de 9h à 17h, et samedi de 9h à 13h; du personnel formé sur la variole du singe vous répondra, et c'est **anonyme**.

- Voir aussi: [www.ge.ch/variole-du-singe](http://www.ge.ch/variole-du-singe)
- FAQ [Vaccination contre la variole du singe](#)