

SANTÉ ET PRIVA- TION DE LIBERTÉ

INFORMATIONS
pour personnes en détention



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Cette publication est disponible
dans les langues suivantes :

albanais
allemand
anglais
arabe
espagnol
français
italien
portugais
roumain
russe

Elle peut également être téléchargée
au format PDF à l'adresse :
www.sante.prison.ch.

Impressum

© Santé Prison Suisse

Editeur : Office fédéral de la santé publique, unité de direction Santé publique
Santé Prison Suisse
Croix-Rouge suisse, département Santé
Février 2014

Renseignements : Santé Prison Suisse, 1700 Fribourg, tél. +41 (0)26 425 44 19,
health@prison.ch, www.sante.prison.ch

Responsabilité du projet : Office fédéral de la santé publique, Santé Prison Suisse

Rédaction : Croix-Rouge suisse

Conception et mise en page : diff. Marke & Kommunikation GmbH, Berne

N° de publication OFSP : 2014-OEG-06

Commande : OFCL, diffusion des publications fédérales, CH-3003 Berne
www.bundespublikationen.admin.ch
Numéro OFCL de l'article : 311.244.f

Réimpression (même partielle) : autorisée avec indication de la source

Imprimé sur papier blanchi sans chlore

CONTENU

La santé	4
Bouger un maximum	4
Remettre en question des habitudes	4
Se nourrir sainement	4
Se faire du bien	5
Se confier à quelqu'un	5
Se préoccuper de son hygiène personnelle	5
S'informer sur les maladies transmissibles	6
Se protéger des maladies transmissibles	7

Maladies transmissibles par voie respiratoire	11
Tuberculose	12
Grippe	13

Maladies transmissibles durant les rapports sexuels et au contact avec du sang	15
VIH/sida	16
Hépatites B et C	18
Gonorrhée (blennorragie) et maladies à Chlamydia	19
Syphilis	20
Verrues génitales (HPV)	21

Maladies transmissibles dues à un manque d'hygiène	23
Hépatite A	24

Premiers secours	25
Premiers secours en cas de crise d'épilepsie	26
Premiers secours en cas de petites blessures	27
Premiers secours en cas de saignements importants	28

Informations complémentaires	29
-------------------------------------	----

LA SANTÉ

La santé est un thème important en détention. Maladies transmissibles, stress, problèmes personnels comme la séparation de la famille, du cercle d'amis et des collègues peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé. Vous trouverez ici quelques suggestions sur ce que vous pouvez faire pour vous et votre santé.



Bouger un maximum

Etre en forme n'aide pas seulement à entraîner les muscles mais aussi à diminuer le stress. Qui est en forme physiquement est plus résistant du point de vue de la santé et face au stress. L'exercice physique a des effets positifs sur le mental et favorise un bon sommeil. Il peut contribuer à diminuer la peur et la tristesse.

- **Quelles sont les possibilités de bouger ou de faire du sport en détention ?**
- **Comment profiter de ces offres ?**
- **Comment est-ce que je me sens après une activité sportive ?**



Remettre en question des habitudes

Si vous fumez, si vous vous posez des questions par rapport à votre consommation d'alcool ou voulez arrêter les drogues et avez besoin d'un traitement, vous pouvez trouver de l'aide en détention.

- **Est-ce que j'aimerais changer quelque chose ?**
- **Quel pourrait être mon objectif ?**
- **Est-ce que je connais les offres existant en détention ?**



Se nourrir sainement

Notre corps a besoin d'une alimentation équilibrée pour rester en bonne santé et se protéger de maladies. Il est tout aussi important de boire suffisamment. L'eau du robinet est potable.

- **Est-ce que je mange chaque jour des légumes et des fruits ?**
- **Est-ce que je bois suffisamment (1,5 litre) tous les jours ?**



Se faire du bien

Renseignez-vous sur les offres de travail, de loisirs ou de cours.

- **Qu'est-ce qui me fait plaisir ? (par exemple, lecture, sport, musique, artisanat etc.)**
- **Est-ce que je veux apprendre quelque chose de nouveau ?**
- **Est-ce que je connais les offres existant en détention ?**



Se confier à quelqu'un

Si vous avez des soucis ou des problèmes qui vous pèsent, il peut être utile d'en parler avec quelqu'un. Différentes personnes sont là pour vous en détention :

- Personnel soignant ou médecin pénitentiaire
- Personnel pénitentiaire
- Service social
- Assistance spirituelle
- Codétenus

Les collaborateurs de l'institution pénitentiaire sont soumis au secret de fonction. Cela veut dire qu'ils ne peuvent pas transmettre en dehors de leur espace de travail les informations que vous leur donnez.

- **Qui peut m'offrir un soutien en prison ?**
- **A qui je fais suffisamment confiance pour parler de choses personnelles ?**
- **Quelles sont les possibilités d'avoir un entretien entre quatre yeux ?**



Se préoccuper de son hygiène personnelle

L'hygiène personnelle contribue à éviter les maladies transmissibles.

Elle comprend les soins du corps, le changement régulier d'habits et de literie.

- **Qu'est ce qui est important pour moi du point de vue de mes soins corporels ?**
- **Quelles possibilités sont à ma disposition pour mes soins corporels ?**
- **Est-ce que je connais les possibilités de changer ma literie ?**



S'informer sur les maladies transmissibles

En détention, beaucoup de personnes cohabitent dans un espace restreint. De ce fait, un certain nombre de maladies peuvent se transmettre plus souvent qu'en liberté. Mais beaucoup de gens sont mal ou pas informés et craignent d'être infectés dans des situations sans danger. Les peurs sans fondement pèsent sur la vie en commun. Être au courant aide à enrayer les peurs et à bien gérer les risques d'infection.

- **Qu'est-ce que je sais des maladies infectieuses?**
 - **Quelles situations me préoccupent?**
 - **Qui peut répondre à mes questions?**
-

Se protéger des maladies transmissibles



S'informer sur les possibilités de vaccination

Le service de santé et le médecin informent sur la possibilité et la nécessité d'une vaccination contre la grippe, l'hépatite A et B.

- **Se protéger des maladies qui peuvent être évitées par la vaccination**
-



S'informer sur les tests VIH, hépatite et tuberculose

Le service de santé et le médecin informent sur la possibilité et la nécessité d'un test VIH, hépatite ou tuberculose.

- **Se protéger de l'évolution inaperçue d'une maladie**
-



Se laver régulièrement les mains avec du savon

- Avant les repas
- En faisant la cuisine ou en manipulant de la nourriture
- Après chaque passage aux toilettes
- De manière générale, lorsque les mains sont sales

- **Se protéger des maladies transmissibles par les mains**
-



Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier

- Mettez vous un mouchoir en papier devant la bouche quand vous éternuez ou tousssez. Jetez-le dans la poubelle après usage.
- S'il n'y a pas de mouchoir en papier, éternuez ou tousssez dans le creux du coude.

- **Se protéger des maladies transmissibles par voie respiratoire**
-



Utiliser uniquement ses affaires personnelles pour l'hygiène corporelle

Ne pas prêter ses affaires personnelles pour l'hygiène corporelle

- Brosse à dents
- Rasoir
- Ciseaux à ongles, coupe-ongles
- Serviette de bain et essuie-mains
- Tondeuse

- **Se protéger des maladies transmissibles par contact avec du sang ou non.**
-



Eviter le contact avec du sang

- Ne touchez qu'avec des gants des blessures ouvertes et sanglantes d'autres personnes (exception : apportez les premiers soins même si des gants ne sont pas disponibles et se laver les mains après la situation d'urgence)
- Pansez les blessures ouvertes avec du sparadrap ou un autre pansement
- **Se protéger des maladies transmissibles au contact avec du sang**



Respecter les règles du Safer Sex

- Toujours utiliser un préservatif en cas de pénétration (vaginale, anale ou orale)
- Ne pas mettre du sperme dans la bouche, ne pas avaler de sperme
- Ne pas mettre du sang menstruel dans la bouche, ne pas avaler de sang menstruel
- Consultation du médecin en cas de démangeaison, d'écoulement ou de douleur dans la région génitale
- **Se protéger de maladies sexuellement transmissibles**



Parler avec le service de santé en cas de consommation de drogues

- Renseignez-vous sur la possibilité d'une thérapie de substitution
- Renseignez-vous sur la possibilité d'obtenir des seringues et aiguilles neuves
- Renseignez-vous sur l'élimination en toute sécurité de seringues et aiguilles usagées
- **Se protéger des maladies transmissibles au contact avec du sang**



N'utiliser que son propre matériel pour consommer des drogues et ne pas le prêter

- N'utiliser que son propre matériel d'injection et ne pas le prêter
- N'utiliser que son propre matériel pour snifer et ne pas le prêter
- **Se protéger des maladies transmissibles au contact avec du sang**



N'utiliser que son propre matériel de tatouage et ne pas le prêter

- N'utiliser l'aiguille de tatouage ou autre que pour une seule personne
- **Se protéger des maladies transmissibles au contact avec du sang**



Signaler les symptômes au service de santé ou au médecin pénitentiaire

- Forte fièvre
- Toux constante avec expectoration (crachats) de sang
- Douleurs dans la poitrine
- Perte de poids non désirée, manque d'appétit
- Epuisement, fatigue constante
- Eczémas
- Douleurs en urinant
- Pertes vaginales ou sécrétions du pénis
- Douleurs lors de rapports sexuels
- Démangeaisons ou douleurs dans la région génitale
- Lésions dans la région génitale



**MALADIES
TRANSMISSIBLES PAR
VOIE RESPIRATOIRE**



TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie bactérienne qui est transmise par les voies respiratoires.

Comment se protéger d'une contagion ?

- **S'informer sur un test possible**

- **Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier**

- **Bien aérer les pièces, et de manière régulière**

- **S'informer sur les possibilités de vaccination contre la tuberculose**
Informez-vous auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire de la possibilité et de la nécessité d'une vaccination.

- **Signaler les symptômes au service de santé ou au médecin pénitentiaire :**
Annoncez-vous immédiatement auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire en cas de toux, de crachats sanglants, de fièvre, de perte d'appétit ou de perte de poids involontaire.

Situation sans risque :

Il n'y a pas de risque de contagion au contact de personnes tuberculeuses qui sont traitées depuis quelques semaines déjà avec des médicaments.

Traitement :

La tuberculose est traitée aux antibiotiques et peut être guérie. Le traitement dure en général 6 mois et peut être suivi en détention.

GRIPPE

La grippe est une infection virale qui survient surtout en hiver. Elle se transmet par voie respiratoire.

Comment se protéger d'une contagion ?

- **Tousser ou éternuer dans un mouchoir en papier**

- **Se laver régulièrement les mains au savon.**

- **S'informer sur les possibilités de vaccination contre la grippe**
Informez-vous auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire de la possibilité et de la nécessité d'une vaccination.

- **Signaler les symptômes au service de santé ou au médecin pénitentiaire :**
Annoncez-vous immédiatement auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire en cas de forte fièvre soudaine, de douleurs articulaires et de maux de tête.

Situations sans risque :

On peut éviter la contagion si les règles d'hygiène sont strictement respectées.

Traitement :

Les symptômes de la grippe (fièvre, douleurs) sont traités avec des médicaments (antidouleurs, remèdes contre la fièvre, mais pas avec des antibiotiques). Ces médicaments sont disponibles en détention.



**MALADIES TRANSMIS-
SIBLES LORS DE RAPPORTS
SEXUELS ET AU CONTACT
AVEC DU SANG**



VIH/SIDA

Le VIH est transmis lors de rapports sexuels non protégés et de contacts non protégés avec du sang. Le VIH peut aussi être transmis à l'enfant durant la grossesse, la naissance ou l'allaitement.

Le virus VIH attaque le système immunitaire humain. Le sida est la phase terminale de la maladie : le système immunitaire est tellement affaibli que le corps ne peut plus se défendre contre les maladies ; p. ex., une grippe ou une cystite inoffensive peut évoluer jusqu'à un empoisonnement du sang. Sans traitement, la maladie est fatale. Le VIH reste dans le corps toute la vie, et des médicaments permettent de le contenir. La maladie peut donc être traitée, mais elle reste incurable. Une personne infectée peut transmettre le virus.

Comment se protéger d'une contagion ?

→ **Respecter les règles du Safer Sex (cf. page 8)**

→ **Eviter le contact avec le sang**

→ **N'utiliser que ses propres articles d'hygiène et ne pas les prêter**

→ **N'utiliser que son propre matériel d'injection et ne pas le prêter**

→ **N'utiliser que son propre matériel pour snifer et ne pas le prêter**

→ **N'utiliser que ses propres ustensiles de tatouage et ne pas les prêter**

→ **S'informer sur un test VIH :**

Discutez avec le service de santé ou le médecin pénitentiaire si vous vous sentez incertain parce que vous avez eu des rapports non protégés par le passé ou êtes entré en contact avec du sang sans être protégé.

Situations sans risque :

- Se serrer la main, s'embrasser et se caresser
- Eternuer ou tousser
- Manger ou boire dans les mêmes assiettes et verres, ou utiliser les mêmes couverts
- Partager des toilettes ou salles d'eau
- A la piscine

Traitement :

Le VIH/sida est traité au moyen de médicaments antirétroviraux. Ils doivent être pris à vie. Le traitement est accessible en détention.



HÉPATITES B ET C

Les hépatites sont des infections du foie causées par des virus.

L'hépatite B et l'hépatite C se transmettent lors de rapports sexuels non protégés ou lors de contacts avec du sang.

Comment se protéger d'une contagion ?

→ **Eviter le contact direct avec du sang**

→ **Respecter les règles du Safer Sex (cf. page 8)**

→ **N'utiliser que ses propres articles d'hygiène et ne pas les prêter**

→ **N'utiliser que son propre matériel d'injection et ne pas le prêter**

→ **N'utiliser que son propre matériel pour snifer et ne pas le prêter**

→ **N'utiliser que ses propres ustensiles de tatouage et ne pas les prêter**

→ **S'informer sur les possibilités de vaccination contre l'hépatite B**
Informez-vous auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire
de la possibilité et de la nécessité d'une vaccination.

Situations sans risque :

- Se serrer la main, s'embrasser et se caresser
- Eternuer ou tousser
- Manger ou boire dans les mêmes assiettes et verres ou utiliser les mêmes couverts
- Partager des toilettes ou salles d'eau
- A la piscine

Traitement :

Certaines formes d'hépatites B et C peuvent être traitées au moyen de médicaments antiviraux. Le traitement dure entre quelques mois et un an. Il est accessible en détention.

GONORRHÉE (BLENNORRAGIE) ET MALADIES À CHLAMYDIA

La gonorrhée est une maladie transmissible par des rapports sexuels non protégés. Elle peut mener à l'infertilité.

Les Chlamydia sont des bactéries qui sont transmises lors de rapports sexuels non protégés. Une Chlamydia non traitée peut mener à l'infertilité.

Comment se protéger d'une contagion ?

→ **Respecter les règles du Safer Sex (cf. page 8)**

→ **Signaler les symptômes au service de santé ou au médecin :**
Annoncez-vous auprès des services de santé ou du médecin pénitentiaire en cas de brûlure ou de démangeaison en urinant, d'écoulement du pénis ou du vagin ou en cas de douleur dans le bas ventre.

Situations sans risque :

- Se serrer la main, s'embrasser et se caresser
- Partager des toilettes ou salles d'eau
- A la piscine

Traitement :

La gonorrhée et les maladies à Chlamydia sont traitées par des antibiotiques. Des traitements sont accessibles en détention. **Le ou la partenaire devrait toujours être traité(e) en parallèle.**



SYPHILIS

La syphilis est transmise lors de rapports sexuels non protégés, lors de contacts directs avec du sang ainsi qu'en s'embrassant. La syphilis est hautement contagieuse. Non traitée, elle endommage les vaisseaux, les organes internes, le cerveau et le système nerveux.

Comment se protéger d'une contagion ?

→ **Respecter les règles du Safer Sex (cf. page 8) (FH)**

→ **Eviter le contact avec du sang**

→ **N'utiliser que ses propres articles d'hygiène et ne pas les prêter**

→ **N'utiliser que son propre matériel d'injection et ne pas le prêter**

→ **N'utiliser que son propre matériel pour snifer et ne pas le prêter**

→ **N'utiliser que ses propres ustensiles de tatouage et ne pas les prêter**

La syphilis peut également se transmettre en s'embrassant. Les couverts et la vaisselle usagés (verres, tasses etc.) ne devraient pas être partagés.

→ **Signaler les symptômes au service de santé ou au médecin pénitentiaire :
Annoncez-vous auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire si vous observez des nodules ou une lésion/blessure dans la région génitale.**

Situations sans risque :

- Se serrer la main, se serrer dans les bras et se caresser
- Partager des toilettes ou salles d'eau
- A la piscine

Traitement :

La syphilis est traitée par des antibiotiques. Le traitement est accessible en détention.

Le ou la partenaire devrait toujours être traité(e) en parallèle.

VERRUES GÉNITALES (HPV)

Les verrues génitales sont transmises lors de rapports sexuels non protégés.

Comment se protéger d'une contagion ?

→ **Respecter les règles du Safer Sex (cf. page 8)**

→ **Signaler les symptômes au service de santé ou au médecin pénitentiaire :
Annoncez-vous auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire si vous observez des verrues dans la région vaginale, sous le prépuce ou dans la région anale.**

Situations sans risque :

- Se serrer la main, s'embrasser et se caresser
- Partager des toilettes ou salles d'eau
- A la piscine

Traitement :

Il existe différentes possibilités de traiter les verrues génitales. Des traitements sont accessibles en détention. **Le ou la partenaire devrait toujours être traité(e) en parallèle.**



**MALADIES TRANSMIS-
SIBLES DUES À UN MANQUE
D'HYGIÈNE**

HÉPATITE A

Les hépatites sont des infections du foie causées par des virus.

L'hépatite A se transmet en mangeant de la nourriture avariée, en buvant de l'eau contaminée ou par un manque d'hygiène des mains.

Comment se protéger d'une contagion ?

→ **Se laver régulièrement les mains après être allé aux toilettes, avant les repas, lorsqu'on cuisine, au contact avec de la nourriture, etc.**

→ **S'informer sur les possibilités de vaccination contre l'hépatite A**
Informez-vous auprès du service de santé ou du médecin pénitentiaire de la possibilité et de la nécessité d'une vaccination.

Situations sans risque :

- Il n'y a pas risque de contagion si les règles d'hygiène mentionnées sont strictement respectées

Traitement :

L'hépatite A guérit souvent sans traitement.



PREMIERS SECOURS



PREMIERS SECOURS EN CAS DE CRISE D'ÉPILEPSIE

Que faire ?

1. Garder son calme, apporter les premiers secours et alerter le personnel de la prison le plus vite possible.
2. Pour éviter des blessures, coucher la personne par terre, dans un lit, etc.
3. Protéger la tête : éventuellement la poser sur un coussin ou la maintenir immobile pour éviter des coups
4. Enlever les objets dangereux :
 - Eloigner les objets pointus, tranchants, durs ou chauds à proximité de la personne touchée ou les lui enlever des mains (outils, etc.)
 - Enlever éventuellement les lunettes
5. Si nécessaire, éloigner la personne touchée de la zone de danger (p. ex., palier, foyer, etc.) en la tirant par le tronc ou le torse
6. Sitôt la crise passée, coucher la personne en position latérale
7. Desserrer les habits pour faciliter la respiration
8. Signaler la crise au service de santé ou au médecin pénitentiaire
 - **Rester à côté de la personne touchée jusqu'à ce que la crise soit passée et que la personne soit capable de communiquer où elle est et où elle veut aller.**



Ne jamais...

- ... **Desserrer les dents de la personne ou lui placer des objets entre les mâchoires (risque d'endommager les dents et de se blesser les doigts)**
- ... Argumenter avec la personne touchée, hausser le ton, la secouer ou la frapper
- ... Tenir la personne durant et après la crise (danger de blessure accru)
- ... Donner à boire, ni des antiépileptiques ou d'autres médicaments (danger d'étouffement)
- ... Réveiller, ni faire réagir la personne après une crise, lorsqu'elle se trouve encore en période de sommeil résiduel (risque d'étranglement)

PREMIERS SECOURS EN CAS DE PETITES BLESSURES

Ecorchures, coupures, déchirures, contusions

1. Fournir les premiers soins et alerter le personnel de la prison le plus vite possible
2. Se laver les mains, si possible avec une solution hydroalcoolique
3. Mettre des gants (s'il n'y en a pas : quand même apporter les premiers soins et se laver les mains après la situation d'urgence)
4. Ne pas souffler, tousser, éternuer sur la plaie
5. Sécher la plaie avec du matériel stérile
6. Tamponner prudemment la plaie avec du désinfectant
7. Appliquer du sparadrap ou, en cas de blessure plus importante, poser des compresses stériles non adhésives
8. Contrôler la plaie : signaler au service de santé ou au médecin pénitentiaire les cas de saignements persistants, les signes d'infection, les troubles sensoriels et moteurs (infection : rougeur et chaleur ; trouble sensoriel : insensibilité ; trouble moteur : problème de mobilité)
9. Se laver les mains après tout contact avec du sang et/ou des sécrétions

PREMIERS SECOURS EN CAS DE SAIGNEMENTS IMPORTANTES

1. Commencer les premiers secours et alerter le personnel de la prison au plus vite
2. Mettre des gants (s'il n'y en a pas : quand même apporter les premiers soins et se laver les mains après la situation d'urgence)
3. Coucher la personne à plat
4. Surélever la partie touchée
5. Exercer une pression sur la plaie avec un matériau absorbant
Exemples :
 - Serviette
 - Bout d'étoffe
 - Bande triangulaire
 - Cartouche à pansement
6. Poser la compresse :
 - Laisser le matériau utilisé au point 5.
 - Exercer une pression sur la plaie, ne pas poser de garrot, faire un nœud sur la plaie
 - Si le saignement ne peut pas être arrêté, poser directement un autre pansement
7. Prévenir le service de santé ou le médecin pénitentiaire
8. Se laver les mains après tout contact avec du sang et/ou des sécrétions



**INFORMATIONS
COMPLÉMENTAIRES**

VIH/sida et infections sexuellement transmissibles

Aide suisse contre le sida

Konradstrasse 20
Postfach 1118
8031 Zürich
Téléphone : +41 (0)44 447 11 11
www.aids.ch

Maladies infectieuses, VIH/sida et alcool, tabac, drogues

Office fédéral de la santé publique

3003 Berne
Téléphone : +41 (0)58 463 87 06
www.bag.admin.ch

Tuberculose

Ligue Pulmonaire

Chutzenstrasse 10
3007 Berne
Téléphone : +41 (0)31 378 20 50
www.lung.ch

Informations sur la santé en plusieurs langues

Croix Rouge Suisse

Département Santé et Intégration
Werkstrasse 18
3084 Wabern
Téléphone : +41 (0)31 960 75 75
www.migesplus.ch – Informations sur la santé en plusieurs langues
