



teaching
sexual
health.ca

8^e année

Activité d'apprentissage

Trousse de méthodes de contraception

Résultat d'apprentissage

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



On peut se servir de différentes manières des méthodes de contraception, et chacune d'entre elles agit différemment pour prévenir la grossesse.

Au cours de la présente activité, vous travaillerez avec une ou un partenaire pour découvrir une méthode de contraception et la comparer à d'autres.

1

Étape 1 : Trouvez votre complément

Votre fiche présente une méthode de contraception ou des renseignements au sujet d'une méthode contraception. Déplacez-vous dans la pièce pour trouver la personne qui a la fiche correspondante.

2

Étape 2 : Faites la file

En classe, formez une file allant de la méthode la moins efficace à la plus efficace pour prévenir une grossesse.

3

Étape 3 : Discutez :

1. Quelles méthodes sont les plus efficaces? Quelles méthodes sont les moins efficaces?
2. Quelles méthodes nécessitent de se rappeler de faire quelque chose tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois et quelles méthodes fonctionnent pendant longtemps sans qu'il soit nécessaire de s'en souvenir?
3. Quelles méthodes nécessitent un geste chaque fois qu'une personne a des relations sexuelles?
4. Quelles méthodes protègent aussi contre les ITSS?
5. Selon vous, quelle est la meilleure méthode de contraception? Pourquoi?
6. Dans une relation sexuelle, qui est responsable de s'assurer d'utiliser une méthode contraception?





Abstinence

☐ Oui

☒ Non





Implant contraceptif





Injection contraceptive





Timbre contraceptif



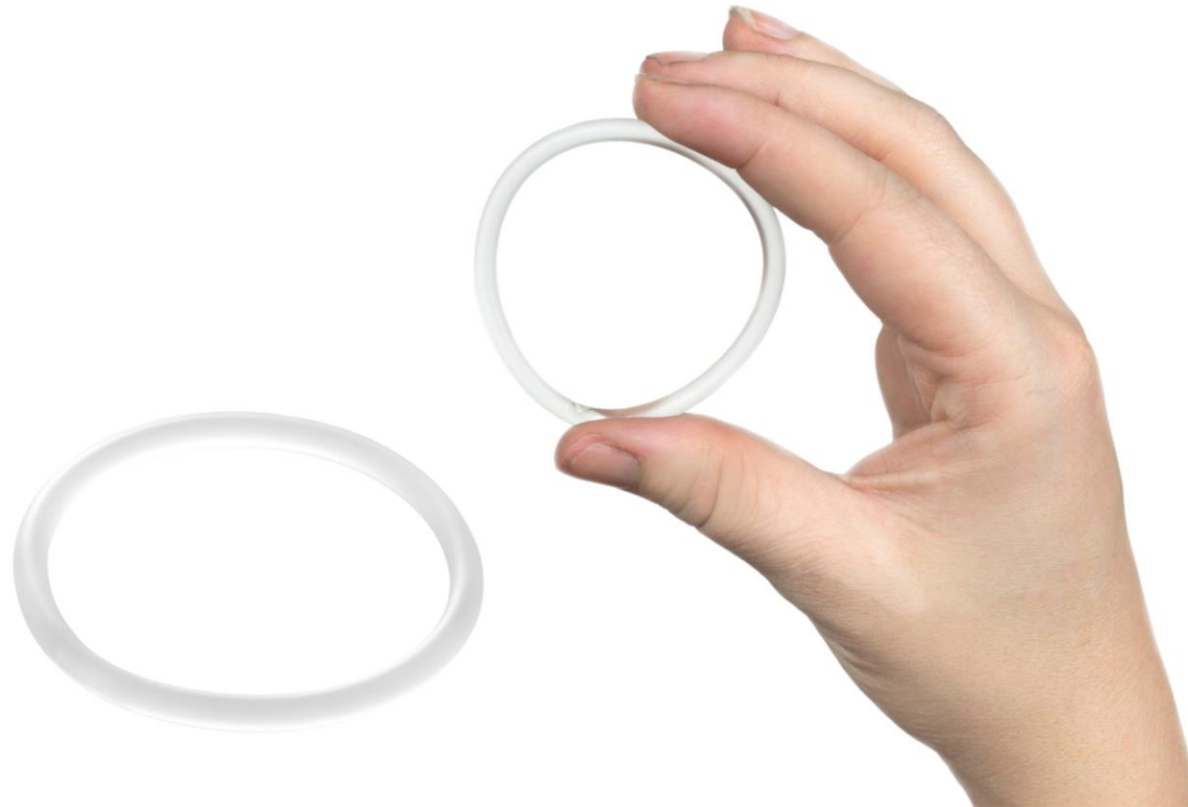


Pilule contraceptive





Anneau contraceptif





Diaphragme





Contraception d'urgence





Condom externe





Méthodes de conscience ou de connaissance de la fertilité





Condom interne



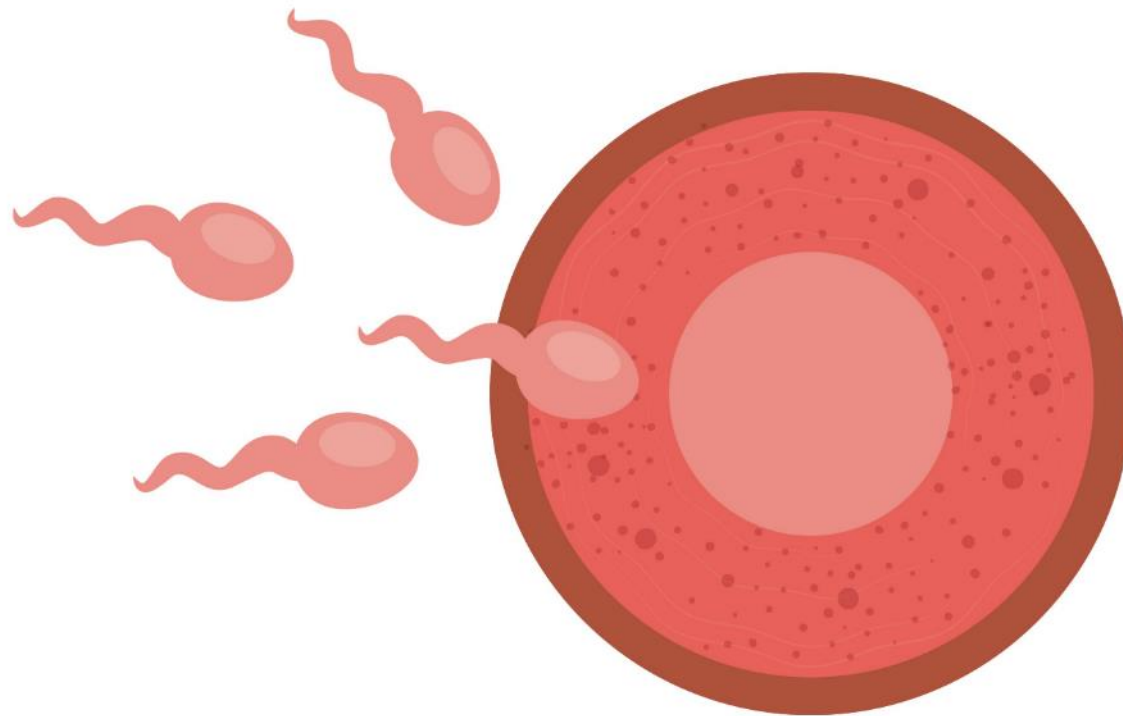


DIU





Aucune méthode



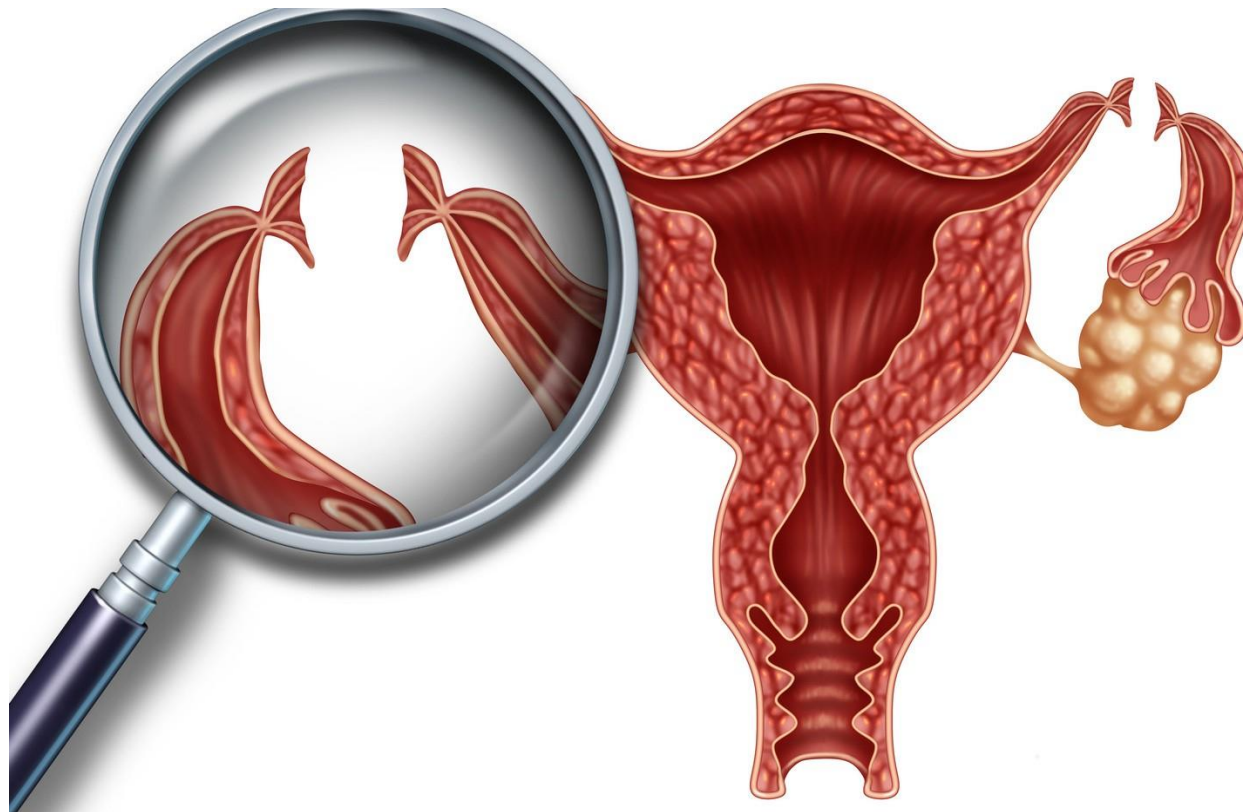


Se retirer (retrait)



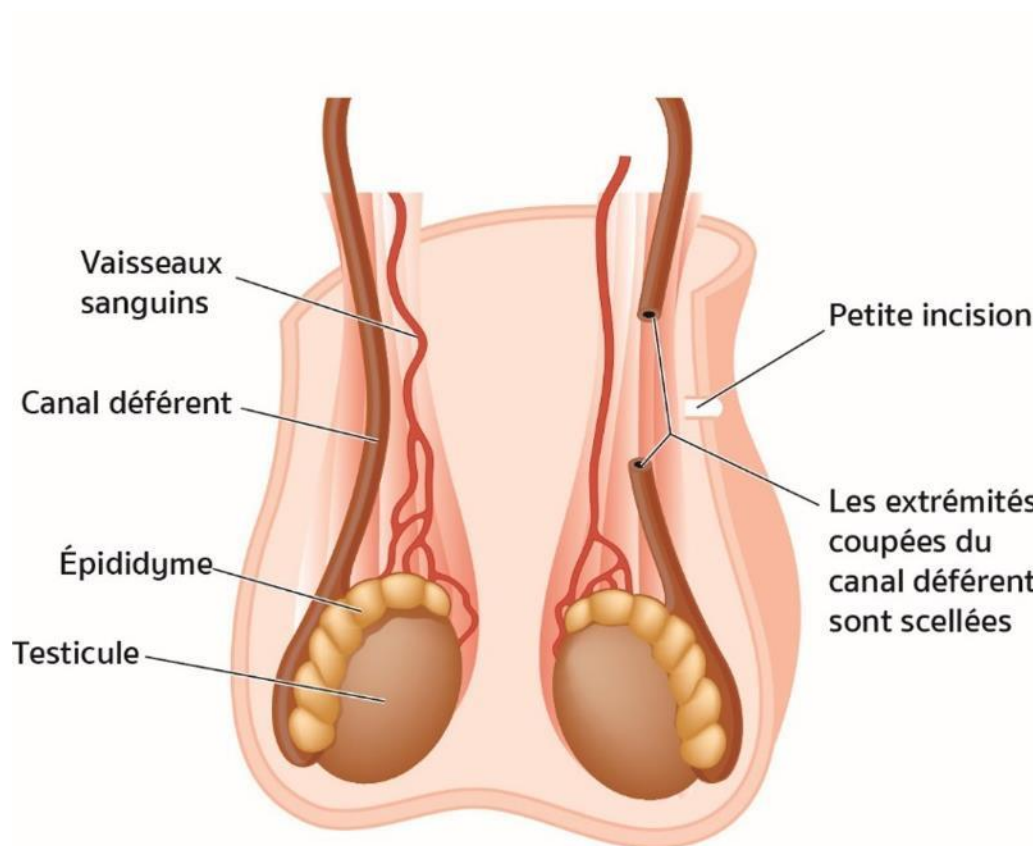


Ligature des trompes





Vasectomie





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



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.





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.



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.



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



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.



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



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.



Corrigé

Méthode	Efficacité	Description
Abstinence	100 % utilisation parfaite	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)
Implant contraceptif	99,9 % utilisation typique	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).
DIU	99,9 % utilisation typique	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.
Contraception d'urgence	99,9 % utilisation typique	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.
Ligature des trompes	99,5 %	Intervention chirurgicale qui vise à fermer les trompes de Fallope et à empêcher la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde.

Trousse de méthodes contraceptives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Vasectomie	99 %	Intervention chirurgicale qui vise à fermer le canal déférent et à empêcher aux spermatozoïdes de se mélanger au sperme.
Injection contraceptive	94 % utilisation typique	Injection (piqûre) d'hormone progestative faite par une ou un prestataire de soins de santé dans la partie supérieure du bras ou dans le muscle de la hanche.
Timbre contraceptif	91 % utilisation typique	Petit timbre adhésif appliqué sur la peau qui libère deux types d'hormones.
Pilule contraceptive	91 % utilisation typique	Pilules hormonales à prendre tous les jours.
Anneau contraceptif	91 % utilisation typique	Anneau de plastique transparent inséré dans le vagin qui libère deux types d'hormones.
Diaphragme	84 % dans les conditions d'utilisations typiques d'un diaphragme ajusté et avec du gel spermicide.	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.
Condom externe	82 % utilisation typique	Gaine fine qui recouvre le pénis dur (en érection). On l'appelle parfois condom masculin.
Condom interne	79 % utilisation typique	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.

Trousse de méthodes contraceptives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

Se retirer (retrait)	78 % utilisation typique	On sort le pénis du vagin avant l'éjaculation.
Méthodes de conscience ou de connaissance de la fertilité	76 % utilisation typique	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.
Aucune méthode	15 % utilisation typique	Il peut y avoir éjaculation quand le pénis se trouve à l'intérieur du vagin.



Trousse de méthodes contraceptives

8^e année



Enseigner la santé sexuelle

© 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. Dans le cas où vous modifiez ou transformez le matériel ou créez à partir de celui-ci, vous pouvez distribuer le matériel modifié uniquement en vertu de la même licence ou d'une licence similaire ou compatible. 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.