

# Ce que vous devez savoir sur la mpox!

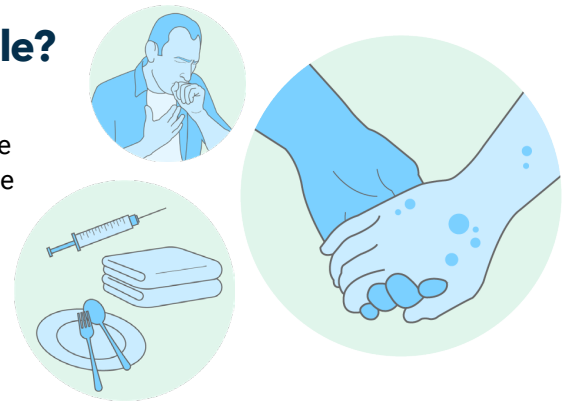
Pourquoi la mpox est-elle de retour dans l'actualité? Bien que le nombre de cas soit encore en croissance cette année au Canada, il est important de se rappeler que la mpox n'est jamais véritablement disparue.

Le 14 août 2024, l'Organisation mondiale de la Santé a déclaré que [l'augmentation des cas de mpox dans les pays africains constitue une urgence de santé publique de portée internationale](#) en raison de la transmission d'un nouveau variant. Bien que le Canada ait constaté un accroissement de cas chez les membres des communautés 2S/GBTQ+, l'Agence de la santé publique du Canada [rapporte](#) que la souche qui circule au Canada est différente de celle des pays africains.

Alors que la situation continue d'évoluer, la sécurité de nos communautés demeure une priorité absolue. Nos communautés ont une grande expérience de mobilisation pour répondre aux maladies infectieuses et aux ITS. La mpox n'y échappe pas. Pendant cette période, il est important de se renseigner sur les vaccins offerts, de surveiller l'apparition de symptômes et de [demeurer informé-e](#).

## Qu'est-ce que la mpox et comment se transmet-elle?

La mpox (anciennement appelée la variole simienne) est une infection virale pouvant causer une éruption cutanée douloureuse. La mpox se transmet d'une personne à l'autre à la suite d'un contact rapproché avec une personne atteinte du virus, notamment par un contact peau à peau durant une activité sexuelle, un baiser ou toute autre forme d'intimité physique. Le virus peut aussi être transmis par des gouttelettes provenant des voies respiratoires, des objets ou articles partagés (vêtements, literie, etc.) ou un contact avec des surfaces contaminées. Dans les communautés 2S/GBTQ+, la plupart des cas de mpox sont le résultat d'une transmission par voie sexuelle.



## Quels sont les symptômes?

Les symptômes apparaissent habituellement dans les 5 à 21 jours après le contact avec une personne atteinte de la mpox. Les principaux symptômes sont des éruptions cutanées ou des lésions pouvant apparaître sur n'importe quelle partie du corps. Celles-ci se développent habituellement quelques jours après l'exposition, d'abord sur le visage, puis sur d'autres parties du corps comme les organes génitaux, les mains et les pieds. Les éruptions cutanées évoluent en plusieurs stades, allant de taches rouges sans relief à des bosses qui se rempliront éventuellement de fluides, avant de former des croûtes qui tomberont d'elles-mêmes à la guérison. En plus de l'éruption cutanée, les symptômes peuvent s'apparenter à ceux de l'influenza :

- Fièvre
- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Maux de dos
- Gonflement des ganglions lymphatiques
- Frissons et fatigue

## Qui est à risque?

Bien que la plupart des cas signalés au Canada soient le résultat d'une transmission par voie sexuelle entre membres des communautés 2S/GBTQ+, notre compréhension de la mpox est en constante évolution. Nous savons entre autres choses qu'elle ne touche pas uniquement un groupe ou un milieu en particulier. Les personnes immunosupprimées ou enceintes peuvent souffrir de symptômes plus graves et subir des répercussions négatives si elles contractent le virus.

## Comment peut-on se protéger?

La vaccination est un important outil de prévention de la transmission de la mpox entre nous, nos partenaires et les membres de nos communautés. L'Imvamune<sup>MD</sup>, un vaccin contre la mpox autorisé par Santé Canada, est offert aux adultes de 18 ans ou plus présentant un risque élevé de contracter le virus. Pour une pleine protection, le vaccin est administré en deux doses, à au moins 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. L'administration des deux doses vous procure la meilleure protection contre la mpox dans nos communautés. Consultez vos autorités sanitaires locales pour en apprendre davantage sur l'admissibilité au vaccin.

En plus du vaccin, envisagez ce qui suit pour réduire le risque d'infection par la 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 inexpliquée sur votre corps ou celui de votre partenaire, notamment sur les organes génitaux et 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.

## Quoi faire si vous croyez avoir contracté la mpox?

Si vous croyez développer des symptômes pouvant être liés à la mpox, consultez 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. Il vous fera savoir si vous devez subir un test de dépistage de la mpox et vous informera des prochaines étapes.

Il est important d'être honnête avec les professionnel-le-s de la santé pour recevoir les soins et le soutien nécessaires. Avisez vos partenaires sexuel-le-s de surveiller l'apparition de symptômes.

## La prudence est de mise, pas la peur.

Les nouvelles sur les éclosions à l'échelle mondiale et l'augmentation des cas de mpox dans les communautés 2S/GBTQ+ peuvent provoquer le sentiment d'être dépassé-e par les événements. Cela dit, il est important de se rappeler que la situation est surveillée de près par les autorités de santé publique et les organismes communautaires comme le CBRC. 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.

Vous voulez en savoir davantage sur la mpox? Visitez [mpox.ca](https://mpox.ca).

## La gravité de la mpox varie d'un cas à l'autre.

La sévérité des symptômes varie d'un cas de mpox à l'autre. Bien que la plupart des cas soient bénins et se résorbent avec un peu de repos dans un délai de deux à quatre semaines, certaines personnes infectées devront prendre un médicament antiviral pour traiter leurs symptômes.

## Demeurez informé-e.

La mpox est en constante évolution. Visitez le [mpox.ca](https://mpox.ca) pour en savoir davantage sur la mpox et rester à jour. Des sources sûres comme [Santé Canada](https://www.canada.ca) ou votre autorité de santé publique locale peuvent vous fournir des directives supplémentaires sur la prévention, la vaccination et les traitements. Connaître les faits sur la mpox vous permettra de prendre les mesures nécessaires pour vous protéger et contribuer à la santé et au bien-être de nos communautés.

## Ressources et sources d'information :

- Gouvernement du Canada : [Mpox \(variole simienne\) – Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/santee/sexe-et-generite/sexuel/sexuel/monkeys-pox/monkeys-pox.html)
- Organisation mondiale de la Santé : <https://news.un.org/en/story/2024/08/1153361> (en anglais seulement) | [https://www.who.int/health-topics/monkeypox#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/monkeypox#tab=tab_1) (en anglais seulement)