teaching sexual health.ca

CV

Activité d'apprentissage

Trousse de méthodes de contraception

Résultats d'apprentissage

Résultat général 1 : Choix personnels

Les élèves se serviront de leur connaissance des différentes dimensions de la santé – affective/psychologique, intellectuelle, sociale, spirituelle et physique – et de leur compréhension des liens qui existent entre ces dimensions pour gérer leur bien-être personnel.

Résultat d'apprentissage particulier P13 :

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

© 2025

Primary Care Alberta

Trousse de méthodes de contraception

CV

1. Prenez une fiche de la trousse de contraception.
2. Trouvez la personne qui a la fiche qui fait la paire avec la vôtre. Chaque paire devrait avoir une fiche sur laquelle figure une image et une fiche sur laquelle figurent des renseignements qui décrivent la méthode de contraception.
3. Comment s'appelle la méthode de contraception sur votre fiche?

4. Quel est le degré d'efficacité de cette méthode de contraception?

5. Cette méthode de contraception offre-t-elle une protection contre les ITS?

6. Les méthodes de contraception peuvent être regroupées selon ces catégories. **Encerclez** la catégorie dans laquelle s'inscrit cette méthode de contraception.

Contraceptifs réversibles à action prolongée (CRAP) : méthodes dont vous n'avez pas à vous souvenir pendant au moins un an et qui sont facilement réversibles (non permanentes).	**Contraceptifs réversibles à action brève (CRAB)** : méthodes pour lesquelles il faut se souvenir de faire quelque chose régulièrement tous les jours, toutes les semaines, tous les mois ou toutes les années, et qui sont facilement réversibles.
Contraceptifs utilisés au moment même : méthodes qui vous obligent à poser un geste toutes les fois que vous avez des relations sexuelles.	**Autres** : méthodes qui n'entrent pas dans l'un des groupes ci-dessus, y compris les méthodes permanentes.

© 2025

7. Trouvez d'autres personnes dans la classe dont la méthode appartient à la même catégorie que la vôtre.
8. Dans votre groupe, remplissez les espaces en blanc :
9. La méthode de contraception _____ présente le niveau d'efficacité le plus élevé avec des conditions normales d'utilisation.
10. La méthode la moins efficace avec des conditions normales d'utilisation est _____.

11. En classe, classez toutes les méthodes de contraception sur une ligne, de la moins efficace à la plus efficace, et discutez-en :
    a. Que remarquez-vous?

    b. Pourquoi une personne pourrait-elle choisir d'utiliser une méthode de contraception qui n'est pas la plus efficace?

© 2025

Abstinence



© 2025

Implant contraceptif



© 2025

Injection contraceptive







© 2025

Timbre contraceptif





© 2025

Pilule contraceptive



© 2025

Anneau contraceptif



© 2025

Diaphragme



© 2025

Contraception d’urgence





© 2025

Condom externe



© 2025

Méthodes de conscience ou de connaissance de la fertilité



© 2025

Condom interne



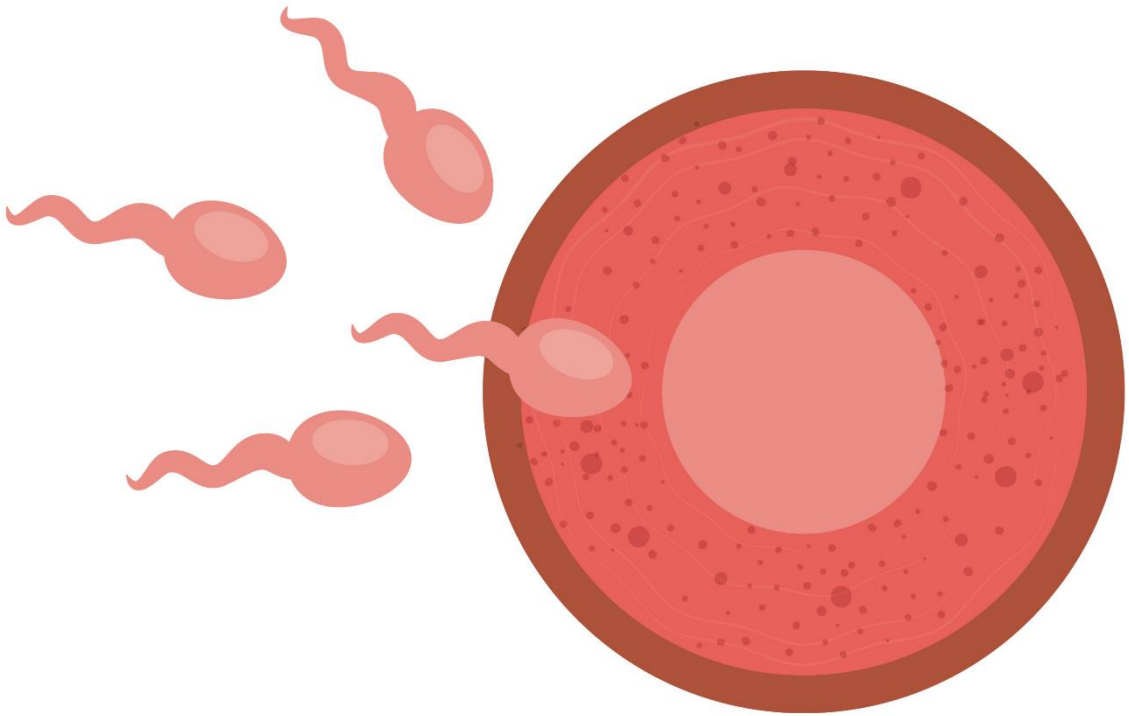
© 2025

DIU



© 2025

Aucune méthode



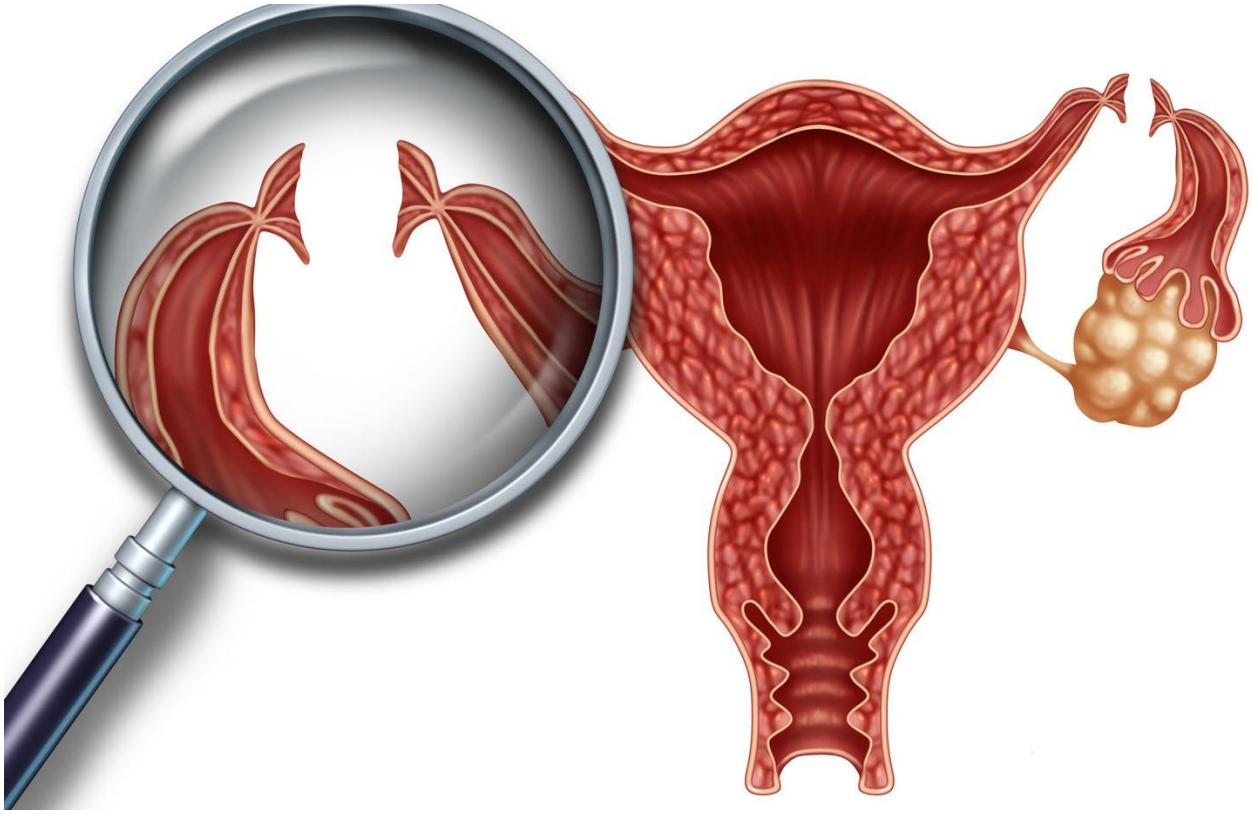
© 2025

Se retirer

(retrait)

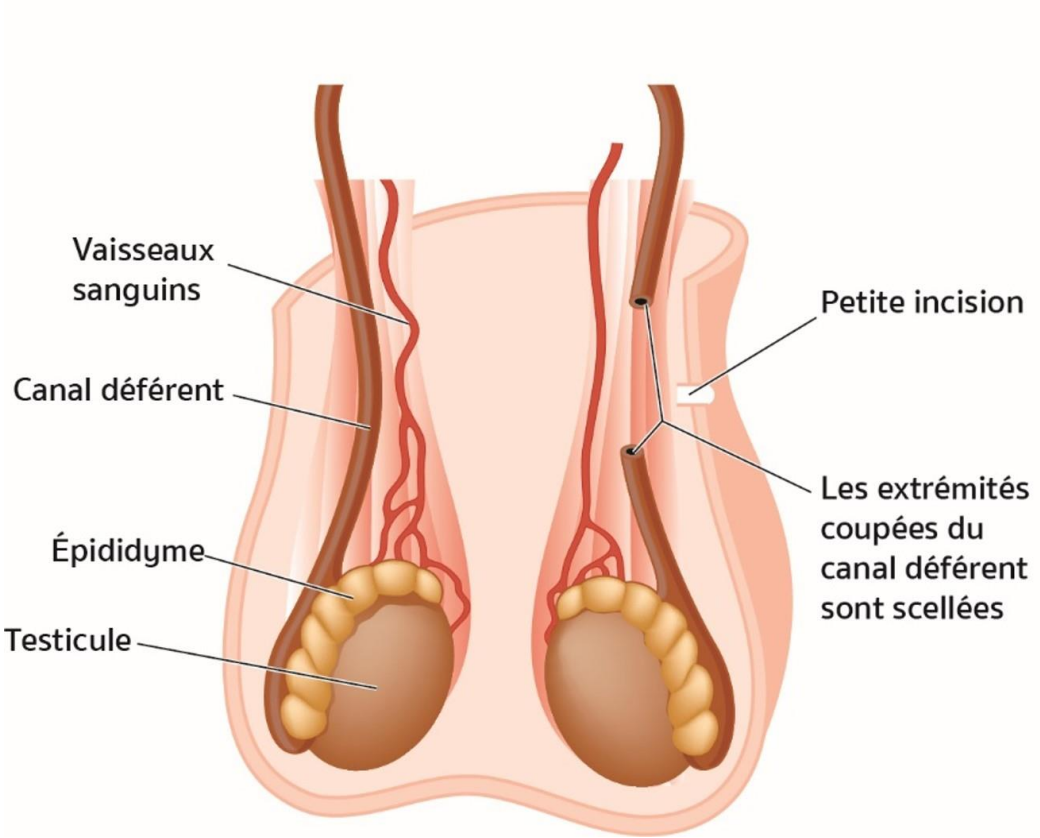
© 2025

Ligature des trompes



© 2025

Vasectomie



© 2025



Il peut y avoir éjaculations quand le pénis se trouve à l'intérieur du vagin.



Prévention de la grossesse : Aucune – il y a environ 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année qui suit si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.



Protection contre les ITS : Aucune

© 2025

Choisir de ne pas pratiquer les activités sexuelles suivantes :

- Toucher directement les parties génitales de sa ou 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)



Peut-être choisie à tout moment et peut durer aussi longtemps que la personne le souhaite.



Prévention de la grossesse : Efficace à 100 % dans des conditions parfaites d'utilisation*



Protection contre les ITS : Oui, efficace à 100 % dans des conditions parfaites d'utilisation*

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Gaine fine qui recouvre le pénis dur (en érection). On l'appelle parfois condom masculin.



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



Prévention de la grossesse : 82 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Oui, réduit le risque d'ITS

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Pilules hormonales à prendre tous les jours.



Chaque pilule est prise à la même heure tous les jours et une nouvelle plaquette commence tous les 28 jours.



Prévention de la grossesse : 91 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Petit dispositif souple en forme de T qu'un prestataire de soins de la santé insère dans l'utérus. Il peut être du type en cuivre ou hormonal.



La protection dure de 3 à 10 ans selon le type.



Prévention de la grossesse : 99,9 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Utilisée après des relations sexuelles vaginales sans condom ou sans autre type de contraception ou encore si la personne n'est pas certaine d'être protégée contre la grossesse (p. ex., s'il y a eu rupture du condom ou oubli d'une pilule). Il peut s'agir d'une pilule ou d'un DIU en cuivre.



À utiliser jusqu'à 5 jours (pilules) ou 7 jours (DIU en cuivre) après des relations sexuelles non protégées.



Prévention de la grossesse : 99 % (DIU); 50 à 90 % (pilule) de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Petit timbre adhésif appliqué sur la peau qui libère deux types d'hormones.



À remplacer une fois par semaine.



Prévention de la grossesse : 91 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Anneau de plastique transparent inséré dans le vagin qui libère deux types d'hormones.



À remplacer une fois par mois.



Prévention de la grossesse : 91 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Manchon en plastique (pas en latex) souple doté de deux anneaux souples, un à chaque extrémité. L'anneau intérieur est inséré dans le vagin. L'anneau extérieur recouvre une partie de la vulve. On l'appelle parfois condom vaginal.



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



Prévention de la grossesse : 79 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Oui, réduit le risque d'ITS

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Injection (piqûre) de l'hormone progestine faite par une ou un prestataire de soins de santé dans la partie supérieure du bras ou dans le muscle de la hanche.



Elle est administrée toutes les 12 semaines.



Prévention de la grossesse : 94 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Fine tige en plastique qui est placée sous la peau de la partie supérieure du bras par une ou un prestataire de soins de santé. Elle libère lentement une hormone (progestine).



Peut durer pendant jusqu'à trois ans.



Prévention de la grossesse : 99,9 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation.*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



On sort le pénis du vagin avant l'éjaculation.



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



Prévention de la grossesse : 78 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Intervention chirurgicale qui vise à fermer les trompes de Fallope et à empêcher la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde.



Type permanent de contraception.



Prévention de la grossesse : 99,5 %



Protection contre les ITS : Aucune

© 2025



Coupe en forme de disque souple que l'on insère dans le vagin afin de recouvrir le col de l'utérus. On l'utilise avec un gel contraceptif ou spermicide.



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



Prévention de la grossesse : Efficace à 84 % dans les conditions d'utilisations typiques d'un diaphragme ajusté et avec du gel spermicide.



Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025



Intervention chirurgicale qui vise à fermer le canal déférent et à empêcher aux spermatozoïdes de se mélanger au sperme.



Type permanent de contraception.



Prévention de la grossesse : 99 %



Protection contre les ITS : Aucune

© 2025

Aident les gens à déterminer le moment le plus propice à la conception (période de fertilité) pour qu'ils puissent choisir de ne pas avoir de relations sexuelles ou de se servir d'un autre type de méthode de contraception pendant cette période.

Nécessitent des observations et des changements dans l'activité sexuelle.

Prévention de la grossesse : 76 % de taux d'efficacité dans des conditions normales d'utilisation*

Protection contre les ITS : Aucune

*Les conditions normales d'utilisation d'une méthode de contraception reflètent son efficacité dans des scénarios réels, tout en tenant compte d'une utilisation incohérente ou incorrecte, par exemple l'oubli d'une pilule contraceptive. L'utilisation parfaite décrit l'efficacité d'une méthode lorsqu'on l'utilise exactement comme cela est indiqué, chaque fois, sans aucune erreur.

© 2025

Corrigé

Méthode de contraception	Description de la méthode de contraception	Catégorie de la méthode de contraception
Abstinence	Choisir de ne pas pratiquer les activités sexuelles suivantes : •Toucher directement les parties génitales de sa ou 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)	Contraceptifs utilisés au moment même
Implant contraceptif	Fine tige en plastique qui est placée sous la peau de la partie supérieure du bras par une ou un prestataire de soins de santé. Elle libère lentement une hormone (progestine).	Contraceptif réversible à action prolongée
Injection contraceptive	Injection (piqûre) de l'hormone progestine faite par une ou un prestataire de soins de santé dans la partie supérieure du bras ou dans le muscle de la hanche.	Contraceptif réversible à action brève
Timbre contraceptif	Petit timbre adhésif appliqué sur la peau qui libère deux types d'hormones.	Contraceptif réversible à action brève
Pilule contraceptive	Pilules hormonales à prendre tous les jours.	Contraceptif réversible à action brève
Anneau contraceptif	Anneau de plastique transparent inséré dans le vagin qui libère deux types d'hormones.	Contraceptif réversible à action brève

© 2025

Méthode de contraception	Description de la méthode de contraception	Catégorie de la méthode de contraception
Diaphragme	Coupe en forme de disque souple que l'on insère dans le vagin afin de recouvrir le col de l'utérus. On l'utilise avec un gel contraceptif ou spermicide.	Contraceptifs utilisés au moment même
Contraception d'urgence	Utilisée après des relations sexuelles vaginales sans condom ou sans autre type de contraception ou encore si la personne n'est pas certaine d'être protégée contre la grossesse (p. ex., s'il y a eu rupture du condom ou oubli d'une pilule). Il peut s'agir d'une pilule ou d'un DIU en cuivre.	Autre
Condom externe	Gaine fine qui recouvre le pénis dur (en érection). On l'appelle parfois condom masculin.	Contraceptifs utilisés au moment même
Méthodes de conscience ou de connaissance de la fertilité	Aident les gens à déterminer le moment le plus propice à la conception (période de fertilité) pour qu'ils puissent choisir de ne pas avoir de relations sexuelles ou de se servir d'un autre type de méthode de contraception pendant cette période.	Contraceptifs utilisés au moment même
Condom interne	Manchon en plastique (pas en latex) souple doté de deux anneaux souples, un à chaque extrémité. L'anneau intérieur est inséré dans le vagin. L'anneau extérieur recouvre une partie de la vulve.	Contraceptifs utilisés au moment même
DIU	Petit dispositif souple en forme de T qu'un prestataire de soins de la santé insère dans l'utérus. Il peut être du type en cuivre ou hormonal.	Contraceptif réversible à action prolongée

© 2025

Méthode de contraception	Description de la méthode de contraception	Catégorie de la méthode de contraception
Aucune méthode	Il peut y avoir éjaculations quand le pénis se trouve à l'intérieur du vagin.	Autre
Se retirer (retrait)	On sort le pénis du vagin avant l'éjaculation.	Contraceptifs utilisés au moment même
Ligature des trompes	Intervention chirurgicale qui vise à fermer les trompes de Fallope et à empêcher la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde.	Autre
Vasectomie	Intervention chirurgicale qui vise à fermer le canal déférent et à empêcher aux spermatozoïdes de se mélanger au sperme.	Autre

© 2025

© 2025, Primary Care Alberta, Student and Adult Health Promotion and Oral Health



Ce matériel est couvert par une licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas d'œuvre dérivée 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, voir https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr. Vous pouvez librement copier et distribuer le matériel dans d'autres médias et selon d'autres formats à des fins non commerciales tant que vous mentionnez Primary Care Alberta comme source, que vous n'adaptez pas le matériel et que vous respecter les autres conditions de la licence. La licence ne s'applique pas aux marques de commerce, logos ou contenu de Primary Care Alberta pour lesquels Primary Care Alberta n'est pas titulaire du droit d'auteur.

Ce matériel est fourni à titre d'information générale uniquement et est mis à disposition « tel quel » et « dans l'état ». Bien que tous les efforts raisonnables aient été déployés pour confirmer l'exactitude des renseignements, Primary Care Alberta ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, à la fiabilité, à l'intégralité, à l'applicabilité ou à la pertinence à un but particulier de ces renseignements. Ce matériel ne remplace aucunement les conseils d'une personne professionnelle qualifiée de la santé. Primary Care Alberta se

© 2025

décharge expressément de toute responsabilité quant à l'usage de ce document et relativement à toute réclamation, action, demande ou poursuite qui pourrait découler de cet usage.

© 2025