



Santé sexuelle et reproductive

Résultats d'apprentissage

P7 Déterminer les pratiques et les comportements qui favorisent un bien-être physique optimal

P12 Examiner les aspects d'une sexualité saine et de comportements sexuels responsables

- *expliquer la responsabilité continue associée à une sexualité saine;*
- *décrire des gestes et des choix sexuels sains, dont l'abstinence;*

Cette leçon porte sur tous les objectifs particuliers énumérés ci-dessus. Avant d'enseigner le programme sur la sexualité humaine (objectifs **en caractères gras et en italique**), les écoles doivent transmettre un avis aux parents qui précise les objectifs d'apprentissage, les sujets à l'étude et les ressources.

Méthode d'utilisation

Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir le résultat d'apprentissage ci-dessus. Vous pouvez effectuer certaines ou l'ensemble des activités, selon les besoins de vos élèves et le temps dont vous disposez. Certaines des activités s'appuient sur celles qui les précèdent, mais toutes peuvent être effectuées de façon indépendante.

Pour une leçon rapide, combinez les activités A, C et E.

Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Avoir accès aux soins de santé (10 à 15 minutes)
- C. Prendre soin de votre corps (15 à 25 minutes)
- D. Trouvez votre complément (15 à 20 minutes)
- E. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Matériel nécessaire

DOCUMENT DE COURS : Prendre soin de votre corps

FICHES : Corrigé Trouvez votre complément

Renseignements généraux pour les enseignant(e)s

L'approche globale en matière d'éducation à la santé sexuelle insiste sur la nécessité pour les élèves de créer un plan personnel pour atteindre et maintenir leur santé sexuelle. La présente leçon enseigne aux élèves à se faire défenseurs de leur santé sexuelle et décrit le dépistage, les techniques d'auto-examen et les facteurs de risque. Les élèves apprendront ce qu'il faut surveiller pour maintenir sa santé sexuelle et découvriront les services offerts par les fournisseurs de soins de santé. L'objectif de cette leçon est de faire en sorte que les adolescent(e)s soient plus à l'aise dans leurs discussions au sujet des soins de santé sexuelle et reproductive.

Langage inclusif

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans les plans de leçons, on utilise [un langage inclusif](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Les plans de leçons utilisent les termes « mâle » et « femelle » pour parler du sexe biologique (assigné à la naissance), par exemple quand on parle d'anatomie reproductive. L'appareil génital d'une personne peut être « mâle », « femelle » ou « intersexué » (dont le sexe n'est pas clairement défini par les catégories « mâle » ou « femelle »).

Le sexe est indépendant de l'identité de genre. Cette dernière est la façon dont une personne perçoit son identité, que ce soit de sexe féminin ou masculin, bisexuelle ou asexuelle, peu importe le sexe qui lui a été assigné à la naissance.

De nombreuses personnes s'identifient selon le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). D'autres s'identifient comme transgenre ou comme étant de diverses identités et/ou expressions si leur sexe ne correspond pas à celui qui leur a été assigné à la naissance. L'identité de genre d'une personne peut être fille, femme, garçon, homme, transgenre, non binaire, de genre fluide, de genre queer, agenre ou autre. L'intention de ce document est d'utiliser un langage qui reflète toutes ces possibilités.

Consultez [Screening for Life](#) (en anglais) pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus.

Préoccupations courantes au sujet de la santé sexuelle et reproductive

Cancer du sein

- Le cancer du sein commence par la prolifération de cellules anormales dans le sein. Ces cellules peuvent former des masses appelées tumeurs.
- Environ 80 % des personnes qui développent le cancer du sein n'ont pas d'antécédents familiaux.

CV Santé sexuelle et reproductive

- Même si le cancer du sein peut survenir chez quiconque ayant du tissu mammaire, la plupart du temps il survient chez les femmes. Renseignez-vous sur ce qui est normal (à la vue et au toucher) pour vous afin que vous puissiez remarquer si des changements inhabituels surviennent dans vos seins.
- On recommande actuellement aux femmes de 50 à 74 ans de passer une mammographie de dépistage tous les deux ans.
- Il existe des façons de réduire le risque d'avoir le cancer du sein, y compris faire de l'activité physique, maintenir un poids santé, réduire la consommation d'alcool et de tabac et allaiter.
- Ce qui suit ne cause pas le cancer du sein : soutiens-gorge, implants mammaires, avortement, antisudorifiques ou désodorisants.

Cancer de l'ovaire

- Le cancer de l'ovaire survient quand les cellules dans les ovaires ou près d'eux ne se développent pas normalement. Les ovaires sont deux petites glandes situées de chaque côté de l'utérus.
- Le cancer de l'ovaire s'attaque plus fréquemment aux personnes de 50 à 79 ans. Il y a un risque accru pour les personnes ayant des ovaires qui :
 - n'ont jamais eu d'enfant.
 - ont commencé leur cycle menstruel avant l'âge de 12 ans et leur ménopause après 50 ans.
 - sont incapables de concevoir.
 - ont utilisé l'hormonothérapie pour traiter les symptômes de la ménopause.
- Prendre la pilule anticonceptionnelle peut réduire le risque d'avoir le cancer de l'ovaire.
- Il existe des façons de réduire le risque d'avoir le cancer de l'ovaire, y compris maintenir un poids santé en s'alimentant bien et en faisant de l'activité physique, réduire la consommation de tabac, prévenir l'exposition à l'amiante et éviter d'utiliser le traitement hormonal substitutif à long terme.

Cancer du col de l'utérus

- Le cancer du col de l'utérus survient quand des cellules anormales se multiplient dans le col de l'utérus. Le col de l'utérus est la partie la plus basse de l'utérus qui mène au vagin.
- On peut prévenir le cancer du col de l'utérus. Les tests de Pap servent à déceler les modifications des cellules du col de l'utérus. Si l'on décèle des changements dans les cellules, on en fait le suivi de très près et on effectue un traitement au besoin pour éviter que le cancer ne se développe.
- Presque tous les cas de cancer du col de l'utérus sont causés par le virus du papillome humain (VPH). Consultez la section sur le VPH plus bas pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet.
- Le tabagisme et la fumée secondaire font augmenter le risque de cancer du col de l'utérus chez les personnes atteintes du VPH.

Cancer du testicule

- Le cancer du testicule survient quand des cellules anormales se multiplient dans le ou les testicule(s). Ce type de cancer peut facilement être guéri, en particulier si on le dépiste tôt.
- Le cancer du testicule est rare, mais c'est le cancer le plus courant chez les jeunes mâles.

Infections vaginales

- Un vagin en santé comporte de nombreuses bactéries et quelques cellules de levure. Quand quelque chose modifie l'équilibre de ces organismes, il peut y avoir trop de bactéries ou de levure et cela peut causer des symptômes.
- Quelques sécrétions vaginales sont normales, mais un changement dans la quantité, la couleur ou l'odeur des sécrétions peut indiquer un problème et il est préférable de consulter un fournisseur de soins de santé.
- L'infection à levures est causée par un champignon appelé *Candida albicans*. Cette infection se traite à l'aide de médicaments sans ordonnance. Au nombre des facteurs qui contribuent à la prolifération des levures, on compte : la grossesse, le stress, un système immunitaire affaibli, des problèmes de santé (p. ex., le diabète), la consommation d'antibiotiques ou de pilules anticonceptionnelles, les vêtements serrés qui ne respirent pas et l'utilisation de produits d'hygiène féminine parfumés.
- La vaginose bactérienne est causée par un déséquilibre des bactéries. Il ne s'agit pas d'une infection transmissible sexuellement, mais cette infection est plus courante chez les femmes sexuellement actives. La vaginose bactérienne se traite au moyen d'antibiotiques. Le risque peut augmenter avec : de nombreux partenaires sexuels (masculins ou féminins), un(e) nouveau(elle) partenaire sexuel(le) et des relations sexuelles (anales, vaginales) sans condom.
- Consultez la [fiche d'information de santé](#) sur la vaginose bactérienne et le site MyHealth.Alberta.ca pour obtenir de plus amples renseignements.

ITS (infections transmises sexuellement)

- Les ITS sont des infections qui peuvent se propager d'une personne à l'autre par n'importe quel type de contact sexuel.
- De nombreuses ITS ne présentent pas de symptômes, en particulier au tout début de l'infection.
- Vous pouvez éviter de contracter une ITS en :
 - parlant à votre/vos partenaire(s) au sujet de la protection et des antécédents de chacun en matière d'ITS avant d'avoir des relations sexuelles (anales, orales ou vaginales).
 - passant régulièrement des tests de dépistage des ITS, même si vous n'avez pas de symptômes.
 - vous faisant vacciner contre l'hépatite A, l'hépatite B et le virus du papillome humain (VPH).

CV Santé sexuelle et reproductive

- utilisant régulièrement des moyens de protection de barrière comme les condoms préservatifs vaginaux et digues dentaires.
- Quand on dépiste et traite tôt une ITS, on peut réduire le risque de complications médicales et de transmission de l'infection aux partenaires sexuels.
- On peut souvent guérir ou traiter les ITS avec des médicaments qui réduisent les symptômes de l'infection et en préviennent la transmission.
- Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez le [plan de leçon sur les ITSVS](#).

Virus du papillome humain (VPH)

- Le virus du papillome humain (VPH) est une famille de virus, qui sont transmis par l'entremise de contacts sexuels et qui peuvent causer des infections pouvant provoquer des verrues, des verrues génitales ou le cancer. Il existe plus de 100 souches (types) de VPH. La plupart des souches sont bénignes et disparaissent d'elles-mêmes.
- Quelque 15 types de VPH peuvent causer l'apparition de cellules anormales qui provoquent le cancer. Ces 15 types de VPH peuvent causer le cancer du col de l'utérus, de l'anus, du pénis, du vagin, de la vulve, de la bouche et de la gorge.
- Les souches du VPH qui causent les verrues ne sont pas les mêmes que celles qui causent le cancer.
- Le VPH cause presque la totalité des cas de cancer du col de l'utérus chez les femmes ainsi que près de 100 % des cancers de la tête et du cou chez les hommes albertains de moins de 40 ans.
- Ces types de VPH peuvent se transmettre facilement par le contact peau à peau avec la région génitale.
- Les condoms, préservatifs vaginaux et digues dentaires offrent un certain degré de protection contre l'infection par le VPH et devraient être utilisés pour toutes les activités sexuelles.
- Il existe des vaccins contre le VPH que l'on peut se procurer auprès des médecins de famille, des cliniques de santé publique et des cliniques de santé sexuelle et reproductive.
- Le vaccin contre le VPH est offert dans les écoles aux élèves de 6^e année. Il est également offert aux élèves de la 7^e à la 9^e année qui l'ont manqué à la période prévue. Les élèves qui n'ont pas reçu le vaccin contre le VPH et qui veulent l'avoir devraient en parler avec leurs parents et le fournisseur de soins de santé.

Consultez le site d'[Immunize Alberta](#) (en anglais) pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin contre le VPH.

Tests et auto-examens

- Les élèves devraient consulter régulièrement leur fournisseur de soins de santé pour un examen médical, en particulier s'ils présentent des symptômes ou s'ils ont des questions au sujet de leur santé sexuelle.

Auto-examen des seins et mammographies

- Les personnes devraient savoir ce qui est normal pour elles (à la vue et au toucher) afin qu'elles puissent remarquer si des changements inhabituels surviennent dans leurs seins et en parler à leur fournisseur de soins de santé.
- Elles peuvent parler à leur fournisseur de soins de santé afin de déterminer si des examens des seins cliniques sont requis dans le cadre de leurs soins de santé réguliers.
- Les élèves peuvent consulter un fournisseur de soins de santé, le site MyHealth.Alberta.ca (en anglais) ou la ressource de Screening for Life intitulée [What Breast Cancer Can Look & Feel Like](#) (en anglais) (Ce à quoi le cancer du sein peut ressembler à la vue et au toucher) pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet.
- La mammographie est une radiographie des seins. Il existe deux types de mammographies :
 - **Mammographies de dépistage** : Il s'agit d'examens de routine pour les personnes dont les seins ne présentent aucun problème ou symptôme.
 - **Mammographies diagnostiques** : Ces radiographies offrent des images plus détaillées des changements décelés dans le sein pendant une mammographie de dépistage; elles peuvent aussi être utilisées pour les personnes ayant des antécédents ou des symptômes de cancer du sein.
- Les femmes de 50 à 74 ans devraient passer une mammographie de dépistage tous les deux ans.

Examen pelvien

- [L'examen pelvien](#) (aussi appelé un examen interne) est un examen physique du col de l'utérus, des ovaires, des trompes de Fallope et de l'utérus.
- On introduit doucement un spéculum dans le vagin, puis on l'ouvre pour permettre au médecin de voir le col de l'utérus.
- Un examen pelvien peut comprendre un test de Pap et peut inclure un test de dépistage des ITS au besoin.
- On recommande aux personnes de 21 ans et plus de subir régulièrement un examen pelvien.

Test de Pap

- Les tests de Pap servent à déceler les modifications des cellules du col de l'utérus. On recueille et teste un échantillon de cellules pour évaluer si les changements pourraient mener au cancer du col de l'utérus. Au besoin, la personne peut être traitée pour qu'elle ne développe pas le cancer.
- Si vous avez eu des relations sexuelles, vous devez
 - passer régulièrement des tests de Pap dès l'âge de 25 ans, ou trois ans après vos premières relations sexuelles, selon la plus tardive de ces deux dates.

CV Santé sexuelle et reproductive

- passer un test de Pap tous les trois ans, à moins d'indication contraire de votre fournisseur de soins de santé.
- Le test de Pap peut être réalisé par un médecin ou dans une clinique de santé sexuelle et reproductive; cela ne prend que quelques minutes.
- Le test de Pap ne détecte pas les infections; il ne s'agit pas d'un test de dépistage des ITS.

Dépistage des ITS

- De nombreuses ITS ne présentent pas de symptômes et donc le test de dépistage constitue la seule façon pour une personne de savoir avec certitude si elle a une ITS.
- Les élèves peuvent consulter un médecin ou consulter le site ahs.ca/srh (en anglais) pour trouver une clinique dans leur région.
- Une personne devrait passer un test de dépistage si :
 - elle a un(e) nouveau(elle) partenaire sexuel(le) ou si son (sa) partenaire a un(e) nouveau(elle) partenaire sexuel(le).
 - cela fait de 3 à 6 mois qu'elle n'a pas fait de test de dépistage.
 - elle présente les symptômes d'une ITS.
 - un(e) partenaire a une ITS.
 - elle a eu des relations sexuelles sans utiliser de condom/préservatif vaginal/digue dentaire ou si la protection utilisée a brisé.
- Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet du dépistage des ITS, consultez le [plan de leçon sur les ITSVS](#).

Auto-examen des testicules

- Les personnes devraient savoir ce qui est normal pour elles (à la vue et au toucher) afin qu'elles puissent remarquer si des changements inhabituels surviennent dans leurs testicules et en parler à leur fournisseur de soins de santé.

Les élèves peuvent consulter un fournisseur de soins de santé, le site MyHealth.Alberta.ca (en anglais) ou le site de [Cancer testiculaire Canada](#) pour apprendre comment faire un auto-examen des testicules.

Renseignements sur la santé reproductive

Il n'est pas rare que les adolescents et adolescentes :

- soient à un stade de développement physique différent de leurs pairs du même âge.
- réalisent que leurs organes génitaux ont une certaine odeur naturelle et saine.
- aient du poil sur leurs organes génitaux qui soit d'une couleur différente que le poil sur d'autres parties de leur corps ou que de leurs cheveux.
- se masturbent à l'occasion, fréquemment ou pas du tout (sans que cela ne leur cause du tort physiquement).

CV Santé sexuelle et reproductive

Il n'est pas rare que les personnes qui ont un utérus et un vagin :

- aient des grandes/petites lèvres, des seins et des mamelons de tailles, de formes et de teints différents
- aient à l'occasion des masses dans leurs seins.
- remarquent une enflure ou une sensibilité des seins tout juste avant leurs menstruations.
- aient des mamelons invertis ou du poil autour de leurs mamelons.
- remarquent à l'occasion que leurs mamelons produisent des pertes claires ou laiteuses.
- aient des crampes avant ou pendant leurs menstruations.
- aient un cycle menstruel « régulier » qui dure entre 24 et 38 jours.
- aient des menstruations irrégulières.
- aient des pertes menstruelles totales équivalant à environ 60-80 ml (de 4 à 6 cuillères à table de sang et d'autres liquides ainsi qu'un peu de tissu).
- se sentent mouillées dans la région vaginale quand elles sont excitées sexuellement.
- aient diverses quantités de pertes vaginales claires à troubles, à l'occasion de leur cycle mensuel ou en raison d'une grossesse ou de la prise d'antibiotiques ou de pilules anticonceptionnelles.
- aient des hymens d'épaisseurs variées, avec des orifices naturels différents (il est rare que l'hymen obstrue totalement l'orifice vaginal).
- aient étiré ou déchiré leur hymen pendant des activités physiques normales comme le vélo ou la gymnastique.

Il n'est pas rare que les gens qui ont un pénis et des testicules :

- remarquent une enflure temporaire des seins à la puberté (gynécomastie) ou un point sensible sous un des mamelons (ou les deux).
- aient un pénis qui varie de celui des autres en longueur et en largeur quand il est flasque (mou) ou en érection (dur).
- aient un pénis qui entre en érection à n'importe quel angle ou qui est courbé vers la droite ou la gauche.
- croient, à tort, que la taille de leur pénis est essentielle au bon fonctionnement sexuel.
- aient une douleur dans leurs testicules, après une excitation sexuelle prolongée, qui disparaît d'elle-même ou après l'éjaculation.
- aient un testicule plus gros et plus bas que l'autre.
- aient des testicules plus près ou plus loin de leur corps en fonction des variations de la température, du stress ou de l'excitation sexuelle.
- aient un pénis circoncis ou non.
- aient des érections fréquentes, parfois en raison de l'excitation sexuelle, du stress ou de l'excitation générale, et parfois sans aucune raison apparente.
- se réveillent le matin avec une érection.

CV Santé sexuelle et reproductive

- perdent occasionnellement leur érection pendant les relations sexuelles.
- aient quelque 5 ml de liquide laiteux et « globuleux » qui s'écoulent du pénis (éjaculation) quand ils sont excités sexuellement ou pendant le sommeil (pollution nocturne).
- aient des érections sans éjaculer.
- soient incapables d'uriner en même temps qu'elles éjaculent.
- aient à l'occasion des démangeaisons temporaires autour des testicules ou dans l'intérieur des cuisses.
- ressentent un épaississement ou une crête (épididyme) dans la partie supérieure de l'arrière du testicule.

A. Règles de base

Assurez-vous d'établir des règles de base avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.

B. Avoir accès aux soins de santé

Les élèves réfléchiront à la nécessité de prendre soin de leur propre corps, aux ressources communautaires et aux obstacles à l'accès aux soins de santé sexuelle et reproductive.

1. Demandez aux élèves de nommer des raisons pour lesquelles des personnes de leur âge pourraient vouloir consulter un médecin / recevoir des soins de santé. Inscrivez les raisons au tableau. Exemples possibles de réponses :
 - Accident sportif ou autre blessure
 - Rhume/grippe/mal de gorge
 - Examen annuel
2. Demandez aux élèves de nommer des raisons pour lesquelles on peut avoir besoin de soins de santé, en particulier de santé sexuelle et reproductive. Exemples possibles de réponses :
 - Ordonnance de contraception
 - Menstruations douloureuses
 - Écoulement inhabituel des organes génitaux
 - Nouvelles bosses ou masses sur les organes génitaux ou autour
 - Grossesse
 - Cancer du sein, de l'ovaire ou du col de l'utérus
 - Cancer du testicule ou du pénis
 - Dépistage et/ou traitement des ITS
 - Syndrome des ovaires polykystiques (PCOS)

CV Santé sexuelle et reproductive

- Effet des stéroïdes sur les organes génitaux masculins
 - Après une agression sexuelle
3. Demandez aux élèves de nommer quelques raisons pour lesquelles les adolescent(e)s ne chercheraient pas à obtenir des soins de santé, en particulier pour des préoccupations liées à leur santé sexuelle ou reproductive. Exemples possibles de réponses :
- Ne pas être à l'aise de discuter de l'anatomie de la reproduction
 - Être gêné(e) de passer un examen physique
 - Être inquiet(ète) de ce qui pourrait être détecté
 - Être inquiet(ète) que la visite sera communiquée à ses parents/tuteurs
 - Pénurie de médecins qui acceptent de nouveaux patients
 - Ne pas être à l'aise avec un médecin masculin/féminin
4. En classe, faites une séance de remue-méninges pour dresser une liste d'endroits où les adolescent(e)s peuvent aller pour passer des examens et discuter de leurs préoccupations en matière de santé sexuelle et reproductive. Essayez de donner des renseignements détaillés sur les ressources dans votre communauté qui se spécialisent dans les services aux adolescents.
- Médecin de famille
 - Clinique sans rendez-vous
 - Clinique de dépistage des ITS ou de santé sexuelle ou reproductive
 - Infirmier(ère) de santé publique de l'école pour poser des questions générales et avoir accès aux médecins
 - Appelez Health Link (en anglais) au 811

Remarque : De nombreux(ses) adolescent(e)s n'ont jamais consulté un médecin sans leurs parents. Certains médecins peuvent refuser de voir des adolescent(e)s de moins de 16 ans sans le consentement d'un parent. On peut appeler le bureau du médecin avant la visite pour vérifier la politique. La plupart des médecins préservent la confidentialité des renseignements et ne communiqueront pas avec les parents à moins que la non-divulgence ne mette l'adolescent(e) en péril. Il est préférable de vérifier auprès du médecin à savoir quelle est sa politique de confidentialité.

Avant qu'un médecin ou un(e) infirmier(ère) puisse offrir des traitements à une personne de moins de 18 ans sans consentement parental, la personne doit être considérée comme un(e) mineur(e) mature. Cela signifie que la personne comprend parfaitement le traitement / la décision, y compris les risques et conséquences.

5. En classe, rédigez une liste de suggestions pour faciliter la visite au médecin ou à la clinique. Vous pouvez diviser leurs idées selon les trois groupes ci-dessous, et consulter certaines réponses possibles.

Avant la visite :

- Écrivez vos questions/préoccupations à l'avance.

CV Santé sexuelle et reproductive

- Demandez à un membre de votre famille ou à un(e) ami(e) de vous accompagner.

Pendant la visite :

- Prenez des notes.
- Posez des questions à l'aide des notes que vous avez préparées.
- Si vous ne comprenez pas ce que votre fournisseur de soins de santé vous dit, dites-lui.
- Expliquez vos symptômes physiques à votre fournisseur de soins de santé.
- Expliquez vos pensées et émotions à votre fournisseur de soins de santé.
- Répétez ce qu'on vient de vous dire dans vos propres mots pour vous assurer d'avoir bien compris.

Après la visite :

- Relisez vos notes.
- Obtenez plus de renseignements au besoin.
- Faites le suivi de tout aiguillage recommandé.
- Obtenez une seconde opinion au besoin.
- Si vous n'avez pas une bonne relation avec votre fournisseur de soins de santé, trouvez-en un autre.

C. Prendre soin de votre corps

Les élèves découvrent les occasions de prendre soin de leur santé sexuelle et reproductive.

1. Consultez la liste des préoccupations en matière de santé sexuelle et reproductive énumérées à l'activité précédente. Si vous n'avez pas réalisé l'activité précédente, effectuez une séance de remue-méninges en classe pour trouver des raisons qui pourraient pousser une personne à consulter un fournisseur de soins de santé, en particulier en ce qui a trait à sa santé sexuelle et reproductive.
2. Demandez aux élèves s'ils ont entendu parler de trucs qui peuvent aider une personne à prévenir ou cerner certaines des préoccupations énumérées. Exemples possibles de réponses :
 - Examens médicaux réguliers
 - Auto-examen des testicules
 - Mammographies
 - Savoir ce qui est normal (à la vue ou au toucher) pour vos seins
 - Tests de pap
 - Dépistage des ITS
 - Utilisation d'un condom ou d'une digue dentaire

CV Santé sexuelle et reproductive

3. Donnez à chaque élève un exemplaire du document de cours **Prendre soin de votre corps**. Demandez aux élèves de travailler en équipes de deux et de remplir autant de cases du tableau que possible. Vous pourriez donner les liens suivants comme ressources que les élèves peuvent consulter pendant qu'ils travaillent :
 - Screening for Life <http://screeningforlife.ca/cervical-cancer-at-a-glance/> (en anglais)
 - Cancer testiculaire Canada <https://www.cancertesticulaire.org/>
 - MyHealth.Alberta.ca
4. Rassemblez tous les élèves de la classe et remplissez les cases vides du document de cours.

D. Trouvez votre complément

Les élèves trouvent des réponses à des questions courantes au sujet de la santé sexuelle et reproductive.

1. Avant le cours, imprimez les pages de questions et réponses **Trouvez votre complément** et découpez-les en fiches. S'il y a plus de 30 élèves dans votre classe, imprimez d'autres copies de certaines questions (ou de toutes les questions) pour avoir suffisamment de fiches pour chaque élève.
2. Distribuez une fiche de question ou une fiche de réponse à chaque élève.
3. Expliquez-leur qu'ils viennent de recevoir une fiche de question ou une fiche de réponse. Ils doivent maintenant trouver la personne dans la classe dont la fiche complémente le mieux la leur.
4. Donnez aux élèves de 2 à 3 minutes pour trouver leur complément. Dites-leur qu'ils doivent ensuite rester ensemble jusqu'à la fin de l'activité.
5. Quand toutes les paires de question/réponse sont complètes, demandez aux élèves de lire chaque question et réponse au reste du groupe.
6. Si le groupe croit que la question correspond à la réponse, la paire d'élèves peut s'asseoir et le reste du groupe ajoute des renseignements ou pose des questions sur ce sujet.
7. Si une personne conteste l'exactitude de la paire, demandez aux élèves de ce groupe de se déplacer dans un coin précis de la classe jusqu'à ce que les autres paires se soient retrouvées.
8. Quand toutes les paires ont lu leurs fiches, demandez aux membres des paires dont l'exactitude a été mise en doute de relire leurs fiches et

aux autres élèves de suggérer le complément approprié pour chaque fiche.

E. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) depuis la dernière leçon. Demandez aux élèves de soumettre leurs nouvelles questions et abordez-les au cours suivant.

Discuter des questions au cours suivant vous donne le temps d'examiner les questions et de préparer vos réponses.

Réflexion personnelle

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe?

Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?

Évaluation des élèves

Pendant le cours, les élèves ont-ils :

Connaissances :

- nommé des préoccupations liées à la santé sexuelle et reproductive?
- compris l'importance d'en apprendre davantage sur les préoccupations liées à la santé sexuelle et reproductive?

Compétences :

- nommé des façons d'avoir accès aux services de santé sexuelle et reproductive pour obtenir des renseignements et des soins?

Attitudes :

- compris l'importance d'effectuer régulièrement des auto-examens et des visites de routine chez les fournisseurs de soins de santé?

Prendre soin de votre corps

Remplissez le tableau ci-dessous avec des gestes que vous ou votre fournisseur de soins de santé pouvez poser pour prendre soin de votre santé sexuelle et reproductive.

Geste à poser	Qui doit poser ce geste?	Fait par soi-même ou par un fournisseur de soins de santé?	Ce que ce geste permet de dépister ou de prévenir	Remarques
Auto-examen des testicules	Les personnes ayant des testicules			
Vaccin contre le VPH		Fournisseur de soins de la santé		
Examen pelvien			Détecter des infections, des plaies ou des masses sur les organes génitaux	
Test de Pap				Commencer dès l'âge de 25 ans, ou trois ans après les premières relations sexuelles, selon la plus tardive de ces deux dates.
Utilisation d'un condom, d'un préservatif vaginal ou d'une digue dentaire			Prévenir les ITS	

Prendre soin de votre corps – Corrigé

Geste à poser	Qui doit poser ce geste?	Fait par soi-même ou par un fournisseur de soins de santé?	Ce que ce geste permet de dépister ou de prévenir	Remarques
Auto-examen des testicules	Les personnes ayant des testicules	Soi-même	Dépister le cancer du testicule	Commencer maintenant
Vaccin contre le VPH	Tout le monde	Fournisseur de soins de la santé	Prévenir le cancer du col de l'utérus, du vagin, de la vulve, du pénis, de l'anus, de la bouche ou de la gorge ainsi que les verrues génitales	Gratuit pour les élèves jusqu'à 18 ans
Examen pelvien	Les personnes ayant une vulve / un vagin	Fournisseur de soins de la santé	Détecter des infections, des plaies ou des masses sur les organes génitaux	Dès l'âge de 21 ans ou après avoir commencé à avoir des relations sexuelles
Test de Pap	Les personnes ayant un col de l'utérus	Fournisseur de soins de la santé	Dépister le cancer du col de l'utérus	Commencer dès l'âge de 25 ans, ou trois ans après les premières relations sexuelles, selon la plus tardive de ces deux dates.
Utilisation d'un condom, d'un préservatif vaginal ou d'une digue dentaire	Tout le monde	Soi-même	Prévenir les ITS	Utiliser à toutes les relations sexuelles



Trouvez votre complément

Question	Réponse
Nommez 2 raisons de subir un examen pelvien.	Être sexuellement actif(ve) ou avoir 21 ans ou plus Remarquer des changements dans les sécrétions vaginales
Qui devrait s'examiner régulièrement les testicules?	Les personnes de 15 ans et plus qui ont des testicules
Quels facteurs augmentent le risque qu'une personne ait le cancer du col de l'utérus?	Fumer Infection du VPH
Quels bienfaits les condoms apportent-ils pour la santé?	Réduire le risque d'ITS Réduire le risque de cancer du col de l'utérus en réduisant le risque d'infection par le VPH



Qui devrait subir régulièrement une mammographie de dépistage?	Les personnes féminines de 50 à 74 ans
Qui devrait subir régulièrement un test Pap?	Les personnes de 25 ans et plus qui ont un col de l'utérus
Qui peut obtenir gratuitement le vaccin contre le VPH?	Tous et toutes les élèves de l'Alberta
Quel est le type de cancer le plus courant chez les jeunes ayant des testicules?	Cancer du testicule
Quel type de cancer touche surtout les personnes féminines?	Cancer du sein
Qu'est-ce qui peut réduire le risque qu'une personne ait le cancer du sein?	Activité physique régulière Réduire la consommation d'alcool et de tabac Allaitement



Qu'est-ce qui peut réduire le risque qu'une personne ait le cancer du col de l'utérus?	Prendre la pilule contraceptive
Quel test permet de déceler des problèmes qui peuvent indiquer la présence du cancer du col de l'utérus?	Examen pelvien
Quel test permet de dépister le cancer du sein?	Mammographie
Qu'est-ce qui peut causer une infection à levures?	Antibiotiques Douche vaginale Savons ou tampons parfumés
Qui peut pratiquer un examen pelvien ou un test de dépistage des ITS?	Médecin de famille ou clinique sans rendez-vous Clinique de santé sexuelle et reproductive