



## Résultats d'apprentissage

**B–8.14 Identifier et décrire les principales formes de contraception; ex. : l'abstinence, le condom, la mousse, les anovulants**

**B–8.1** Examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix

**B–8.2** Analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie

**R–8.6** Décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples

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 les résultats 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, D et F.

## Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Discussion sur l'abstinence et l'activité sexuelle (15 à 20 minutes)
- C. Jeu-questionnaire Kahoot! sur la contraception (20 à 25 minutes)
- D. Trousse de méthodes contraceptives (15 à 20 minutes)
- E. Tableau des méthodes contraceptives (30 à 45 minutes)
- F. Boîte aux questions (5 à 10 minutes)

Consulter aussi les plans de leçons « [Des aptitudes différentes](#) » sur la prévention des grossesses.

## Matériel nécessaire

---

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT!](#) et CORRIGÉ : 8<sup>e</sup> année – Contraception

DOCUMENTS DE COURS : [Trousse de méthodes contraceptives](#)

SCHÉMA : Méthodes de contraception et les ITS

[SCHÉMAS](#) : Appareils génitaux, Fécondation, Nidation, Production de spermatozoïdes

DOCUMENT DE COURS et CORRIGÉ : Tableau des méthodes contraceptives

DOCUMENTS DE COURS : [Fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#)

On peut aussi trouver les schémas sous forme de PDF dans les [schémas pour la 8<sup>e</sup> année](#).

## Renseignements généraux pour les enseignants

---

### Abstinence et contraception

La seule manière fiable d'éviter une grossesse est de s'abstenir de toute activité au cours de laquelle le pénis ou le sperme est proche de la région vaginale (ce qui comprend les relations sexuelles vaginales ou anales et le toucher du pénis/vagin). La seule manière fiable d'éviter les ITSS (infections transmissibles sexuellement et par le sang) est de s'abstenir de toute activité qui comprend un contact sexuel entre le corps d'une personne et les organes génitaux, le sperme ou les sécrétions vaginales d'une autre personne ou encore un contact avec du lait maternel, du sang ou de la literie / des serviettes infectés.

La seule manière fiable d'éviter une grossesse est de s'abstenir de toute activité au cours de laquelle le pénis ou le sperme est proche de la région vaginale (ce qui comprend les relations sexuelles vaginales ou anales et le toucher du pénis/vagin). La seule manière fiable d'éviter les ITSVS (infections transmissibles sexuellement et véhiculées par le sang) est de s'abstenir de toute activité qui comprend un contact sexuel entre le corps d'une personne et les organes génitaux, le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang.

Pour les élèves qui choisissent d'avoir des relations sexuelles, les stratégies suivantes peuvent contribuer à réduire le risque de grossesse :

- Choisir des activités sexuelles qui ne peuvent pas conduire à une grossesse (par exemple, la masturbation mutuelle, le sexe oral).
- Utiliser correctement et systématiquement la double protection. Utiliser le condom et une autre méthode de contraception augmente

l'efficacité de la contraception et réduit aussi le risque d'attraper des ITS/SVS.

- Communiquer clairement avec ses partenaires au sujet de ses intentions, de ses limites et des pratiques sexuelles plus sécuritaires

Pour les élèves qui choisissent d'avoir des relations sexuelles, les stratégies suivantes peuvent contribuer à réduire le risque d'ITS/SVS :

- Limiter le nombre de partenaires sexuels.
- Utiliser correctement et systématiquement les barrières (condoms internes et externes, digues dentaires) pour réduire la transmission.
- Se faire vacciner contre l'hépatite B et le virus du papillome humain (VPH).
- Se faire examiner régulièrement et se faire traiter par la suite, au besoin.

Utiliser correctement des condoms et des digues dentaires peut contribuer à réduire le risque de transmettre des ITS. Pour voir une démonstration sur la façon d'utiliser chaque méthode, consultez les liens suivants :

- [Vidéo sur le condom externe](#)
- Condom externe [Remarques pour le personnel enseignant](#) (en anglais)
- [Vidéo sur le condom interne \(vaginal\)](#)
- Condom interne [Remarques pour le personnel enseignant](#) (en anglais)
- [Vidéo sur la digue dentaire](#)
- Digue dentaire [Remarques pour le personnel enseignant](#) (en anglais)

Les programmes éducatifs qui produisent les meilleurs résultats en matière de santé sexuelle (p. ex., retarder les premières relations sexuelles, user de pratiques sexuelles plus sécuritaires, avoir de saines relations) et qui réduisent davantage les conséquences négatives sur la santé sexuelle (p. ex., grossesse non désirée, ITS/SVS) sont des programmes complets offrant notamment des renseignements sur la contraception, les relations, la prise de décisions en matière d'activité sexuelle et la prévention des ITS/SVS. Pour obtenir les renseignements les plus à jour au sujet des méthodes contraceptives, consultez les [fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#) (en anglais). Celles-ci ne sont pas comprises dans le présent plan de leçon, puisqu'elles sont mises à jour régulièrement. Servez-vous du lien ci-dessus pour avoir accès à la plus récente version de chaque fiche d'information.

Les méthodes contraceptives peuvent être regroupées de différentes façons. Par exemple, dans le passé, les enseignants divisaient souvent les méthodes contraceptives en groupes selon la façon dont elles préviennent les grossesses (barrière, hormones, spermicides et autres).

Plus récemment, les enseignants en santé ont commencé à regrouper les méthodes contraceptives selon différentes catégories, en particulier pour mettre l'accent sur la grande efficacité des contraceptifs réversibles à action prolongée au fil du temps :

Contraceptifs réversibles à action prolongée	Contraceptifs réversibles à action brève	Contraceptifs utilisés au moment même
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implant contraceptif</li> <li>• Dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre</li> <li>• Dispositif intra-utérin (DIU) hormonal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Injection contraceptive</li> <li>• Timbre contraceptif</li> <li>• Contraceptif oral</li> <li>• Anneau contraceptif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abstinence</li> <li>• Condom (externe)</li> <li>• Condom interne</li> <li>• Diaphragme*</li> <li>• Méthode de sensibilisation à la fertilité</li> <li>• Spermicide**</li> <li>• Retrait</li> </ul>

\* Les diaphragmes sont très rarement utilisés au Canada puisque la gelée spermicide requise n'est plus offerte.

\*\* Les spermicides vaginaux sont offerts sous forme de film ou de mousse. On recommande de les utiliser conjointement avec une autre forme de contraception, par exemple, les condoms.

### 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 tou.te.s les élèves, y compris ceux et celles qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Cela comprend l'usage du pronom « iel » comme pronom neutre singulier.

À la naissance, le sexe d'une personne peut lui être assigné comme « mâle » ou « femelle ». Certaines personnes sont intersexuées (la biologie reproductive, sexuelle ou génétique d'une personne n'est pas claire, n'est pas exclusivement masculine ou féminine ou ne correspond pas aux définitions traditionnelles de l'homme ou de la femme). Le sexe assigné est indépendant du genre.

L'identité de genre repose sur le sentiment intime de la personne d'être une fille ou une femme, un garçon ou un homme, fluide entre les genres ou d'aucun genre en particulier (sans égard au sexe assigné à la naissance).

Pour de nombreuses personnes, leur genre est le même que le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). Pour d'autres, leur genre est différent que le sexe qui leur a été assigné à la naissance. Elles peuvent

utiliser des termes comme transgenre, trans, non binaire, de genre fluide, queer, agenre ou autre, pour décrire leur identité de genre. On utilisera principalement le terme générique « trans » dans le présent document pour décrire les personnes dont l'identité de genre diffère du sexe qui leur a été assigné à la naissance. Bien que ce terme générique ne s'applique pas nécessairement à tout le monde, on tentera d'utiliser un langage aussi inclusif que possible.

Dans l'enseignement au sujet de la contraception, il est important de ne pas supposer que l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne définit ses comportements sexuels. La recherche démontre que la grossesse et les ITS représentent aussi des risques pour les élèves gais et lesbiennes. Pour inclure tous les élèves, mentionnez clairement qu'il faut utiliser une protection double, soit des condoms/barrières en latex pour protéger contre les ITS et une autre méthode contraceptive (p. ex., la pilule contraceptive) pour prévenir les grossesses.

*Les valeurs culturelles et religieuses influencent nos décisions personnelles. Il est important de noter que ces valeurs peuvent se refléter dans le comportement des élèves en classe et que certains adolescents peuvent avoir de la difficulté à prendre des décisions à propos de la sexualité. Il est possible que certains élèves ne soient pas d'accord sur le fait d'avoir des relations sexuelles avant le mariage ou de recourir aux différentes méthodes contraceptives.*

## A. Règles de base

---

Assurez-vous d'établir des [règles de base](#) (en anglais) 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. Discussion sur l'abstinence et l'activité sexuelle

---

Les questions à discuter aideront les élèves à commencer à se pencher sur l'abstinence, l'activité sexuelle et la contraception. Pour obtenir plus de renseignements sur chacune des méthodes, consultez les [fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#).

### Qu'est-ce que la contraception?

- Le terme « contraception » réfère aux différentes méthodes utilisées pour prévenir les grossesses.
- Certaines formes de contraception protègent également contre les ITS.
- Il existe de nombreux types de contraception.
- Les méthodes de contraception hormonales contiennent des hormones qui préviennent les grossesses en empêchant les ovaires de libérer des ovules.
- Les méthodes de contraception non hormonales créent une barrière entre les spermatozoïdes et les ovules, changent la chimie du tractus génital ou font les deux.
- D'autres méthodes de contraception ne comprennent pas de médicaments ou d'appareils pour prévenir les grossesses. On prévient plutôt les grossesses en adoptant certains

comportements ou en portant une attention particulière au corps et au cycle menstruel de la personne.

### Pourquoi est-il important de se renseigner au sujet de la contraception?

- Il est essentiel de disposer d'information factuelle pour prendre des décisions saines, aujourd'hui et plus tard.
- Les méthodes de contraception aident à prévenir les grossesses. Certaines d'entre elles protègent aussi contre les ITS.
- La majorité des jeunes ne sont pas actifs.ves sexuellement, mais se renseigner sur la contraception avant de devenir actif.ve sexuellement peut aider à empêcher les grossesses non désirées. Une [étude nationale réalisée en 2018 auprès des adolescent\(e\)s canadien\(ne\)s](#) a révélé que seulement 16 % des adolescent(e)s de 9<sup>e</sup> année avaient indiqué avoir eu des relations sexuelles, contre environ 26 % pour les élèves de 10<sup>e</sup> année.
- Tous les élèves profitent d'une meilleure compréhension des méthodes de contraception et du rôle de l'abstinence et des condoms et digues dentaires dans la protection contre les ITSVS, peu importe le sexe qui leur a été assigné à la naissance, leur identité/expression de genre ou leur orientation sexuelle.
- De nombreuses personnes utilisent des méthodes de contraception hormonales comme la pilule contraceptive pour d'autres raisons, par exemple régulariser leur cycle menstruel ou limiter les symptômes du syndrome prémenstruel (crampes, menstruations abondantes, acné, etc.).

### Pouvez-vous déterminer ou décrire des méthodes de contraception?

- Au tableau, dressez une liste de méthodes de contraception déterminées par les élèves sous le titre **Méthodes de contraception**.
- Si les élèves ont besoin d'aide pour commencer, affichez [l'infographie sur la contraception](#).

*Souvenez-vous que la virginité est une construction sociale et repose sur des valeurs et opinions personnelles, et non sur des faits biologiques. La virginité n'a pas la même définition pour chacun et peut varier selon les différentes cultures et religions.*

### Qu'est-ce que l'abstinence?

- L'abstinence a différentes significations. Pour certaines personnes, l'abstinence consiste à ne pas avoir de relation sexuelle avec d'autres personnes. Pour d'autres, elle consiste à avoir des contacts limités, y compris certaines activités sexuelles, mais pas de relations sexuelles.
- On présente souvent l'abstinence comme un choix sûr; ce qui signifie qu'elle élimine complètement les risques d'ITS et de grossesses non désirées. Cela n'est vrai que si la définition comprend l'élimination de toute intimité sexuelle impliquant le contact de la peau avec les organes génitaux (y compris les relations sexuelles orales et anales), les contacts génitaux ou l'échange de fluides corporels.

- La grossesse peut aussi survenir même en l'absence de rapports sexuels si le sperme est éjaculé près de l'entrée du vagin pendant les attouchements sexuels.
- Les relations sexuelles orales et anales restent des relations sexuelles, qui comportent un risque de contracter une ITS.

### Si un adolescent a déjà eu des relations sexuelles, est-ce que cela signifie qu'il ne peut plus être abstinent?

- Non. Une personne abstinente n'est pas nécessairement vierge (une personne qui n'a jamais eu de relations sexuelles). Une personne abstinente peut avoir eu des relations sexuelles antérieurement, mais elle n'en a pas actuellement. Peu importe son passé, il est possible de choisir de s'abstenir en tout temps.

## C. Jeu-questionnaire Kahoot! sur la contraception

*Ce jeu-questionnaire peut constituer un avant-test ou un après-test (en mode fantôme), un bon examen ou une bonne conclusion pour cette unité ou un petit divertissement entre d'autres activités. Pour en savoir davantage sur l'utilisation de Kahoot!, consultez le site [kahoot.com](https://kahoot.com) (en anglais).*

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [8<sup>e</sup> année – Contraception](#)
2. En groupe, répondez aux questions du jeu-questionnaire et discutez de vos réponses ensemble. Vous pouvez répondre au jeu-questionnaire de façon individuelle ou en équipes.

Pour obtenir plus de renseignements sur chacune des méthodes contraceptives, consultez les [fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives](#).

## D. Trousse de méthodes contraceptives

*On peut télécharger et imprimer la [trousse de méthodes contraceptives](#) (en anglais) pour l'utiliser en classe. Certaines écoles ou certains enseignants peuvent également emprunter une trousse auprès d'un centre de santé communautaire ou de l'infirmier(ère) assigné(e) à leur école.*

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 (externe)
- Contraception d'urgence
- Méthode de sensibilisation à la fertilité
- Dispositif intra-utérin (DIU)



- Aucune méthode
- Ligature des trompes
- Condom interne
- Anneau contraceptif
- Vasectomie
- Retrait

*Certaines méthodes de contraception peuvent être controversées pour certains élèves en fonction de leur système de croyances. Il est important d'être sensible aux diverses croyances lorsque l'on discute de la contraception.*

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 à chaque paire de se joindre à une autre paire d'élèves pour former un groupe de quatre.
6. Demandez à chaque groupe de quatre de déterminer si leurs méthodes offrent une protection passable, bonne ou excellente contre les grossesses et les ITS avec des conditions normales d'utilisation. Vous pouvez leur définir ce qu'est la protection passable, bonne ou excellente et encourager les élèves à former leur propre jugement.
7. Affichez le tableau **Méthodes de contraception et les ITS** ou distribuez-en des exemplaires pour que les groupes puissent vérifier leurs réponses.
8. Présentez les catégories **Contraceptifs réversibles à action prolongée / Contraceptifs réversibles à action brève / Contraceptifs utilisés au moment même** en affichant les titres dans la classe et en



expliquant leur signification (consultez la section Renseignements généraux pour les enseignants).

9. Vous pourriez trouver utile d'effectuer une révision de l'anatomie et de la physiologie reproductives, en vous servant de la présentation **PowerPoint Schémas pour la 8e année**, au moment d'expliquer les différentes méthodes contraceptives.
10. Demandez à chaque groupe de déterminer à quelle catégorie leurs cartes appartiennent et de les afficher près du titre approprié.
11. Passez en revue cette activité. Les questions à poser peuvent comprendre :

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

- La meilleure méthode de contraception est celle qu'une personne utilise correctement et systématiquement.
- 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 interne ou externe pour réduire le risque de contracter une ITS de même qu'une autre méthode contraceptive (comme la pilule, le timbre, l'anneau, un implant ou un DIU) pour prévenir les grossesses.
- L'abstinence est la seule méthode efficace à 100 %, mais elle doit être utilisée systématiquement pour assurer une efficacité totale. Il n'existe aucune donnée sur l'efficacité d'une utilisation typique de l'abstinence.
- Veillez à ce que les élèves comprennent que d'utiliser deux condoms à la fois n'est pas préférable à en utiliser qu'un seul. En fait, utiliser deux condoms fait augmenter le risque de grossesses et d'ITS parce qu'un des condoms ou les deux pourrait/pourraient se déchirer en raison de la friction. Cela est aussi vrai pour les condoms internes (vaginaux) ou l'utilisation d'un condom externe et d'un condom interne en même temps.

**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 personnes qui ovulent ou ont un utérus, 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 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.

## E. Tableau des méthodes contraceptives

---

1. Imprimez 6 exemplaires de chacune des fiches d'information de santé sur les méthodes contraceptives (en anglais) pour les méthodes contraceptives suivantes :
  - Abstinence
  - Injection contraceptive
  - Pilule contraceptive (contraceptif oral)
  - Timbre contraceptif
  - Anneau contraceptif
  - Implant contraceptif
  - Condom (externe)
  - Contraception d'urgence
  - Dispositifs intra-utérins (DIU)
  - Condom interne
  - Retrait
2. Divisez les élèves en groupe de cinq.
3. Distribuez à chaque élève un exemplaire du document de cours Tableau des méthodes contraceptives.
4. Utilisez la technique casse-tête (en anglais seulement) pour demander aux élèves de remplir le tableau en ajoutant des renseignements détaillés sur chaque méthode contraceptive.
5. Les élèves doivent savoir ce que signifie « obtenir une ordonnance » pour réaliser cette activité. Il peut être utile de passer en revue les moyens par lesquels les ados peuvent accéder aux soins de santé de manière indépendante, comme les cliniques de contrôle des naissances ou les visites chez le médecin de famille.
6. Vous pourriez trouver utile d'effectuer une révision de l'anatomie et de la physiologie reproductives, en vous servant des schémas sur l'**appareil génital**, au moment de discuter des différentes méthodes contraceptives.
7. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes :
  - Selon vous, quelle est la meilleure méthode contraceptive? Pourquoi? Votre réponse a-t-elle changé depuis la dernière activité, maintenant que vous en savez plus au sujet de chaque méthode?

- Selon vous, quelle est la meilleure méthode pour se protéger contre les ITS? Votre réponse a-t-elle changé depuis la dernière activité, maintenant que vous en savez plus au sujet de chaque méthode?

## F. Boîte aux questions

---

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) (en anglais) 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 :

- défini les concepts de contraception et d'abstinence?
- déterminé les pressions qui peuvent mener à des relations sexuelles, et les manières de répondre aux pressions ressenties?
- décrit les méthodes contraceptives de base?
- décrit comment se procurer les méthodes contraceptives communes?

### Compétences :

- décrit comment se procurer les méthodes contraceptives communes?

### Attitudes :

- décidé de la ligne de conduite personnelle qu'ils suivront?
- décidé quelles sont les meilleures méthodes pour se protéger contre une grossesse non désirée et des ITS?

**CORRIGÉ : 8<sup>e</sup> année – Jeu-questionnaire sur la contraception**

**Les bonnes réponses sont en caractères gras.**

1. Parmi les méthodes de contraception courantes, on compte les suivantes :

- **Pilule**
- **Timbre**
- **Implant**
- **DIU**

Ce sont toutes des méthodes de contraception couramment utilisées.

2. L'utilisation à la fois de la pilule et d'un condom est considérée comme une méthode contraceptive très efficace.

- **Vrai**
- Faux
- Incertain
- Personne ne sait

Le condom a l'avantage supplémentaire d'offrir une bonne protection contre les ITS.

3. Le dispositif intra-utérin (DIU) est une méthode contraceptive très efficace.

- **Vrai**
- Faux
- Incertain
- Personne ne sait

Le taux d'efficacité du DIU, avec des conditions d'utilisation typiques, est d'entre 99,2 % (DIU en cuivre) et 99,8 % (DIU hormonal).

4. Les produits menstruels peuvent être utilisés pour la contraception.

- Vrai
- **Faux**
- Incertain

Les produits menstruels comprennent les tampons, serviettes hygiéniques, culottes menstruelles et coupes menstruelles. Aucun de ces produits n'est une méthode contraceptive. Avoir des relations sexuelles quand on a inséré un tampon ou une coupe menstruelle peut causer des douleurs importantes ou un grand inconfort pour l'un des partenaires, ou les deux, et peut faire augmenter le risque de syndrome de choc toxique.

5. Une personne peut tomber enceinte sans avoir eu de relations sexuelles.
- **Vrai**
  - Faux

VRAI. Même s'il n'y a pas de pénétration vaginale, des spermatozoïdes peuvent entrer en contact avec le vagin si l'éjaculation a eu lieu près du vagin ou sur une partie du corps qui est entrée en contact avec le vagin. En outre, de nombreuses personnes deviennent enceintes sans avoir de relations sexuelles, à l'aide de technologies de reproduction assistées comme la fécondation in vitro.

6. La méthode de retrait est considérée comme une méthode contraceptive très efficace.
- Vrai
  - **Faux**

Les spermatozoïdes peuvent être relâchés au cours de la prééjaculation, soit avant l'éjaculation. Ces spermatozoïdes peuvent entraîner une grossesse. Avec une utilisation typique, la méthode du retrait est efficace à environ 78 %, ce qui n'est pas considéré comme très efficace.

7. La méthode contraceptive la plus efficace de cette liste est la suivante :
- Pilule
  - Condom
  - Anneau
  - **Implant**

Avec une utilisation typique, l'implant a un taux d'efficacité de 99,95 %. La pilule, le timbre et l'anneau sont efficaces à 91 %. Les condoms sont efficaces à environ 82 %

8. Le spermatozoïde peut rester vivant de 3 à 5 jours après l'éjaculation.
- **Vrai**
  - Faux
  - Incertain
  - Faux, mais...

Le spermatozoïde peut rester vivant dans l'appareil génital féminin de 3 à 5 jours après l'éjaculation.

9. Une personne ne peut pas tomber enceinte si elle a des relations sexuelles pendant ses menstruations.
- Vrai
  - **Faux**

Pour éviter les grossesses, aucun temps n'est considéré comme sûr à 100 % lors des rapports sexuels. Chaque personne a un cycle propre à son corps et l'ovulation peut survenir n'importe quand pendant le cycle menstruel. On recommande de prendre la pilule durant tout le cycle de menstruation pour prévenir une grossesse non désirée.

10. La pilule contraceptive, le timbre ou l'anneau peut aider à régulariser les menstruations et à réduire les crampes.

- **Vrai**
- Faux

De nombreuses personnes prennent la pilule contraceptive ou ont recours au timbre ou à l'anneau pour ces raisons, même si elles ne sont pas actives sexuellement ou qu'elles n'ont pas besoin de méthode contraceptive pour prévenir la grossesse.

11. La contraception d'urgence peut être utilisée :

- **après des relations sexuelles vaginales non protégées**
- **par une personne qui a oublié d'utiliser une méthode de contraception**
- jusqu'à 3 semaines après les relations sexuelles
- **si un condom se brise pendant des relations sexuelles**

La contraception d'urgence peut aider à prévenir les grossesses si vous avez eu des relations sexuelles non protégées ou si vous n'êtes pas certain.e que vous étiez protégé.e contre les grossesses.

La contraception d'urgence devrait être utilisée dès que possible après les relations sexuelles non protégées. Elle peut être utilisée jusqu'à 5 jours (pilules contraceptives d'urgence) ou 7 jours (DIU en cuivre) après les relations sexuelles non protégées. N'importe qui peut se procurer des pilules contraceptives d'urgence à la pharmacie, sans ordonnance.

# Méthodes de contraception et les ITS

Méthode	Protection contre les ITS	Prévention des grossesses (conditions d'utilisation typique) *
<b>Abstinence</b> (utilisation parfaite)	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
<b>Injection</b>	✗	✓ ✓
<b>Pilule/timbre/anneau</b>	✗	✓ ✓
<b>Implant contraceptif</b>	✗	✓ ✓ ✓
<b>Condom (externe)</b>	✓ ✓	✓
<b>Contraception d'urgence</b>	✗	✓ **
<b>DIU</b>	✗	✓ ✓ ✓
<b>Condom interne***</b>	✓ ✓	✓
<b>Retrait</b>	✗	✓
<b>Ligature des trompes</b>	✗	✓ ✓ ✓
<b>Spermicides</b>	✗	✓
<b>Vasectomie</b>	✗	✓ ✓ ✓

✓ = Passable, ✓✓ = Bonne, ✓✓✓ = Excellente, ✗ = Aucune



# Méthodes de contraception et les ITS

Pour les méthodes de contraception :

✓✓✓	Excellente	99 % ou plus
✓✓	Bonne	90 % à 98 %
✓	Passable	70 % à 89 %

\*Certaines méthodes de contraception ont un taux d'efficacité beaucoup plus élevé avec des « conditions parfaites d'utilisation ». Pour une comparaison de la différence du taux d'efficacité entre des conditions d'utilisation normales et parfaites, consultez le [Tableau sur l'efficacité des méthodes de contraception](#).

\*\*Le taux d'efficacité des méthodes de contraception d'urgence dépend du type de contraception choisi et de la rapidité avec laquelle on les utilise après la relation sexuelle non protégée. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter la [fiche d'information de santé](#) sur la contraception d'urgence.

\*\*\*Le condom interne s'appelle également condom vaginal.

# Méthodes de contraception

Méthode	Cochez cette case si une ordonnance est requise	Cochez cette case si n'importe qui peut l'acheter en pharmacie	Énumérez deux avantages de cette méthode	Taux d'efficacité avec des conditions normales d'utilisation?	Cochez cette case si la méthode de contraception protège aussi contre les ITS
Abstinence					
Oral contraceptif (pilule contraceptive)					
Timbre contraceptif					
Anneau contraceptif					
Injection contraceptive					
Implant contraceptif					

Nom : \_\_\_\_\_

8<sup>e</sup> année – Contraception

Méthode	Cochez cette case si une ordonnance est requise	Cochez cette case si n'importe qui peut l'acheter en pharmacie	Énumérez deux avantages de cette méthode	Taux d'efficacité avec des conditions normales d'utilisation?	Cochez cette case si la méthode de contraception protège aussi contre les ITS
Condom (externe)					
Condom interne					
Contraception d'urgence					
Dispositifs intra-utérins (DIU)					
Retrait					

# Corrigé

Méthode	Cochez cette case si une ordonnance est requise	Cochez cette case si n'importe qui peut l'acheter en pharmacie	Énumérez deux avantages de cette méthode	Taux d'efficacité avec des conditions normales d'utilisation?	Cochez cette case si la méthode de contraception protège aussi contre les ITS
Abstinence			<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rien à acheter, pas besoin d'ordonnance</li> <li>• Efficacité de 100 % si pratiquée correctement</li> <li>• Protège aussi contre les ITS</li> </ul>	100 % (utilisation parfaite)	✓
Pilule contraceptive	✓		<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les menstruations peuvent être moins abondantes ou plus régulières</li> <li>• Peut faire diminuer les crampes menstruelles</li> <li>• Peut faire diminuer l'acné</li> </ul>	91 %	
Timbre contraceptif	✓		<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les menstruations peuvent être moins abondantes et plus régulières</li> <li>• Peut faire diminuer les crampes menstruelles</li> <li>• Un timbre dure une semaine</li> </ul>	91 %	
Anneau contraceptif	✓		<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut faire diminuer les crampes menstruelles</li> <li>• Les menstruations peuvent être moins abondantes ou plus régulières</li> <li>• Peut aider à faire diminuer l'acné</li> </ul>	91 %	

Nom : \_\_\_\_\_

8<sup>e</sup> année – Contraception

Méthode	Cochez cette case si une ordonnance est requise	Cochez cette case si n'importe qui peut l'acheter en pharmacie	Énumérez deux avantages de cette méthode	Taux d'efficacité avec des conditions normales d'utilisation?	Cochez cette case si la méthode de contraception protège aussi contre les ITS
<b>Injection contraceptive</b>	✓		<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une injection dure 12 semaines</li> <li>• Peut faire diminuer les crampes menstruelles ou le syndrome prémenstruel (SPM)</li> <li>• Peut faire diminuer ou cesser les menstruations</li> </ul>	94 %	
<b>Implant</b>	✓		<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut durer jusqu'à 3 ans</li> <li>• Peut faire diminuer les crampes menstruelles</li> <li>• Les menstruations peuvent être plus légères ou disparaître</li> </ul>	99,9 %	
<b>Condom (externe)</b>		✓	<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facile à trouver en magasin</li> <li>• Protège contre les ITS</li> <li>• Petit et facile à transporter</li> </ul>	82 %	✓
<b>Condom interne</b>		✓	<p>Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protège contre les ITS</li> <li>• Peut être inséré jusqu'à 8 heures avant la relation sexuelle</li> <li>• Peut être utilisé avec tout type de lubrifiant</li> </ul>	79 %	✓

Nom : \_\_\_\_\_

8<sup>e</sup> année – Contraception

Méthode	Cochez cette case si une ordonnance est requise	Cochez cette case si n'importe qui peut l'acheter en pharmacie	Énumérez deux avantages de cette méthode	Taux d'efficacité avec des conditions normales d'utilisation?	Cochez cette case si la méthode de contraception protège aussi contre les ITS
<b>Contraception d'urgence</b>	✓ DIU en cuivre, Ella	✓ Plan B, NorLevo, Next Choice, Option 2	Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut prévenir la grossesse si les autres méthodes de contraception ont échoué ou ont été oubliées</li> <li>• Peut être utilisée jusqu'à 5 jours suivant la relation sexuelle non protégée, selon le type de contraception d'urgence</li> </ul>	50 à 99 %, selon la méthode de contraception	
<b>Dispositifs intra-utérins (DIU)</b>	✓		Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut fonctionner de trois à 10 ans</li> <li>• Peut faire diminuer les crampes menstruelles</li> <li>• Les menstruations peuvent être moins abondantes ou plus régulières</li> </ul>	99 %	
<b>Retrait</b>			Les réponses peuvent varier, mais pourraient comprendre les suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponible en tout temps</li> <li>• Préférable à n'utiliser aucune méthode de contraception</li> <li>• Gratuit</li> </ul>	78 %	