

# Fiche d'information sur la trousse pédagogique sur la santé sexuelle

La *trousse pédagogique sur la santé sexuelle* est une ressource contenant des échantillons de diverses méthodes contraceptives, des méthodes barrières pour prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) et du matériel pédagogique pour soutenir l'éducation des élèves. Tous les éléments répertoriés ne conviennent pas à tous les âges, ni à tous les niveaux scolaires, ni à tous les niveaux de développement. Les produits présentés dans la trousse sur la santé sexuelle sont des exemples de produits disponibles.

La trousse contient :

- des préservatifs masculins;
- des préservatifs féminins;
- une digue dentaire;
- un anneau contraceptif vaginal;
- un timbre transdermique (photo);
- un dispositif ou un système intra-utérin (DIU/SIU);
- des pilules contraceptives (photo);
- une pilule contraceptive d'urgence (photo);
- un modèle vaginal;
- un modèle de pénis;
- des feuilles détachables de clinique de santé sexuelle.

**Le contenu de cette trousse est uniquement destiné à des fins éducatives et ne doit pas être utilisé en dehors de la salle de classe.** Le Bureau de santé de Durham ne cautionne pas l'utilisation d'une marque en particulier, bien que la disponibilité de certains produits soit limitée.

Une description de chaque produit et des instructions d'utilisation ainsi que des liens vers des vidéos de démonstration sur le matériel pédagogique sont indiqués ci-dessous.

Veuillez communiquer avec notre clinique de santé sexuelle pour connaître les services subventionnés disponibles, tels que des informations sur les méthodes contraceptives, des préservatifs gratuits, des tests gratuits d'ITS et des conseils sur les options en matière de grossesse : [durham.ca/en/health-and-wellness/sexual-health.aspx#Services-available](https://durham.ca/en/health-and-wellness/sexual-health.aspx#Services-available)

## Préservatif masculin

Il agit comme une barrière pour prévenir la grossesse et les ITS. N'utilisez jamais deux préservatifs ensemble (par exemple, masculin-masculin, féminin-masculin, latex-polyuréthane, etc.) car la friction entre les matériaux les abîme. Une double protection utilisant des contraceptifs hormonaux et un préservatif masculin est recommandée pour prévenir la grossesse. Seuls les préservatifs sont efficaces pour prévenir à la fois les grossesses non désirées et les ITS. Les préservatifs masculins sont efficaces de 95 % à 98 % pour prévenir la grossesse avec une utilisation PARFAITE, et à 82 % avec une utilisation TYPIQUE.

Comment utiliser un préservatif masculin :

1. obtenir le consentement du partenaire;
2. vérifier la date de péremption (ne pas utiliser si expiré);
3. vérifier s'il y a des bulles d'air ou des trous dans l'emballage en pressant doucement; regarder ensuite si une petite poche d'air se forme, indiquant qu'il n'y a pas de trous;
4. ouvrir soigneusement l'emballage pour ne pas déchirer le préservatif à l'intérieur;
5. pincer l'extrémité du préservatif pour empêcher l'air et la pression de le déchirer; cet espace à l'extrémité des préservatifs permet de laisser de la place au sperme;
6. tout en pinçant l'extrémité, placer le préservatif sur le pénis et le dérouler jusqu'à la base du pénis en érection;
7. rapports sexuels;
8. éjaculation ou orgasme;
9. pendant que le pénis est encore en érection, tenir la base du préservatif tout en le repoussant vers le haut;
10. retirer le préservatif du pénis et faire un nœud soigneusement;
11. jeter le préservatif à la poubelle (ne pas le jeter dans les toilettes).

Vidéo de démonstration : [teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/utliser-un-condom/](https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/utliser-un-condom/)

## Modèle de pénis

Ce modèle illustre l'anatomie typique du pénis et des testicules masculins. Il peut être utilisé pour démontrer comment appliquer un préservatif masculin comme décrit ci-dessus.

## Préservatif féminin

Il agit comme une barrière pour prévenir la grossesse et les ITS. N'utilisez jamais deux préservatifs ensemble (par exemple, masculin-masculin, féminin-masculin, latex-polyuréthane, etc.) car la friction entre les matériaux les abîme. Une double protection utilisant des contraceptifs hormonaux et un préservatif féminin est recommandée pour prévenir la grossesse. Seuls les préservatifs sont efficaces pour prévenir à la fois les grossesses non désirées et les ITS. Les préservatifs féminins sont efficaces à 95 % pour prévenir la grossesse avec une utilisation PARFAITE, et à 79 % avec une utilisation TYPIQUE.

Comment utiliser un préservatif féminin :

1. vérifier la date de péremption (ne pas utiliser si expiré);
2. ouvrir soigneusement l'emballage pour ne pas déchirer le préservatif à l'intérieur;
3. presser l'anneau flexible à l'extrémité fermée du préservatif et l'insérer dans le vagin; une des extrémités du préservatif a une ouverture pour que le pénis puisse entrer;
4. placer un index propre à l'intérieur du préservatif et pousser doucement l'anneau intérieur dans le vagin, aussi loin que possible; ne pas exercer de mouvement de torsion avec le préservatif (l'anneau externe à l'extrémité ouverte du préservatif se trouve à l'extérieur du vagin, offrant une certaine protection);
5. guider le pénis à l'intérieur du centre du préservatif;
6. après les rapports sexuels, exercer un mouvement de torsion avec l'anneau extérieur pour qu'aucun sperme ne s'échappe lors du retrait;
7. jeter le préservatif à la poubelle (ne pas le jeter dans les toilettes).

*Remarque* : Le préservatif peut être placé dans le vagin jusqu'à 8 heures avant un rapport sexuel.

Vidéo de démonstration : [teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/utiliser-un-condom-vaginal/](https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/utiliser-un-condom-vaginal/)

## Modèle vaginal

Le modèle vaginal illustre l'anatomie typique du système reproducteur féminin et l'anatomie environnante. Il peut être utilisé pour démontrer comment insérer un préservatif féminin comme décrit ci-dessus.

## Digue dentaire

Elle agit comme une barrière entre la bouche ou la langue et le vagin ou l'anus d'un partenaire. Une digue dentaire peut protéger contre les ITS lors du sexe oral (bouche à vagin) et de l'anilingus (bouche à anus).

Comment utiliser une digue dentaire :

1. vérifier la date de péremption (ne pas utiliser si expiré);
2. ouvrir soigneusement l'emballage et retirer la digue dentaire;
3. placer la barrière sur l'ouverture vaginale ou anale (mettre quelques gouttes de lubrifiant à base d'eau, compatible avec le latex, entre la digue et le vagin ou l'anus; cela augmentera la sensibilité et la digue tiendra probablement mieux en place);
4. s'assurer de garder un côté vers vous et l'autre vers votre partenaire (ne pas réutiliser et ne pas retourner la digue);
5. utiliser vos mains pour maintenir la digue en place ou demander à votre partenaire de la maintenir en place;
6. une nouvelle barrière doit être utilisée pour chaque contact sexuel;
7. plier soigneusement la digue dentaire pour la retirer, en touchant uniquement votre côté;
8. utiliser chaque barrière une seule fois et la jeter à la poubelle (ne pas la jeter dans les toilettes).

*Remarque :* Un préservatif peut également être transformé en digue dentaire. Pendant que le préservatif est encore enroulé, coupez le bout. Ensuite, coupez un côté du préservatif roulé. Déroulez-le et vous aurez maintenant un morceau de préservatif rectangulaire qui peut être placé sur un vagin ou un anus pour agir comme une barrière.

Vidéo de démonstration : [teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/utiliser-une-digue-dentaires/](https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/utiliser-une-digue-dentaires/)

## Modèle vaginal

Le modèle vaginal illustre l'anatomie typique du système reproducteur féminin et l'anatomie environnante. Il peut être utilisé pour démontrer comment insérer un préservatif féminin comme décrit ci-dessus.

## Anneau vaginal

**Ce produit nécessite une ordonnance. Veuillez consulter un professionnel de la santé ou une infirmière d'une clinique de santé sexuelle avant d'utiliser cette méthode de contraception.** L'anneau vaginal contient des hormones, des œstrogènes et des progestatifs, qui arrêtent la libération de l'ovule, modifient la muqueuse de l'utérus et épaississent les sécrétions vaginales pour éviter une grossesse. Il est inséré dans le vagin contre le col de l'utérus, où il libère des hormones dans le sang à travers les muqueuses. Il est efficace de 91 % à 99,7 % pour prévenir la grossesse. Il doit être inséré suffisamment loin dans le vagin pour que la femme ne le sente pas ou qu'il ne gêne aucun des partenaires pendant les rapports sexuels. Les effets secondaires ont tendance à être mineurs et disparaissent généralement après quelques mois. L'anneau peut être utilisé en combinaison avec des méthodes barrières ou des spermicides, mais pas avec d'autres méthodes hormonales et il ne protège pas contre les ITS.

**La consommation de nicotine (c'est-à-dire fumer ou vapoter) lors de l'utilisation de contraceptifs hormonaux combinés augmente le risque de problèmes cardiaques et vasculaires graves, notamment une crise cardiaque, des caillots sanguins ou un accident vasculaire cérébral qui peuvent être mortels.**

Comment utiliser l'anneau contraceptif vaginal (NuvaRing) :

1. vérifier la date de péremption (ne pas utiliser si expiré);
2. laver et sécher vos mains;
3. ouvrir soigneusement l'emballage et retirer l'anneau;
4. saisir l'anneau entre votre pouce et votre index et presser les côtés pour obtenir une forme ovale étroite;
5. insérer l'anneau dans le vagin aussi haut que possible en utilisant votre index pour le pousser (trouver une position confortable pour le faire, comme une position allongée, accroupie ou debout avec une jambe levée);
6. Il peut bouger légèrement dans votre vagin, c'est normal;
7. garder l'anneau dans le vagin pendant trois semaines; après trois semaines, le retirer en insérant un doigt propre dans le vagin (en accrochant le doigt autour de l'anneau et en le retirant);
8. replacer l'anneau dans le sachet en aluminium refermable, son emballage d'origine, et le jeter à la poubelle (ne pas le jeter dans les toilettes);
9. après une semaine sans utiliser l'anneau (c'est le moment où vous aurez vos règles), recommencer à l'étape numéro 1.

Informations supplémentaires (en anglais seulement) :

[nuvaring.com/how-to-use-nuvaring/](https://nuvaring.com/how-to-use-nuvaring/) | [teensource.org/birth-control/ring](https://teensource.org/birth-control/ring)

## Timbre transdermique

**Ce produit nécessite une ordonnance. Veuillez consulter un professionnel de la santé ou une infirmière d'une clinique de santé sexuelle avant d'utiliser cette méthode de contraception.** Un timbre transdermique contient des hormones, des œstrogènes et des progestatifs, qui arrêtent la libération de l'ovule, modifient la muqueuse de l'utérus et épaississent les sécrétions vaginales pour éviter une grossesse. Le timbre est un autocollant qui est appliqué sur la peau. Les œstrogènes et les progestatifs sont absorbés par la peau et par le sang pour prévenir la grossesse. Le timbre restera en place pendant les douches, la nage, l'exercice, etc.

S'il est utilisé correctement, il est efficace de 91 % à 99 % pour prévenir la grossesse. Le timbre ne protège pas contre les ITS. Les effets secondaires ont tendance à être mineurs et disparaissent généralement après quelques mois. Le timbre peut être utilisé en combinaison avec des méthodes barrières et des spermicides, mais pas avec d'autres méthodes hormonales. **La consommation de nicotine (c'est-à-dire fumer ou vapoter) lors de l'utilisation de contraceptifs hormonaux combinés augmente le risque de problèmes cardiaques et vasculaires graves, notamment une crise cardiaque, des caillots sanguins ou un accident vasculaire cérébral qui peuvent être mortels.** Pour être pleinement efficace en matière de prévention de la grossesse, le timbre doit être porté pendant un cycle menstruel complet avant les rapports sexuels. Il peut réduire les symptômes menstruels tels que les crampes. Les effets du timbre sont réversibles : lorsqu'une personne cesse de l'utiliser, elle peut tomber enceinte.

Comment utiliser un timbre transdermique (Evra) :

1. vérifier la date de péremption (ne pas utiliser si expiré);
2. ouvrir soigneusement un des emballages de timbre (il devrait y en avoir trois dans chaque boîte, utiliser un timbre par semaine);
3. retirer le timbre de l'emballage et retirer la pellicule de plastique située sur le côté collant du timbre;
4. appliquer le côté collant sur une zone propre, sèche et sans poils du corps (haut des bras, fesses, abdomen ou torse, à l'exclusion de la poitrine) conformément aux instructions du fabricant;
5. après sept jours, retirer le timbre et le remplacer par un nouveau (placer le nouveau timbre à un endroit différent du corps pour réduire l'irritation cutanée);
6. après trois semaines et trois timbres utilisés, cesser d'utiliser le timbre pendant une semaine (c'est le moment où vous aurez vos règles);
7. après la semaine des règles, répéter les instructions.

Informations supplémentaires : [sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc2](https://sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc2)

## Pilule contraceptive

**Ce produit nécessite une ordonnance. Veuillez consulter un professionnel de la santé ou une infirmière d'une clinique de santé sexuelle avant d'utiliser cette méthode de contraception.** La pilule contraceptive contient des œstrogènes et des progestatifs (ou des hormones progestatives uniquement) qui arrêtent la libération de l'ovule, modifient la muqueuse de l'utérus et épaississent les sécrétions vaginales pour éviter une grossesse. La pilule est prise par voie orale à la même heure chaque jour, libérant des hormones dans le sang à travers le système digestif. Lorsqu'elles sont utilisées correctement, les pilules contraceptives sont efficaces de 91 % à 99 % pour prévenir une grossesse.

Les pilules contraceptives ne protègent pas contre les ITS et elles peuvent être utilisées en combinaison avec des méthodes barrières et des spermicides, mais pas avec d'autres méthodes hormonales.

**La consommation de nicotine (c'est-à-dire fumer ou vapoter) lors de l'utilisation de pilules contraceptives augmente le risque de problèmes cardiaques et vasculaires graves, notamment une crise cardiaque, des caillots sanguins ou un accident vasculaire cérébral qui peuvent être mortels.**

Pour être pleinement efficace en matière de prévention de la grossesse, la pilule doit être prise à la même heure chaque jour pendant un cycle complet (28 jours) avant les rapports sexuels.

Comment utiliser la pilule contraceptive :

1. vérifier la date de péremption (ne pas utiliser si expirée);
2. prendre UNE PILULE CHAQUE JOUR À LA MÊME HEURE, en commençant au début de la plaquette (de gauche à droite). Les plaquettes traditionnelles sont préparées avec un nombre de pilules pour une utilisation de trois semaines (21 jours), suivies d'une semaine sans pilule ou d'une semaine de pilules placebo (pilules de sucre) qui ne contiennent aucune hormone. Pendant que vous prenez les pilules placebo, vous aurez vos règles. Certaines marques de contraceptifs oraux peuvent comprendre des options avec des doses d'hormones plus faibles et seulement deux jours de pilules placebo pour minimiser les fluctuations hormonales et les effets secondaires.
3. consulter un professionnel de la santé, une clinique de santé sexuelle ou le site Web du fabricant pour répondre aux questions concernant le moment où commencer à prendre vos pilules et sur ce qu'il faut faire si une pilule est oubliée ou prise en retard.

Informations supplémentaires : [sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc1](https://sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc1)

## Dispositif ou système intra-utérin (DIU)

**Ce produit nécessite une ordonnance. Veuillez consulter un professionnel de la santé ou une infirmière d'une clinique de santé sexuelle avant d'utiliser cette méthode de contraception.** Un dispositif intra-utérin (DIU) est inséré par un médecin en milieu clinique à travers le vagin et le col de l'utérus jusqu'à l'utérus, où il protège contre la grossesse. Avant l'insertion, un professionnel de la santé peut effectuer des tests de grossesse et d'infections vaginales et d'ITS; une grossesse ou une infection retardera l'insertion jusqu'à ce qu'elle soit résolue ou terminée. Les DIU peuvent être au cuivre ou hormonaux.

Les DIU, au cuivre ou hormonaux, modifient la muqueuse, la consistance et l'épaisseur de l'utérus, ce qui aide à prévenir l'implantation dans l'utérus. Ils empêchent également la fécondation de l'ovule en endommageant ou en tuant les spermatozoïdes. Les DIU hormonaux peuvent également empêcher l'ovulation. Les fils du DIU doivent être vérifiés mensuellement pour garantir une mise en place adéquate et une protection continue. Un DIU peut rester en place jusqu'à trois à cinq ans ou être retiré par un médecin à tout moment. Les DIU ne protègent pas contre les ITS. Ils sont efficaces à 99,9 % pour prévenir la grossesse. Les effets du DIU sont réversibles : lorsqu'une personne procède au retrait du DIU, elle peut tomber enceinte.

*Remarque :* Cette méthode de contraception peut entraîner une absence de règles ou des règles irrégulières.

Informations supplémentaires : [sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc4](https://sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc4)

## Pilule contraceptive d'urgence

Aucune ordonnance n'est nécessaire pour la pilule contraceptive d'urgence (parfois appelée « pilule du lendemain »). Elle est prise par une personne ayant une vulve pour éviter une grossesse après un rapport sexuel non protégé, ou si une autre méthode échoue. Elle contient une hormone progestative qui arrête la libération de l'ovule et modifie la muqueuse de l'utérus pour empêcher l'implantation. Elle est plus efficace lorsqu'elle est prise au cours des 24 heures suivant un rapport sexuel, mais elle a toujours un certain degré d'efficacité jusqu'à cinq jours suivant un rapport sexuel. Elle a un taux d'efficacité global de 89 %. Elle ne met pas fin à une grossesse déjà survenue. La pilule contraceptive d'urgence ne protège pas contre les ITS.

Informations supplémentaires : [sexandu.ca/fr/contraception/emergency-contraception/](https://sexandu.ca/fr/contraception/emergency-contraception/)



Durham Health Connection Line | 905-668-2020 ou 1-800-841-2729  
**[durham.ca/sexualhealth](https://durham.ca/sexualhealth)**

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1 800 841 2729.

