

P résentation

Depuis presque 10 ans, le plan d'action de prévention des ITSS¹ de la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine contient un important volet d'éducation à la sexualité pour les jeunes fréquentant l'école secondaire. Ce volet comporte, entre autres, la mise en œuvre de diverses mesures visant à soutenir, notamment les intervenantes² des CLSC travaillant dans ce domaine.

L'idée de produire une trousse de méthodes de contraception et de protection contre les ITSS provient d'un besoin formulé à la Direction de santé publique par les infirmières travaillant dans les écoles secondaires de notre région. Au départ, c'est donc pour outiller ces professionnelles que fut créée cette trousse.

Toutefois, de l'avis de certains(es) intervenants (es), cette trousse peut aussi convenir à des interventions auprès de jeunes adultes.

De plus, compte tenu de l'approche privilégiée, cette trousse peut aussi être utile à d'autres professionnels(les) travaillant auprès des ados et des jeunes adultes lorsqu'ils ou elles ont à aborder, avec des jeunes, des thématiques reliées à leur sexualité.

Il va de soi que selon les circonstances (rencontre individuelle ou de groupe, etc.) et les caractéristiques des adolescents ou des jeunes adultes rencontrés (âge, maturité, besoins particuliers d'un individu, etc.), il appartient aux professionnels(les) de déterminer par exemple comment ils ou elles utiliseront cet outil, s'il est pertinent et souhaitable de présenter une partie ou l'ensemble de son contenu et quelques méthodes ou l'ensemble.

Qu'est-ce qui caractérise

Le plaisir et la prudence... les deux font la paire! Trousse de méthodes de contraception et de protection contre les ITSS suggérées aux ados et aux jeunes adultes?

D'ABORD SON APPROCHE ET SES INTENTIONS...

La trousse se veut un outil pour encourager les intervenants(es) à instruire et à échanger avec les jeunes sur les aspects psychoaffectifs et relationnels qui entrent en ligne de compte lorsque, dans leur vie, il est question notamment de contraception et de protection contre les ITSS. Nous souhaitons que ces dimensions soient davantage développées, car elles interviennent notamment dans l'atteinte du but recherché soit la prévention de grossesses imprévues et de la transmission d'ITSS.

Ainsi, les documents et certaines illustrations faisant partie de la trousse traitent, non seulement de grossesses imprévues, des ITSS, d'efficacité, de modes d'utilisation, de risques, de coûts, etc., mais aussi d'amour, de respect de soi et de son (ou sa) partenaire, de responsabilité, de peur, de partage, d'affirmation de soi, de sensualité et de plaisir, etc. De plus, le contenu des fiches et des illustrations s'adresse aux adolescents et aux jeunes adultes hétérosexuels(les), homosexuels(les) et bisexuels(les).

Ajoutons en terminant que la trousse repose aussi sur les prémisses et les convictions suivantes : les jeunes ont droit au plaisir sexuel et peuvent vivre cette expérience en évitant les ITSS et les grossesses imprévues, si nous les aidons à faire des choix éclairés convenant à leur réalité. Également, la sexualité et le plaisir ne se résument pas à des rapports sexuels avec pénétration vaginale ou anale. Finalement, les garçons ont un rôle et des responsabilités en matière de contraception et de protection contre les ITSS.

PUIS SON CONTENU...

Il s'agit aussi, d'un boîtier regroupant une panoplie d'objets utiles et nécessaires pour aborder la contraception et la protection contre les ITSS avec des ados et de jeunes adultes, et ce, dans une classe, dans un kiosque thématique, lors d'une rencontre individuelle ou dans tout autre contexte. Ce boîtier est relativement léger et facile à transporter. Ce boîtier contient :

- ◆ Un timbre contraceptif, des comprimés de contraceptif oral, des condoms masculins, un condom féminin, un spermicide, une fiole de contraceptif injectable et les accessoires complémentaires suivants : une seringue, un spéculum et une représentation en bois d'un phallus;
- ◆ Des fiches portant sur chacune des méthodes de contraception et de protection contre les ITSS les plus recommandées aux ados et aux jeunes adultes soient : les méthodes énumérées ci-dessus, ainsi que la méthode COCO³ et la contraception orale d'urgence. Bien que le retrait soit une méthode non recommandée, elle est tout de même abordée, car elle est pratiquée par nombre de jeunes actifs sexuellement. Le contenu de ces fiches s'adresse aux jeunes sur un ton intimiste; il est donc souhaitable que les ados aient accès à ces textes afin qu'ils puissent les consulter en tout temps;
- ◆ Onze (11) panneaux illustrés. Les illustrations visent à compléter ou à souligner un ou quelques aspects développés sur les fiches. Elles sont attrayantes, souvent humoristiques et plusieurs jeunes peuvent facilement s'identifier aux personnages. Elles peuvent servir d'outils d'animation;
- ◆ Le livre *Au-delà du plaisir : Guide canadien sur la contraception*;
- ◆ Le feuillet explicatif et promotionnel *Ce que vous devriez savoir sur EVRA⁴ : Questions et réponses concernant le timbre contraceptif*;
- ◆ Un présentoir pour apposer les panneaux illustrés.

En conclusion

Certes, cette trousse est un outil pour renseigner les jeunes, mais... comme le précise Francine Duquet⁵, l'éducation à la sexualité : « ... ne peut plus être envisagée uniquement par la lorgnette de la prévention, pas plus qu'elle ne doit se limiter à la transmission d'un savoir ». En fait, poursuit Jocelyne Robert⁶ : « ... les jeunes ont (aussi) besoin d'informations justes concernant la dynamique érotique des deux sexes. Ils ont besoin d'apprendre à communiquer, à habiter leur désir, à livrer leurs attentes à leur partenaire. Besoin qu'on leur propose d'autres scénarios sexuels, réels, basés sur la réciprocité, le consentement véritable, l'honnêteté, et desquels le plaisir ne soit pas exclu ». Comme disait Alexandre : « Moi j'aimerais qu'on se préoccupe de la qualité de ce que je vis et qu'on lâche ma tuyauterie. »

Bref, il faut une éducation à la sexualité donnant aux jeunes un savoir, un savoir-faire et un savoir-être leur permettant de faire face adéquatement aux situations complexes de leur vie telle que la prévention de grossesses imprévues et des ITSS.

Nous souhaitons que cette trousse participe à ce processus!

Véronique Thériault, sexologue éducatrice et Danièle Haché, agente de planification en prévention des ITSS à la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

¹ Infections transmissibles sexuellement et par le sang, par exemple le sida.
² Compte tenu que la très grande majorité du personnel des CLSC en milieu scolaire est composée de femmes, et dans le but aussi d'alléger le texte, nous utilisons le terme « intervenantes » pour désigner les infirmières et les infirmiers, les intervenantes sociales et les intervenants sociaux en milieu de scolaire.
³ L'expression « méthode COCO » ou COntacts érotiques non COitaux est tirée de ROBERT, Jocelyne. *FULL SEXUEL : La vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002. Elle est utilisée avec l'autorisation de la maison d'édition.
⁴ Excellent ouvrage réalisé par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, dont nous nous sommes grandement inspirés pour élaborer le contenu des fiches. Il permet de compléter les renseignements contenus sur celles-ci à l'exception du timbre contraceptif qui n'était pas disponible sur le marché canadien au moment de la rédaction de cet ouvrage. On y retrouve aussi des renseignements sur les autres méthodes de contraception disponibles au Canada actuellement.
⁵ Dans *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, ministère de l'Éducation du Québec et ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 2003, p. 10.
⁶ Dans *Parlez-leur d'amour et de sexualité*, Les Éditions de l'Homme, 1999, p. 112.

Le Condom



Le condom, c'est utilisé par qui ça?

Le condom peut être manipulé autant par un gars que par une fille.

Le condom, c'est quoi ça?

Le condom, c'est une gaine en latex en polyuréthane ou en membrane d'agneau que toi ou ton (ta) partenaire déroulez sur le pénis en érection.

Le polyuréthane est un matériel plus résistant et moins allergène (il provoque moins de réactions allergiques) que le latex, il transmet mieux les sensations et il peut être utilisé avec des lubrifiants à base d'huile¹.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

Le condom agit comme une barrière. Lorsque le gars éjacule, le sperme reste prisonnier à l'intérieur du condom. Les spermatozoïdes ne peuvent donc pas se faufiler à l'intérieur du vagin jusqu'à l'ovule, il prévient donc la grossesse. Aussi, le condom empêche l'échange des liquides biologiques (sperme, sécrétions vaginales, salive, sang), ce qui prévient la plupart des ITSS.

Tu crois que le condom est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

Le condom a une efficacité de 97 % s'il est utilisé correctement et à chaque rapport sexuel.

À ton avis, est-ce que le condom protège contre les ITSS?

Oui, les condoms en latex et en polyuréthane sont les meilleurs moyens de te protéger et de protéger ton (ta) partenaire contre la plupart des ITSS, mais ils ne sont pas efficaces à 100 %.

Les condoms en latex et en polyuréthane te protègent et protègent ton (ta) partenaire contre les ITSS à l'exception de l'herpès, des condylomes et de la syphilis. L'herpès et les condylomes sont transmis par le contact direct avec la peau et se trouvent sur les surfaces non protégées par le condom. La syphilis peut aussi se transmettre par des lésions situées sur des parties du corps qui ne sont pas couvertes par le condom.

Le condom en latex ou en polyuréthane doit aussi être utilisé lorsqu'il y a fellation (bouche sur les parties génitales de ton partenaire) ou pénétration du pénis dans l'anus.

Le condom en membrane d'agneau ne protège pas contre les ITSS, il empêche seulement la grossesse.

Peux-tu m'en dire plus au sujet du condom?

Les avantages

- > Tu peux te servir du condom en combinaison avec une autre méthode et ainsi obtenir une double protection (voir ci-dessous);
- > Le condom peut améliorer l'érection et peut retarder l'éjaculation;
- > Le condom empêche le sperme de se répandre à l'intérieur du vagin et de s'écouler à l'extérieur;
- > Le condom est facile à obtenir et n'est pas coûteux;
- > On retrouve un large éventail de condoms disponibles sur le marché. Tu trouveras sûrement la sorte de condoms répondant à tes attentes.

Un p'tit mot sur la double protection

La double protection signifie que la méthode ou la combinaison de deux méthodes que toi et ton (ta) partenaire utilisez est à la fois une méthode de contraception (prévient la grossesse) et une méthode de protection contre les ITSS.

Les inconvénients et... les solutions possibles

- @ Tu n'as peut-être pas toujours de condom à la portée de la main. **Prévois le coup, fais une provision de condoms, juste au cas où;**
- @ *Le manque de pratique lors de la pose du condom peut occasionner certains problèmes à toi et à ton (ta) partenaire. Prends le temps de te familiariser avec ce bout de caoutchouc avant le moment tant attendu;*

- @ *Le condom peut se rompre suite à un usage abusif, à l'utilisation d'un lubrifiant à base d'huile ou lorsque le condom est utilisé après la date de péremption. Afin d'éviter cela, prends soin d'utiliser le condom en suivant les indications;*
- @ *Toi ou ton (ta) partenaire pourriez être allergique au latex. Plus d'importance, il existe maintenant des condoms en polyuréthane, moins allergènes que le latex;*
- @ *Le condom peut te sembler un obstacle à la spontanéité du rapport sexuel. Mettre un condom pourrait devenir un jeu entre les partenaires : Qui l'installera? Avec douceur? Avec ardeur? Avec humour? Pourquoi pas!*

Informations supplémentaires

- ♦ *Tu dois garder les condoms dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière;*
- ♦ *Tu ne dois pas utiliser de lubrifiant à base d'huile, ça altère le latex;*
- ♦ *Tu dois utiliser un nouveau condom à chaque relation sexuelle;*
- ♦ *Tu peux utiliser une petite quantité de lubrifiant à base d'eau ou de la salive à l'intérieur et à l'extérieur du condom lorsque tu l'utilises;*
- ♦ *Tu peux utiliser un spermicide avec le condom, ça augmente l'efficacité.*

\$\$\$

Un condom coûte environ 0,50 \$ ou plus. Par contre, tu peux te procurer des condoms gratuitement à ton école.

Moi, je suis une fille amoureuse d'une fille, est-ce qu'il existe une façon de me protéger et de protéger ma partenaire des ITSS?

C'est vrai, les couples d'orientation homosexuelle, comme les couples d'orientation hétérosexuelle, courent le risque de contracter une ITSS s'ils n'utilisent pas une protection appropriée.

Bien sûr, tu peux pratiquer des activités sexuelles qui comportent peu de risques (ex. : baisers, caresses, masturbation, massage, etc.) pour éviter la propagation des ITSS. Par contre, si tu t'adonnes à des activités sexuelles à plus haut risque (ex. : cunnilingus : bouche ou langue sur les parties génitales de ta partenaire), tu n'as qu'à découper un condom non lubrifié sur le sens de la longueur et couvrir la vulve de ta partenaire.

Message aux gars

Tu sais, le condom est la SEULE méthode que tu peux utiliser pour te protéger et protéger ton (ta) partenaire d'une grossesse imprévue ou d'une ITSS. Tu imagines le pouvoir que t'offre le condom! En proposant à ton (ta) partenaire d'utiliser un condom, tu as le pouvoir :

- ♦ De protéger ta santé et celle de ton (ta) partenaire parce que le condom protège de la plupart des ITSS;
- ♦ De te faire respecter, et cela, pour ton bien-être et celui de ton (ta) partenaire;
- ♦ D'impressionner ton (ta) partenaire et tes amis parce que ce n'est pas tous les gars qui ont le courage de discuter du condom.

PENSES-Y!

**N'oublie pas, si tu n'as pas de condom ou que tu n'as pas envie de l'utiliser, mais que toi et ton (ta) partenaire désirez des sensations enivrantes, excitantes et sans risque, essayez la méthode COCO.
DES PLAISIRS GARANTIS!**



N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 66, 67, 68 et 71.

¹ Inspiré du Centre hospitalier régional de Rimouski. Clinique de planning, site Web www.planningchr.com, 2004.

² Inspiré de la Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, 2001, page 291.

³ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

⁴ Disponible, entre autres, dans les pharmacies.

⁵ Pour des renseignements, voir le chapitre portant sur le spermicide.

Mettre un condom... Un vrai jeu d'amants!

Un vrai jeu d'amants... tu n'as qu'à laisser aller ton imagination

- Q Imagine **un jeu érotique** : Qui des partenaires installera le condom... Avec douceur? Avec ardeur? Avec humour?
- Q Imagine **un jeu des 5 sens** : Tout en installant le condom, toi et ton (ta) partenaire, tentez d'éveiller vos 5 sens... Sens le mélange de vos parfums, goûte les lèvres, caresse le corps de l'autre, entends et regarde ses réactions;
- Q Imagine **un jeu sécuritaire** : Tu peux savourer pleinement ce doux moment d'intimité parce que tu n'auras pas à craindre une grossesse imprévue, ni une ITSS¹.



Ah oui! J'oubliais

- ◆ Tu peux déposer une goutte de lubrifiant à base d'eau ou de la salive à l'intérieur du condom, ça intensifie les sensations pour toi et pour ton (ta) partenaire;
- ◆ Discuter du condom te semble une étape difficile? J'ai un truc infallible « Propose le condom en même temps que la relation sexuelle, ça, c'est le top de la séduction. »²;
- ◆ Tu peux trouver que le condom diminue la sensibilité ou les sensations. Qu'à cela ne tienne, les baisers, les caresses, le mélange de vos parfums et le plaisir d'être l'un contre l'autre te feront oublier ce petit désagrément;
- ◆ Tu peux déposer une goutte de lubrifiant à base d'eau³ ou de la salive sur le condom, ça facilite la pénétration.

¹ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

² Tiré de ROBERT, Jocelyne. *FULL SEXUEL : La vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002, page 63.

³ Disponible, entre autres, dans les pharmacies.

Mettre un condom... Tu n'as qu'à suivre les indications

La première étape est de **discuter du condom** avec ton (ta) partenaire avant le rapport sexuel!



Ensuite :

- 1 Procure-toi le type de condom qui te convient;
- 2 Aie toujours des condoms sur toi, juste au cas où;
- 3 Vérifie la date de péremption sur la boîte ou sur le sachet.
- 4 Place le condom roulé sur le bout du pénis en érection;
- 5 Laisse un centimètre au bout du condom pour recueillir le sperme si le condom n'a pas déjà un réservoir;
- 6 Pince l'extrémité du condom pour t'assurer qu'il n'y a pas de bulles d'air;
- 7 Déroule le condom jusqu'à la base du pénis (toujours en pinçant le bout du condom).



- 8 Après l'éjaculation, le gars doit retirer son pénis encore en érection en tenant le condom à la base;



- 9 Fais un nœud au condom et jette-le aux ordures;

- 10 Le pénis doit être lavé à l'eau savonneuse avant tout autre contact avec le vagin ou l'anus;

- 11 Sers-toi d'un nouveau condom à chaque nouveau rapport sexuel.



N.B. Ce texte est inspiré de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2005, p. 70 et du MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC, CENTRE QUÉBÉCOIS DE COORDINATION SUR LE SIDA. *On serait fou de s'en passer*. Recueil d'activités de prévention du SIDA et des autres MTS par l'utilisation du condom, 1999.

Le C oncom féminin

Le condom féminin, c'est utilisé par qui ça?

Le condom féminin peut être utilisé par une fille.

Le condom féminin, c'est quoi ça?

Le condom féminin, c'est une gaine en polyuréthane comportant deux anneaux (une extrémité fermée et une extrémité ouverte) que tu insères à l'intérieur de ton vagin.

Le polyuréthane est un matériel plus résistant et moins allergène (il provoque moins de réactions allergiques) que le latex, il transmet mieux les sensations et il peut être utilisé avec des lubrifiants à base d'huile.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

Le condom féminin agit comme une barrière. Lorsque le gars éjacule, le sperme reste prisonnier dans le condom féminin. Les spermatozoïdes ne peuvent donc pas se faufiler à l'intérieur de ton vagin jusqu'à l'ovule, il prévient donc la grossesse². Aussi, le condom féminin empêche l'échange des liquides biologiques (sperme, sécrétions vaginales, salive, sang), ce qui prévient les ITSS³.

Tu crois que le condom féminin est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

Le condom féminin a une efficacité de 95 % s'il est utilisé correctement et à chaque rapport sexuel.



À ton avis, est-ce que le condom féminin protège contre les ITSS?

Oui, le condom féminin te protège et protège ton partenaire contre la plupart des ITSS.

Peux-tu m'en dire plus au sujet du condom féminin?

Les avantages

- > *Le condom féminin est le seul contraceptif dont l'utilisation est contrôlée par la fille et qui protège contre la grossesse et les ITSS;*
- > *Le condom féminin empêche le sperme de se répandre à l'intérieur de ton vagin et de s'écouler à l'extérieur;*
- > *Si toi ou ton partenaire êtes allergiques au latex, le condom féminin est une alternative intéressante puisqu'il est fait de polyuréthane;*
- > *Le condom féminin est spacieux, alors il ne serre pas le pénis.*

Les inconvénients... et les solutions possibles

- @ Tu n'as peut-être pas toujours de condom féminin à la portée de la main. Prévois le coup, fais une provision de condoms féminins, juste au cas où...;
- @ *Le manque de pratique lors de la pose du condom féminin peut t'occasionner certains problèmes et te décourager à utiliser cette méthode.* Prends le temps de te familiariser avec cette méthode avant le moment tant attendu;
- @ *Le condom féminin peut être bruyant durant le rapport sexuel.* Peut-être que le plaisir d'être l'un contre l'autre te fera oublier ce bruit désagréable. **Si ce n'est pas le cas, il est important de réévaluer la situation et d'opter pour un contraceptif qui répondra à tes attentes et à celles de ton partenaire;**
- @ **Le condom féminin est plus dispendieux que le condom pour homme.** Assumer le coût du condom féminin à deux pourrait être une solution payante.

Informations supplémentaires

- ◆ *Tu peux utiliser un lubrifiant à base d'eau ou d'huile;*
- ◆ *Tu dois utiliser un nouveau condom féminin à chaque rapport sexuel;*
- ◆ *Tu peux insérer le condom féminin dans ton vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel;*
- ◆ *Tu n'a pas besoin de retirer le condom immédiatement après le rapport sexuel. Assure-toi de l'enlever avant de te lever;*
- ◆ *Tu peux utiliser un spermicide avec le condom féminin, ça augmente l'efficacité.*

\$\$\$

Environ 12 \$ pour un emballage de trois condoms féminins.

**Et toi, amoureux!
Et toi, partenaire!**

Si ta partenaire a décidé d'utiliser le condom féminin lors de vos rapports sexuels et que cette méthode de contraception et de protection contre les ITSS te convient, c'est super!

Tu as tout de même un rôle à jouer et tu peux t'impliquer de mille et une façons pour assurer VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS :

- ◆ Demande à ta partenaire si elle apprécie cette méthode de contraception et de protection. Si elle te dit oui, c'est parfait; si elle te répond non, tu peux lui proposer d'utiliser une autre méthode qui conviendra davantage à vos attentes;
- ◆ Les condoms féminins sont dispendieux. Offre à ta partenaire de partager les frais;
- ◆ Aie toujours des condoms à la portée de la main, juste au cas où... Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable si tu lui suggérais d'utiliser un condom, si l'utilisation du condom féminin échouait pour une quelconque raison. Tu peux aussi lui proposer la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir.* Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 74, 75, 78, 79 et 80.

¹ Inspiré du Centre hospitalier régional de Rimouski. Clinique de planning, site Web www.planningchr.com, 2004. Les lubrifiants sont disponibles, entre autres, dans les pharmacies.

² Inspiré de la Fédération pour le planning des naissances du Canada, *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, 2001, page 291.

³ Infections transmissibles sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

Le Spermicide



Le spermicide, c'est utilisé par qui ça?

Le spermicide sert aux deux partenaires. Le gars et la fille peuvent appliquer du spermicide sur un condom. Mais la plupart du temps, c'est la fille qui doit introduire le spermicide à l'intérieur de son vagin.

Le spermicide, c'est quoi ça?

Le spermicide, c'est un produit chimique appelé nonoxynol-9 disponible sous forme de crème, gelée, mousse, pellicule ou suppositoire. Le spermicide sert à détruire les spermatozoïdes.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

Lorsque le spermicide est appliqué dans ton vagin devant le col de l'utérus, il détruit les spermatozoïdes au contact. Tu dois introduire le spermicide au bon moment pour qu'il soit efficace (c'est indiqué sur l'emballage). Le spermicide doit être combiné avec d'autres méthodes (ex. : condom) parce qu'à lui seul, il n'offre pas une protection suffisante contre la grossesse imprévue et les ITSS. Certains condoms sont déjà enduits d'un spermicide.

Tu crois que le spermicide est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

Si le spermicide est utilisé seul, l'efficacité est de 79 % à 94 %. Par contre, le spermicide devient une méthode très efficace lorsque tu t'en sers avec une autre méthode barrière comme le condom.

À ton avis, est-ce que le spermicide protège contre les ITSS?

Oui et non. Le spermicide offre une protection contre certaines ITSS. Le spermicide protège contre les infections bactériennes comme la chlamydia et la gonorrhée, mais ne protège pas contre toutes les ITSS. Afin d'être protégés davantage, toi et ton partenaire devriez utiliser un condom en latex ou en polyuréthane.

Peux-tu m'en dire plus au sujet du spermicide?

Les avantages

- > Tu peux choisir un spermicide parmi un vaste choix de marques et de produits;
- > Le spermicide est une méthode très efficace si toi et ton partenaire la combinez avec une autre méthode barrière comme le condom;
- > Le spermicide lubrifie ton vagin et facilite la pénétration.

Les inconvénients... et les solutions possibles

- @ *Le spermicide peut provoquer une irritation à l'entrée de ton vagin ou au bout du pénis. Si cette méthode ne te convient pas ou ne convient pas à ton partenaire, il est important de réévaluer la situation et d'opter pour un contraceptif qui répondra à vos attentes;*
- @ *Tu dois introduire le spermicide au bon moment pour qu'il soit vraiment efficace. Tu n'as qu'à suivre les indications inscrites sur la notice d'accompagnement.*

Informations supplémentaires

- ♦ *Toi et ton partenaire devriez utiliser un spermicide combiné avec une autre méthode barrière comme le condom ou le condom féminin afin d'éviter une grossesse imprévue et d'être protégés contre la plupart des ITSS;*
- ♦ *Les condoms peuvent servir avec tous les spermicides.*

\$\$\$

Un spermicide coûte entre 10 \$ et 20 \$ environ.



**Et toi, amoureux!
Et toi, partenaire!**

Si toi et ta partenaire avez décidé d'utiliser un spermicide comme méthode de contraception et de protection, c'est bien. Mais rappelle-toi qu'à lui seul, le spermicide n'est pas très efficace pour éviter une grossesse imprévue et une ITSS.

C'est pourquoi tu peux t'impliquer de mille et une façons pour assurer VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS :

- ♦ Propose à ta partenaire d'utiliser une autre méthode barrière comme le condom en combinaison avec le spermicide. Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable face à cette initiative;
- ♦ Offre à ta partenaire de partager les frais pour l'achat d'un spermicide;
- ♦ Si ta partenaire et toi n'avez pas de condom à la portée de la main, suggère-lui la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 102, 105 et 106.

¹ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

La Pilule contraceptive

La pilule contraceptive, c'est utilisé par qui ça?

La pilule contraceptive peut être utilisée par une fille.

La pilule contraceptive, c'est quoi ça?

La pilule contraceptive, c'est un comprimé contenant des hormones synthétiques (œstrogène et progestérone) qui reproduisent ton cycle naturel par un cycle artificiel.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

On peut dire que la pilule contraceptive a un « triple effet ». Lorsque tu prends la pilule, tes ovaires cessent de produire des ovules. Si tu n'ovules pas, c'est impossible pour toi de devenir enceinte. La pilule modifie aussi le mucus du col de l'utérus, ce qui rend difficile le voyage des spermatozoïdes du vagin vers les trompes de Fallope. Finalement, la pilule modifie la membrane intérieure de l'utérus, ce qui nuit à la nidification. Pour éviter une grossesse imprévue, il faut que tu prennes une pilule tous les jours, que tu aies un rapport sexuel ou non.

À ton avis, est-ce que la pilule contraceptive est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

La pilule contraceptive est très efficace (97 % à 99,9 %).

À ton avis, est-ce que la pilule contraceptive protège contre les ITSS¹?

Non.

Peux-tu m'en dire plus au sujet de la pilule contraceptive?

Les avantages

- > La pilule contraceptive est une des méthodes contraceptives les plus efficaces;
- > La pilule contraceptive rend ton cycle menstruel plus régulier, diminue les saignements menstruels et atténue les douleurs dues aux menstruations;
- > La pilule contraceptive diminue l'acné;
- > La pilule contraceptive te protège contre certains cancers;
- > La pilule contraceptive est la méthode la plus étudiée.

Les inconvénients... et les solutions possibles

- @ *Tu peux ressentir des effets non désirables comme des saignements anormaux, une sensibilité des seins, des maux de tête et des nausées. Ces effets disparaissent habituellement au bout de quelques cycles. Si les symptômes persistent, tu devrais consulter un médecin;*
- @ *Tu peux oublier de prendre un comprimé tous les jours et à la même heure. Essaie d'intégrer la prise de ta pilule contraceptive à ta routine quotidienne : Le matin lorsque tu te brosses les dents, le soir au souper, en réglant ton réveille-matin avant de dormir, etc.*

Informations supplémentaires

- ♦ Tu dois rencontrer un médecin qui te prescrira la pilule contraceptive adaptée à tes besoins;
- ♦ Même si tu prends la pilule contraceptive, toi et ton partenaire devriez utiliser un condom pour vous protéger contre la plupart des ITSS.

\$\$\$

La pilule contraceptive coûte environ 20 \$ par mois. Cependant, les régimes publics et privés d'assurance-médicaments assument le coût de la plupart des marques.

**Et toi, amoureux!
Et toi, partenaire!**

Je sais que ce n'est pas toi qui avales ces petits comprimés.

Tu peux toutefois t'impliquer de mille et une façons en ce qui concerne VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS :

- ♦ Aide ta partenaire à se rappeler de prendre sa pilule contraceptive tous les jours;
- ♦ Propose à ta partenaire d'utiliser un condom. N'oublie pas, la pilule ne protège pas contre les ITSS. Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable quant à cette initiative;
- ♦ Si ta partenaire doit payer son ordonnance, offre-lui de partager les frais;
- ♦ Si toi et ta partenaire n'avez pas de condom à la portée de la main, suggère-lui la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 28 et 40.

¹ Infections transmissibles sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

Le C ontraceptif injectable

Le contraceptif injectable, c'est utilisé par qui ça?

Le contraceptif injectable peut être utilisé par une fille.



Le contraceptif injectable, c'est quoi ça?

Le contraceptif injectable, c'est une injection qui ne contient qu'une seule hormone, un progestatif. Le contraceptif injectable perturbe ton cycle naturel, mais ne le remplace pas entièrement.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

Tu reçois une injection de ce contraceptif une fois toutes les 10 à 13 semaines. Le contraceptif injectable arrête ton ovulation et agit sur la muqueuse de l'utérus et sur le mucus gélatineux qui se trouve à l'entrée de ton col, rendant extrêmement difficile le passage des spermatozoïdes.

Tu crois que le contraceptif injectable est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

Le contraceptif injectable a une efficacité de 99,7 %.

À ton avis, est-ce que le contraceptif injectable protège contre les ITSS¹?

Non.

Peux-tu m'en dire plus au sujet du contraceptif injectable?

Les avantages

- > Le contraceptif injectable est une des méthodes contraceptives réversibles des plus efficaces;
- > Le contraceptif injectable est une méthode contraceptive « sans souci » parce que tu n'as aucun comprimé à prendre tous les jours;
- > Le contraceptif injectable peut être utilisé par des filles qui ne peuvent pas utiliser d'œstrogènes à cause de problèmes de santé;
- > Le contraceptif injectable te protège d'une grossesse imprévue pendant 12 semaines consécutives.

Les inconvénients... et les solutions possibles

- > *Tu peux avoir des saignements anormaux.* Ton corps devrait s'adapter à ce type d'hormone après quelques mois d'utilisation. **Si la situation t'inquiète, consulte ton médecin;**
- > *Tu peux prendre du poids. C'est l'augmentation de l'appétit due au contraceptif injectable qui pourrait te faire prendre du poids.* **Une alimentation saine et l'exercice physique régulier devraient t'aider à éviter la prise de poids.**

\$\$\$

Le contraceptif injectable coûte environ 35 \$ l'injection. Cependant, les régimes publics et privés d'assurance-médicaments assument le coût de ce contraceptif.

Informations supplémentaires

- @ Tu as besoin d'une ordonnance de ton médecin avant de commencer à utiliser le contraceptif injectable;
- @ Même si tu utilises le contraceptif injectable, toi et ton partenaire devriez utiliser un condom pour vous protéger contre la plupart des ITSS.

**Et toi, amoureux!
Et toi, partenaire!**

Je sais que ce n'est pas toi qui reçois cette injection.

Tu peux toutefois t'impliquer de mille et une façons en ce qui concerne VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS :

- ◆ Accompagne ta partenaire à la clinique médicale ou à la clinique jeunesse lorsque vient le temps de son injection;
- ◆ Si ta partenaire doit payer son ordonnance, offre-lui de partager les frais;
- ◆ Propose à ta partenaire d'utiliser un condom. N'oublie pas, le contraceptif injectable ne protège pas contre les ITSS. Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable face à cette initiative;
- ◆ Si toi et ta partenaire n'avez pas de condom à la portée de la main, suggère-lui la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

N.B. Les textes en italiques sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir.* Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 52 et 57.

¹ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.



Le T imbre contraceptif



Le timbre contraceptif, c'est utilisé par qui ça?

Le timbre contraceptif peut être utilisé par une fille.

Le timbre contraceptif, c'est quoi ça?

Le timbre contraceptif c'est un carré beige (4,4 cm X 4,4 cm) mince et souple se portant sur la peau. Le timbre contraceptif contient deux hormones : un œstrogène et un progestatif. Ces hormones sont absorbées à travers la peau et t'empêchent ainsi de vivre une grossesse imprévue.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

Tu dois utiliser le timbre contraceptif de la façon suivante : tu appliques un nouveau timbre chaque semaine (le même jour de la semaine) pendant 3 semaines consécutives. Tu ne dois pas mettre de timbre contraceptif la quatrième semaine. Ta menstruation devrait commencer durant la semaine sans timbre. *Les hormones contenues dans le timbre sont absorbées par la peau et disséminées dans le sang et agissent de deux façons pour empêcher une grossesse imprévue. Lorsque tu utilises le timbre contraceptif, tes ovaires cessent de produire des ovules. Si tu n'ovules pas, c'est impossible pour toi de devenir enceinte. Le timbre contraceptif modifie aussi le mucus de ton col de l'utérus, ce qui rend difficile le voyage des spermatozoïdes du vagin vers les trompes de Fallope. Enfin, le timbre modifie la membrane intérieure de ton utérus ce qui nuit à la nidification.*

À ton avis, est-ce que le timbre contraceptif est une méthode efficace pour empêcher une grossesse?

Les études ont démontré que le timbre contraceptif a une efficacité de 99 % à condition que tu l'utilises correctement.

À ton avis, est-ce que le timbre contraceptif protège contre les ITSS?

Non.

Peux-tu m'en dire plus au sujet du timbre contraceptif?

Les avantages

- > Le timbre contraceptif est pratique, car tu dois le changer seulement une fois par semaine;
- > Le timbre contraceptif est facile à utiliser;
- > Le timbre contraceptif est très efficace pour empêcher une grossesse. Son efficacité se compare à celle de la pilule contraceptive;
- > Tu peux continuer toutes tes activités lorsque tu utilises le timbre contraceptif. Tu peux te baigner, te doucher, nager ou faire de l'exercice. L'humidité, qu'elle qu'en soit la source, ne devrait pas avoir d'effet sur l'adhésivité du timbre contraceptif.

Les inconvénients... et les solutions possibles

- @ Tu peux ressentir des effets non désirables comme des saignements anormaux, une sensibilité des seins, des maux de tête et des nausées. Ces effets disparaissent habituellement au bout de quelques cycles. **Si les symptômes persistent, tu devrais consulter un médecin;**
- @ Tu peux avoir une réaction cutanée à l'endroit où tu as appliqué le timbre contraceptif. **Tu devrais éviter d'appliquer le timbre contraceptif sur une peau rouge, irritée ou coupée. Tu peux aussi appliquer un nouveau timbre à un endroit différent. Si l'irritation persiste, tu devrais consulter un médecin;**
- @ Le timbre contraceptif pourrait se décoller (c'est très rare). **Pour assurer une bonne adhésivité, veille à ce que le point d'application soit propre et sec. N'applique pas de crème, lotion, huile, poudre ou maquillage sur le timbre contraceptif ou à proximité.**

Informations supplémentaires

- ◆ Tu dois rencontrer ton médecin afin qu'il te prescrive le timbre contraceptif;
- ◆ Tu dois utiliser les timbres contraceptifs exactement comme prescrit afin de maximiser leur efficacité;
- ◆ Même si tu utilises le timbre contraceptif, toi et ton partenaire devriez utiliser un condom pour vous protéger contre la plupart des ITSS;
- ◆ Tu dois conserver les timbres contraceptifs à température ambiante (entre 15°C et 30°C) dans leurs pochettes protectrices;
- ◆ Tu ne devrais jamais porter plus d'un timbre contraceptif à la fois (enlève le timbre usagé avant d'en appliquer un nouveau).

\$\$\$

Le timbre contraceptif coûte environ 37 \$ pour 3 semaines d'utilisation (3 timbres). Malheureusement, le régime public et certains régimes privés d'assurance-médicaments n'assument pas le coût de ce nouveau produit.

**Et toi, amoureux!
Et toi, partenaire!**

Bien que ce ne soit pas toi qui colle ce carré beige sur ta peau, sache que dans cette aventure vous êtes deux et que tu peux t'impliquer de mille et une façons en ce qui concerne VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS :

- ◆ Rappelle à ta partenaire qu'elle doit remplacer son timbre contraceptif tel jour de la semaine;
- ◆ Si ta partenaire doit payer son ordonnance, offre-lui de partager les frais;
- ◆ Propose à ta partenaire d'utiliser un condom si vous avez des rapports sexuels. N'oublie pas, le timbre contraceptif ne protège pas contre les ITSS. Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable face à cette initiative;
- ◆ Si toi et ta partenaire n'avez pas de condom à la portée de la main, suggère-lui la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

N.B. Ce texte est inspiré de JENSSEN-ORTHO INC. *Ce que vous devriez savoir sur Evra*. Questions et réponses concernant le timbre contraceptif, feuillet explicatif et promotionnel, 2004 et de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir* : Guide canadien sur la contraception, 2^e édition, 2005, p. 52.

¹ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

L'anneau vaginal contraceptif

L'anneau vaginal contraceptif, c'est utilisé par qui ça?

L'anneau vaginal contraceptif peut être utilisé par une fille.

L'anneau vaginal contraceptif, c'est quoi ça?

Il s'agit d'un petit anneau que la fille insère à l'intérieur de son vagin, accolé au col de l'utérus. L'anneau contient deux hormones : un progestatif et un œstrogène. Ces hormones sont libérées de l'anneau sur une base quotidienne et de faibles doses sont absorbées par l'organisme à travers la muqueuse vaginale.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

L'anneau vaginal contraceptif contient un œstrogène et un progestatif et est inséré dans le vagin pour y demeurer en place pendant 3 semaines. L'anneau remplace le cycle naturel chez la fille par un cycle artificiel. Les ovaires cessent la production d'ovules. L'anneau modifie également le mucus du col de l'utérus ainsi que la membrane intérieure de l'utérus. Grâce à ce « triple effet », l'anneau est une méthode des plus efficaces pour prévenir la grossesse.

À ton avis, est-ce que l'anneau vaginal contraceptif est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

L'anneau vaginal contraceptif est très efficace (92 % à 99,7 %).

À ton avis, est-ce que l'anneau vaginal contraceptif protège contre les ITSS¹?

Non.

Peux-tu m'en dire plus au sujet de l'anneau vaginal contraceptif?

Les avantages

- > L'anneau vaginal contraceptif est une méthode contraceptive réversible grandement efficace;
- > C'est une méthode « sans souci » parce que tu n'as aucun comprimé à prendre tous les jours;
- > Le taux d'échec est moins élevé parce que tu n'as pas à te rappeler de prendre ton contraceptif tous les jours;
- > L'anneau vaginal contraceptif est une bonne solution de rechange à la pilule.

Les inconvénients... et les solutions possibles

@ *Tu peux ressentir des effets indésirables tels que des saignements anormaux ou une augmentation des saignements, une sensibilité des seins, des maux de tête et des nausées. Ces effets disparaissent habituellement au bout de quelques cycles.* Si les symptômes persistent ou t'inquiètent, tu devrais consulter un médecin.

Informations supplémentaires

- ◆ Tu dois rencontrer un médecin qui te prescrira l'anneau vaginal contraceptif;
- ◆ Même si tu utilises l'anneau vaginal contraceptif, toi et ton partenaire devriez utiliser un condom pour vous protéger contre la plupart des ITSS.

\$\$\$

L'anneau vaginal contraceptif coûte environ 25 \$ pour 1 mois (3 semaines d'utilisation et 1 semaine d'arrêt). Malheureusement, le régime public et certains régimes privés d'assurance-médicaments n'assument pas le coût de ce nouveau produit.

**Et toi, amoureux!
Et toi, partenaire!**

Bien que ce ne soit pas toi qui utilises cette méthode de contraception, tu peux t'impliquer de mille et une façons en ce qui concerne VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS :

- ◆ Rappelle à ta partenaire qu'elle doit remplacer son anneau vaginal contraceptif chaque mois;
- ◆ Si ta partenaire doit payer ce contraceptif, offre-lui de partager les frais;
- ◆ Propose à ta partenaire d'utiliser un condom si vous avez des rapports sexuels. N'oublie pas, l'anneau vaginal contraceptif ne protège pas contre les ITSS. Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable face à cette initiative;
- ◆ Si toi et ta partenaire n'avez pas de condom à la portée de la main, suggère-lui la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir* : Guide canadien sur la contraception, 2005, p. 56.

¹ Infections transmissibles sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

La Méthode COCO¹

La méthode COCO, c'est pratiqué par qui ça?

La méthode COCO peut être expérimentée autant par une fille que par un gars.

La méthode COCO, c'est quoi ça?

La méthode COCO ou COntacts érotiques non COïtaux, c'est « une méthode de contraception et de protection contre les ITSS² qui consiste à privilégier certaines activités érotiques et à partager des jeux sexuels sans pénétration vaginale ou anale ».

Dis-moi, ça fonctionne comment?

La méthode COCO consiste à remplacer la pénétration vaginale ou anale par des caresses, massages, baisers, sucettes, pirouettes et galipettes qui procurent des plaisirs et orgasmes sans risquer de provoquer une grossesse imprévue, et réduisant considérablement les risques de contracter une ITSS. La méthode COCO permet d'apprendre à se servir de ses mains et de ses doigts, de sa bouche, de ses lèvres et de sa langue, de ses cheveux, de ses orteils et de tout son épiderme pour attiser et combler le désir sexuel et génital.

Tu crois que la méthode COCO est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

La méthode COCO a une efficacité de 100 % pour empêcher une grossesse imprévue.



À ton avis, est-ce que la méthode COCO protège contre les ITSS?

La méthode COCO comporte peu de risques de contracter une ITSS.

Peux-tu m'en dire plus au sujet de la méthode COCO?

Les avantages

- > La méthode COCO est sans effets secondaires;
- > La méthode COCO donne lieu à un partage érotique généreux, non limitatif, axé sur le plaisir et la communication.

Aucun inconvénient

- @ Si tu te sens prêt(e) et que tu respectes ton rythme et ton (ta) partenaire, il n'y a aucun inconvénient à expérimenter la méthode COCO.

\$\$\$

La méthode COCO est entièrement gratuite et complètement enivrante.

**La méthode COCO :
son principal atout**

La méthode COCO est une technique infiniment distrayante, elle permet de devenir un crack en érotisme, de développer un savoir-faire incomparable en la matière. Non contraignante, elle t'autorise et autorise ton (ta) partenaire à vous découvrir, à vous amuser, à mettre le doigt sur ce qui procure du plaisir, à connaître ton corps et tes propres réactions, tout en apprivoisant le corps et les réactions de ton (ta) partenaire.

N.B. Les textes en italique sont inspirés ou reproduits de ROBERT, JOCELYNE. *FULL SEXUEL : La vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002, p. 64 et 65.

¹ L'expression « méthode COCO » ou Contacts érotiques non COïtaux est tirée de ROBERT, JOCELYNE. *FULL SEXUEL : La vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002. Elle est utilisée avec l'autorisation de la maison d'édition.

² Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.



Le **R**etrait

Le retrait, c'est pratiqué par qui ça?

Le retrait est une action pratiquée par les deux partenaires, mais surtout contrôlée par le gars.

Le retrait, c'est quoi ça?

Le retrait, c'est lorsque le gars retire son pénis du vagin avant d'éjaculer.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

En fait, lorsque le gars retire son pénis du vagin avant d'éjaculer, les spermatozoïdes ne peuvent pas pénétrer à l'intérieur du vagin et poursuivre leur trajet jusqu'à l'ovule. Il ne devrait donc pas y avoir de possibilité d'une grossesse imprévue.

Tu crois que le retrait est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

Non. Le retrait est une méthode de contraception qui n'est pas très efficace parce qu'il se peut qu'il y ait des spermatozoïdes dans le liquide prééjaculatoire, ce qui pourrait entraîner une grossesse imprévue.

À ton avis, est-ce que le retrait protège contre les ITSS?

Non.



Peux-tu m'en dire plus au sujet du retrait?

Aucun avantage

- > Il n'y a pas d'avantages à utiliser le retrait puisqu'il ne protège ni d'une grossesse non désirée ni contre les ITSS.

Les inconvénients

- @ L'inconvénient, c'est qu'il y a souvent des spermatozoïdes présents dans le liquide prééjaculatoire alors, la probabilité de vivre une grossesse est élevée;
- @ La méthode du retrait ne protège pas des ITSS.

Informations supplémentaires

- ♦ En fait, si tu ne souhaites pas vivre une grossesse, devenir mère ou devenir père tout de suite, tu ne devrais pas utiliser le retrait comme méthode de contraception. Au risque de me répéter, cette méthode n'est pas efficace pour éviter une grossesse. De plus, elle ne protège pas contre les ITSS. Si tu ne veux pas prendre de risques, mais que toi et ton (ta) partenaire désirez d'agréables sensations et que tu n'as pas de condom à la portée de la main, je te suggère la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!

\$\$\$

Le retrait ne coûte rien, mais cette méthode ne vaut pas cher.

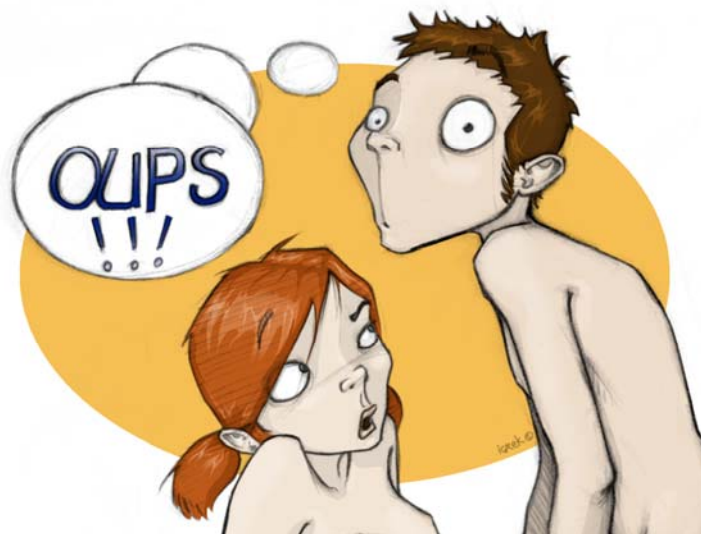
Pourquoi prendre un tel risque?

Tu le sais maintenant, le retrait est une méthode de contraception pas très efficace pour éviter une grossesse imprévue. De plus, le retrait ne protège pas contre les ITSS.
Alors pourquoi prendre un tel risque?

**Si toi et ton (ta) partenaire
n'avez pas de méthodes
de contraception et de protection
contre les ITSS,
usez d'imagination
pour vous procurer
d'exaltantes sensations.**

N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 128 et 129.

¹ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.



La Contraception orale d'urgence



La contraception orale d'urgence, c'est utilisé par qui ça?

La contraception orale d'urgence peut être utilisée par une fille.

La contraception orale d'urgence, c'est quoi ça?

La contraception orale d'urgence, c'est un ou des comprimés que tu prends afin de prévenir une grossesse imprévue suite à un rapport sexuel non protégé ou lorsque la méthode de contraception a échoué ou n'a pas été utilisée correctement. La contraception orale d'urgence contient les mêmes hormones que celles incluses dans d'autres pilules contraceptives, mais celles-ci sont utilisées différemment¹.

Dis-moi, ça fonctionne comment?

La contraception orale d'urgence retarde ou empêche l'ovulation. Tu dois prendre la contraception orale d'urgence dans les 5 jours (120 heures) suivant un rapport sexuel non protégé ou mal protégé². Lorsque tu utilises la contraception orale d'urgence, tes menstruations devraient survenir moins de 3 semaines plus tard³.

Tu crois que la contraception orale d'urgence est une méthode efficace pour empêcher une grossesse imprévue?

Lorsque la contraception orale d'urgence est prise dans les 3 jours (72 heures) après un rapport sexuel non protégé ou mal protégé, son efficacité est de 98 %. La contraception orale d'urgence peut aussi être prise jusqu'à 5 jours (120 heures) suivant le rapport sexuel, mais son efficacité est alors moindre⁴.

À ton avis, est-ce que la contraception orale d'urgence protège contre les ITSS⁵?

Non.

Peux-tu m'en dire plus au sujet de la contraception orale d'urgence?

Un avantage

> *La contraception orale d'urgence est une façon simple et sécuritaire d'empêcher une grossesse imprévue lorsqu'un incident s'est produit avec ta méthode de contraception habituelle ou si tu n'utilises aucune méthode de contraception ou si quelqu'un t'a obligée à avoir un rapport sexuel sans utiliser un condom. Tu dois cependant agir vite, car il faut que tu communique avec ton médecin, l'infirmière de ton école ou le pharmacien, dans les 5 jours qui suivent le rapport sexuel non protégé.*

Un inconvénient... et une solution possible

@ *Tu peux avoir des nausées ou vomir lorsque tu prends la contraception orale d'urgence. Cependant, cela n'arrive pas à toutes les utilisatrices. Attends un peu et tu verras, ces effets indésirables disparaîtront peu de temps après la prise des comprimés.*

Information supplémentaire

- ◆ Si tu as recours à la contraception orale d'urgence, tu devrais alors discuter avec ton médecin ou l'infirmière de ton école d'une méthode de contraception qui répondra à tes besoins et que tu seras en mesure d'utiliser adéquatement.

\$\$\$

La plupart du temps, tu peux te procurer la contraception orale d'urgence gratuitement.

À retenir

Je sais que tu ne prévois pas toujours le moment où tu auras un rapport sexuel. Tu peux tout de même planifier certains petits détails qui t'éviteront du stress inutile :

- ◆ Aie toujours des condoms à la portée de la main, juste au cas où... En plus d'empêcher une grossesse imprévue, le condom te protège et protège ton (ta) partenaire contre la plupart des ITSS.
- ◆ Si tu prends de l'alcool ou de la drogue, consomme modérément. Tu ne seras pas trop « engourdie » et tu seras en mesure d'agir de façon respectueuse et responsable envers toi-même et envers ton (ta) partenaire.
- ◆ Si tu n'as pas de méthode de contraception et de protection contre les ITSS, je te suggère la méthode COCO, une méthode excitante et sans risque.

DES PLAISIRS GARANTIS!



Et toi, amoureux! Et toi, partenaire!

Si ta partenaire a eu recours à la contraception orale d'urgence, c'est qu'un incident fâcheux s'est produit avec la méthode de contraception que vous avez utilisée ou que vous n'avez tout simplement pas utilisé de méthode de contraception lors d'un ou plusieurs rapports sexuels.

Tu sais, tu peux t'impliquer de mille et une façons pour assurer VOTRE contraception et VOTRE protection contre les ITSS et ainsi profiter pleinement des moments d'intimité avec ta partenaire :

- ◆ Initie la conversation avec ta partenaire concernant la méthode de contraception qui répondrait le mieux à vos besoins actuels et à vos attentes;
- ◆ Aie toujours des condoms à la portée de la main, juste au cas où... Ta partenaire te trouvera respectueux et responsable si tu lui suggères d'utiliser ce petit bout de caoutchouc;
- ◆ Et n'oublie pas la méthode COCO...

N.B. Les textes en italique sont reproduits ou inspirés de LA SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000, p. 146 et 147.

¹ Source : Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de la Montérégie. *T'as manqué ton coup? Prends ta COU!*, dépliant, 2003.

² Idem note 1.

³ Idem note 1.

⁴ Idem note 1.

⁵ Infections transmises sexuellement et par le sang, par exemple le sida.

Remerciements

Nous tenons à remercier et à exprimer toute notre reconnaissance aux personnes et aux organisations suivantes qui ont contribué, d'une manière ou d'une autre, à la réalisation de ce projet.

Mille mercis aux infirmières, aux intervenantes, à monsieur Stéphane Ruel de la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, à monsieur Denis Loiselle, médecin-conseil et coordonnateur en maladies infectieuses à la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, à madame Michèle Lavoie, M.D. à la clinique de planification des naissances du CSSS de La Côte-de-Gaspé et aux jeunes qui nous ont « alimentés » par leurs commentaires, leurs suggestions et leurs expériences à un moment ou un autre de ce projet.

Nous remercions aussi :

- ♦ La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, pour l'autorisation de reproduire de nombreux extraits de *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000 et la 2^e édition, 2005;
- ♦ Les Éditions de l'Homme, pour l'autorisation de reproduire des extraits de ROBERT, Jocelyne. *FULL SEXUEL : La vie amoureuse des adolescents*, 2002;

Pour les méthodes de contraception et les autres objets inclus dans la trousse, merci à :

- ♦ Monsieur Martin Gagnon, Pharmacie Uniprix de Gaspé;
- ♦ Madame Paule Cyr, Clinique de planification des naissances du CSSS de La Côte-de-Gaspé;

- ♦ Madame Danielle Bolduc, Clinique sexualité-planification des naissances du CSSS de la Baie-des-Chaleurs;
- ♦ Madame Michelle Héroux, Clinique médicale Centre-ville de Gaspé;
- ♦ Monsieur Yvan Larrivée, artisan du bois, Gaspé;
- ♦ Jenssen-Ortho Canada;
- ♦ Organon Canada;
- ♦ Phamascience Canada.

Nous remercions aussi madame Nancy Dufresne et monsieur Olivier Collin de la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine pour leur soutien toujours aussi précieux.

Édition 2009 :

Correction des textes :

- ♦ Madame Véronique Thériault, sexologue-éducatrice à la Direction de santé publique, GÎM;
- ♦ Madame Danielle Haché, Agente de planification, de programmation et de recherche dossier : prévention des ITSS à la Direction de santé publique, GÎM;
- ♦ Madame Marie-Claude Tremblay, Agente de planification, de programmation et de recherche dossier : Éducation à la sexualité à la Direction de santé publique, GÎM.

Collaboratrice :

Madame Mélanie Castilloux, agente administrative à la Direction de santé publique, GÎM.

Conception et réalisation

Idée originale, recherche et rédaction

- ◆ Madame Véronique Thériault, sexologue éducatrice à la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Correction des textes

- ◆ Madame Liane Allard et Huguette Leblanc, Carleton;
- ◆ Madame Nancy Dufresne, Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (mise en page);
- ◆ Monsieur Denis Loiseau, médecin-conseil et coordonnateur en maladies infectieuses à la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine;
- ◆ Madame Michèle Lavoie, M.D. à la Clinique de planification des naissances du CSSS de La Côte-de-Gaspé.

Illustrations

- ◆ IGREK, Yvan Deschamps www3.sympatico.ca/yvan.deschamps;
- ◆ Yvan.deschamps@frimastudio.com

Conception et réalisation du boîtier

- ◆ Madame Julie Fournier-Lévesque (jfl88hotmail.com);
- ◆ Madame Jacynthe Lévesque.

Conception graphique

- ◆ Madame Julie Fournier-Lévesque (jfl88hotmail.com);
- ◆ Imprimerie des Anses Inc.
583, rue Commerciale Ouest
Chandler (Québec) G0C 1K0
- ◆ **Édition 2009**
Monsieur Marco Mc Innis
Max Infographie
www.maxinfo.ca

Coordination du projet

- ◆ Madame Danielle Haché, agente de planification en prévention des ITSS à la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Ce projet a été rendu possible grâce à l'implication et à la participation financière de la Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine dans le cadre de son plan d'action régional de prévention des ITSS.

Pour toute information, communiquez avec :

Madame Marie-Claude Tremblay
Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
205-1, boulevard de York Ouest
Gaspé (Québec) G4X 2W5
Téléphone : 418 368-7335
Télécopieur : 418 368-1317
Courrier électronique :
marie-claude.tremblay.asssqim@ssss.gouv.qc.ca

Les documents de cette trousse peuvent être consultés, photocopiés et diffusés à des fins non commerciales sans autorisation préalable, à la condition d'en mentionner la source :

Direction de santé publique

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (2004)

Tous droits réservés.

Mise à jour 2009

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (2009)

Bibliographie

- CENTRE HOSPITALIER RÉGIONAL DE RI-MOUSKI. Clinique de planning, site Web www.planningchrr.com, 2004.
- DUQUET, FRANCINE. *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*, ministère de l'Éducation du Québec et ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 2003.
- FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel*. Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive, 2001.
- JENSSEN-ORTHO INC. *Ce que vous devriez savoir sur EVRA : Questions et réponses concernant le timbre contraceptif*, feuillet explicatif et promotionnel, 2004.
- MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. CENTRE QUÉBÉCOIS DE COORDINATION SUR LE SIDA. *On serait fou de s'en passer*. Recueil d'activités de prévention du SIDA et des autres MTS par l'utilisation du condom, 1990.
- RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LA MONTÉRÉGIE. *T'as manqué ton coup? Prends ta COU!*, dépliant, 2003.
- ROBERT, JOCELYNE. *FULL SEXUEL : La vie amoureuse des adolescents*, Les Éditions de l'Homme, 2002.
- ROBERT, JOCELYNE. *Parlez-leur d'amour et de sexualité*, Les Éditions de l'Homme, 1999.
- SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA. *Au-delà du plaisir*. Guide canadien sur la contraception, 2000.