

L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

Cours 1

NIVEAU

CALM

RÉSULTATS POUR L'APPRENANT¹ P-12 :

Examiner les aspects d'une sexualité saine, du bien-être sexuel et d'un comportement sexuel responsable. Expliquer les responsabilités de base pour bénéficier d'une sexualité saine.



FOURNITURES :

1. DOCUMENT À DISTRIBUER : L'histoire de Jonathan – Une étude de cas
2. DIAPOSITIVE : Système reproducteur féminin
3. DIAPOSITIVE : Système reproducteur masculin
4. BROCHURE EN LIGNE (*facultatif) : Frottis cervical - Dois-je vraiment passer un test PAP?
5. BROCHURE EN LIGNE (*facultatif) : Frottis cervical - Ce que vous devez savoir et faire à propos du papillomavirus humain
6. BROCHURE EN LIGNE (*facultatif) : Êtes-vous un homme de 15 ans ou plus? Ne risquez pas votre vie : Prenez le cancer du testicule au sérieux
7. CARTES : Cartes de questions sur la santé reproductive
8. CARTES : Cartes de réponses sur la santé reproductive
9. CLÉ DE CORRECTION : Cartes de questions et de réponses sur la santé reproductive
10. DOCUMENT À DISTRIBUER : Toute la vérité : Les faits sur la santé reproductive personnelle des femmes (copie de l'enseignant(e))
11. DOCUMENT À DISTRIBUER : Toute la vérité : Les faits sur la santé reproductive personnelle des hommes (copie de l'enseignant(e))



PRÉSENTATION :

Une éducation complète sur la santé sexuelle met l'accent sur la nécessité pour les étudiants de mettre en place un plan personnel pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle. Ce cours enseigne aux étudiants à être proactifs pour avoir une bonne santé sexuelle, en présentant les principaux examens de santé, les techniques d'auto-examen et les facteurs de risque. Les étudiants apprendront ce qu'ils doivent savoir pour avoir une sexualité saine et mieux connaître les services de soins de santé professionnels et ce qu'ils peuvent leur offrir. L'objectif de ce cours est de rendre les adolescents plus à l'aise pour discuter des soins de santé reproductive et sexuelle.



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. L'HISTOIRE DE JONATHAN – UNE ÉTUDE DE CAS² (5 à 10 min)

Les étudiants commencent à explorer le concept d'autogestion de la santé et de santé sexuelle et reproductive.

1. Distribuez une copie du document L'histoire de Jonathan à chaque étudiant.
2. Demandez aux étudiants de lire cette histoire individuellement.
3. Demandez-leur de donner leur première impression de cette histoire.
 - Quel message Jonathan tente-t-il de donner?
 - Quel âge a-t-il selon vous?
 - Comment vous sentez-vous par rapport à cette histoire?
4. Expliquez que Jonathan (ce n'est pas son vrai nom) avait 15 ans lorsqu'il a découvert qu'il était atteint d'un cancer du testicule. Il vit dans une ville de l'Alberta et fréquentait une école secondaire lorsqu'il a écrit son témoignage. Ce cours examine certaines des questions que Jonathan a soulevées alors qu'il encourage d'autres ados à penser à leur santé.

C. QUESTIONS DE DISCUSSION (10 à 15 min)

Les étudiants doivent explorer les préoccupations de nombreux ados concernant leurs organes génitaux. Si vous avez déjà donné le cours sur les ITS, vous pouvez y faire référence à ce moment.

1. Demandez aux étudiants de donner quelques raisons pour aller chez le médecin. Écrivez les suggestions sur le tableau.
2. Surlignez les raisons qui touchent la santé sexuelle et reproductive.
3. Quelles sont les principales raisons qui empêchent les adolescents d'aller voir un médecin?
 - Ils se sentent mal à l'aise de parler de leur anatomie reproductive
 - Ils craignent que leur visite chez le médecin soit rapportée à leurs parents ou à leurs tuteurs
 - Peu de médecins acceptent de nouveaux patients
 - Ils sont inconfortables de parler à un médecin de l'autre sexe



Expliquez aux étudiants que ce cours leur donnera l'occasion d'acquérir des habiletés qui leur permettront de prendre soin de leur santé reproductive. Mettez l'accent sur le fait que nous avons notre corps pour toute la vie et que la santé reproductive fait également partie de la santé en général.



Tentez de trouver les agences dans votre région pour présenter cette liste aux étudiants. Passez en revue la section [Ressources communautaires](#) sur ce site Web pour obtenir de l'aide.

4. Où les adolescents peuvent-ils aller s'ils ont des préoccupations sur leur santé reproductive et pour passer des examens de santé?
 - Leur médecin de famille
 - Une clinique sans rendez-vous
 - Une clinique de santé sexuelle et reproductive
 - L'infirmière de l'école pour lui poser des questions d'ordre général et obtenir les coordonnées d'un médecin
5. Quelles sont les choses à faire pour faciliter la visite à un médecin ou une clinique?
 - *Avant la visite :*
 - Écrivez vos questions et vos préoccupations
 - Demander à un membre de votre famille ou à un ami d'aller avec vous
 - *Pendant la visite :*
 - Prenez des notes
 - Posez les questions en utilisant les notes que vous avez préparées
 - Si vous ne comprenez pas ce que le médecin dit, n'hésitez pas lui poser des questions
 - Décrivez vos symptômes physiques au médecin
 - Parlez également de vos pensées et de vos sentiments au médecin
 - Répétez ce que vient de dire le médecin dans vos propres mots
 - *Après la visite :*
 - Relisez vos notes
 - Obtenez plus d'informations si besoin est
 - Obtenez une deuxième opinion si nécessaire
 - Changez de médecin si vous n'êtes pas à l'aise avec celui que vous avez consulté

D. DISCUSSION SUR LES PROBLÈMES DE SANTÉ DU SYSTÈME REPRODUCTEUR MASCULIN (10 min)

Les étudiants doivent explorer la santé reproductive masculine et apprendre comment effectuer un auto-examen des testicules.

Quels sont les problèmes de santé reproductive masculine dont vous avez entendu parler?

Circoncision

Consiste à enlever le *prépuce*, un repli de peau qui recouvre le gland du pénis. Cette opération est généralement effectuée lorsque le bébé n'a que quelques jours et elle est facultative;



Plusieurs

adolescents n'ont jamais consulté un médecin sans être accompagnés d'un parent. Discutez des choix des adolescents. Ils peuvent consulter leur médecin de famille seuls s'ils sont à l'aise de le faire, prendre un rendez-vous avec un autre médecin ou visiter une clinique médicale sans rendez-vous. Certains médecins peuvent choisir de ne pas voir de jeunes de moins de 16 ans sans le consentement d'un parent. Pour s'en assurer, ils peuvent appeler le cabinet de leur médecin. La plupart des médecins gardent les renseignements confidentiels et ne contactent pas les parents à moins qu'il s'agisse d'une question de vie ou de mort. Il est préférable de leur demander leur politique de confidentialité.



Consultez la diapositive **Système de reproducteur masculin**.

les parents doivent décider de faire circoncire leur enfant. Ce choix est généralement basé sur des raisons religieuses, culturelles ou traditionnelles. Il semble qu'un pénis circoncis est plus hygiénique. Les hommes non circoncis doivent simplement se laver régulièrement et s'assurer de retirer le prépuce afin de bien nettoyer le gland du pénis.

Stéroïdes anabolisants

Ils facilitent temporairement la prise de poids corporelle et musculaire, mais ils sont dangereux. L'utilisation de stéroïdes peut causer l'*atrophie* (diminution) des organes génitaux masculins et le cancer du foie, ainsi que des problèmes cardiaques.

Cancer du testicule

- Faites référence à L'histoire de Jonathan et demandez aux étudiants s'ils connaissent quelqu'un dans les médias qui a eu un cancer du testicule. Lance Armstrong, le cycliste américain, a gagné plusieurs fois le Tour de France après avoir survécu à un cancer du testicule.
- La brochure « Êtes-vous un homme de 15 ans ou plus? Ne risquez pas votre vie : Prenez le cancer du testicule au sérieux » peut être donné aux étudiants. <http://www.tctca.org/images/stories/downloads/tctca%20brochure.lo1.pdf>
- Pour obtenir plus d'information sur le cancer du testicule, veuillez visiter le site : http://www.cancer.ca/Alberta-NWT/About%20cancer/Types%20of%20cancer/What%20is%20testicular%20cancer.aspx?sc_lang=en&r=1



Un homme peut effectuer régulièrement par lui-même un examen des testicules. Il est important que les hommes sachent ce qui est normal, afin de savoir s'il y a un problème potentiel. Si quelque chose semble différent ou étrange, consultez un médecin.

Infections transmises sexuellement

- La plupart des infections peuvent être facilement diagnostiquées et traitées par un médecin. Le traitement hâtif d'une infection permet d'éviter sa propagation et d'autres problèmes de santé.
- Pour obtenir plus d'information sur les ITS, consultez les Fiches d'information sur les ITS.

D. DISCUTER DES PROBLÈMES DE SANTÉ DU SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ (10 min)

Les étudiants doivent explorer les problèmes de santé du système reproducteur féminin et du frottis cervical.

Quels sont les problèmes de santé reproductive féminine dont vous avez entendu parler?



Vous pouvez référer les étudiants au lien suivant, qui donne des renseignements sur les [programmes et services de santé sexuelle](#) dans toute la province de l'Alberta.

Cancer du sein

- Les femmes doivent savoir ce qui est normal afin de remarquer tout changement inhabituel de leurs seins.
- Les femmes doivent consulter leur médecin régulièrement pour passer des examens de santé.
- Lorsqu'une femme devient adulte, elle doit passer un examen des seins chaque année chez un médecin et une mammographie au moins tous les deux ans, selon la décision de la femme et de son médecin.

Cancer des ovaires

- Pendant l'examen pelvien, le médecin palpe les ovaires pour détecter toute anomalie.

Cancer du col de l'utérus

- La meilleure façon de détecter des changements anormaux au niveau du col de l'utérus qui, sans traitement, pourraient se transformer en cancer, est de passer un test Pap dès l'âge de 21 ans.
- Parlez à votre médecin du vaccin du papillomavirus humain.
- Si vous êtes active sexuellement, utilisez toujours des condoms (bien qu'ils protègent moins efficacement contre le papillomavirus, qui peut affecter la peau non recouverte par le condom, que contre les autres ITS).



Consultez la diapositive **Système de reproducteur féminin**.



Les jeunes femmes provenant de différentes cultures peuvent avoir différents points de vue sur ce que signifie « aller chez le médecin ». Plusieurs d'entre elles n'ont pas l'autorisation de visiter un médecin si elles ne sont pas accompagnées par un membre de leur famille. Cette discussion pourrait causer de l'embarras ou de la nervosité pour certains étudiants, vous devrez donc la faciliter de manière appropriée.

Infections vaginales comme les infections à levure

- Ces infections sont un problème de santé fréquent chez les femmes. La plupart de ces infections sont causées par une prolifération des bactéries naturellement présentes dans le vagin et ont plusieurs causes, comme l'utilisation de douches vaginales, de tampons parfumés, de savon et de sous-vêtements en tissu synthétique. Elles sont parfois transmises lors d'activités sexuelles avec un partenaire infecté.
- Un certain écoulement du vagin est normal, mais tout changement de quantité; de couleur ou d'odeur peut indiquer un problème. Si cela se produit un médecin.
- Porter des sous-vêtements en coton, changer de tampon toutes les 4 à 6 heures et éviter d'utiliser des produits nettoyants parfumés aide à réduire les risques d'infection. Consultez la [fiche d'information Écoulements vaginaux et vaginites](#) pour obtenir plus d'informations.

Infections transmises sexuellement

- La plupart des infections peuvent être traitées facilement par un médecin. Le traitement hâtif d'une infection permet d'éviter sa propagation et d'autres problèmes de santé, comme l'atteinte inflammatoire pelvienne (AID).
- L'AID est une infection qui cause des dommages aux organes reproducteurs et est une des principales causes d'infertilité (l'incapacité de devenir enceinte) chez les femmes.

Examen des seins

- Expliquez que les femmes doivent consulter un médecin pour passer un examen des seins et un test Pap. Le cancer du sein est plus facilement traité avec succès s'il est détecté tôt.
- Chaque sein comporte un certain nombre de « bosses » normales. Une femme doit être consciente de son corps et se sentir à l'aise pendant les différentes parties de son cycle menstruel afin de lui permettre de reconnaître très tôt les changements qui doivent être suivis par son médecin.

Test Pap

- Un test Pap évalue si les cellules du col de l'utérus ont subi des changements. Si c'est le cas, un suivi serré doit être fait. Au besoin, la femme peut être traitée pour éviter qu'un cancer ne se développe. C'est la raison pour laquelle il est si important de passer des tests Pap régulièrement.
- Ce test, qui ne prend que quelques minutes, peut être fait par votre médecin ou à une clinique de santé sexuelle et reproductive.
- Un test Pap ne vérifie pas la présence d'infections et n'est pas un examen de dépistage des ITS. Vous devez parler à votre médecin ou vous rendre dans une clinique si vous souhaitez passer un examen de dépistage des ITS.
- La brochure « [Frottis cervical - Dois-je vraiment passer un test PAP?](#) » peut être distribuée aux étudiants.

Verrues génitales (ou papillomavirus)

- Les changements subis par les cellules du col de l'utérus sont causés par certains types de papillomavirus humain. Ce virus se propage par contact sexuel.
- Il existe des vaccins pour le papillomavirus humain, tant pour les femmes que pour les hommes, qui peuvent être obtenus auprès des médecins de famille, des cliniques de santé publique et des cliniques de santé sexuelle et reproductive.
- Le papillomavirus humain est une infection courante, transmise sexuellement, qui affecte les hommes et les femmes. Plus de 70 % des personnes seront infectés par le papillomavirus au cours de leur vie.
- La brochure « [Frottis cervical - Ce que vous devez savoir et faire à propos du papillomavirus humain](#) » peut être distribuée aux étudiants pour passer en revue les renseignements.

E. CARTES SUR LES PROBLÈMES DE SANTÉ DU SYSTÈME REPRODUCTEUR – ASSOCIATION QUESTION-RÉPONSE (20 min)

Les étudiants doivent trouver les réponses aux questions courantes sur les problèmes de santé sexuelle et reproductive. Les étudiants doivent passer en revue le sujet et profiter de l'occasion pour discuter tous les problèmes laissés en suspens.

1. Distribuez une carte question ou une carte réponse à chaque participant. (Conservez les cartes en paires et ne prenez que le nombre de cartes requis pour le groupe).
2. Expliquez aux étudiants qu'ils ont reçu soit une carte question, soit une carte réponse. Ils doivent donc trouver la personne dans le groupe qui a la carte correspondant le mieux à leur propre carte.
3. Montrez à la classe comment procéder en présentant un exemple avec un des participants.
4. Dites aux participants qu'ils ont cinq minutes pour trouver la carte correspondante et qu'ils devront rester avec la personne qui détient cette carte jusqu'à la fin de l'activité.
5. Lorsque tous les étudiants seront appariés, demandez à chaque paire à tour de rôle de lire à voix haute leur question et la réponse.
6. Si la classe considère que la question et la réponse vont ensemble, ces deux participants peuvent s'asseoir et l'ensemble de la classe peut ajouter des renseignements ou poser des questions sur ce sujet.
7. Si on remet en question cette association question-réponse, demandez à la paire d'aller dans une autre partie de la pièce jusqu'à ce que toutes les paires aient présenté leurs cartes.
8. Lorsque toutes les paires auront présenté leurs cartes, demandez aux participants dont l'association a été remise en question de lire de nouveau leurs cartes et à l'ensemble du groupe de faire des suggestions pour associer les cartes de manière appropriée.



Il pourrait être utile de lire les documents destinés aux enseignants « **Toute la vérité : Les faits sur la santé reproductive personnelle des hommes** »⁴ et « **Toute la vérité : Les faits sur la santé reproductive personnelle des femmes** »⁴ avant de présenter cette activité aux étudiants.



BOÎTE À QUESTIONS (10 min)

Répondez aux questions du dernier cours. Demandez aux élèves 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 élèves ont-ils acquis :

Les connaissances :

- Identifie les problèmes de santé sexuelle et reproductive.
- Souligne l'importance d'être informé sur les problèmes de santé sexuelle et reproductive.

Les habiletés :

- Identifie les façons d'avoir accès aux services de santé sexuelle et reproductive pour obtenir des conseils et passer des examens.
- Reconnaît les changements physiques qui pourraient nécessiter une attention médicale.

Les attitudes :

- Reconnaît l'importance de pratiquer régulièrement les techniques d'auto-examen et de passer des examens de routine.

-
1. Alberta Education. (2002). Career and Life Management (Gestion de carrière et de vie). De <http://education.gov.ab.ca/k%5F12/curriculum/bySubject/healthpls/calm.pdf>
 2. Anonyme (2002). *L'histoire de Jonathan : Le témoignage personnel d'un adolescent albertain*.
 3. La Fédération canadienne pour la santé sexuelle. (2005). *Beyond the basics: A sourcebook on sexuality and reproductive health education*. Ottawa : Auteur.
 4. Montfort, S. & O'Leary, J. (n.d.). *It's your body: Understanding reproductive health (C'est ton corps : comprendre la santé reproductive)*.
 5. Alberta Health Services. (2010). *Kids and drug: a parents guide to prevention*. Retrieved from: <http://www.albertahealthservices.ca/AddictionsSubstanceAbuse/if-par-kids-drugs-parent.pdf>

L'HISTOIRE DE JONATHAN

Il s'agit d'une histoire vraie qu'un adolescent albertain a écrite dans ses propres mots.

Cancer. Ce mot renferme quelque chose de dangereux et de malin qui se répand de manière destructive.

J'ai été diagnostiqué avec un cancer du testicule. Je suis allé dans une clinique sans rendez-vous parce que je pensais m'être étiré un muscle de l'aîne. Huit heures plus tard, j'étais dans une chambre à l'hôpital en train de récupérer d'une opération pour enlever une tumeur géante. Ils m'ont dit qu'ils l'avaient enlevé juste à temps et que je n'aurais pas besoin d'avoir de chimiothérapie. C'était une bonne nouvelle. Jusqu'à ce que je sois diagnostiqué avec un cancer du poumon un mois plus tard. Les rayons X montraient que mes poumons étaient couverts de douzaines de tumeurs; c'est une des choses les plus terrifiantes que j'ai vue dans ma vie. J'ai commencé la chimiothérapie ce soir-là.

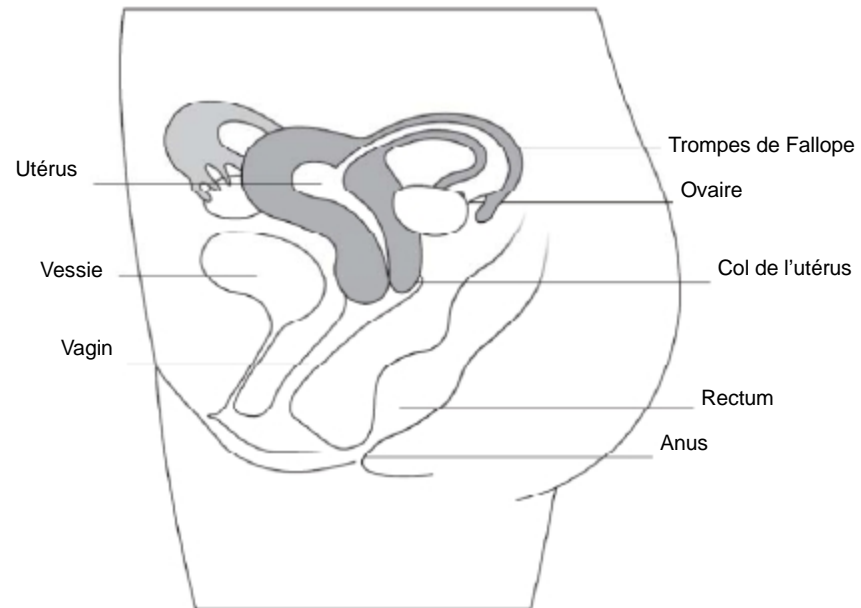
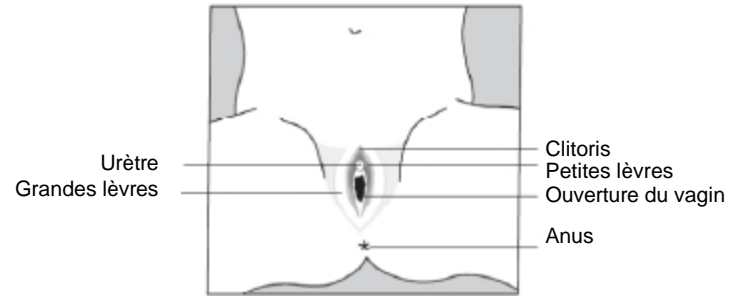
Plus tard ils ont pris un scanogramme de la partie supérieure de mon corps pour voir exactement où le cancer s'était propagé. On m'a dit que le cancer s'était propagé à mon cerveau. Je me sentais tellement seul et j'étais persuadé que j'allais mourir. J'ai alors commencé la radiothérapie; 15 minutes de radiation par jour, boulonné à une table avec la tête emprisonnée dans un masque. À cause des radiations, mes cheveux sont irrévérablement changés. Je le vois bien et je le constate chaque jour lorsque je me regarde dans le miroir. C'est une des choses les plus difficiles à accepter.

Le bonheur que j'ai ressenti quelques mois plus tard lorsqu'ils m'ont annoncé que les deux tumeurs, au cerveau et aux poumons, avaient rétréci a été le sentiment le plus extraordinaire que j'ai jamais ressenti. Finalement, j'allais guérir! C'était un sentiment bien plus positif que ce que je ressentais un mois plus tôt alors que j'acceptais une mort inévitable. Encore quelques piqûres et quelques malaises et tout ça serait derrière moi.

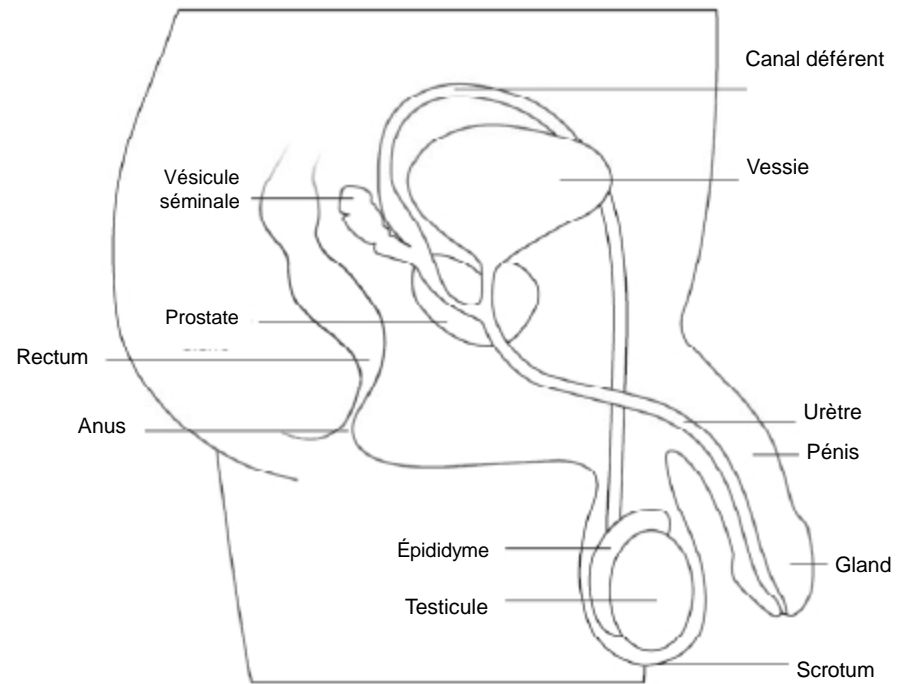
Ça fait presque trois ans que je suis en rémission. Je dois encore passer des examens régulièrement pendant les deux prochaines années et par la suite je serais heureux de passer des examens chaque année. Tout le monde est impressionné que j'aie réussi à passer au travers de tout ça. Tout ce que je peux dire c'est qu'il faut garder espoir. Tout le monde devrait savoir ce qu'il faut faire pour éviter le cancer. D'abord, il faut avoir un style de vie sain, faire de l'exercice régulièrement et avoir une alimentation équilibrée. Mais vous devez également savoir reconnaître certains symptômes du cancer. Les femmes doivent examiner leurs seins pour détecter la présence de bosses inhabituelles et les hommes doivent examiner leurs testicules pour détecter des bosses ou des changements qui semblent inhabituels. N'ayez jamais peur de demander des conseils à un médecin. Le cancer est habituellement traitable lorsqu'il est découvert dans les premiers stades et qu'il est traité rapidement; sinon vous pourriez faire face à un long et difficile parcours vers la guérison.

Je suis une personne très différente maintenant. Je ne me suis jamais senti aussi bien et aussi vivant. Prenez tous le temps de profiter de toutes les bonnes choses que la vie vous offre. Aujourd'hui est un jour extraordinaire pour être vivant.

Système de reproduction féminin



Système de reproduction masculin



Pénis non circoncis

CARTES DE QUESTIONS SUR LA SANTÉ REPRODUCTIVE

Pour quelles raisons une femme devrait-elle passer un examen pelvien?

Qui doit donner une autorisation pour que quelqu'un âgé de moins de 18 ans puisse passer un examen sur la santé sexuelle ou un test de dépistage des infections transmises sexuellement?

À quelle fréquence un homme doit-il examiner ses testicules?

Quels sont les moyens à la disposition des professionnels de la santé pour vérifier si une personne a une infection transmise sexuellement?

Quel est le nom de l'instrument spécial utilisé par les fournisseurs de soins de santé pour faire passer un examen pelvien à une femme?

Quels facteurs augmentent les risques pour une femme de contracter une atteinte inflammatoire pelvienne, qui pourrait limiter ses chances de devenir enceinte plus tard?

Quel est le pourcentage des hommes qui savent qu'ils ont contracté la gonorrhée parce qu'ils ont des symptômes?

Quels sont les facteurs qui augmentent les risques de cancer du col de l'utérus chez une femme?

Quel est le pourcentage des femmes qui savent qu'elles ont contracté la chlamydia parce qu'elles ont des symptômes?

Quels avantages l'utilisation des condoms peut offrir pour la santé, en plus d'éviter les grossesses?

Quels sont les signes ou les symptômes qui signalent une infection transmise sexuellement?

Pourquoi les soins prénataux sont-ils si importants?

Quels sont les premiers signes d'une grossesse?

Quels comportements mettent une femme enceinte et/ou son fœtus en danger?

CALM - COURS 1 SUR L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ - CARTES DE QUESTIONS

Dans quelles circonstances un fournisseur de soins de santé pourrait-il être obligé de communiquer avec le parent ou le tuteur d'une personne mineure?

Que signifie une indication que les renseignements médicaux sont « confidentiels »?

Quels sont les choix pour une femme enceinte ayant une grossesse non désirée?

Pourquoi est-il risqué de traiter soi-même ses problèmes de santé sexuelle?

Quelles sont les principales raisons qui découragent les adolescents de consulter un médecin?

CARTES DE RÉPONSES SUR LA SANTÉ

Elle a observé des changements inhabituels d'écoulement vaginal
Elle a entre 18 et 20 ans et elle n'en a jamais eu un auparavant
Ça fait un an qu'elle n'en a pas eu un

Personne

Une fois par mois

Un examen visuel des organes génitaux
Un examen en laboratoire des frottis ou des cultures
Un examen des cellules au microscope
Des analyses de sang
Un test d'urine
Avoir contracté la gonorrhée
Avoir de nombreux partenaires sexuels
Commencer à être actif sexuellement avant 18 ans

Ne pas traiter une infection transmise sexuellement

Un spéculum

Le tabagisme
Commencer à être actif sexuellement avant 18 ans
Une infection du papillomavirus humain
Une infection avec le VIH

La plupart des hommes infectés n'ont aucun symptôme

Réduit les risques de contracter le cancer du col de l'utérus
Réduit les risques de contracter une infection transmise sexuellement

La plupart des femmes infectées n'ont aucun symptôme

Pour protéger la santé de la mère
Pour augmenter les chances d'avoir un bébé en santé

CALM - COURS 1 SUR L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ - CLÉ DE CORRECTION DES CARTES

Un écoulement du pénis ou du vagin
Des ulcères douloureux
Une douleur ou une sensation de brûlure pendant la miction

Le tabagisme
La consommation d'alcool
La consommation de drogues
Une mauvaise alimentation
Ne pas recevoir des soins prénataux dès le début de la grossesse

Ne pas avoir ses menstruations (ou avoir des menstruations beaucoup moins importantes qu'à l'habitude)
Une sensibilité accrue au niveau des seins
Des nausées ou des maux d'estomac

L'adoption
L'avortement
Devenir un parent monoparental
Devenir un parent marié ou vivant en union libre

Seulement lors d'une urgence médicale lorsqu'un patient a besoin de soins supplémentaires spécialisés

On risque de mal administrer le test à la maison
Il pourrait être plus difficile de faire le diagnostic si on prend le mauvais médicament
Les remèdes maison ne fonctionnent pas toujours

Personne ne peut consulter le dossier médical de quelqu'un sans le consentement de cette personne.

Ils sont gênés
Leur partenaire ne veut pas qu'il ou qu'elle consulte un médecin
Ils ont peur que les membres de leur famille l'apprennent

Adapté de : La Fédération canadienne pour la santé sexuelle. (2005). *Beyond the Basics: A Sourcebook on Sexual and Reproductive Health*.

1. Question

Pour quelles raisons une femme devrait-elle passer un examen pelvien?

Réponse

Elle a observé des changements inhabituels de l'écoulement vaginal

Elle a 21 ans ou plus et elle n'en a jamais passé un

Ça fait un an qu'elle n'en a pas passé un

2. Question

À quelle fréquence un homme doit-il examiner ses testicules?

Réponse :

Une fois par mois

3. Question

Quel est le nom de l'instrument spécial utilisé par les fournisseurs de soins de santé pour faire passer un examen pelvien à une femme?

Réponse

Un spéculum

4. Question

Quel est le pourcentage des hommes qui savent qu'ils ont contracté la gonorrhée parce qu'ils ont des symptômes?

Réponse

La plupart des hommes infectés n'ont aucun symptôme

5. Question

Quel est le pourcentage des femmes qui savent qu'elles ont contracté la chlamydia parce qu'elles ont des symptômes?

Réponse

La plupart des femmes infectées n'ont aucun symptôme

6. Question

Quels sont les signes ou les symptômes qui signalent une infection transmise sexuellement?

Réponse

Un écoulement du pénis ou du vagin
Des ulcères douloureux
Une douleur ou une sensation de brûlure pendant la miction

7. Question

Quels sont les premiers signes d'une grossesse?

Réponse

Ne pas avoir ses menstruations (ou avoir des menstruations beaucoup moins importantes qu'à l'habitude)
Une sensibilité accrue au niveau des seins
Des nausées ou des maux d'estomac

8. Question

Dans quelles circonstances un fournisseur de soins de santé pourrait-il être obligé de communiquer avec le parent ou le tuteur d'une personne mineure?

Réponse

Seulement lors d'une urgence médicale lorsqu'un patient a besoin de soins supplémentaires spécialisés

9. Question

Qu'est-ce que cela signifie lorsqu'on indique que les renseignements médicaux sont « confidentiels »?

Réponse

Personne ne peut consulter le dossier médical de quelqu'un sans le consentement de cette personne

10. Question

Qui doit donner une autorisation pour que quelqu'un âgé de moins de 18 ans puisse passer un examen sur la santé sexuelle ou un test de dépistage des infections transmises sexuellement?

Réponse Personne

11. Question

Quels sont les moyens à la disposition des professionnels de la santé pour vérifier si une personne a une infection transmise sexuellement?

Réponse

Un examen visuel des organes génitaux	Des analyses de sang
Un examen en laboratoire des frottis ou des cultures	Un test d'urine
Un examen des cellules au microscope	

12. Question

Quels facteurs augmentent les risques pour une femme de contracter une atteinte inflammatoire pelvienne, qui pourrait limiter ses chances de devenir enceinte plus tard?

Réponse :

Ne pas traiter une infection transmise sexuellement	Avoir de nombreux partenaires sexuels
Avoir contracté la gonorrhée ou la chlamydia	Être actif sexuellement avant l'âge de 18 ans

13. Question

Quels sont les facteurs qui augmentent les risques qu'une femme développe un cancer du col de l'utérus?

Réponse :

Le tabagisme
Commencer à être actif sexuellement avant l'âge de 18 ans
Une infection du papillomavirus humain
Une infection avec le VIH

14. Question

Quels avantages l'utilisation des condoms peut offrir pour la santé, en plus d'éviter les grossesses?

Réponse

Réduit les risques de contracter le cancer du col de l'utérus
Réduit les risques de contracter une infection transmise sexuellement

15. Question

Pourquoi les soins prénataux sont-ils si importants?

Réponse

Pour protéger la santé de la mère

Pour augmenter les chances d'avoir un bébé en santé

16. Question

Quels comportements mettent une femme enceinte et/ou son fœtus en danger?

Réponse

Le tabagisme

La consommation
d'alcool

La consommation de
drogues

Une mauvaise alimentation

Ne pas recevoir des soins prénataux dès le début de la
grossesse

17. Question

Quels sont les choix pour une femme enceinte qui a une grossesse non désirée?

Réponse

L'adoption

L'avortement

Devenir un parent monoparental

Devenir un parent marié ou vivant en union libre

18. Question

Pourquoi est-il risqué de traiter soi-même ses problèmes de santé sexuelle?

Réponse

On risque de mal administrer le test à la maison

Il pourrait être plus difficile de faire le diagnostic si on prend le mauvais médicament

Les remèdes maison ne fonctionnent pas toujours

19. Question

Quelles sont les principales raisons qui empêchent les adolescents de consulter un médecin?

Réponse

Ils sont gênés

Leur partenaire ne veut pas qu'il ou elle consulte un médecin/ils ont peur que les membres de leur famille l'apprennent

TOUTE LA VÉRITÉ SUR LA SANTÉ REPRODUCTIVE DES FEMMES

Il est NORMAL pour les JEUNES FEMMES :

- d'être à différentes étapes de leur développement physique des autres jeunes du même âge.
- d'avoir des seins de différentes tailles et de différentes formes.
- d'avoir des bosses à l'occasion sur leurs seins.
- d'avoir les seins enflés et douloureux juste avant leurs menstruations.
- d'avoir les mamelons inversés plutôt que sortis ou d'avoir des poils autour des mamelons.
- d'avoir à l'occasion un écoulement aqueux ou laiteux des mamelons.
- d'avoir une odeur naturelle et saine des organes génitaux.
- d'avoir des poils sur la région génitale d'une autre couleur que le reste de la pilosité du corps.
- d'avoir des crampes avant et pendant leurs menstruations.
- d'avoir un cycle menstruel « régulier » d'une durée qui varie entre 21 et 35 jours.
- d'avoir un écoulement menstruel total d'environ 125 ml (½ tasse) (60 à 90 ml (4 à 6 cuillères à table) de sang en plus d'autres fluides et un peu de tissu).
- d'avoir des cycles menstruels irréguliers.
- d'avoir des écoulements dans la région vaginale lorsqu'elles sont excitées sexuellement.
- de se masturber à l'occasion ou fréquemment ou de ne jamais le faire (ce qui n'occasionne aucun préjudice pour la santé).
- d'avoir un écoulement vaginal transparent ou laiteux qui peut varier en quantité, selon leur cycle mensuel, ou lorsqu'elles prennent des antibiotiques, des pilules contraceptives ou qu'elles sont enceintes.
- d'avoir un hymen de différentes épaisseurs, avec une ouverture de différentes tailles (recouvrant rarement tout l'orifice vaginal).

CALM COURS 1 SUR L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ - DOCUMENT À
DISTRIBUER - TOUTE LA VÉRITÉ SUR LES FEMMES

- d'avoir un hymen étiré lors d'activités physiques de routine comme la gymnastique (ce n'est pas un indicateur de virginité).
- d'avoir des lèvres, des seins, des mamelons de différentes tailles, différentes formes et différentes couleurs.

Adapté de : Montfort, S. & O'Leary, J. (n.d.). *It's Your Body: Understanding reproductive health (C'est ton corps : comprendre la santé reproductive)*

TOUTE LA VÉRITÉ SUR LA SANTÉ REPRODUCTIVE DES HOMMES

Il est **NORMAL** pour les **JEUNES HOMMES** :

- d'être à différentes étapes de leur développement physique des autres jeunes du même âge.
- d'avoir une augmentation temporaire des seins pendant la puberté (gynécomastie) ou d'avoir une zone sensible sous un ou les deux mamelons.
- d'avoir un pénis flasque ou en érection d'une longueur ou d'une largeur différente de celles des autres jeunes du même âge.
- d'avoir un pénis en érection qui forme un angle ou qui forme une courbe vers la droite ou vers la gauche.
- de croire à tort que la taille du pénis est essentielle au bon fonctionnement sexuel.
- d'avoir des douleurs aux testicules après une excitation sexuelle prolongée (qui disparaît d'elle même).
- d'avoir un testicule plus gros ou plus bas que l'autre.
- d'avoir des testicules qui pendent plus près ou plus loin du corps, selon la température, le stress ou l'excitation sexuelle.
- d'être « normal » avec un pénis circoncis ou non circoncis.
- d'avoir des poils sur la région génitale d'une autre couleur que le reste de la pilosité du corps.
- d'avoir une odeur naturelle et saine des organes génitaux.
- d'avoir des érections fréquentes, parfois à cause d'une excitation sexuelle, du stress ou d'une excitation générale, et parfois sans aucune raison apparente
- de se réveiller le matin avec une érection.
- de perdre une érection pendant une relation sexuelle.
- de se masturber à l'occasion ou fréquemment ou de ne jamais le faire (ce qui n'occasionne aucun préjudice pour la santé).
- d'éjaculer environ 5 ml (1 cuillère à thé) de fluide laiteux du pénis pendant l'excitation sexuelle ou pendant le sommeil (éjaculations nocturnes).

CALM - COURS 1 SUR L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ - DOCUMENT À DISTRIBUER -
TOUTE LA VÉRITÉ SUR LES HOMMES

- d'avoir des érections sans éjaculation.
- d'être incapable d'uriner pendant l'éjaculation.
- d'avoir des démangeaisons occasionnelles et de courtes durées des testicules et/ou des aines.
- de sentir un épaississement ou une rigidité de la partie supérieure arrière des testicules (épididyme).

Adapté de : Montfort, S. & O'Leary, J. (n.d.). *It's Your Body: Understanding reproductive health* (*C'est ton corps : comprendre la santé reproductive*)