



teaching
sexual
health.ca

Activité d'apprentissage pour la 6^e année

Diapositives PowerPoint

Résultat d'apprentissage : Les élèves étudient la reproduction humaine, de la fécondation à la naissance.



Moyens de prévenir la grossesse et les infections transmissibles sexuellement (ITS)





Qu'est-ce que la contraception?

- Le terme « contraception » réfère aux différentes méthodes utilisées pour prévenir les grossesses.
- On parle aussi de contrôle des naissances.
- Certaines formes de contraception protègent également contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).





Qu'est-ce qu'une ITS?

- ITS signifie infection transmissible sexuellement.
- Les ITS sont des infections qui peuvent se transmettre d'une personne à une autre par n'importe quel type de contact sexuel (vaginal, oral ou anal).
- Certaines ITS peuvent également se transmettre par contact cutané ou par le partage de fluides corporels.
- Les ITS peuvent toucher n'importe qui. Elles sont courantes et ne présentent souvent aucun symptôme, de sorte que les gens peuvent ne pas savoir qu'ils en sont atteints.
- Toutes les ITS peuvent être traitées et la plupart sont guérissables.





Comment prévenir les ITS?

- Parlez à votre ou vos partenaires de vos limites, de protection et de dépistage.
- Apprenez à utiliser correctement les protections offertes.
- Utilisez régulièrement des méthodes de protection barrière comme les condoms ou les digues dentaires.
- Le dépistage régulier et les traitements permettent de rester en bonne santé et d'éviter la propagation des infections.
- Choisissez d'autres types d'intimité qui n'impliquent pas de contact sexuel.





Types de méthodes de contraception

Il existe de nombreuses méthodes de contraception. Chaque personne est responsable de la contraception si elle participe à une relation sexuelle.





DIU (dispositif intra-utérin)



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.



Pilule contraceptive



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






Condom externe

 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 sexuel

 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





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. 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.



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.



Nécessite 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





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.



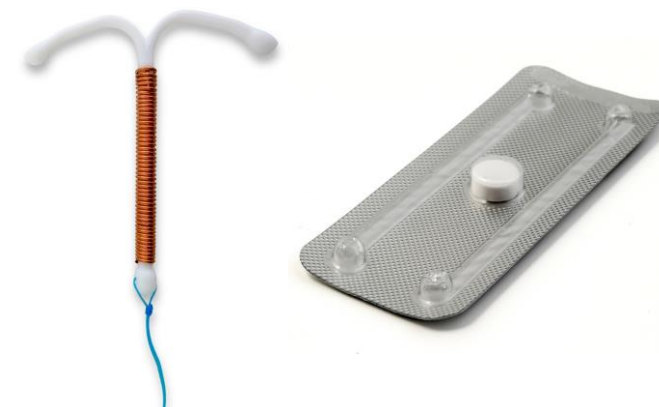
À utiliser jusqu'à 5 jours (pilules) ou 7 jours (DIU en cuivre) après des relations sexuelles non protégées.



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





Se retirer (retrait)



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





Protection double

- De nombreuses méthodes de contraception permettent d'éviter les grossesses, mais ne protègent pas forcément contre les ITS.
- Avoir recours à deux méthodes de contraception augmente l'efficacité de la contraception et réduit le risque d'ITS.

Condom

+

Autre méthode de
contraception





Qu'en est-il de l'abstinence?

- Choisir l'abstinence c'est choisir de ne pas avoir de contacts sexuels.
- 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.
- Il est bon de prévoir des pratiques sexuelles sûres, notamment des condoms et des contraceptifs, au cas où il y aurait activité sexuelle.





Comment choisir la bonne méthode?

- Il n'existe pas de « meilleure » méthode qui convient à tout le monde.
- La bonne méthode est celle qu'une personne utilisera de manière cohérente et correcte.
- Parlez-en à une personne adulte de confiance ou à votre prestataire de soins de santé pour prendre la meilleure décision pour vous.





Facteurs susceptibles de nuire au développement foetal et pratiques qui favorisent une grossesse saine

6^e année





Qu'est-ce que la grossesse?

- La grossesse est un processus humain normal.
- Elle a lieu quand un ovule fécondé se développe à l'intérieur de l'utérus et se transforme en bébé.
- On peut confirmer la grossesse par un test.
- La grossesse n'est pas une maladie, mais elle nécessite des soins pour favoriser son bon déroulement et la santé du bébé.





Qu'est-ce que la grossesse?

- La grossesse dure généralement environ 9 mois et se divise en trois parties :
 - Premier trimestre : semaines 1 à 13 (embryon)
 - Deuxième trimestre : semaines 13 à 26 (foetus)
 - Troisième trimestre : semaines 26 à 40 (foetus)
- Quand on bébé naît avant 37 semaines de grossesse, on dit qu'il s'agit d'une naissance avant terme.





Pourquoi la santé avant et pendant la grossesse est-elle importante?

- Des choix sains peuvent aider le fœtus à grandir et à se développer en toute sécurité.
- Certaines substances nocives, que l'on appelle tératogènes, peuvent nuire au développement du fœtus, en particulier au début de la grossesse, parfois avant même que la personne ne sache qu'elle est enceinte.
- Au nombre des tératogènes, on compte les suivants :
 - Usage du tabac et exposition à la fumée secondaire
 - Alcool
 - Cannabis ou autres drogues
 - Certaines infections
 - Toxines environnementales





Restez en bonne santé avant et pendant la grossesse





Avant et pendant la grossesse, quels sont les facteurs qui aident une personne à être dans le meilleur état de santé possible?

- Visites régulières chez un prestataire de soins de la santé
- Alimentation saine qui suit le Guide alimentaire canadien
- Bon équilibre entre le repos et l'exercice
- Maintien d'un poids santé
- Utilisation de stratégies d'adaptation saines pour gérer le stress
- Prise quotidienne de vitamines prénatales ou de multivitamines qui contiennent de l'acide folique





Avant la grossesse, quels facteurs peuvent avoir une incidence sur la santé du fœtus en nuisant à la production des ovules ou des spermatozoïdes?

- Usage du tabac et exposition à la fumée secondaire
- Consommation d'alcool
- Consommation de cannabis ou d'autres drogues
- Chaleur excessive (pour les spermatozoïdes seulement)
- Certaines infections transmissibles sexuellement





Pendant la grossesse, quels sont certains des éléments qui peuvent nuire au développement du fœtus dans l'utérus?

- Usage du tabac et exposition à la fumée secondaire
- Consommation d'alcool
- Consommation de cannabis ou d'autres drogues
- Mauvaise nutrition
- Manque d'acide folique
- Conditions environnementales





Pendant la grossesse, comment les personnes de soutien peuvent-elles contribuer à assurer une grossesse et un foetus sains?

- Éviter de fumer/vapoter près d'une personne enceinte afin que la fumée secondaire n'ait pas de répercussions sur le bébé
- Préparer et manger ensemble des repas sains
- Pratiquer ensemble un exercice physique modéré (marche, yoga, etc.)
- Partager les tâches ménagères
- Nettoyer la litière des chats de la maison. Les personnes enceintes ne devraient pas entrer en contact avec les excréments de chat en raison du risque de toxoplasmose.
- Assister aux visites chez les prestataires de soins de santé, aux cours prénataux et autres rendez-vous



© 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 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.