

CONTRACEPTION

Cours 1

NIVEAU
CALM

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT¹ P12 :

Examiner les aspects d'une sexualité saine et d'un comportement sexuel responsable. Décrire des actions et des choix de sexualité saine pour son corps, y compris l'abstinence.



FOURNITURES :

1. ACCESSOIRES : [Trousse de contraception](#)
2. DIAPOSITIVE : Anatomie féminine (secondaire)
3. DIAPOSITIVE : Anatomie masculine (secondaire)
4. DIAPOSITIVE : Taux d'efficacité (grossesse)
5. DIAPOSITIVE : Taux d'efficacité (ITS/VIH)
6. DOCUMENT À DISTRIBUER : Tableau des méthodes contraceptives
7. CLÉ DE CORRECTION : Tableau des méthodes contraceptives
8. DOCUMENT À DISTRIBUER : Promotion de la contraception
9. EN OPTION : Fiches d'information sur la contraception



PRÉSENTATION :

Une éducation complète sur la santé sexuelle suggère l'abstinence comme le comportement sexuel de choix parmi les adolescents. L'abstention de rapports sexuels qui impliquent un échange de fluides corporels et/ou d'organes sexuels à organes sexuels ou de peau à organe sexuel est la seule façon sûre d'éviter le risque de grossesse ou d'infections transmises sexuellement. La remise à plus tard de l'activité sexuelle, le maintien d'un seul partenaire sexuel et une relation sexuelle protégée sont, dans l'ordre, les autres alternatives recommandées². Les programmes les plus efficaces pour aider les jeunes gens à s'abstenir, pour discuter d'abstinence, de contraception et prendre des décisions sur la santé sexuelle³. Ce cours porte sur l'exploration des diverses méthodes contraceptives.



Vous devez envisager de terminer le cours « *Prise en considération de l'abstinence* » avant de terminer ce cours.



APPROCHES/STRATÉGIES :

A. RÈGLES DE BASE (5 à 10 min)

Assurez-vous que les règles de base sont bien établies avant de commencer ce cours. Pour les classes qui ont déjà établi les règles de base, vous pouvez les passer en revue afin de faciliter la réussite de ce cours.

B. QUESTION DE DISCUSSIONS (15 à 20 min)

Les étudiants commencent à prendre en considération l'abstinence et le fait de remettre à plus tard l'activité sexuelle. Encouragez les étudiants à prendre des notes pendant la discussion, pour les aider à terminer les travaux qui seront demandés plus tard dans ce cours.

1. Qu'est-ce que la contraception?

- La contraception est une méthode visant à prévenir la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde, ou la prévention de l'implantation de l'embryon (ovule fécondé) sur la paroi de l'utérus.

2. Pourquoi est-il important d'être informé sur la contraception?

- Expliquez les éléments qui motivent l'enseignement de la régulation des naissances/contraception, tout en insistant sur le fait que ceci ne suppose aucunement que les étudiants sont effectivement actifs sexuellement.
- Soulignez que la connaissance des faits est un élément essentiel pour prendre des décisions saines maintenant et pour l'avenir.

3. Quelles sont les différentes méthodes contraceptives? Nommez toutes les méthodes dont vous avez entendu parler, même si vous pensez qu'elles ne sont pas fiables.

- Inscrivez au tableau les méthodes identifiées par les étudiants sous le titre « **Méthodes contraceptives** ». Vous pourriez choisir de les regrouper dans différentes colonnes : hormonale, barrière physique, spermicide, naturelle, mythe et autres.
- Assurez-vous que l'abstinence est incluse dans cette liste. Si les étudiants ne la mentionnent pas par eux-mêmes, utilisez des questions pour les inviter à le faire, comme : « Quelle est la seule méthode contraceptive efficace à 100 % ? »
- Faites les liens avec les fiches d'information sur la contraception à propos des méthodes contraceptives.



Certains adolescents ont des relations sexuelles. Plusieurs n'en ont pas. Les cultures et les religions font la promotion de valeurs diverses qui influencent les décisions individuelles. Il est important de réaliser que ces valeurs peuvent être reflétées dans les attitudes des étudiants d'une classe et que ceux-ci peuvent se questionner sur des décisions à propos de la sexualité.



Rappelez-vous que des cultures différentes et des familles différentes ont des points de vue différents sur l'utilisation de la contraception. Dans certaines sociétés, il existe des tabous culturels contre des relations sexuelles en dehors du mariage.

4. Dans la liste que nous venons de créer, quelles sont les méthodes qui sont un mythe (non fiables)?

- Rayez les mythes et expliquez pourquoi ils ne fonctionnent pas.
- Certains mythes communs pourraient inclure :
 - Prendre une douche avec diverses solutions après une relation sexuelle, ce qui ne tue pas les spermatozoïdes.
 - Boire de grandes quantités de médicaments ou d'alcool, ce qui ne fait rien pour prévenir la grossesse et risque de nuire à la santé.
 - Se retirer avant l'orgasme, ce qui n'assure pas qu'aucun spermatozoïde n'entre dans la zone vaginale, car une émission peut survenir avant l'orgasme.
 - Utiliser du Saran Wrap®, plutôt qu'un condom, ce qui ne protège pas contre la grossesse.

5. Parmi ces méthodes, quelles sont les méthodes hormonales?

- Placez le titre « **Hormonale** » au-dessus de la colonne des méthodes identifiées comme étant hormonales. Voici les méthodes hormonales les plus courantes :
 - **Le contraceptif oral** : Cette méthode contient des hormones qui ressemblent aux hormones naturelles présentes dans le corps de la femme. Les hormones contenues dans le comprimé arrêtent la production de l'ovule par les ovaires. Pas d'ovule = pas de grossesse. Le comprimé est pris à la même heure chaque jour pendant 21 jours, suivi par une pause de 7 jours, ou par la prise d'un comprimé sucré (ne contenant aucune hormone). Pendant cette période, la femme aura ses menstruations.
 - **Timbre (Evra®)** : Le timbre est porté quotidiennement sur la peau pendant des périodes d'une semaine. La partie collante du timbre contient des hormones qui ressemblent aux hormones naturelles et bloquent la production de l'ovule. Pas d'ovule = pas de grossesse. Le timbre est porté pendant 3 semaines consécutives et est remplacé par un nouveau tous les 7 jours. Après 21 jours, le timbre est enlevé pour une pause de 7 jours. Pendant cette période, la femme aura ses menstruations.
 - **Anneau (Nuvaring®)** : Le Nuvaring® est un anneau en plastique souple inséré dans le vagin. Des hormones libérées lentement sont absorbées par les parois vaginales et diffusées dans le sang. Les hormones arrêtent la production de l'ovule. Pas d'ovule = pas de grossesse. L'anneau est inséré dans le vagin et laissé en place pendant 21 jours, puis enlevé pour une pause de 7 jours. Pendant cette période, la femme aura ses menstruations. Après 7 jours de pause, un nouvel anneau est inséré.
 - **Injection (Depo Provera®)** : Depo Provera® est une hormone injectée dans le bras ou la fesse d'une femme, toutes les 12 semaines. Les hormones arrêtent la production de l'ovule et rendent la muqueuse cervicale plus épaisse ce qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

6. Parmi ces méthodes, quelles sont celles avec barrière physique?

- Placez le titre « **Barrière physique** » au-dessus de la colonne des méthodes identifiées comme des barrières physiques.

Toutes les méthodes avec barrière physique empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin et le col.

- Voici les méthodes avec barrière physique les plus courantes :
 - **Condom (homme)** : Un recouvrement protecteur en latex, en polyuréthane ou en membrane animale, qui s'ajuste sur le pénis en érection.
 - **Condom (femme/interne)** : Un sac lâche en plastique ou en polyuréthane appliqué sur les parois du vagin. Ses deux extrémités comportent un anneau souple.
 - **Diaphragme** : Un produit flexible en latex ou en polyuréthane qui recouvre le col de l'utérus.

7. Parmi ces méthodes, quelles sont les méthodes spermicides?

- Placez le titre « **Spermicide** » au-dessus de la colonne des méthodes identifiées comme étant spermicides.
- Expliquez que les méthodes spermicides préviennent la grossesse en utilisant des produits chimiques pour tuer les spermatozoïdes au contact.
- Remarque : Les produits spermicides contenant du Nonoxynol-9® peuvent causer une irritation ou une démangeaison de la peau ou des muqueuses. Cette irritation peut augmenter les risques de transmission des ITS ou du VIH.
- Voici les méthodes spermicides les plus courantes :
 - **Mousse contraceptive** : Un produit en canette, doté d'un applicateur, permettant d'introduire de la mousse dans le vagin.
 - **Gelée contraceptive** : Un produit en tube généralement utilisé avec un diaphragme.
 - **Pellicule contraceptive vaginale** : Un carré de pellicule transparente très fine qui se dissout rapidement et libère du nonoxynol-9®.
 - **Éponge (Protectaid®)** : Un morceau de mousse qui recouvre le col de l'utérus et qui contient trois types de spermicides.
 - **Condom lubrifié avec spermicide.**

8. Parmi les méthodes contraceptives, quelle est la plus naturelle?

- Placez le titre « **Naturelle** » au-dessus de la colonne des méthodes identifiées comme étant naturelles.
- Expliquez que les méthodes naturelles préviennent la grossesse en évitant l'acte sexuel près de la période d'ovulation.
- **La méthode de sensibilisation à la fertilité (MSF)** est une méthode commune qui exige le suivi de son cycle menstruel par mesure de prises de température basale et observation des pertes blanches, ainsi que l'abstention de relations sexuelles pendant les jours de fertilité (avant, pendant et après l'ovulation). Cette méthode est également connue sous le nom de méthode du calendrier (ou méthode Ogino).

9. Que savons-nous des autres méthodes?

- **Stérilet** : Une petite pièce de plastique à laquelle est fixé un fil en nylon. Il existe deux types de stérilets : un stérilet entouré d'un mince fil en cuivre et un stérilet qui diffuse une petite quantité d'hormones. Un stérilet peut prévenir l'ovulation, modifier le déplacement des spermatozoïdes dans le corps de la femme ou arrêter la croissance d'un ovule fertilisé à l'intérieur de l'utérus.
- **Chirurgie** : Une méthode qui prévient la fertilisation en s'assurant que les spermatozoïdes n'atteignent pas l'ovule. Chez l'homme, la **vasectomie** assure que les spermatozoïdes ne sont pas éjaculés. Chez la femme, une **ligature des trompes** assure que l'ovule et les spermatozoïdes ne peuvent se rencontrer.
- **Contraception d'urgence/Plan B[®]** (la « pilule du lendemain ») : Une hormone spécifique pouvant prévenir la grossesse après une relation sexuelle non protégée. Tout dépendant des étapes du cycle menstruel de la femme, la contraception d'urgence peut arrêter ou retarder la production de l'ovule, modifier la paroi de l'utérus ou changer le déplacement de l'ovule et des spermatozoïdes. Il est important que les étudiants comprennent que la contraception d'urgence ne peut mettre fin à une grossesse déjà établie.



Des méthodes comme le stérilet ou la contraception d'urgence sont sujettes à controverse, car elles peuvent empêcher un ovule fertilisé de s'implanter sur la paroi utérine. Il est important d'être sensible aux divers systèmes de croyances lorsque l'on discute de ces types de contraception.



On rapporte que la contraception orale et le condom sont les méthodes les plus utilisées par les femmes entre 15 et 17 ans⁶.



La contraception d'urgence est utilisée seulement en cas d'urgence (comme un condom déchiré, un oubli de prendre la contraception orale, une relation sexuelle non planifiée ou non protégée, etc.). Elle n'est pas aussi efficace que les autres méthodes contraceptives et doit seulement être utilisée comme méthode de secours⁴ plutôt que comme méthode habituelle de régulation des naissances.

C. TROUSSE DE CONTRACEPTION (DEUXIÈME CYCLE DU SECONDAIRE) (15 à 20 min)

Les étudiants examinent et sont informés sur des méthodes contraceptives spécifiques. La trousse de contraception (deuxième cycle du secondaire) est un outil facultatif pouvant être utilisé pour l'enseignement des méthodes contraceptives les plus courantes.

Contenu de la trousse de contraception :

Plan B[®] (EC) (1)
Anneau contraceptif vaginal (1)
Différents emballages de contraceptifs oraux (1)
Depo-Provera[®] (1)
Timbre (1)
Diaphragme et gelée (1)
Condom pour femmes (1)
Condoms pour hommes (5)
Pellicule contraceptive vaginale (1)
Éponge contraceptive (1)
Stérilet en cuivre (1)
Stérilet avec hormone (Mirena[®]) (1)
Mousse contraceptive et applicateur (1)
Diapositive (1) : **Anatomie masculine (secondaire)**
Diapositive (1) : **Anatomie féminine (secondaire)**
Diapositive (1) : **Taux d'efficacité (grossesse)**
Diapositive (1) : **Taux d'efficacité (ITS/VIH)**
Contraception d'urgence (1) (images)
Carte indiquant « Planification familiale naturelle » (1)
Carte indiquant « Chirurgie » (1)
Carte indiquant « Abstinence » (1)
Carte indiquant « Aucune contraception » (1)
Carte indiquant « Retrait » (1)



Il est important que l'enseignant soit familiarisé avec le contenu de la trousse et les points de discussion pour chaque article, avant de passer à l'activité suivante.



Consultez votre clinique locale sur la santé sexuelle et la reproduction pour savoir si elle peut vous prêter des trousse contenant les articles comportant un astérisque. Les enseignants pourraient avoir accès à ces trousse par l'intermédiaire de l'infirmière de l'école. Pour les enseignants qui n'ont pas accès à ces trousse, ou pour ceux qui vivent dans d'autres régions, ce matériel peut faire l'objet d'une collecte distincte. Bien que plusieurs de ces articles soient disponibles en pharmacie, certains nécessitent une prescription. Il pourrait être possible d'obtenir ce matériel par l'intermédiaire d'un médecin ou d'une clinique de votre communauté. Les enseignants peuvent également utiliser des images pour les méthodes contraceptives auxquelles ils n'ont pas un accès direct.

Procédure :

1. Présentez la **Trousse de contraception (deuxième cycle du secondaire)**. Dites aux étudiants que vous allez l'utiliser pour les informer sur les méthodes contraceptives les plus courantes.
2. Distribuez la documentation **Tableau des méthodes contraceptives**.
3. Formez des groupes de 2 à 3 étudiants.

4. Assignez à chaque groupe une des méthodes contraceptives provenant de la trousse. Placez toutes les fournitures dans un contenant et permettez à chaque groupe de choisir un article. Donnez à chaque groupe la **Fiche d'information sur la contraception** correspondante, ou demandez aux étudiants de faire des recherches indépendantes sur chaque méthode.
5. Chaque groupe doit remplir la section appropriée du **Tableau sur les méthodes contraceptives**.
6. Montrez les affiches suspendues (une à la fois) et informez les étudiants qu'ils pourraient vouloir les utiliser pour leur présentation.
7. Allouez aux groupes le temps de préparer une courte présentation sur leur article afin de le présenter à la classe.
8. Demandez à chaque groupe de présenter son article à la classe, en ajoutant des commentaires à partir des affiches suspendues et de la **Clé de correction du tableau sur les méthodes contraceptives** pour améliorer la discussion. Tout dépendant du temps et du niveau des étudiants de la classe, faites passer chaque article pour qu'il puisse être examiné par les étudiants.
9. Encouragez les étudiants à remplir la documentation distribuée pendant les présentations.
10. Récapitulez cette activité. Les questions peuvent inclure ce qui suit :
 - Selon vous, quelles sont les meilleures méthodes contraceptives? Pourquoi?
 - Insistez sur le fait que l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 %, si elle est utilisée correctement.
 - Insistez sur le fait que moins de la moitié des jeunes Canadiens qui fréquentent l'école secondaire sont sexuellement actifs⁵.
 - Selon vous, quelles sont les meilleures méthodes permettant de se protéger contre les ITS? Pourquoi?
 - Insistez sur le fait que l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 %, si elle est utilisée correctement.
 - Insistez sur l'utilisation d'une double protection (condom et contraception orale ou condom et Depo Provera[®]).
 - Dans une relation sexuelle, qui a la responsabilité d'assurer l'utilisation de contraceptifs?
 - L'utilisation de contraceptifs est une responsabilité partagée.
 - Si un adolescent ou une adolescente décide d'avoir une relation sexuelle, quelles sont les habiletés qu'il ou qu'elle doit posséder?
 - Insistez sur l'importance du test des ITS.
 - Être confortable avec son propre corps.
 - Être à l'aise pour discuter de la grossesse, de la régulation des naissances et des ITS avec un médecin et d'autres personnes importantes dans sa vie.
 - Être capable d'aller à la pharmacie ou à la clinique de santé ou de planification familiale pour obtenir des contraceptifs.

D. GROUPE DE TRAVAIL : DOCUMENTATION DE PROMOTION (40 min)

Les étudiants travaillent ensemble pour créer de la documentation de promotion en insistant sur les méthodes contraceptives les plus utilisées par les adolescents.

1. Formez des groupes de 3 à 5 étudiants.
2. Donnez à chaque groupe la **documentation de promotion sur la contraception** :
3. Expliquez que les groupes doivent planifier et présenter du matériel de promotion, comme indiqué dans la documentation distribuée.
4. Laissez aux groupes le temps de planifier et de créer leur matériel de promotion, comme indiqué dans la documentation.
5. Donnez aux groupes l'occasion de présenter leur matériel de promotion devant la classe.
6. Affichez toute assignation qui fait la promotion d'un usage adéquat de la contraception.
7. Récapitulez en utilisant les questions de discussion suivantes :
 - Quelles sont les choses les plus importantes à savoir à propos de chacune de ces méthodes contraceptives?
 - Dans quelle mesure ces promotions sont-elles réalistes? Avez-vous d'autres suggestions pour rendre ces produits plus intéressants chez les adolescents qui ont décidé d'être actifs sexuellement?



BOÎTE À QUESTIONS (10 min)

Demandez aux étudiants d'écrire des questions et abordez-les au cours suivant.



AUTO-RÉFLEXION

Pendant le cours :

- Les règles de base ont-elles été suivies?
- De bonnes pratiques ont-elles été établies pour le travail et les discussions de groupe?

Que changeriez-vous dans les cours suivants avec ce groupe?

Que changeriez-vous dans ce cours s'il était présenté à un autre groupe?



ÉVALUATION DES ÉTUDIANTS

Pendant le cours, les étudiants ont-ils :

Connaissance :

- Défini la contraception?
- Donné un aperçu de l'importance d'être informé sur la contraception?

Habiletés :

- Classé les différentes méthodes contraceptives?
- Analysé l'efficacité des différentes méthodes contraceptives?
- Fait preuve d'écoute et pris la parole de manière appropriée lors des discussions en classe?

Attitudes :

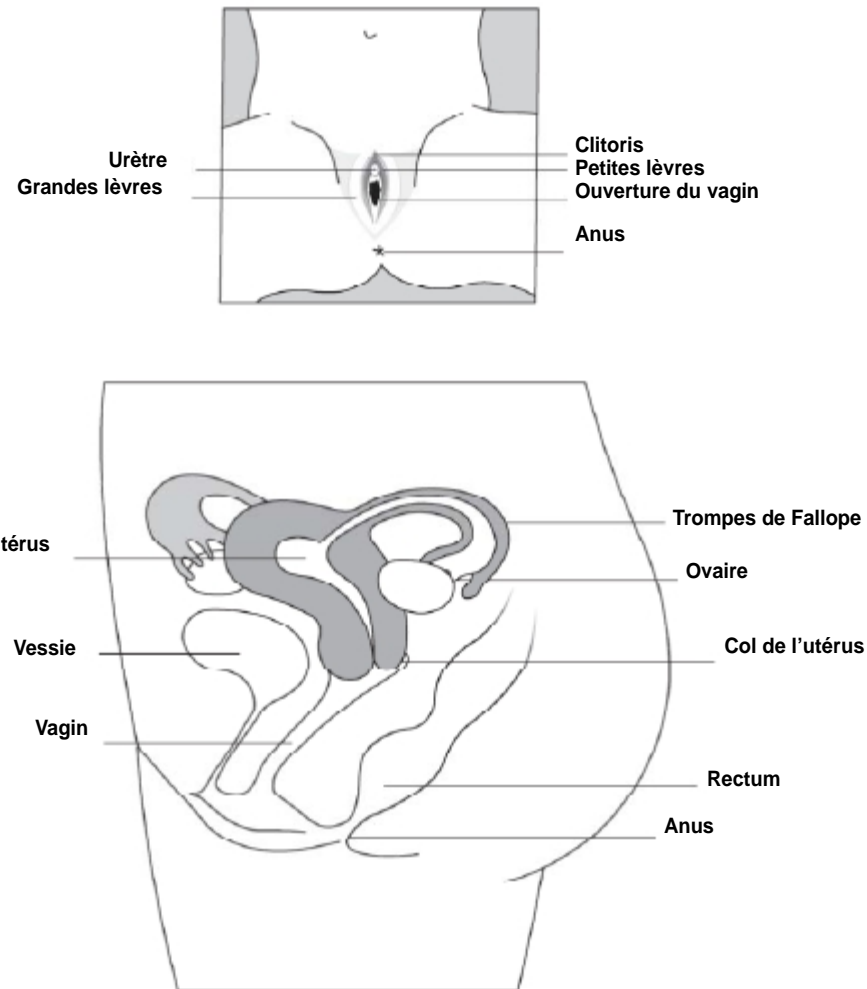
- Reconnu l'importance d'utiliser la contraception dans une relation sexuelle?
- Accepté le fait que l'utilisation d'une double protection (comme le condom et la contraception orale) est la contraception la plus efficace, car elle protège contre la grossesse et les ITS?



Vous pouvez décider de ramasser le **Tableau sur les méthodes contraceptives** et le matériel promotionnel pour faire une évaluation formelle.

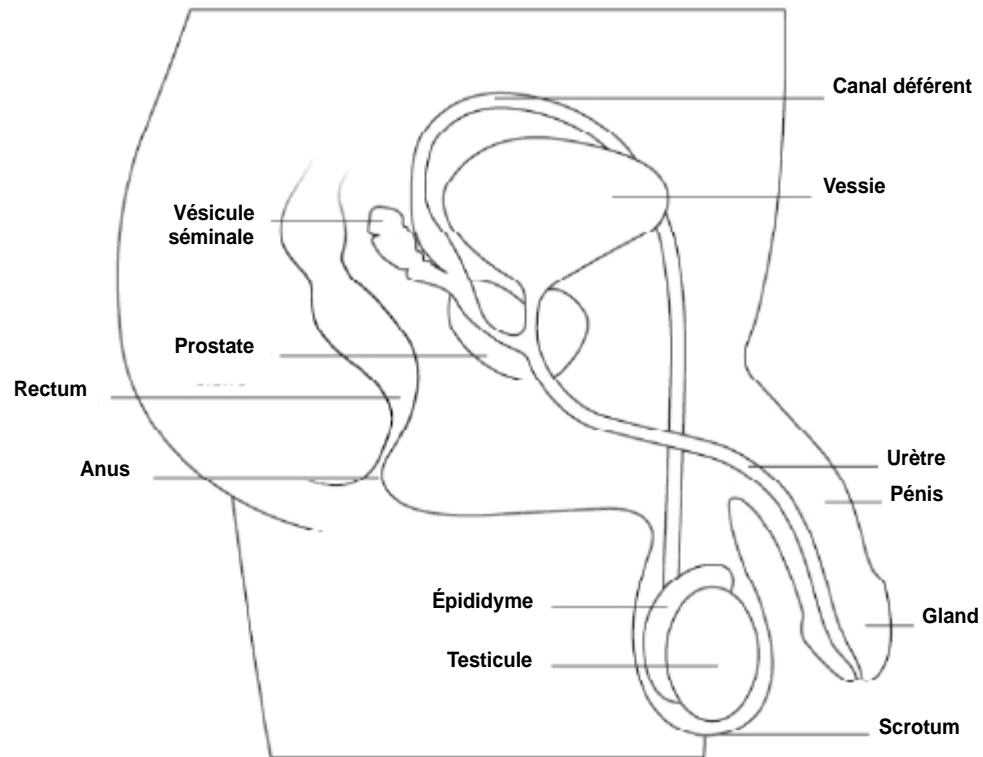
1. Alberta Education. (2002). *Career and Life Management Guide to Implementation*. Récupéré de : http://education.alberta.ca/media/313521/calm_pos.pdf
2. SIECUS. (2007). *Community Action Kit, Responding to Arguments Against Sexuality Education*. Récupéré de http://www.communityactionkit.org/pdfs/Learning_The_Basics/what_the_research_tells.html
3. SIECCAN. (2004). *Canadian Journal of Human Sexuality*, Vol. 13 (2). Récupéré de <http://www.sieccan.org/pdf/mckay.pdf>
4. SIECCAN. (2004). *Canadian Journal of Human Sexuality*, Vol. 13 (2) été. Récupéré de <http://www.sieccan.org/pdf/mckay.pdf>
5. Fédération canadienne pour la santé sexuelle (2009). FAQ sur la contraception d'urgence
6. http://www.cfsh.ca/Your_Sexual_Health/Contraception-and-Safer-Sex/Emergency-Contraception/FAQs.aspx
7. William, F.A, & Black, A. (2007). Contraception in Canada: A review of methods, choices, characteristics, adherence and approaches to counselling. *CMJA*, 176(7), 953-961. doi: 10.1503/cmaj.060851

Système de reproduction féminin



Adapté de *Sexuality: An Education Resource Book*, Canada. Globe/Modem Curriculum Press, page 234

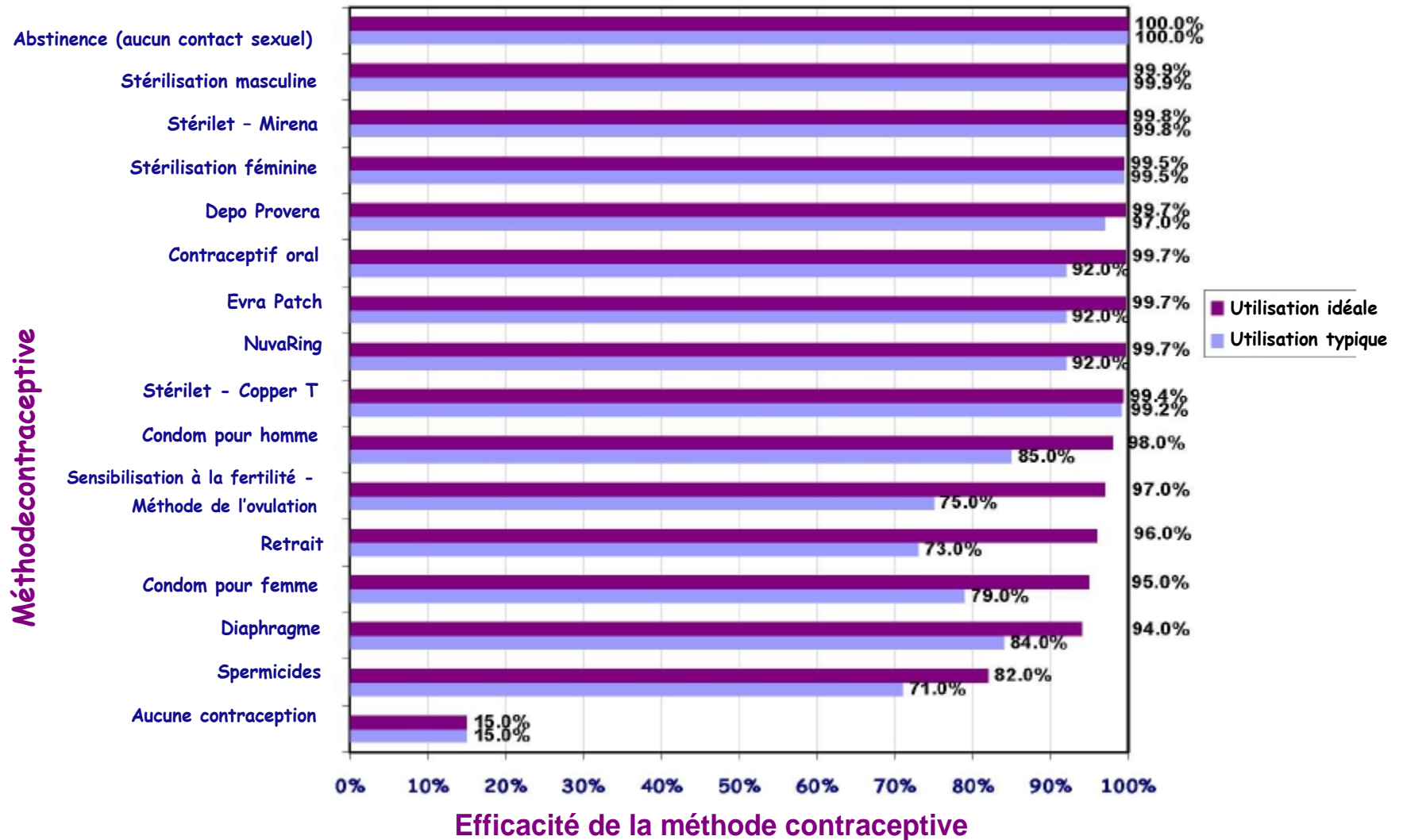
Système de reproduction masculin



Pénis non circoncis

*Faire référence au pourcentage de femmes ayant une grossesse non prévue durant la première année d'une utilisation parfaite de contraceptifs et la première année d'utilisation typique de contraceptifs

Efficacité de chaque méthode contraceptive pour la prévention de la grossesse



TAUX D'EFFICACITE CONTRE LES ITS

CATÉGORIE	MÉTHODE CONTRACEPTIVE	TAUX DE PROTECTION CONTRE LES ITS
Hormonale	Contraceptif oral	AUCUN
	Depo Provera [®]	AUCUN
	Evra Patch [®]	AUCUN
	Nuvaring [®]	AUCUN
Blocage	Condom (homme)	BON
	Condom (femme)	BON
	Diaphragme/gelée	AUCUN
	Éponge	AUCUN
Spermicide	Mousse	AUCUN
	Pellicule contraceptive vaginale	AUCUN
Autres	Abstinence	EXCELLENT
	Méthode de sensibilisation à la fertilité	AUCUN
	Stérilet	AUCUN
	Stérilisation	AUCUN
	Retrait	AUCUN
	Contraception d'urgence	AUCUN

Adapté de: Talking About Sexuality in Calgary Communities. (2015).
<http://www.tascc.ca/wpcontent/uploads/2010/11/Birth-control-FAQ.pdf>

Nom : _____

TABLEAU DES METHODES CONTRACEPTIVES

MÉTHODE	AVEZ-VOUS BESOIN D'UNE ORDONNANCE?		POUVEZ-VOUS OBTENIR CETTE MÉTHODE CONTRACEPTIVE?	QUI PEUT ACHETER CETTE MÉTHODE CONTRACEPTIVE?	COMBIEN COÛTE CETTE MÉTHODE CONTRACEPTIVE?	QUEL EST LE TAUX D'EFFICACITÉ DE CETTE MÉTHODE CONTRACEPTIVE LORSQUE COMPARÉE À :	
	Oui	Non				Grossesse?	ITS?
Abstinence							
Contraceptif oral							
Aucune contraception							
Gelée contraceptive							

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - DOCUMENTATION A DISTRIBUER SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

Timbre contraceptif							
Depo Provera®							
Diaphragme							
Contraception d'urgence							
Condom pour femme							
Méthode de sensibilisation à la fertilité							
Mousse et applicateur							

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - DOCUMENTATION A DISTRIBUER SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

Stérilet							
Condom pour homme							
Éponge							
Stérilisation							
Anneau contraceptif vaginal							
Retrait							

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

Méthode	Qu'est-ce que c'est?	Une ordonnance est-elle requise?		Avantages et choses à faire	Quelle est l'efficacité de cette méthode contraceptive lorsque comparée à :	
		Oui	Non		Grossesse?	ITS?
Abstinence	L'abstinence ne signifie pas la même chose pour tous. L'abstinence est souvent considérée comme 100 % sécuritaire, ce qui signifie qu'elle élimine complètement le risque de transmission des ITS et d'une grossesse non planifiée. Ceci est uniquement vrai s'il n'y a aucun contact entre la peau et les organes génitaux, entre les organes génitaux et qu'aucun fluide corporel n'entre en contact avec les organes génitaux.		✓	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • On n'a pas à se soucier de la grossesse ou des ITS. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signifie que vous avez la capacité de dire « non » à des relations sexuelles. 	100 % efficace (si utilisée correctement)	Excellente protection (si utilisée correctement)
Injection contraceptive Depo Provera®	Depo Provera® est une hormone (progestine) injectée dans le bras ou la fesse d'une femme, toutes les 12 semaines. Elle stoppe la production de l'ovule et épaissit la muqueuse du col de l'utérus (ouverture) pour empêcher les spermatozoïdes d'y pénétrer. La grossesse ne peut se produire si le corps ne produit pas d'ovule.	✓		<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique. • N'interrompt pas la relation sexuelle. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs femmes n'ont plus de menstruations après environ six mois. • Certaines femmes pourraient avoir un retour retardé à la fertilité après l'arrêt des injections de Depo (jusqu'à deux ans). • Pourrait favoriser le développement de l'ostéoporose (amincissement des os). • Aucune protection contre les ITS. 	Efficacité de 97 % à 99,7 %	Aucune protection
Timbre contraceptif Evra®	Le timbre contraceptif ressemble à un gros sparadrap beige. Le côté adhésif contient deux hormones (œstrogène et progestine) qui ressemblent aux hormones naturelles présentes dans le corps d'une femme. Les hormones sont absorbées continuellement à travers la peau et arrêtent la production de l'ovule par les ovaires. La grossesse ne peut se produire si le corps ne produit pas d'ovule. Le timbre est changé chaque semaine pendant trois semaines, puis il y a une pause d'une semaine sans timbre.	✓		<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique. • N'interrompt pas la relation sexuelle. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous devez vous rappeler de changer le timbre chaque semaine • Aucune protection contre les ITS. 	Efficacité de 92 % à 99,7 %	Aucune protection

GrCv11214



CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>Contraceptif oral</p>	<p>Le contraceptif oral avec hormones combinées contient de petites quantités d'hormones naturelles (œstrogène et progestine) qui arrêtent la production de l'ovule. La grossesse ne peut se produire si le corps ne produit pas d'ovule.</p>	<p>✓</p>		<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique. • N'interrompt pas la relation sexuelle. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous devez vous souvenir de prendre le contraceptif oral selon les directives. • Aucune protection contre les ITS 	<p>Efficacité de 92 % à 99,7 %</p>	<p>Aucune protection</p>
<p>Aucune contraception (aucune méthode)</p>	<p>Aucune méthode contraceptive n'est utilisée pendant le rapport sexuel pour prévenir la grossesse.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • N'exige aucune pharmacopée contraceptive. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucune protection contre les ITS et une grossesse non désirée. • La peur de la grossesse et des ITS réduisent le plaisir de la relation. 	<p>Efficacité de 15 % dans la prévention de la grossesse</p>	<p>Aucune protection</p>

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>Condom pour femme</p>	<p>Le condom pour femmes est un sac synthétique non réutilisable qui ressemble à un tube et qui s'insère dans le vagin de la femme. Il retient les spermatozoïdes et empêche la fertilisation de l'ovule.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offre une bonne protection contre les ITS. • Peut-être acheté sans ordonnance dans une pharmacie. • Fabriqué en polyuréthane, il convient aux personnes allergiques au latex. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pourrait être malcommode à utiliser. • Plus coûteux que le condom pour hommes. 	<p>Efficacité de 79 % à 95 %</p>	<p>Bonne protection</p>
<p>Condom pour homme</p>	<p>Un condom est un revêtement mince en latex ou en produit synthétique, non réutilisable, qui s'ajuste sur un pénis en érection. Il retient les spermatozoïdes et les empêche d'entrer dans le corps de la femme.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peut-être acheté sans ordonnance dans une pharmacie. • Offre une bonne protection contre les infections transmises sexuellement (ITS). • Peut-être acheté à faible coût dans une clinique sur la santé sexuelle et reproductive. • Plusieurs organismes offrent des condoms gratuitement. • Ils sont offerts dans une variété de couleurs, de saveurs et de tailles. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certains condoms contiennent un spermicide (Nonoxynol-9) pouvant causer une irritation de la peau et du vagin, ce qui accroît le risque de développer des ITS ou le VIH. • Un lubrifiant à base d'eau peut être utilisé avec les condoms pour réduire la sécheresse. • Des condoms en polyuréthane sont disponibles pour les gens souffrant d'allergies au latex. 	<p>Efficacité de 85 % à 98 %</p>	<p>Bonne protection</p>

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>Diaphragme</p>	<p>Un diaphragme est fabriqué en latex. Il a la forme d'une soucoupe et comporte un rebord flexible. Il se place sur le col de l'utérus (ouverture de l'utérus) pour bloquer l'entrée des spermatozoïdes. Il doit être inséré avant le rapport sexuel et être enlevé après le rapport sexuel puis nettoyé.</p>	<p>✓</p>		<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'il est inséré correctement, il n'est ressenti par aucun des partenaires. • Il est réutilisable. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un médecin doit ajuster la dimension d'un diaphragme. • Le diaphragme est utilisé avec une crème ou une gelée spermicide. Celles-ci causent parfois de l'irritation ou des démangeaisons qui risquent d'accroître le risque de développer des ITS ou le VIH. • Un certain degré de protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 84 % à 94 %</p>	<p>Un certain degré de protection</p>
<p>Contraception d'urgence</p> <p>Plan B®</p>	<p>La contraception d'urgence est un comprimé comprenant des hormones qui peut prévenir la grossesse en arrêtant la production de l'ovule, en modifiant la paroi de l'utérus ou en modifiant le déplacement de l'ovule et des spermatozoïdes. La contraception d'urgence peut être utilisée après des relations sexuelles non protégées ou après la défaillance d'une méthode contraceptive, comme un condom déchiré.</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peut être prise jusqu'à cinq jours après une relation sexuelle non protégée. • Le Plan B pourrait être disponible sans ordonnance dans votre pharmacie locale. • Disponible à un coût réduit dans des cliniques de santé sexuelle et reproductive. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son efficacité est à son maximum lorsqu'elle est prise le plus tôt possible après une relation sexuelle non protégée. • Ne fournit pas une protection continue contre la grossesse. • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Il existe deux types principaux de contraception d'urgence :</p> <p>Le <i>Plan B</i> a une efficacité de 95 % lorsqu'il est administré moins de 24 heures après une relation sexuelle non protégée</p>	<p>Aucune protection</p>

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>Stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU)</p>	<p>Le stérilet est une petite pièce en plastique en forme de T à laquelle est fixé un fil en nylon. Il existe deux types de stérilets. Un type de stérilet est entouré d'un fil très mince en cuivre (Copper T®), alors que l'autre type de stérilet libère une petite quantité d'hormones (Mirena®). Un médecin doit insérer le stérilet. Sa fonction principale est de prévenir la fécondation de l'ovule. Il peut également arrêter la croissance de l'ovule fécondé à l'intérieur de l'utérus.</p>	<p>✓</p>	<p></p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique. • N'interrompt pas la relation sexuelle. • Reste en place pendant trois à cinq ans, mais peut-être enlevé en tout temps. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non recommandé pour les femmes sujettes à un risque accru d'ITS, comme celles ayant plusieurs partenaires sexuels. Un stérilet augmente les risques d'infection pelvienne sérieuse. • Aucune protection contre les ITS. 	<p><i>Stérilet Mirena®</i> - efficacité de 99,9 %</p> <p><i>Stérilet Copper T®</i>- efficacité de 99,2 % à 99,4 %</p>	<p>Aucune protection</p>
<p>Planification familiale naturelle/sensibilisation à la fertilité</p>	<p>Méthodes pouvant être utilisées pour effectuer le suivi des jours où une grossesse risque le plus de se produire. Il faut consigner dans un journal quotidien la température du corps et les sécrétions du col de l'utérus (ouverture) et du vagin. La femme doit également faire le suivi de ses menstruations.</p>	<p>✓</p>	<p></p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • N'exige aucune pharmacopée contraceptive. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est préférable d'utiliser une méthode contraceptive ou de s'abstenir de relations sexuelles pendant les périodes de fertilité. • Une formation spéciale peut être offerte par un médecin, une infirmière ou un groupe de personnes qui explique les méthodes naturelles. • La familiarisation avec votre cycle de fertilité prend quelques mois. • Cette méthode n'est pas fiable pour les femmes dont les menstruations sont irrégulières. • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 75 % à 96,25 %</p>	<p>Aucune protection</p>

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>L'éponge - Protectaid</p>	<p>L'éponge est un morceau de mousse non réutilisable rempli de spermicide, qui doit être inséré dans le vagin avant la relation sexuelle et doit rester en place pendant six heures après la relation sexuelle.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les relations sexuelles peuvent être plus nombreuses pourvu que l'éponge reste en place pendant six heures après celles-ci. • Peut-être achetée à un prix modique dans une pharmacie. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus efficace dans la prévention de la grossesse si utilisée en conjonction avec une autre méthode contraceptive. • Peut causer une certaine irritation du vagin, irritation susceptible d'accroître le risque de développer des ITS (infection transmise sexuellement) ou le VIH. • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 84 % à 94 %</p>	<p>Aucune protection</p>
<p>Ligature des trompes</p>	<p>La ligature des trompes est une méthode contraceptive permanente qui stérilise la femme. Une opération chirurgicale coupe ou lie les trompes de Fallope (les tubes que les ovules empruntent pour se rendre à l'utérus). Cette chirurgie empêche l'ovule et les spermatozoïdes de se rencontrer. Cette méthode peut parfois être réversible, mais vous devez en parler à votre médecin. La plastie tubaire peut être dispendieuse et n'est pas couverte par l'Alberta Health Care.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hautement efficace immédiatement. • N'interrompt pas la relation sexuelle et ne nuit pas au désir sexuel. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toute chirurgie comporte certains risques, comme des risques de saignements, d'infections ou des effets secondaires liés à l'anesthésie. • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 99,5 %</p>	<p>Aucune protection</p>

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>Anneau contraceptif vaginal (NuvaRing®)</p>	<p>Le NuvaRing® est un anneau en plastique souple inséré dans le vagin, qui libère lentement deux types hormones (œstrogène et progestine). Ces hormones sont semblables aux hormones naturelles présentes dans le corps de la femme et empêchent la libération des ovules des ovaires. La grossesse ne peut se produire si le corps ne produit pas d'ovule. La femme insère et enlève elle-même l'anneau. Il reste en place pendant 21 jours. Après 7 jours de pause, un nouvel anneau est inséré.</p>	<p>✓</p>		<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratique. • N'interrompt pas la relation sexuelle. • L'anneau NuvaRing® est inséré dans le vagin une fois par mois. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 92% à 99,7%</p>	<p>Aucune protection</p>
<p>Spermicides vaginaux</p>	<p>Il existe différents types de spermicides disponibles : mousse contraceptive; gelée contraceptive et pellicule contraceptive vaginale. Un spermicide, qui contient un ingrédient actif (le Nonoxynol-9) pour tuer les spermatozoïdes, doit être inséré dans le vagin avant chaque relation sexuelle</p>	<p>✓</p>		<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peut-être acheté dans une pharmacie. • Il n'est ressenti par aucun des partenaires. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peut causer une certaine irritation du vagin susceptible d'accroître le risque de développer des ITS ou le VIH. • Plus efficace dans la prévention de la grossesse si utilisé en conjonction avec une autre méthode contraceptive, comme un condom. • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 71 % à 82 %</p>	<p>Aucune protection</p>

CALM - COURS 1 SUR LA CONTRACEPTION - CLE DE CORRECTION SUR LES METHODES CONTRACEPTIVES

<p>Vasectomie</p>	<p>La vasectomie est une méthode contraceptive permanente qui stérilise l'homme. Une intervention chirurgicale ferme les canaux déférents (tubes) qui transportent les spermatozoïdes. Cette méthode peut parfois être réversible, mais vous devez en parler à votre médecin. La plastie des canaux déférents peut être dispendieuse et n'est pas couverte par l'Alberta Health Care.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une anesthésie locale est utilisée. • La procédure prend entre 15 à 30 minutes. • Hautement efficace. • N'interrompt pas la relation sexuelle et ne nuit pas au désir sexuel ou à la performance sexuelle. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • N'est pas immédiatement efficace. Tous les spermatozoïdes seront éliminés après un certain nombre d'éjaculations. Prendre soin de faire faire un test de décompte de spermatozoïde dans un laboratoire; demander à un médecin. • Toute chirurgie comporte certains risques, comme des risques de saignements ou d'infections. • Aucune protection contre les ITS. 	<p>Efficacité de 99,9 %</p>	<p>Aucune protection</p>
<p>Retrait</p>	<p>Le retrait se produit lorsque l'homme retire son pénis du vagin avant d'éjaculer.</p>		<p>✓</p>	<p>Avantages :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne coûte rien. • Pratique. • N'exige aucune pharmacopée contraceptive. <p>Matière à réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des spermatozoïdes pourraient être présents dans le fluide émis avant l'éjaculation. • Aucune protection contre les ITS. • Certains hommes ont de la difficulté à prévoir le moment précis de l'éjaculation. 	<p>Efficacité de 73 % à 96 %</p>	<p>Aucune protection</p>

Noms du groupe _____

PROMOTION DE LA CONTRACEPTION

Avec votre groupe, produisez du matériel adapté pour des adolescents et qui fait la promotion de l'utilisation appropriée et régulière de la contraception. Suivez les étapes indiquées ci-dessous.

1. Choisissez **un** des types de matériel de promotion suivants pour que le groupe puisse créer :
 - Affiche** : une affiche complète, d'un seul côté, en couleur avec des graphiques
 - Brochure** : une brochure repliable complète, en couleur, avec des graphiques
 - Message publicitaire** : un message publicitaire complet avec un script écrit et une présentation en direct

2. Choisissez **une** des méthodes suivantes de contraception fréquemment utilisée, comme point de départ pour votre groupe :
 - Abstinence
 - Contraceptif oral, timbre contraceptif, anneau contraceptif vaginal ou Depo-Provera®
 - Condom (homme/femme)

3. Effectuez votre recherche. Votre promotion doit répondre à chacune des questions suivantes :
 - a. En quoi consiste cette méthode contraceptive?
 - b. Comment cette méthode contraceptive fonctionne-t-elle?
 - c. Quelle protection cette méthode contraceptive offre-t-elle contre la grossesse et les ITS?
 - d. Quels sont les avantages et les inconvénients de cette méthode contraceptive?
 - e. Quels sont les mythes associés à cette méthode contraceptive?
 - f. Quelles sont les habiletés requises pour utiliser correctement cette méthode contraceptive?
 - g. Comment et où peut-on se procurer cette méthode contraceptive dans notre communauté?
 - h. A-t-on besoin d'une ordonnance?
 - i. Quel est le coût de cette méthode contraceptive?
 - j. Pourquoi des adolescents voudraient-ils utiliser cette méthode contraceptive?

4. Planifiez la mise en page et la conception de votre promotion. **Assurez-vous que la promotion est convaincante pour des adolescents qui utilisent cette méthode contraceptive.** Lancez des idées :

5. Travaillez ensemble pour développer le produit final. **Assurez-vous que la promotion est convaincante pour des adolescents qui utilisent cette méthode contraceptive.**
6. Utilisez la liste suivante pour créer un matériel promotionnel de grande qualité :
 - Le sujet est évident
 - Une conception et un format susceptibles de plaire à des adolescents
 - Une conception et un format créatifs
 - Une conception et un format faciles à comprendre; les renseignements les plus importants sont soulignés
 - Les renseignements sont exacts
 - Les renseignements sont appropriés
 - Les renseignements sont complets (les 10 questions des 3 étapes ont obtenu réponse)
 - La promotion doit être convaincante pour des adolescents qui utilisent cette méthode contraceptive.**
7. Présentez le matériel promotionnel à la classe. Voici quelques idées pour votre présentation :
 - Les affiches, les brochures, les sites Web et les balados pourraient être présentés comme s'il s'agissait d'un concours commandité par votre clinique locale sur la santé sexuelle et la reproduction. Les membres de votre groupe pourraient se présenter comme des « experts » qui visitent la classe pour faire la promotion d'un message. Soyez créatifs!
 - Les messages publicitaires pourraient être présentés comme des présentations vidéo, audio ou en direct.
8. Les affiches, les brochures et les scripts des messages publicitaires pourraient être affichés.