

Trousse de méthodes contraceptives

La trousse de méthodes contraceptives contient une page de photos et une page de renseignements généraux pour chacune des méthodes contraceptives suivantes :

- Abstinence
- Injection contraceptive
- Timbre contraceptif
- Pilule contraceptive
- Condom (mâle)
- Contraception d'urgence
- Méthode de sensibilisation à la fertilité
- Dispositif intra-utérin (DIU)
- Aucune méthode
- Ligature des trompes
- Préservatif vaginal
- Anneau contraceptif vaginal
- Vasectomie
- Retrait

Le taux d'efficacité donné pour chaque méthode contraceptive est celui pour des conditions normales d'utilisation. La plupart des méthodes ont un taux d'efficacité plus élevé avec des « conditions parfaites d'utilisation ». Pour une comparaison du taux d'efficacité entre des conditions d'utilisation normales et parfaites, consultez le [Tableau sur l'efficacité des méthodes de contraception](#).

1. Imprimez toutes les pages de la Trousse de méthodes contraceptives (recto seulement). Vous pourriez utiliser des cartes ou faire laminer les pages. Dans les pages de renseignements généraux, cachez le nom de la méthode contraceptive à l'aide de ruban adhésif.
2. Donnez à chaque élève une page de la trousse. Certains élèves auront une page de photos, d'autres une page de renseignements généraux. S'il n'y a pas assez de pages pour tous les élèves, demandez à certains d'entre eux de travailler ensemble ou imprimez d'autres exemplaires de certaines méthodes.
3. Demandez aux élèves qui ont une page de photos de se déplacer dans la classe pour trouver l'élève ayant la page de renseignements généraux correspondant à la même méthode contraceptive.
4. Quand toutes les paires se sont retrouvées, vérifiez que la page de photos correspond bien à la page de renseignements généraux pour la même méthode contraceptive. Apportez les changements nécessaires, au besoin.

5. Demandez aux élèves de se placer autour de la classe, selon l'ordre d'efficacité typique. Remarquent-ils quelque chose au sujet des types de méthodes, à savoir lesquelles sont plus ou moins efficaces pour empêcher la grossesse? Vous devrez peut-être souligner les différences entre les méthodes qui se fient à la mémoire pour faire quelque chose tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois, les méthodes qui nécessitent un geste toutes les fois que les personnes ont des relations sexuelles et les méthodes à plus long terme qui n'exigent pas de geste au moment de la relation.

6. Passez en revue cette activité. Les questions à poser peuvent comprendre :

Selon vous, quelle est la meilleure méthode contraceptive? Pourquoi?

- Il n'existe pas de méthode qui convient parfaitement à tout le monde. La meilleure méthode pour une personne en particulier est celle qui est sûre pour elle, à laquelle elle veut recourir et à laquelle elle recourt correctement et uniformément.
- Lorsque l'on examine la contraception en une seule méthode, le dispositif intra-utérin représente celle qui est la plus efficace conformément à un usage typique.
- Si une personne est active sexuellement, la protection double est la stratégie la plus efficace. Par « protection double », on entend que l'on utilise un condom pour réduire le risque de contracter une ITS de même qu'une autre méthode contraceptive (comme la pilule, le timbre, l'anneau ou un DIU) pour prévenir les grossesses.
- L'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour prévenir la grossesse.

Selon vous, quelle est la meilleure méthode pour se protéger contre les ITS? Pourquoi?

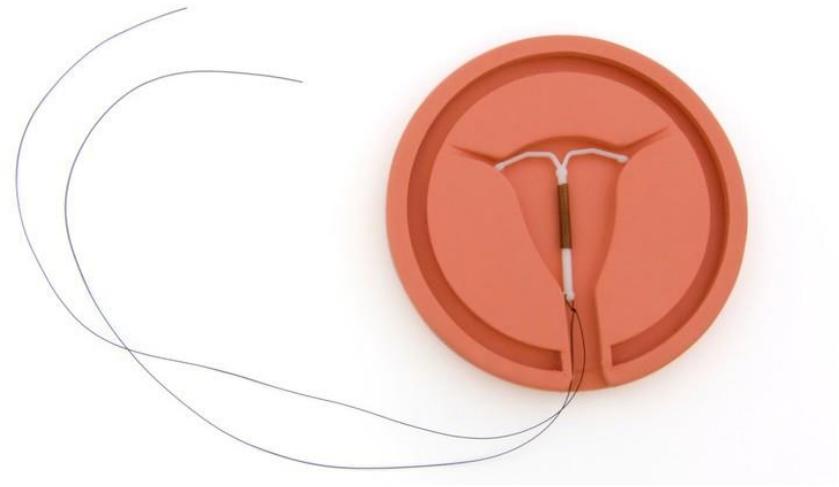
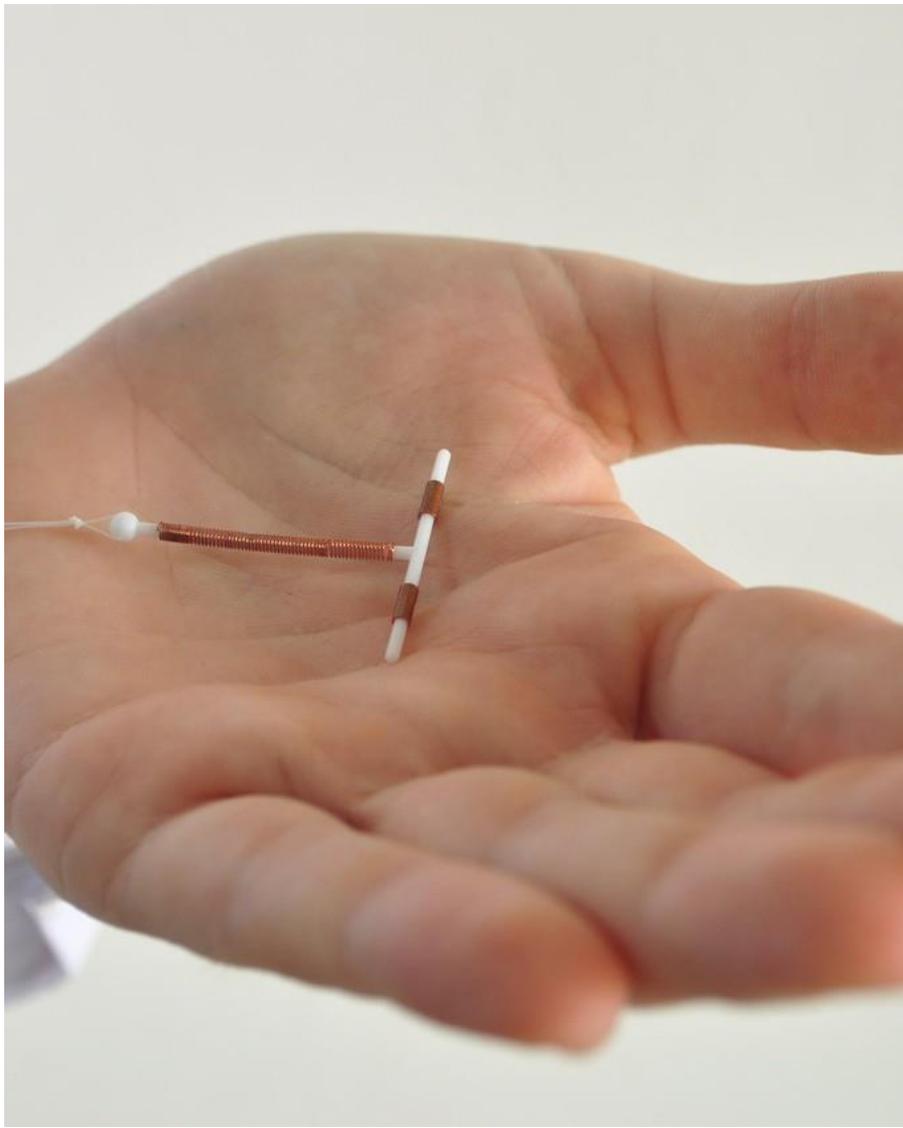
- Les condoms et les préservatifs vaginaux sont les seules méthodes contraceptives à offrir également une protection contre les ITS/S.

Dans une relation sexuelle, qui est responsable de s'assurer d'utiliser une méthode contraceptive?

- L'utilisation de méthodes contraceptives est une responsabilité partagée, en particulier parce que la protection double est la façon la plus efficace de prévenir les grossesses et les ITS. Même si un certain nombre de méthodes contraceptives sont conçues pour les femmes, il incombe aux deux partenaires de s'informer sur l'utilisation appropriée des méthodes contraceptives.
- Communiquer ouvertement et honnêtement avec ses partenaires sexuels au sujet de l'utilisation des méthodes contraceptives constitue un comportement éthique au sein des relations.
- Dire à votre partenaire que vous utilisez une méthode contraceptive quand ce n'est pas le cas, lui dire faussement que vous n'avez pas d'ITS, promettre que vous utiliserez la méthode de « retrait » quand vous n'avez pas vraiment l'intention de le faire ou enlever un condom sans que votre partenaire s'en rende compte sont tous des exemples de comportements non éthiques au sein des relations sexuelles.

Pour en apprendre davantage sur la contraception, vous pouvez consulter les plans de leçon suivants :

- [8^e année – Contraception](#)
- [9^e année – La sexualité à moindre risque](#)
- [Contraception CV](#)



DIU

Dispositif intra-utérin (DIU)

Petit dispositif souple en forme de T inséré dans l'utérus par un fournisseur de soins de la santé afin d'aider à prévenir la grossesse. Peut être du type en cuivre ou hormonal.



Contraceptif réversible à action prolongée.

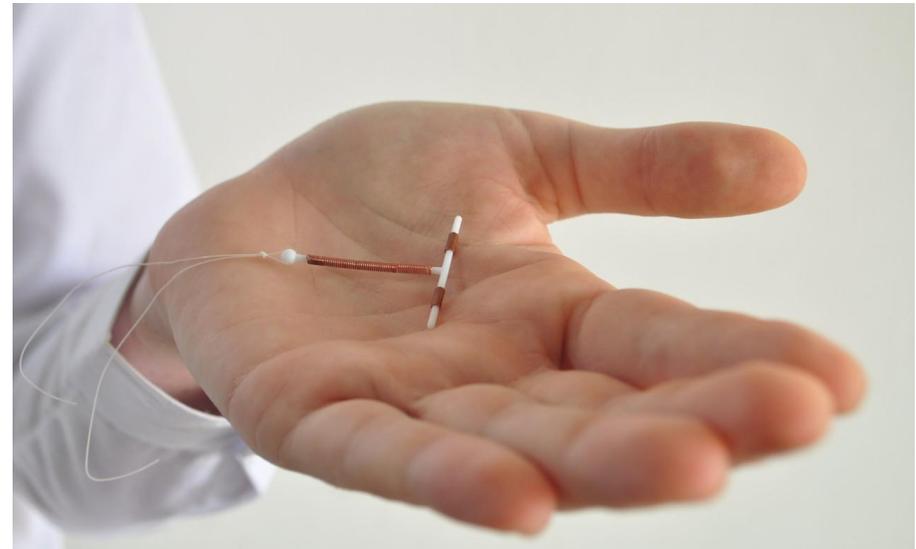


Prévention des grossesses : 99 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Non





Contraception d'urgence

Contraception d'urgence

Pilule ou DIU en cuivre utilisé après avoir eu des relations sexuelles non protégées ou quand on n'est pas certain si l'on est protégé contre la grossesse.



Prévention des grossesses : DIU : 99 %*

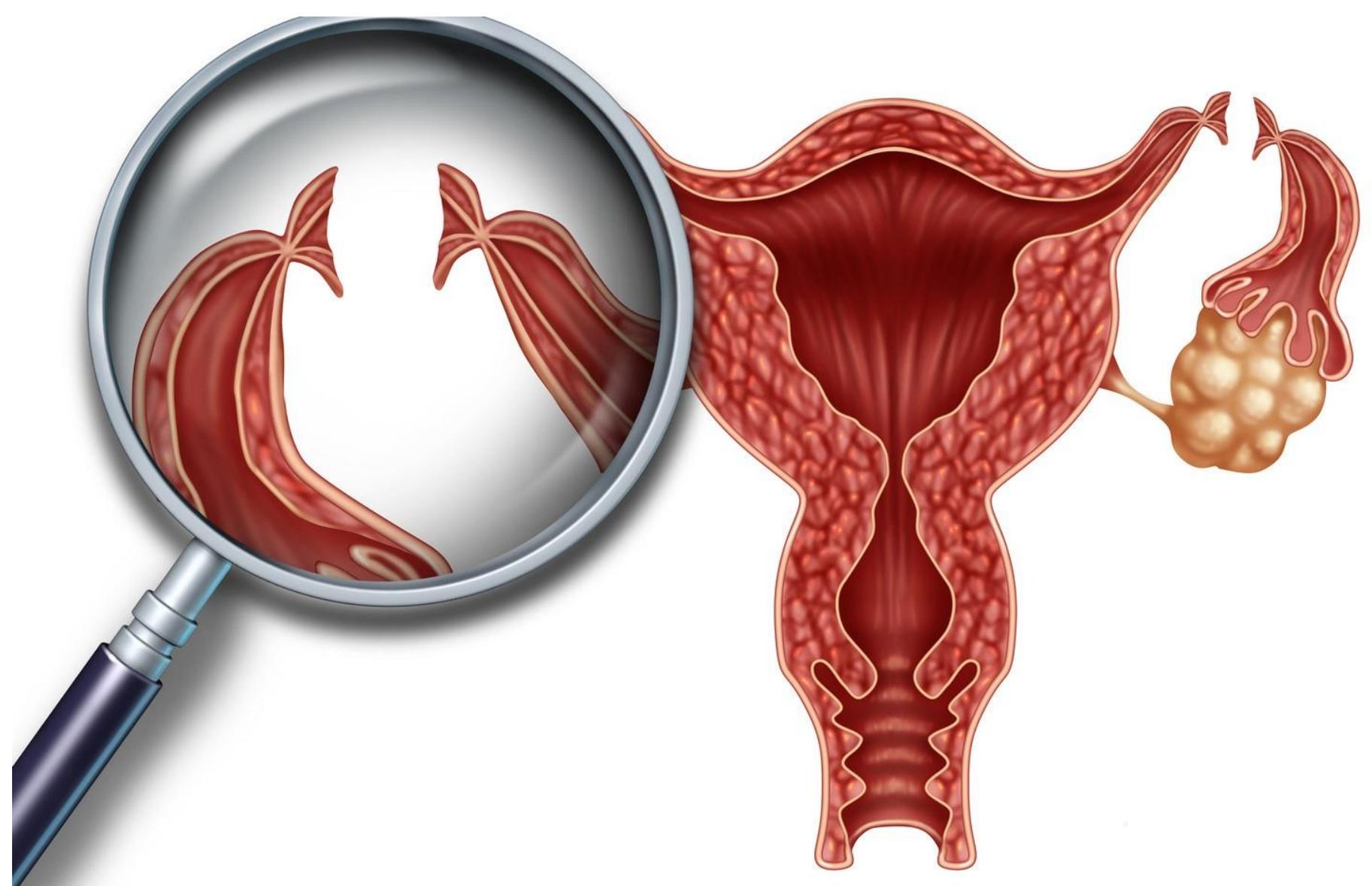
Pilule : 50 à 90 %*

**conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Non





Ligature des trompes

Ligature des trompes

Méthode permanente de contraception.
Opération chirurgicale qui ferme les trompes de Fallope.



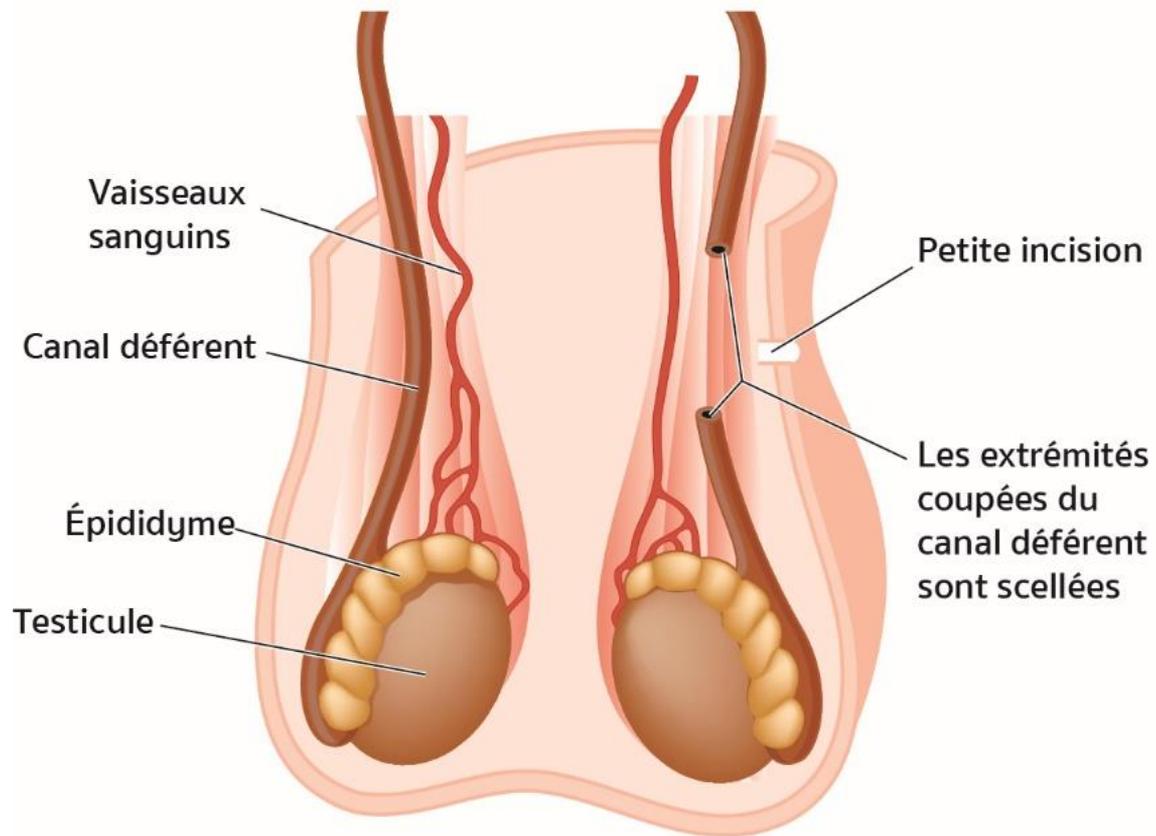
Conçue pour être permanente.



Prévention des grossesses : 99,5 %

Protection contre les ITS : Non





Vasectomie

Vasectomie

Méthode permanente de contraception.
Opération chirurgicale qui ferme le canal déférent.



Conçue pour être permanente.



Prévention des grossesses : 99 %

Protection contre les ITS : Non





Injection contraceptive

Injection contraceptive

Hormone (progestine) donnée par injection afin d'aider à prévenir la grossesse.



Injection effectuée par un fournisseur de soins de la santé toutes les 12 semaines.



Prévention des grossesses : 94 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Non





Pilule contraceptive

Pilule contraceptive

Pilule d'hormone que l'on prend tous les jours pour prévenir la grossesse.



Elle doit être prise une fois par jour à la même heure.



Prévention des grossesses : 91 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Non





Timbre contraceptif

Timbre contraceptif

Type de contraceptif hormonal que l'on porte sur la peau.



Le timbre doit être changé une fois par semaine.



Prévention des grossesses : 91 %*

***conditions normales d'utilisation**

Protection contre les ITS : Non





Anneau contraceptif vaginal

Anneau contraceptif vaginal

Anneau de plastique transparent inséré dans le vagin pour prévenir la grossesse.



L'anneau doit être changé une fois par mois.



Prévention des grossesses : 91 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Non





Condom

Condom (mâle)

Gaine fine qui recouvre le pénis dur (en érection)
afin de prévenir la grossesse et les ITS.



**À utiliser toutes les fois que l'on a des relations
sexuelles.**



Prévention des grossesses : 82 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Oui





Préservatif vaginal

Préservatif vaginal

Manchon en plastique (pas en latex) souple doté de deux anneaux souples, un à chaque extrémité. L'anneau fermé intérieur est inséré dans le vagin. L'anneau extérieur reste en dehors du corps et recouvre une partie de la vulve.



À utiliser toutes les fois que l'on a des relations sexuelles.

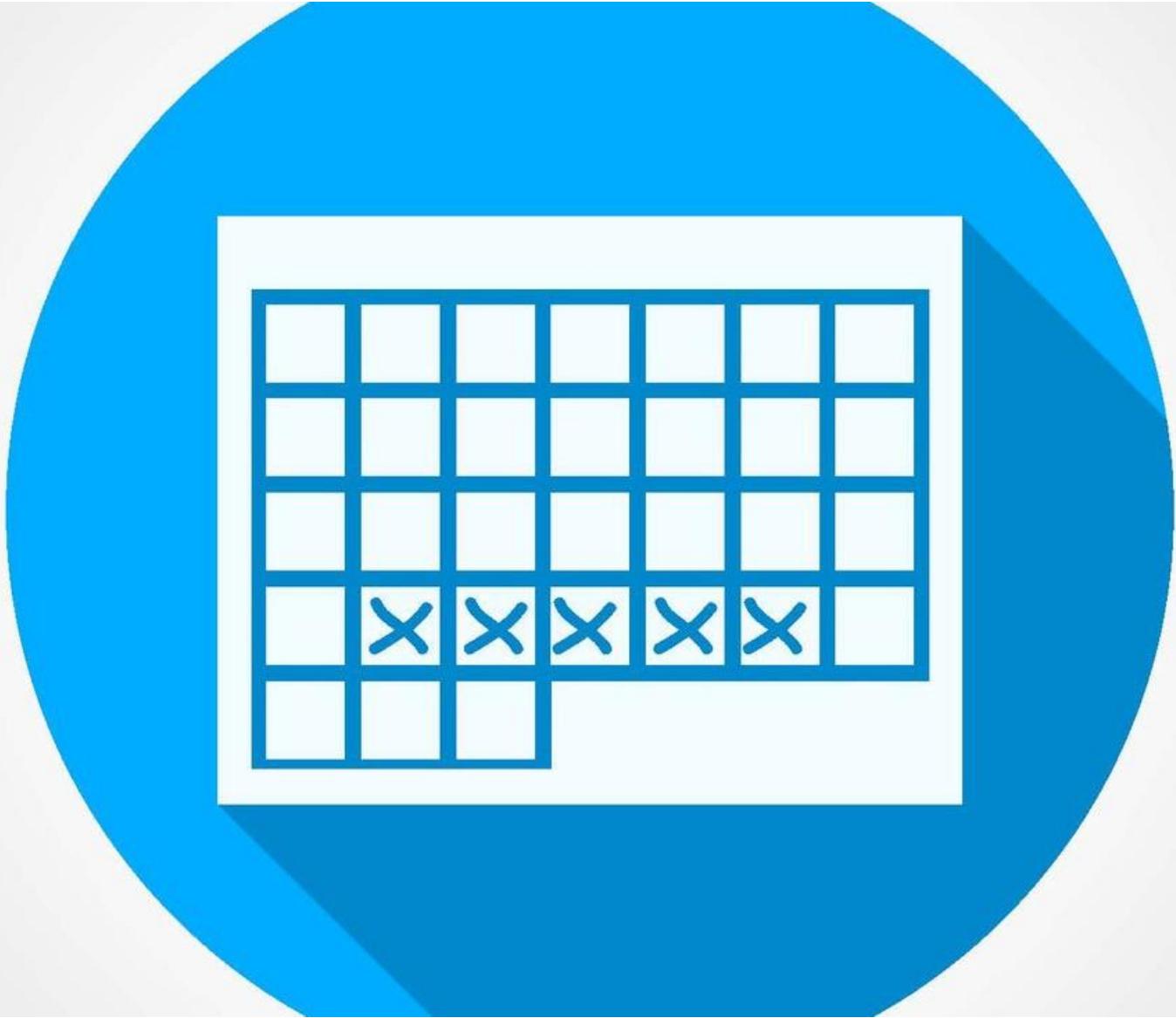


Prévention des grossesses : 79 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Oui





Méthode de sensibilisation à la fertilité

Méthode de sensibilisation à la fertilité

Les méthodes de sensibilisation à la fertilité aident les gens à comprendre comment déterminer le moment le plus propice à la conception (période de fertilité) et le moment où il ne faut pas avoir de relations sexuelles ou où il faut se servir d'une autre méthode de contraception pour prévenir la grossesse.



Nécessite des observations et des pratiques comportementales continues.



Prévention des grossesses : 76 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Non



Retrait

Retrait

On sort le pénis du vagin avant l'éjaculation.



Nécessite des pratiques comportementales continues toutes les fois que l'on a des relations sexuelles.



Prévention des grossesses : 78 %*

*conditions normales d'utilisation

Protection contre les ITS : Non



**Aucune
méthode**

Aucune méthode



Les chances de tomber enceinte sont d'environ 85 %
après un an d'activité sexuelle non protégée.



Prévention des grossesses : Non

Protection contre les ITS : Non



Abstinence

Abstinence

L'abstinence signifie choisir de ne pas pratiquer les activités sexuelles suivantes :

- Toucher directement les parties génitales de son partenaire
- Avoir des relations sexuelles vaginales (pénis dans le vagin)
- Avoir des relations sexuelles anales (pénis dans l'anus)
- Avoir des relations sexuelles orales (bouche sur le pénis, sur l'anus ou sur le vagin)



**Nécessite des pratiques comportementales et
une prise de décisions continues.**



**Prévention des grossesses : 100 %
Protection contre les ITS : Oui**

