



**SEXE ET
CONTRACEPTION**

C'est le temps d'en parler

TON GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE

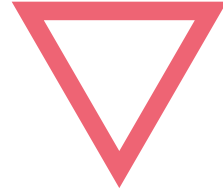


lesexeetmoi.ca



LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIEUS ET
GYNÉCOLOGUES
DU CANADA

Sexe sans risque



La santé sexuelle, c'est important, aussi important que la santé physique globale.

Le seul véritable moyen d'avoir une vie sexuelle sans risque est de s'abstenir, de ne pratiquer aucune activité sexuelle. Si tu te sens prêt ou prête à avoir une relation sexuelle avec une autre personne, tu dois en apprendre autant que possible sur le sexe sans risque.

Tu as sûrement déjà entendu parler de tout ça... le discours sur le sexe sans risque ou pourquoi on devrait toujours utiliser un condom et un contraceptif. Admettons-le, les maladies et les infections ne sont pas des sujets très intéressants. On ne se met pas tout d'un coup à parler de verrues génitales.

**J'ai une vie sexuelle active.
Pourquoi utiliser la contraception?**

Les rapports sexuels peuvent nous faire vivre une expérience incroyable. Si tu as des rapports sexuels avec une personne du sexe opposé, la grossesse est sans doute la dernière chose à laquelle vous voulez penser. Oui, « vous », comme dans tous les deux... La contraception, c'est une responsabilité partagée entre les deux partenaires. Sache qu'un seul petit accident suffit pour tomber enceinte. Pour l'instant, c'est une bonne idée d'utiliser la contraception pour éviter une grossesse imprévue jusqu'à ce que vous ayez la certitude que vous voulez avoir un bébé. Pour avoir une double protection contre la grossesse et les infections transmises sexuellement, il est bon d'envisager d'utiliser le condom en plus d'une méthode de contraception.

DES MILLIONS DE SPERMATOZOÏDES. UN SEUL SUFFIT POUR TOMBER ENCEINTE.

À chaque éjaculation, des millions de spermatozoïdes sont relâchés, et il n'en faut qu'un seul pour tomber enceinte. Le coït interrompu (ou le retrait), c'est lorsqu'on retire le pénis du vagin avant l'éjaculation. Le coït interrompu n'est pas vraiment efficace, parce que des spermatozoïdes se trouvent parfois dans le liquide pré-éjaculatoire, cette petite quantité de liquide qui s'échappe du pénis avant l'orgasme.



Infections transmises sexuellement

Qu'est-ce qu'une infection transmise sexuellement?

Une infection transmissible sexuellement, ou tout simplement une ITS, c'est une maladie qui se transmet d'une personne à l'autre lors des rapports sexuels. La personne qui la transmet ne sait pas nécessairement qu'elle en est atteinte.

Les ITS se divisent en trois familles : virus, bactéries et parasites. Chaque famille comporte plusieurs types d'ITS (voir la liste ci-dessous). Certaines ont des conséquences mineures tandis que d'autres peuvent avoir des conséquences pour toute la vie.

On soigne généralement les infections bactériennes et parasitaires au moyen de médicaments d'ordonnance. Les infections virales sont les plus problématiques parce qu'elles sont chroniques et qu'elles exigent habituellement un traitement continu.

Virales

Herpès génital (VHS)
Hépatite B
Hépatite C
Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)
Virus du papillome humain (VPH)

Bactériennes

Chlamydia (LGV)
Gonorrhée
(ou « chaude-pisse »)
Syphilis

Parasitaires

Poux du pubis (morpions)
Gale
Trichomonase



Comment se transmettent les ITS?

Les infections se transmettent par des échanges de liquides corporels, comme le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel. Il est possible de transmettre ces infections lors de différents types d'activités sexuelles, comme le sexe oral, vaginal ou anal et même le contact peau à peau. Les activités sexuelles ne se limitent pas aux actes qui impliquent une pénétration. Les contacts sexuels en font aussi partie. Tu peux attraper une ITS simplement en touchant ou en embrassant une partie infectée. Les infections peuvent aussi être transmises si on se fait faire un tatouage ou un piercing avec une aiguille non stérilisée.

Il faut savoir que la plupart des ITS ne présentent aucun signe ni symptôme visible. Ça veut dire que tu peux avoir une ITS sans le savoir. Si des signes ou symptômes se manifestent, ils peuvent apparaître de différentes façons d'une personne à l'autre.



Est-ce qu'on peut guérir les ITS?

- Certaines ITS peuvent être guéries (comme la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis); les autres sont des virus (comme le VPH, le VIH et l'herpès) qui restent dans le corps pendant très longtemps
- Certaines ITS peuvent disparaître et réapparaître encore et encore; d'autres peuvent rester pour toujours
- Certaines ITS peuvent nuire à la fertilité si on ne les traite pas

Comment éviter d'attraper une ITS?

En ayant la bonne information, tu pourras prendre une décision éclairée sur les façons de diminuer tes risques d'avoir une ITS.

Si tu as des rapports sexuels non protégés, tu risques d'attraper des maladies. Il est important d'utiliser le condom ou la digue dentaire pour toutes les activités sexuelles. Il existe une vaccination contre le VPH, le virus du papillome humain. Cela protège contre les verrues génitales et de nombreux cancers différents. Si vous n'avez pas été vacciné à l'école, il n'est pas trop tard pour être vacciné maintenant.

Des tests sont disponibles pour les IST. En cas de doute, faites-vous tester et n'ayez pas de relations sexuelles avec quelqu'un à moins que vous ne connaissiez son statut IST. Ont-ils été testés récemment ?

Voici quelques éléments à prendre en compte :

Mettre un condom sur le pénis, dans le vagin (« condom féminin ») ou sur les jouets sexuels propres est le meilleur moyen de se protéger contre les ITS lors des rapports sexuels vaginaux ou anaux.

Éviter les rapports sexuels sous l'influence de l'alcool ou de drogues. Quand tu n'as pas toute ta tête, c'est facile de prendre des décisions que tu regretteras plus tard.

Mettre un condom sur le pénis ou une digue dentaire sur la vulve ou l'anus est

le meilleur moyen de se protéger contre les ITS lors des rapports sexuels oraux.

Porter des gants de latex est le meilleur moyen de se protéger contre les ITS lors de rapports sexuels vaginaux ou anaux avec les doigts.

Ne pas avoir de rapports sexuels avec une personne sans connaître son statut d'ITS. As-tu passé un test de dépistage récemment? Passer des tests de dépistage régulièrement.



Double protection

Pour les personnes qui ont des rapports sexuels avec une personne du sexe opposé, la double protection signifie d'utiliser le condom en plus d'une autre méthode de contraception pour éviter la grossesse et se protéger contre les ITS.



CONDOM MASCULIN



CONDOM FÉMININ

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR RÉAGIR

Si tu as reçu un diagnostic d'ITS, consulte un professionnel de la santé dès que possible pour te faire traiter. Il est possible qu'on te demande de contacter les partenaires avec qui tu as eu des rapports sexuels pour éviter que l'infection ne soit transmise à d'autres personnes. Dans certains cas, le fournisseur de soins de santé peut être en mesure de les contacter sans révéler ton nom. Il est important de traiter les ITS sans tarder. Beaucoup se guérissent facilement, mais peuvent causer des problèmes à long terme si on ne les traite pas.





Méthodes d'examen et de dépistage

La détection précoce et le traitement des ITS sont essentiels pour empêcher que les infections se propagent.

Les examens et les méthodes de dépistage varient en fonction du sexe de la personne et du type d'ITS. Ils peuvent aussi varier d'un endroit à l'autre au Canada.

Les principales méthodes d'examen et de dépistage sont les suivantes :

Analyses sanguines

syphilis, herpès génital,
hépatite B, hépatite C,
VIH



Analyses d'urine

chlamydia,
gonorrhée



Examen physique

VPH, trichomonase,
poux du pubis, gale



Prélèvement de sécrétions

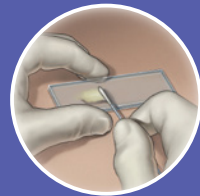
chlamydia, gonorrhée, syphilis, herpès génital,
trichomonase, VPH



FROTTIS
(TEST PAP)



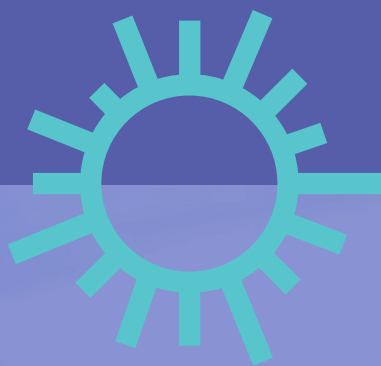
PRÉLÈVEMENT DE
SÉCRÉTIONS DANS L'URÈTRE
MASCULIN



RÉLÈVEMENT DE
SÉCRÉTIONS CERVICALES
OU VAGINALES

Répartition par ITS

Résumé des symptômes, tests de
dépistage et options de traitement
en fonction de l'ITS.



Vaginose bactérienne

Infection qui survient quand le nombre de bactéries « nuisibles » dépasse celui des « bonnes » bactéries qui vivent naturellement dans le vagin.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Pertes vaginales fluides blanchâtres ou grisâtres
- Odeur de poisson qui peut s'accroître après les rapports sexuels

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Examen pelvien
- Prélèvement des pertes vaginales

TRAITEMENTS

- Disparaît parfois d'elle-même, mais traitable au moyen d'antibiotiques sous forme de comprimé oral, de crème ou de comprimé vaginal
- Même si elles ne sont pas considérées comme des ITS, la vaginose bactérienne et l'infection à levure sont plus fréquentes chez les personnes actives sexuellement

Chlamydia

Infection bactérienne très fréquente chez les personnes de 15 à 24 ans et qui survient souvent en même temps qu'une gonorrhée. Elle peut atteindre l'urètre, le col de l'utérus, le rectum, la gorge et les yeux.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Écoulements du vagin ou du pénis
- Démangeaisons vaginales ou à l'orifice du pénis
- Sensation de brûlure en urinant
- Douleurs aux testicules
- Saignements entre les règles
- Douleurs ou saignements pendant ou après les rapports sexuels vaginaux

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Échantillon d'urine
- Prélèvement de sécrétions (col de l'utérus, urètre, rectum, nez, gorge ou yeux)

TRAITEMENTS

- Guérissable avec des médicaments (antibiotiques)

Herpès genital

Infection par un des deux types du virus de l'herpès simplex (VHS). L'herpès de type VHS-1 est généralement lié aux infections buccales; l'herpès de type VHS-2 est généralement lié aux infections génitales.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent. Les symptômes disparaissent par eux-mêmes, mais peuvent réapparaître tout au long de la vie. Certaines situations peuvent faire réapparaître les symptômes, comme la fatigue et le stress, la maladie et les règles.

- « Feux sauvages » autour de la bouche
- Plaies sur les organes génitaux
- Démangeaisons des organes génitaux
- Symptômes semblables à ceux de la grippe
- Douleur en urinant

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Prélèvement de sécrétions des plaies d'herpès

TRAITEMENTS

- Non guérissable, mais traitable au moyen de médicaments pour diminuer la durée et l'intensité des poussées

Gonorrhée

Infection bactérienne qui survient souvent en même temps qu'une chlamydia.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Écoulements du vagin ou du pénis
- Démangeaisons vaginales ou à l'orifice du pénis
- Sensation de brûlure en urinant
- Douleurs aux testicules
- Saignements entre les règles
- Douleurs ou saignements durant ou après les rapports sexuels vaginaux

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Échantillon d'urine
- Prélèvement de sécrétions dans le col de l'utérus, la gorge, l'anus ou le pénis

TRAITEMENTS

- Guérissable avec des médicaments (antibiotiques)





Hépatite B

Virus qui s'attaque au foie et que l'on peut prévenir par la vaccination.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Fatigue
- Douleur à l'abdomen
- Urines foncées et/ou selles pâles
- Perte d'appétit
- Nausée
- Coloration jaunâtre de la peau ou du blanc des yeux (jaunisse)

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Analyses sanguines

TRAITEMENTS

- Aucun traitement, mais le virus disparaît après six mois pour la plupart des gens

Hépatite C

Virus qui s'attaque au foie.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Fatigue
- Douleur à l'abdomen
- Urines foncées et/ou selles pâles
- Perte d'appétit
- Nausée
- Coloration jaunâtre de la peau ou du blanc des yeux (jaunisse)

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Analyses sanguines

TRAITEMENTS

- Pour certaines personnes, le virus disparaît après six mois
- Certaines combinaisons complexes de médicaments peuvent traiter l'hépatite C ou réduire les effets de l'infection virale sur le foie



Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)

Virus qui s'attaque au système immunitaire et peut se transformer en syndrome d'immunodéficience acquise (sida) s'il n'est pas traité.

SYMPTÔMES COURANTS

Symptômes souvent non apparents pendant des années.

- Deux à quatre semaines après l'infection, certaines personnes ressentent des symptômes semblables à ceux de la grippe : fièvre, mal de gorge, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires, ganglions enflés (noeuds lymphatiques)

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Analyses sanguines
- Remarque : Le VIH est détectable par analyse sanguine seulement à compter d'environ 3 ou 4 semaines après l'infection

TRAITEMENTS POUR VIH

- Non guérissable, mais traitable au moyen de médicaments (antirétroviraux) qui diminuent la quantité de virus dans le corps. Ce traitement permet au système immunitaire de rester fort et réduit le risque de transmettre le VIH à son ou sa partenaire
- Si tu sais que tu pourrais avoir été en contact avec le VIH, il existe des médicaments que tu peux prendre immédiatement pour réduire tes risques d'infection. Si ton ou ta partenaire a le VIH, il existe aussi des médicaments qui peuvent réduire tes risques d'attraper le VIH. Parles-en à ton médecin!

Syphilis

Infection bactérienne qui cause de sérieux problèmes de santé lorsqu'on ne la traite pas.

SYMPTÔMES COURANTS

Symptômes pouvant changer au fil de la progression de la maladie. Même si les symptômes disparaissent, la syphilis demeure active.

- Plaies indolores, appelées « chancres », dans la gorge ou sur les organes génitaux ou l'anus
- Éruption cutanée ou impression d'avoir la grippe
- Ganglions enflés

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Analyses sanguines
- Prélèvement de sécrétions sur les chancres, si applicable

TRAITEMENTS

- Guérissable avec des médicaments (antibiotiques)

Poux du pubis

Petits insectes, aussi appelés « morpions », qui se nourrissent du sang humain et pondent leurs œufs à la base des poils pubiens. On les trouve aussi parfois sur les poils de la poitrine, des aisselles et du visage.

SYMPTÔMES COURANTS

- Démangeaisons, rougeurs et enflure de la peau dans la zone touchée
- Petits points bleus sur la peau
- Petites particules noires sur les vêtements ou les draps

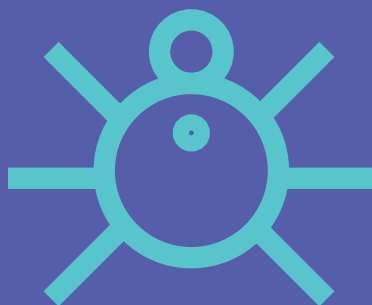
MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Si tu crois avoir trouvé des poux ou des œufs sur toi, un fournisseur de soins de santé peut faire un examen visuel pour le confirmer.

TRAITEMENTS

- Crèmes ou shampooing médicamenteux
- Médicaments ou crèmes pour traiter les démangeaisons
- Nettoyage à sec ou à la machine à l'eau chaude des vêtements et des draps, ou les laisser dans des sacs fermés hermétiquement durant trois à sept jours

Les poux du pubis se trouvent aussi parfois sur les poils de la poitrine, des aisselles et du visage.



Gale

Infection causée par de petits insectes qui creusent des tunnels sous la peau pour y pondre leurs oeufs. Les insectes et leurs oeufs sont trop petits pour être visibles à l'oeil nu.

SYMPTÔMES COURANTS

- Démangeaisons nocturnes intenses
- Éruptions cutanées, généralement sur les mains, les poignets, les aisselles, les mamelons, les chevilles, autour du nombril, dans le pli du coude ou autour des organes génitaux

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Un fournisseur de soins de santé pourrait prélever délicatement un peu de peau sèche dans la région atteinte afin de l'observer au microscope

TRAITEMENTS

- Crèmes ou shampoing médicamenteux
- Médicaments ou crèmes pour traiter les démangeaisons
- Nettoyage à sec ou à la machine à l'eau chaude des vêtements et des draps, ou les laisser dans des sacs fermés hermétiquement durant trois à sept jours

Virus du papillome humain (VPH)

ITS la plus fréquente. On a répertorié plus de 100 types de VPH, dont au moins 40 causent des verrues génitales et des cancers. Il existe des vaccins pour prévenir les types les plus courants.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Petites verrues sur le pénis ou la vulve
- Démangeaisons
- Inconfort ou saignements pendant les rapports sexuels
- Modifications de cellules du col de l'utérus, détectables au moyen d'un test Pap

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Test Pap
- Examen visuel pour diagnostiquer les verrues génitales
- Test VPH

Trichomonase

Infection parasitaire qui peut se trouver dans l'urètre, la vessie, le vagin, le col de l'utérus ou sous le prépuce.

SYMPTÔMES COURANTS

Souvent sans symptôme apparent.

- Démangeaisons de la vulve ou du vagin
- Pertes vaginales blanchâtres ou jaune verdâtre qui dégagent une forte odeur
- Écoulements du pénis
- Douleur ou sensation de brûlure en urinant
- Douleurs lors des rapports sexuels

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Prélèvement sur la région touchée

TRAITEMENTS

- Guérissable avec des médicaments oraux (antibiotiques-antiprotozoaires)

Infection à levure (candidose vulvovaginale)

Infection qui survient quand la quantité de levure qui vit normalement dans le vagin est plus élevée que la normale.

SYMPTÔMES COURANTS

- Pertes vaginales épaisses, blanchâtres, grumeleuses et inodores
- Démangeaisons, douleurs, rougeurs, enflure ou sensation de brûlure à la vulve ou au vagin
- Douleurs ou sensation de brûlure en urinant
- Douleurs lors des rapports sexuels

MÉTHODE DE DÉPISTAGE

- Examen pelvien
- Prélèvement des pertes vaginales

TRAITEMENTS

- Traitable au moyen d'antifongiques sous forme de crème, d'onguent ou de comprimé oral ou vaginal

Même si elles ne sont pas considérées comme des ITS, la vaginose bactérienne et l'infection à levure sont plus fréquentes chez les personnes actives sexuellement.





Mythes sur la sexualité

MYTHE 1

Tout le monde a des rapports sexuels. Moi aussi je devrais en avoir.

Le sexe, c'est personnel. Le choix d'avoir ou non des rapports sexuels, ou de commencer une relation sexuelle avec une nouvelle personne, varie d'une personne à l'autre. L'important, c'est d'être à l'aise avec sa décision, peu importe ce que les autres font.

MYTHE 2

On ne peut pas attraper une ITS par le sexe oral.

En comparaison aux autres activités sexuelles, le sexe oral est considéré comme l'une des moins risquées. Sauf que « moins risquée » ne veut pas dire « sans risque ». Aucune activité sexuelle n'est sécuritaire à 100 %, le sexe oral ne fait pas exception. La majorité des ITS courantes peuvent se transmettre par le sexe oral, qu'on le donne ou qu'on le reçoit. Il vaut mieux agir avec prudence et utiliser un condom sur le pénis ou une digue dentaire sur le vagin durant le sexe oral.

MYTHE 3

Un homme ne peut pas mettre une femme enceinte s'il n'a pas d'orgasme.

Les hommes relâchent souvent une petite quantité de sperme avant d'éjaculer. Comme ce liquide contient des spermatozoïdes, il est possible que la femme tombe enceinte.

MYTHE 4

C'est impossible d'attraper une ITS ou de tomber enceinte par le sexe anal.

Tous les types d'activité sexuelle présentent des risques de transmission des ITS. Le risque de grossesse par le sexe anal est très faible, mais il y a toujours un risque de grossesse lorsque des spermatozoïdes se retrouvent près des organes génitaux. L'utilisation du condom lors de la pénétration anale diminue les risques de grossesse et de transmission d'ITS. Il est aussi possible d'utiliser une deuxième méthode de contraception plus fiable pour améliorer la protection contre la grossesse.



MYTHE 5

Tous les contraceptifs protègent contre les ITS.

Le condom est le seul contraceptif qui protège contre les ITS. Même les autres méthodes de contraception de type barrière, comme le diaphragme, sont incapables d'empêcher les ITS bactériennes d'entrer dans le vagin. La pilule, le timbre, l'anneau, l'injection et le stérilet ne protègent pas du tout contre les ITS. Souviens-toi de te protéger contre les ITS. Utilise toujours un condom, chaque fois, avec chaque partenaire.

MYTHE 6

Si tu aimes vraiment quelqu'un, le sexe est la seule manière de lui montrer.

Les gens montrent leur affection les uns pour les autres de toutes sortes de façons. Même si les rapports sexuels peuvent être une façon gratifiante d'exprimer les sentiments entre partenaires, il existe aussi des façons non sexuelles de démontrer son amour.

MYTHE 7

Je devrais seulement me préoccuper des ITS si j'ai des rapports sexuels avec plusieurs partenaires.

Toute personne sexuellement active risque d'attraper une ITS, même lors de son premier rapport sexuel. Il suffit de s'engager dans des activités sexuelles avec une personne infectée pour attraper une ITS.

MYTHE 8

Une femme ne peut pas tomber enceinte lors de son tout premier rapport sexuel.

Les femmes qui ovulent peuvent tomber enceintes chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels avec une personne du sexe opposé, peu importe leur âge ou leurs antécédents sexuels.



Contraception

Quelles sont les méthodes de contraception existantes?

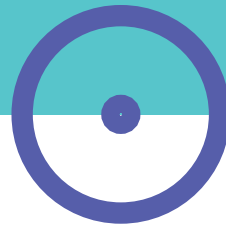
La contraception désigne un moyen que l'on emploie pour éviter la grossesse. Il existe de nombreuses options contraceptives, allant de l'abstinence (ne pas avoir de rapports sexuels) aux méthodes hormonales ou non hormonales en passant par les méthodes naturelles (calendrier, méthode symptothermique et coït interrompu).





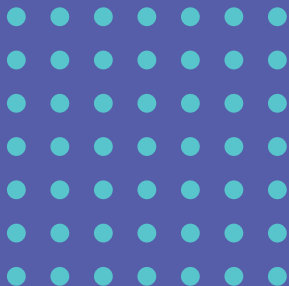
CONTRÔLER LES RÈGLES PAR LA CONTRACEPTION

Tu dois avoir tes règles la semaine prochaine, en même temps qu'un événement important, comme un mariage, des vacances, une compétition sportive ou un examen? Sache qu'avec certaines méthodes de contraception, tu peux reporter tes règles jusqu'à un moment qui te conviendrait mieux.



Certaines de ces méthodes sont réversibles (c'est-à-dire qu'elles peuvent prévenir la grossesse temporairement, pour aussi longtemps qu'on le souhaite); d'autres sont permanentes. L'efficacité d'une méthode à prévenir la grossesse varie d'une option à l'autre. Après avoir lu cette section sur le contrôle des naissances, testez vos connaissances avec notre quiz à la page 24.

Pour avoir un aperçu de toutes les options qui s'offrent à toi, visite lesexeetmoi.ca pour connaître les méthodes de contraception qui correspondent le mieux à ton mode de vie, à tes habitudes personnelles et à tes antécédents médicaux. Tu pourras ensuite consulter un professionnel de la santé pour discuter de ton choix et obtenir une ordonnance au besoin.



Contraception d'urgence

Lorsqu'on l'utilise dès que possible, la contraception d'urgence peut aider à prévenir les grossesses imprévues après des rapports sexuels non protégés ou un échec de la méthode de contraception choisie. Rappelle-toi que la contraception d'urgence est une méthode de contraception à utiliser de manière occasionnelle seulement.

Ce n'est pas une méthode de contraception de tous les jours.

Les raisons qui suivent sont des situations où l'on pourrait opter pour la contraception d'urgence :

- Il y a eu un oubli par rapport à la contraception hormonale (pilule, timbre, anneau ou injection)
- Le condom s'est enlevé, a eu une fuite ou s'est percé
- Nous n'avons utilisé aucune méthode contraceptive
- Il y a eu une erreur de calcul de la période de fertilité
- Il y a eu une agression sexuelle

Il existe deux types de contraception d'urgence. La contraception hormonale d'urgence, c'est ce qu'on appelle aussi la « pilule du lendemain ». L'acétate d'ulipristal (ou Ella) est l'une de ces pilules. On peut l'obtenir sous ordonnance seulement. Le lévonorgestrel (ou Plan B) est quant à lui offert sans ordonnance dans les pharmacies au Canada. La contraception hormonale d'urgence est la plus efficace dans les 24 heures suivant un rapport sexuel non protégé. Son efficacité diminue à mesure que le temps s'écoule depuis le rapport. Certains facteurs, comme le poids, peuvent également diminuer l'efficacité de ces pilules. Pour cette raison, il est préférable de consulter un professionnel de la santé afin de t'assurer qu'il s'agit du choix approprié pour ta situation. Le deuxième type de contraception d'urgence est le dispositif intra-utérin (DIU, communément appelé « stérilet ») en cuivre. Celui-ci doit être posé par un professionnel de la santé. Une ordonnance est nécessaire pour en obtenir un.



Contraception hormonale



Pilule (contraceptif oral, pilule contraceptive ou anovulant)

Chaque jour

Comprimé à prendre une fois par jour à la même heure.
Comprimés offerts en paquets de 21, 28 ou 91.



Timbre (timbre contraceptif)

Une fois par semaine

Timbre collé sur la fesse, le haut du bras, le bas de l'abdomen ou la partie supérieure du torse (mais pas sur les seins). Appliquer un timbre une fois par semaine pendant trois semaines puis passer une semaine sans timbre.



Anneau (anneau vaginal ou anneau contraceptif)

Une fois par mois

Anneau souple et presque transparent que l'on s'insère dans le vagin et laisse en place durant trois semaines avant de le retirer pour une semaine.



Injection (injection contraceptive)

Tous les 3 mois

Injection administrée par un professionnel de la santé dans le haut du bras ou la fesse une fois tous les trois mois.



SIU (système intra-utérin ou stérilet hormonal)

Tous les 5 ans

Petit dispositif en forme de « T » inséré dans l'utérus puis retiré par un professionnel de la santé. Il peut demeurer en place jusqu'à 5 ans.



Implant contraceptif

Inséré tous les 3 ans

Une tige flexible de 4 cm de long qui est insérée dans le bras, juste sous la peau, et offre une contraception réversible et très efficace jusqu'à 3 ans.

Contraception non hormonale



Condom masculin

Chaque rapport sexuel

Le condom masculin se place sur le pénis. Il peut prévenir la grossesse et certaines ITS lorsqu'il est utilisé adéquatement. Il ne faut pas utiliser un condom féminin et un condom masculin en même temps parce que leur emploi combiné augmente le risque de fissure.



Condom féminin

Chaque rapport sexuel

Le condom féminin se place dans le vagin. Il peut prévenir la grossesse et certaines ITS lorsqu'il est utilisé adéquatement. Il ne faut pas utiliser un condom féminin et un condom masculin en même temps parce que leur emploi combiné augmente le risque de fissure.



DIU (dispositif intra-utérin ou stérilet)

Remplacement après 3, 5 ou 10 ans

Petit dispositif en forme de « T » semblable au SIU, mais sans hormones. Il doit être posé par un professionnel de la santé. Il est efficace pour trois, cinq ou 10 ans selon les différents modèles.



Éponge

Chaque rapport sexuel

On ne l'utilise qu'au moment du rapport sexuel. Cette éponge jetable contient un spermicide. On la place sur le col de l'utérus afin de tuer les spermatozoïdes avant qu'ils ne puissent franchir le col.



Cape cervicale

Chaque rapport sexuel

On ne l'utilise qu'au moment du rapport sexuel. La cape cervicale est une coupole profonde en silicone qui se place sur le col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes et les bactéries d'entrer dans l'utérus.



Diaphragme

Chaque rapport sexuel

On ne l'utilise qu'au moment du rapport sexuel. Le diaphragme est une coupelle en latex qui recouvre le col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.



Spermicide

Chaque rapport sexuel

On ne l'utilise qu'au moment du rapport sexuel. L'application de spermicide devant le col de l'utérus, dans le vagin, détruit les spermatozoïdes au contact.



Vasectomie

Contraception permanente

La vasectomie se veut une option de contraception chirurgicale permanente que l'on peut choisir si l'on décide de ne pas avoir d'enfants à l'avenir. Après un examen pour vérifier si la personne de sexe masculin est une bonne candidate, un urologue ou un médecin généraliste réalise cette intervention sous anesthésie locale.



Ligature des trompes

Contraception permanente

La ligature des trompes se veut une option de contraception chirurgicale permanente que l'on peut choisir si l'on décide de ne pas avoir d'enfants à l'avenir. Après un examen médical complet et la signature d'un formulaire de consentement, un gynécologue réalise l'intervention chirurgicale.

Méthodes naturelles

Il existe plusieurs façons différentes d'avoir recours à la contraception naturelle. Visite lesexeetmoi.ca pour obtenir des renseignements supplémentaires.

Le coin des quiz

Maintenant que tu as lu *Sexe – C'est le temps d'en parler*, tu devrais avoir une bien meilleure compréhension des bonnes habitudes sexuelles, de la contraception et des ITS. Le temps est venu d'évaluer ce que tu as retenu! Réponds à ces séries de questions amusantes pour réussir notre programme.

N'hésite pas à revenir à ces questions en tout temps pour te rafraîchir la mémoire ni à les faire connaître aux personnes qui selon toi pourraient profiter de ces connaissances. Après tout, l'information est la clé d'une santé sexuelle saine et positive.

02 Sexe sans risque

03 Infections transmises sexuellement

08 Répartition par ITS

16 Mythes sur la sexualité

18 Contraception

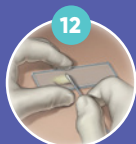
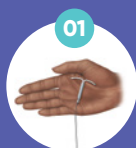
Mythe ou réalité?

Lis chaque affirmation et encercle la bonne réponse.

- | | | |
|----|---|------------------|
| 01 | Tu ne peux pas tomber enceinte lors de ton premier rapport sexuel. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 02 | Après avoir reçu le vaccin contre le VPH, les personnes de sexe féminin n'ont plus besoin de subir un test Pap. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 03 | C'est possible d'attraper une ITS par le sexe oral ou anal. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 04 | Les ITS peuvent être causées par un virus, une bactérie, ou un parasite. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 05 | C'est possible de savoir si ton ou ta partenaire a le VPH. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 06 | Les filles sont les seules à avoir le VPH. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 07 | Le condom protège contre la plupart des ITS. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 08 | La contraception prévient la grossesse. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 09 | Tous les types de contraception protègent contre les ITS. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 10 | Plus de 40 000 adolescentes tombent enceintes chaque année. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 11 | Les analyses sanguines sont la seule méthode pour dépister une ITS. | MYTHE ou RÉALITÉ |
| 12 | Le VPH, le VIH et l'herpès, c'est la même chose. | MYTHE ou RÉALITÉ |

Nomme l'image

Détermine les méthodes de contraception et tests de dépistage des ITS en associant chaque élément à la bonne illustration.



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

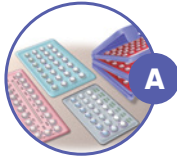
14

Réponses : 1. le SIL (système intra-utérin); 2. analyse sanguine; 3. frottis Fap (ou test de Pap); 4. anneau; 5. pilule contraceptive; 6. condom féminin; 7. test d'urine; 8. injection; 9. timbre transdermique; 10. prélèvement au niveau de l'urètre chez l'homme; 11. condom masculin; 12. prélèvement au niveau du col utérin ou vaginal chez la femme; 13. digue dentaire; 14. implant contraceptif

Jeu d'association

Identifier la fréquence d'utilisation du contraceptif en traçant une ligne entre les différents types et la période appropriée.

Pilule



1 Tous les 5 ans

Timbre



2 Tous les 3 mois

Anneau



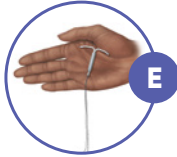
3 Chaque jour

Injection



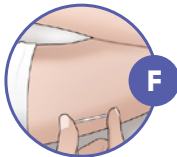
4 Une fois par semaine

SIU

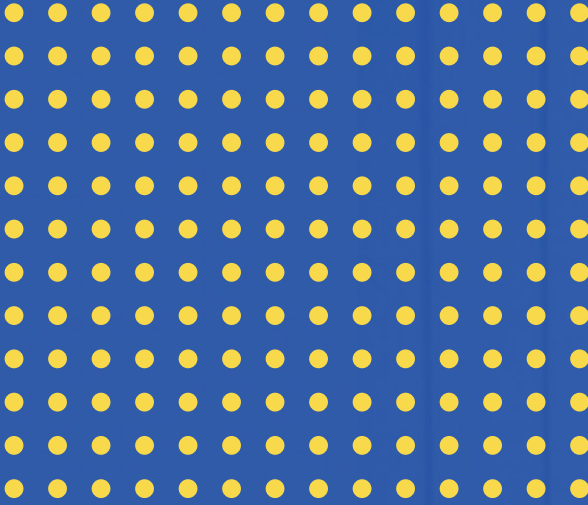


5 Une fois par mois

Implant contraceptif



6 Tous les 3 ans



© SOGC, 2022. Les renseignements dans le présent document ne remplacent aucunement l'avis d'un médecin. Consultez toujours un médecin pour obtenir des renseignements particuliers sur des questions de santé personnelle. À moins d'indication contraire expressément mentionnée, toute mention d'organismes, de produits ou de traitements n'implique aucune approbation par la SOGC. La reproduction en tout ou en partie du présent document est strictement interdite.

La réalisation de ce document d'information a été rendue possible grâce au soutien de Merck Canada inc. Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de Merck Canada inc.