

Voici quelques alternatives pour surconsommer le moins possible :

- Recycle autant que tu peux.
- Renseigne-toi sur les produits D.I.Y que tu peux créer. (Objets pratiques ou artistiques faits à partir de matériaux recyclés ou inutilisés.)
- Va dans les banques alimentaires et les cuisines collectives.
- Essaie le vélo ou les transports en commun.
- La cohabitation est une bonne manière d'économiser sur plein de ressources comme l'électricité et c'est beaucoup moins dispendieux.
- Achète des produits locaux.
- Fais don de tes vêtements ou tes meubles inutilisés à tes amis, voisins ou à des organismes communautaires.



Walt Mard
Want...

YOUR SOUL!

Mumu
INFOMANE À MONTRÉAL
ILLUSTRATIONS
© Mumu

Source:
* <http://www.lundbeck.com/ca/fr/les-maladies/depression>

1
info
ITSS

Herpès

L'herpès génital est une infection transmissible sexuelle. Il y a des traitements pour contrôler, mais on n'en guérit pas.

Il y a deux sortes d'herpès : l'herpès buccal et l'herpès génital. Ils sont causés par différentes souches du virus de l'herpès simplex.

Le type 1 qu'on nomme souvent « feu sauvage » se propage surtout autour de la bouche. **Le type 2** se propage surtout autour des organes génitaux. Les deux peuvent se transmettre des organes génitaux à la bouche et vice-versa.

Le mode de transmission est simple : tout contact (caresse, cunnilingus, fellation, *french kiss*) et toutes pénétrations vaginales et anales.

Quels sont les symptômes de l'herpès génital?

Quand ça devient visible, il apparaît des cloques d'eau et c'est douloureux. Généralement, ces

cloques d'eau apparaissent sur les organes génitaux. Ça peut apparaître sur l'anus et à l'intérieur du vagin. Tu peux également ressentir une sensation de brûlure en urinant. Tu peux avoir de la fièvre, des maux de tête et des bosses au niveau des aines surtout à la première apparition. Un léger picotement ou brûlure peut être signe que l'infection s'en vient. Mais plusieurs personnes n'auront aucun symptôme !!

Comment le prévenir?

Le condom et la digue dentaire peuvent aider à prévenir. Cependant, ils ne protègent pas à 100% si des lésions ne sont pas couvertes. Il n'existe pas de traitement qui marche pour guérir cette infection. Les symptômes peuvent réapparaître périodiquement. Les médicaments peuvent soulager les symptômes, réduire la fréquence et la durée mais en aucun cas les fait disparaître. Alors, il faut s'abstenir d'avoir des relations sexuelles quand on a une crise d'herpès.

Si tu penses avoir des symptômes, consulte un médecin. L'équipe médicale pourra te conseiller afin d'avoir une vie sexuelle saine et épanouie. ■

Josée,
Infomane à Montréal

Source:
- www.msss.gouv.qc.ca