

# Guide communautaire sur la mpox

## Qu'est-ce que la mpox?

La mpox (anciennement appelée la variole simienne) est une infection virale. Elle peut causer une éruption cutanée douloureuse et se transmettre d'une personne à l'autre par le contact avec des lésions ou des croûtes sur la peau ou les surfaces muqueuses (comme les yeux, la bouche, la gorge, les organes génitaux, l'anus ou le rectum) d'une personne atteinte du virus. Au Canada, la grande majorité des éclosions chez les membres des communautés 2S/GBTQ sont le résultat d'une transmission par voie sexuelle. Dans ce guide, vous trouverez tout ce que devez savoir sur la mpox et prendrez connaissance des meilleures façons de se protéger, sur le plan tant individuel que communautaire.

## Comment la mpox se transmet-elle?

Dans les communautés 2S/GBTQ+, la grande majorité des cas de mpox sont le résultat d'une transmission par voie sexuelle, notamment à la suite d'un rapport oral ou anal (dont le rimming).

La mpox peut aussi se transmettre d'une personne à l'autre par :

- contact direct avec des éruptions cutanées, des lésions, des croûtes et des fluides corporels;
- des gouttelettes provenant des voies respiratoires (projetées par une toux ou un éternuement);
- contact avec des matériaux et des objets qui ont été manipulés par une personne atteinte de la mpox (p. ex., literie, serviettes, vêtements, aiguilles, ustensiles, vaisselle, etc.).

Des [données récentes](#) indiquent que certaines personnes peuvent transmettre le virus jusqu'à quatre jours avant l'apparition des symptômes.

## Quels sont les symptômes de la mpox?

Les symptômes apparaissent habituellement dans les 5 à 13 jours, voire jusqu'à 21 jours, après l'exposition au virus.

Les symptômes peuvent dans un premier temps s'apparenter à ceux de l'influenza :

- Fièvre
- Frissons
- Douleurs musculaires
- Fatigue
- Maux de tête
- Maux de dos
- Mal de gorge et toux
- Gonflement des ganglions lymphatiques

De un à cinq jours plus tard, des éruptions cutanées ou des lésions peuvent apparaître sur n'importe quelle partie du corps. Certaines personnes ne seront affectées que par l'éruption cutanée.

La plupart des personnes infectées par la mpox se rétabliront d'elles-mêmes dans un délai de deux à quatre semaines.

## Que dois-je faire si je présente des symptômes du virus?

Si vous pensez en présenter les symptômes, communiquez avec votre professionnel·le de la santé et faites-lui part de vos préoccupations à ce sujet.

Isolez-vous à la maison, couvrez toute lésion dans la mesure du possible, lavez vos mains ainsi que les objets que vous manipulez régulièrement, et évitez tout contact physique avec les autres jusqu'à ce qu'un·e professionnel·le de la santé puisse vous examiner et déterminer si vous devez subir un test de dépistage de la mpox.

Avisez tout·e partenaire sexuel·le afin qu'il·elle puisse surveiller l'apparition de symptômes.

## Que devrais-je faire si mon test de dépistage est positif?

N'oubliez pas que les maladies infectieuses font partie de la vie et que la mpox ne fait pas exception à la règle.

Si vous contractez le virus, tenez-vous à distance des autres et évitez tout contact physique (baiser, toucher ou activités sexuelles) pendant que vous êtes malade. Ne partagez pas des articles comme de la literie, des serviettes, des vêtements ou des ustensiles avec d'autres personnes pendant que vous présentez des symptômes. Assurez-vous de laver ou de désinfecter tout objet qui a été en contact avec une lésion ou des fluides corporels. Restez à domicile jusqu'à ce que toute éruption cutanée se soit résorbée, que les croûtes soient tombées et qu'une nouvelle couche de peau se soit formée.

La sévérité des symptômes varie d'un cas de mpox à l'autre. Bien que la plupart des cas soient bénins et se résorbent sans traitement et avec du repos dans un délai de deux à quatre semaines, certaines personnes infectées devront prendre un médicament antiviral pour traiter leurs symptômes. Renseignez-vous sur les options de traitement offertes auprès d'un·e professionnel·le de la santé.

Si les résultats de votre test sont positifs, avisez vos partenaires sexuel·le·s afin qu'ils puissent subir un test et s'isoler au besoin.

## Prendre soin d'une personne atteinte de la mpox

Si vous prenez soin d'une personne qui a contracté la mpox, vous devriez :

- utiliser de l'équipement de protection individuel (ÉPI), y compris des gants jetables et un masque médical;
- enjoindre la personne à recouvrir ses éruptions cutanées ou ses lésions (au moyen de bandages, d'un chandail à manches longues ou d'un pantalon) et à porter un masque médical lorsque vous êtes proches l'un·e de l'autre;
- éviter tout contact de peau à peau, surtout avec les éruptions cutanées ou les lésions;
- vous laver souvent les mains au savon et à l'eau ou encore avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool, notamment après chaque contact avec la personne atteinte de la mpox et avec tout objet qu'elle aurait pu toucher.

Consultez [la ressource du CBRC sur le traitement des plaies](#) si vous ou une personne que vous connaissez avez contracté la mpox.

## Comment puis-je me protéger de la mpox?

La vaccination est un important outil de prévention de la transmission de la mpox entre nous, nos partenaires et les membres de nos communautés. Le vaccin contre la mpox est offert aux adultes de 18 ans et plus très à risque. Pour une pleine protection, le vaccin est administré en deux doses, à 28 jours d'intervalle. Peu importe le moment où vous avez reçu votre première dose (p. ex., en 2022), vous pouvez recevoir la seconde tant que vous n'avez pas contracté le virus entre-temps.

La [recherche](#) montre que le risque de contracter la mpox est inférieur chez les personnes vaccinées que chez celles qui ne le sont pas. L'administration des deux doses vous procure la meilleure protection contre la mpox dans nos communautés.

Le vaccin peut causer des effets secondaires. La plupart d'entre eux sont légers à modérés et ne durent pas plus de sept jours. Les effets secondaires les plus communs sont les suivants :

- Rougeurs, douleur ou gonflement au point d'injection
- Fatigue
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Nausées

Visitez [mpox.ca](http://mpox.ca) pour trouver des points de service qui offrent le vaccin.

## Comment puis-je me protéger de la mpox?

En plus du vaccin, envisagez ce qui suit pour réduire le risque de cas de mpox dans nos communautés :

- Ayez des conversations franches : Discutez ouvertement avec vos partenaires sexuel-le-s de vos historiques de santé sexuelle respectifs. Envisagez d'utiliser des barrières physiques comme les condoms ou les digues dentaires pour réduire le risque.
- Surveillez l'apparition de symptômes : Surveillez l'apparition de toute lésion ou éruption cutanée nouvelle ou inexplicable sur votre corps ou celui de votre partenaire, notamment sur les organes génitaux ou l'anus.
- Respectez les bonnes pratiques en matière d'hygiène : Lavez-vous fréquemment les mains au savon et à l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez les contacts rapprochés : Évitez tout contact physique avec une personne qui a contracté la mpox ou en présente les symptômes, y compris avec les articles partagés comme la literie ou les vêtements. N'oubliez pas de suivre les bonnes pratiques en matière d'hygiène après tout contact.

## Vous avez côtoyé une personne atteinte de la mpox?

Communiquez avec un-e professionnel-le de la santé si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la mpox. Il/elle pourra vous recommander de recevoir un vaccin post-exposition contre la mpox.

Surveillez l'apparition des symptômes et évitez tout contact étroit avec les autres pour une période de 21 jours. Si aucun symptôme ne se manifeste, vous pouvez poursuivre vos activités normales. Si des symptômes apparaissent, isolez-vous et communiquez avec un-e professionnel-le de la santé.

## Points clés à retenir

Faites-vous vacciner : La vaccination est un important outil de prévention de la transmission de la mpox parmi les membres de nos communautés.

La prudence est de mise, pas la peur : En demeurant informé-e, en vous faisant vacciner et en prenant les précautions appropriées, vous faites votre devoir pour vous protéger et pour protéger vos partenaires et vos communautés.

La mpox est transmise sexuellement : Dans les communautés 2S/GBTQ+, la grande majorité des cas de mpox sont le résultat d'une transmission par voie sexuelle.

Les symptômes à surveiller : Les premiers symptômes à se manifester ressemblent à ceux de l'influenza, suivis d'éruptions cutanées qui évoluent en plusieurs stades.

Vous présentez des symptômes? Communiquez avec un-e professionnel-le de la santé. En effet, si vous manifestez des symptômes, en particulier des éruptions cutanées, communiquez rapidement avec un-e professionnel-le de la santé pour en assurer le diagnostic et obtenir les soins appropriés.

Des soins de soutien sont offerts : Le traitement de la mpox est axé sur le soulagement des symptômes, avec prescription de médicaments dans certains cas.

Demeurez informé-e : Notre compréhension de la mpox est en constante évolution. Visitez [mpox.ca](http://mpox.ca) pour rester à jour.