

SEXUALITÉ

ET VPH

C'EST LE TEMPS

D'EN PARLER

Un guide  
condensé

La santé sexuelle est importante, aussi importante que la santé physique en général. Vous avez probablement entendu parler de tout cela auparavant : la sexualité protégée, les raisons pour lesquelles le condom devrait faire partie des habitudes sexuelles, la contraception et tout le reste. Avouons-le, une discussion sur les maladies et les infections n'est pas exactement ce qu'il y a de plus plaisant. On n'entamerait jamais la conversation avec quelqu'un dans l'autobus en lui parlant de verrues génitales!

Le seul moyen de pratiquer une sexualité protégée est l'abstinence, c'est-à-dire aucune activité sexuelle du tout. Ainsi, lorsqu'une relation sexuelle avec quelqu'un est imminente, renseignez-vous d'abord autant que possible sur la sexualité protégée.

## Je suis actif(ve) sur le plan sexuel. Pourquoi devrais-je utiliser un moyen de contraception?

Comme la sexualité peut être une expérience formidable, la dernière chose dont on veut se préoccuper est de la probabilité d'une grossesse pour les deux partenaires. En effet, la contraception (contrôle des naissances) est une responsabilité que le couple doit partager. Une grossesse est vite arrivée. Jusqu'à ce que le couple soit prêt à avoir un bébé, il serait judicieux d'avoir recours à un moyen de contraception pour éviter toute grossesse non planifiée.

Pour une protection double contre une grossesse et les infections transmissibles sexuellement, le recours au condom en plus de toute autre méthode de contraception devrait être envisagé.

**DES MILLIONS DE PETITS SPERMATOZOÏDES DÉTERMINÉS.**

**UN SEUL PEUT ENTRAÎNER UNE GROSSESSE.**

Pendant l'éjaculation, des millions de petits spermatozoïdes surnois sont libérés et pourtant, un seul est nécessaire pour provoquer une grossesse. On parle de retrait (ou coït interrompu) lorsque l'homme retire son pénis du vagin de la femme avant d'éjaculer. Cette méthode n'est pas vraiment efficace, parce qu'il peut y avoir des spermatozoïdes dans le liquide pré-éjaculatoire, soit une infime quantité de liquide s'échappant du pénis d'un homme avant qu'il atteigne l'orgasme.

# LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)

## Qu'est-ce qu'une infection transmissible sexuellement?

Comparons une infection transmissible sexuellement à une maladie qui se transmet d'une personne à une autre pendant les relations sexuelles, mais la personne qui la propage pourrait ignorer qu'elle en est atteinte.

Il existe quatre familles différentes d'ITS, soit virales, bactériennes, parasitaires et fongiques. Chaque famille comporte de nombreux types (voir le tableau ci-dessous). Certains types entraînent des effets mineurs tandis que certains autres ont des conséquences à vie. Les infections bactériennes, parasitaires et fongiques disparaissent habituellement au moyen de médicaments d'ordonnance. Les infections virales sont plus problématiques, étant donné leur nature chronique, et nécessitent habituellement un traitement courant.

| VIRALE  | BACTÉRIENNE   | PARASITAIRE   | FONGIQUE                                 |
|---|---|---|--|
| 01  | 02  | 03  | 04                                       |
| <b>Herpès génital (VHS)</b><br><b>Hépatite B</b><br><b>Virus de l'immunodéficience humaine (VIH/sida)</b><br><b>Virus du papillome humain (VPH)</b> | <b>Chlamydie (LGV)</b><br><b>Gonorrhée</b><br><b>Syphilis</b><br>(la grande imitatrice) | <b>Gale (Mites)</b><br><b>Poux pubiens</b><br>(Morpions)<br><b>Trichomonase (Trich)</b> | <b>Infection à levure</b><br>(Candidose) |

## Comment se propagent les ITS?

Les infections peuvent se propager par des échanges de liquides corporels comme le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel. Les relations sexuelles orales, vaginales ou anales, ainsi que les contacts peau-à-peau, sont différents types d'activités sexuelles qui peuvent entraîner la propagation des infections. L'activité sexuelle ne signifie pas seulement des activités mettant en jeu la pénétration, elle comprend également le contact sexuel. Certaines ITS se contractent seulement en touchant la région génitale infectée, notamment avec la bouche (sexe oral). Les tatouages et les perçages réalisés avec une aiguille non stérile peuvent également entraîner la propagation.

# LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)



Il est important de savoir que la plupart des ITS ne présentent aucun signe ou symptôme visible, ce qui veut dire qu'une ITS peut être présente à l'insu d'une personne. Si des symptômes apparaissent, ils se manifestent de différentes façons.

## Existe-t-il un traitement contre les ITS?

- Certaines ITS peuvent être guéries (chlamydie, gonorrhée et syphilis). D'autres sont virales (VPH, VIH et herpès génital) et peuvent demeurer dans l'organisme pendant longtemps.
- Certaines ITS peuvent disparaître et réapparaître plusieurs fois, et d'autres peuvent infecter une personne pour le reste de sa vie.
- En l'absence de traitement, certaines ITS peuvent faire en sorte qu'il sera impossible d'avoir des enfants plus tard.
- Le sida, causé par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), peut même causer la mort.

## Puis-je prévenir la propagation d'une ITS?

La plupart des ITS peuvent être prévenues par l'utilisation de condoms (mais ils ne sont pas aussi efficaces pour assurer une protection contre le VPH); la responsabilité revient donc à chacun de se protéger!

Voici quelques consignes utiles :

- Les condoms en latex sont le meilleur moyen de défense contre les ITS et sont vraiment efficaces pour prévenir une grossesse.
- Éviter les partenaires qui ont ou ont déjà eu des relations sexuelles avec plusieurs personnes.
- Éviter d'avoir des relations sexuelles en état d'ébriété (alcool) ou d'intoxication (drogues). Lorsqu'on n'a pas toute sa tête, on pourrait prendre des décisions regrettables plus tard.
- Subir des tests de dépistage régulièrement.

Une relation sexuelle sans condom fait encourir des risques d'infection. Il est important d'avoir recours à un condom en latex pour toute activité sexuelle et d'utiliser une digue dentaire pour le sexe oral. Il est important que les jeunes se rappellent que certaines de ces infections pourraient les accompagner pour le reste de leur vie.

## Protection double



Condom masculin



Condom féminin

La protection double signifie l'utilisation d'un condom en plus de toute autre forme de contraception pour assurer une protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) et pour accroître l'efficacité de la méthode contraceptive utilisée.

## Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Dans l'éventualité de résultats positifs à un test de dépistage des ITS, il est important de consulter un professionnel de la santé aussitôt que possible pour traiter cette infection. Pour éviter de transmettre l'infection, il est avisé de communiquer avec tous les partenaires sexuels. Il est important de prendre en charge les ITS dès que possible, puisque certaines sont facilement traitables, mais peuvent causer l'infertilité ou même le décès si elles ne sont pas traitées.

## Méthodes et tests de dépistage

La détection et le traitement précoces des ITS sont essentiels pour éviter que les infections ne se propagent davantage.

Les approches en matière de dépistage et de tests sont différentes selon l'infection et le sexe et peuvent varier selon les régions au Canada. Les principaux tests et méthodes de dépistage sont les suivants :

**Analyse sanguine :**  
syphilis, herpès génital,  
hépatite B, VIH



**Analyse d'urine :**  
chlamydie, gonorrhée



**Examen physique :**  
VPH, trichomonase,  
poux pubiens, gale



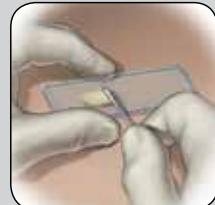
**Prélèvement d'échantillon / frottis :** chlamydie, gonorrhée, syphilis,  
herpès génital, trichomonase, infection à levure, VPH



Frottis (test de Pap)



Prélèvement de  
l'urètre (homme)



Prélèvement du col de  
l'utérus/vagin (femme)

# MYTHES SUR LA SEXUALITÉ



## MYTHE 1

**Tout le monde a des relations sexuelles. Je devrais le faire moi aussi.**

La sexualité est une question personnelle. La décision d'avoir ou non des relations sexuelles, ou d'entamer une relation sexuelle avec un nouveau partenaire, est un choix propre à chacun. L'important est d'être à l'aise avec la décision prise, peu importe ce qu'en disent les autres.

## MYTHE 2

**Les activités sexuelles orales n'entraînent pas d'ITS.**

Par rapport à toutes les autres formes de sexe, la sexualité orale est considérée comme étant une activité sexuelle à faible risque. Mais, « faible risque » ne signifie pas pour autant « sans risques ». La sexualité ne peut être sécuritaire à 100 % et la sexualité orale ne fait pas exception à cette règle. La majorité des ITS courantes peuvent se propager par des activités sexuelles orales. Pendant les activités sexuelles orales, un condom masculin et une digue dentaire (une mince feuille de latex) sur la vulve offrent une protection.

## MYTHE 3

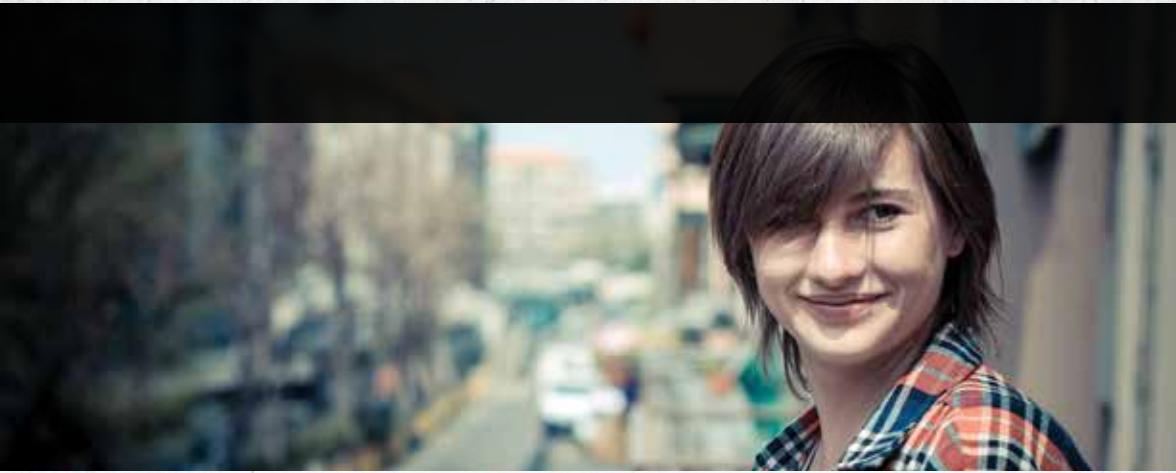
**Une femme ne peut pas devenir enceinte si l'homme n'a pas eu d'orgasme.**

Les hommes libèrent souvent une petite quantité de sperme avant d'éjaculer. C'est ce qu'on appelle le liquide pré-éjaculatoire. Ce sperme contient des spermatozoïdes et peut certainement entraîner une grossesse.

## MYTHE 4

**Les relations sexuelles anales sont sans risques.**

Les relations sexuelles anales sont risquées. Toute forme d'activité sexuelle comporte le risque de contracter des infections transmissibles sexuellement. Le risque d'une grossesse par la pratique d'une relation sexuelle anale est incroyablement faible. Toutefois, une grossesse est toujours possible lorsque du sperme entre en contact avec les organes génitaux. L'utilisation de condoms lors de relations sexuelles anales diminuera les probabilités d'une grossesse, ainsi que les risques de contracter une ITS. Une deuxième forme de contraception plus fiable devrait également être utilisée pour accroître la protection.



## MYTHE 5

**Les contraceptifs offrent une protection contre les ITS.**

Le seul contraceptif qui offre une telle protection est le condom. Même les autres méthodes barrières, comme le diaphragme, ne peuvent rien pour empêcher les ITS bactériennes de se propager dans le vagin. De manière semblable, la pilule, le timbre, l'anneau, l'injection et le SIU (système intra-utérin) n'offrent aucune protection contre les ITS. Comme moyen de protection contre les ITS, le condom est une nécessité à chaque relation sexuelle et avec chaque partenaire.

## MYTHE 6

**Si on aime vraiment quelqu'un, la sexualité est le seul moyen de lui prouver.**

Il y a bien des moyens d'exprimer son affection. Bien que la sexualité soit une expression de sentiments gratifiante entre les partenaires, on peut prouver son amour par bien d'autres moyens. Il ne faut pas se laisser influencer par les idées des autres, mais plutôt faire preuve de créativité!

## MYTHE 7

**Je n'ai pas besoin de m'inquiéter car seuls les gens qui ont plusieurs partenaires contractent des ITS.**

Quiconque est actif sexuellement court le risque de contracter une ITS, même s'il s'agit d'une première relation sexuelle. Il suffit d'une relation sexuelle avec un partenaire infecté pour contracter une infection.

## MYTHE 8

**Une fille ne peut pas devenir enceinte lorsqu'il s'agit de sa première relation sexuelle.**

Une femme qui ovule peut tomber enceinte dès sa première relation sexuelle, peu importe son âge ou ses antécédents sexuels.

# VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN (VPH)



## Qu'est-ce que le VPH?

Le virus du papillome humain (VPH) est l'ITS la plus courante au Canada. Près de 75 % des Canadiens actifs sur le plan sexuel contracteront le virus à un moment donné de leur vie. Le VPH est un virus grandement contagieux qui se propage par contact peau-à-peau (la pénétration n'est pas nécessaire) ou au cours des relations sexuelles génitales, anales ou orales. Souvent, il ne présente aucun signe ou symptôme visible. Il existe plus de 100 souches différentes de VPH, 40 d'entre elles se propageant par contact sexuel. Certaines d'entre elles peuvent entraîner des verrues génitales et le cancer.

## Suis-je à risque?

Le risque de contracter une infection au VPH est plus élevé chez les jeunes âgés entre 15 et 24 ans. Plus les activités sexuelles débutent tôt, plus les risques de contracter une infection au VPH sont fréquents.

## COMMENT SE PROTÉGER DU VPH?

- En étant sur ses gardes
- En subissant un test de dépistage
- En se faisant vacciner

## Comment savoir si je l'ai contracté?

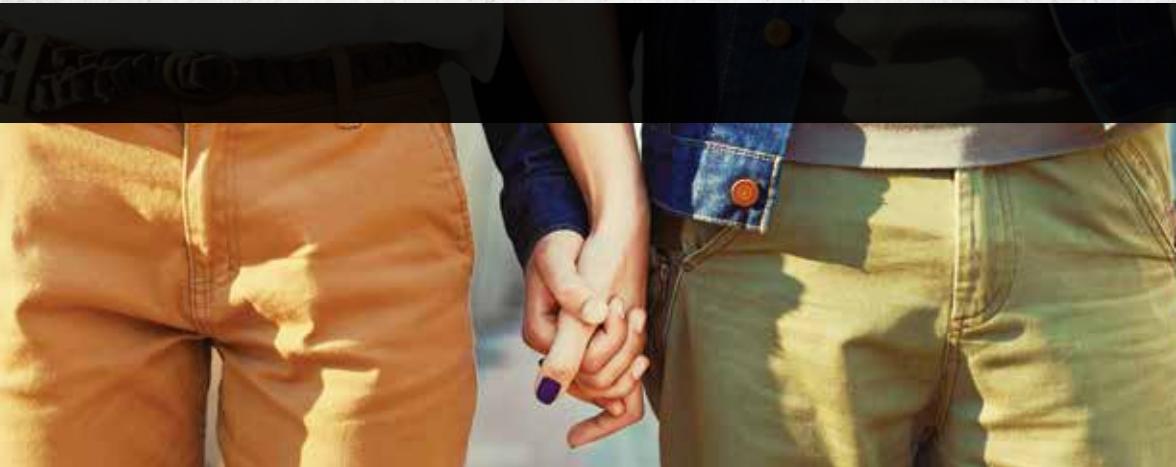
Ce pourrait être difficile de le savoir. Comme ce ne sont pas toutes les infections au VPH qui présentent des symptômes, aucun des partenaires ne pourrait être en mesure de dire si vous êtes infectés. Les verrues génitales sont souvent le seul signe visible qu'une personne a contracté une infection au VPH.

## Qu'est-ce que les verrues génitales?

Les verrues génitales sont des excroissances répugnantes semblables à un petit chou-fleur. Elles peuvent être rouges ou blanches, causant parfois des démangeaisons ou une sensation de brûlure et se trouvent sur les organes sexuels ou à l'intérieur de ceux-ci chez les hommes autant que chez les femmes. En l'absence de traitement, elles se transforment rarement en cancer.

## Existe-t-il un traitement?

Il n'y a pas de traitement contre le virus une fois contracté. Il existe des traitements contre les verrues et les changements cellulaires causés par le virus, mais ceux-ci ne guérissent pas le virus en soi. Dans le cas d'une infection, le système immunitaire éliminera éventuellement le virus chez la plupart des gens. Toutefois, cela ne signifie pas pour autant que ces gens seront immunisés. Ils peuvent quand même contracter une autre infection au VPH dans l'avenir.



## Comment me protéger?

Les condoms sont un bon moyen de protection contre les nombreux types d'infections transmissibles sexuellement et devraient être utilisés régulièrement. Mais lorsqu'il s'agit du VPH, un condom n'offre pas une protection complète. Le VPH peut quand même être contracté d'une peau infectée et non couverte par un condom.

La vaccination enregistre un taux d'efficacité allant jusqu'à 99 %. Elle prévient les infections attribuables aux types de VPH qui sont responsables de la plupart des verrues génitales et des cancers liés à ce virus. Au Canada, il existe trois vaccins dont on a autorisé l'emploi. Chacun d'eux vous protège contre certains types de VPH.

Des études ont démontré que le vaccin est sûr. Plus de 50 millions de doses du vaccin ont été administrées en Amérique du Nord. À l'exception d'effets indésirables mineurs (comme la douleur au point d'injection), les gens qui se font vacciner ne sont pas à risque de complications majeures.

## Qui devrait se faire vacciner?

La vaccination chez les femmes âgées de 9 à 45 ans et chez les hommes âgés de 9 à 26 ans a été approuvée au Canada.

Plus le vaccin est administré tôt pendant l'adolescence, plus il est efficace. Il vaut mieux se faire vacciner avant les premières relations sexuelles aux fins de protection avant l'exposition au virus.

Le vaccin peut être administré même si une personne est déjà active sur le plan sexuel ou qu'elle a déjà contracté une infection au VPH, parce qu'elle n'a probablement pas été exposée à tous les types du VPH couverts par le vaccin.

## CANCER ET VPH

Le VPH peut être lié à divers types de cancer, à la fois chez les femmes et chez les hommes. Chez les femmes, le VPH peut entraîner le cancer du col de l'utérus, du vagin et de la vulve et, chez les hommes, le cancer du pénis. Tant chez les femmes que chez les hommes, il est lié au cancer de l'anus, de la bouche et de la gorge. Ces cancers se manifestent habituellement plus tard dans la vie, mais les moyens de protection devraient être adoptés aussitôt que possible.

# MYTHES ENTOURANT LE VPH



## MYTHE 1

**Le VPH, le VIH et l'herpès sont des virus identiques.**

Le VPH, le VIH et l'herpès sont des virus différents qui ont des répercussions différentes sur la santé. Le fait qu'ils se transmettent d'une personne à une autre par contact sexuel est leur seul point commun. Dans tous les cas, il s'agit d'infections transmissibles sexuellement (ITS).

## MYTHE 2

**Le VPH n'affecte que les filles et les jeunes femmes.**

Une proportion de 75 % des Canadiens actifs sur le plan sexuel contracteront le VPH au moins une fois dans leur vie. Les hommes et les femmes peuvent être infectés par le VPH; ils peuvent avoir des verrues génitales et développer un cancer à partir d'une infection au VPH.

## MYTHE 3

**L'utilisation du condom peut prévenir le VPH ou toute autre ITS.**

Les condoms peuvent conférer une protection contre la plupart des ITS, y compris le VIH/sida, mais n'offrent pas une protection complète contre le VPH. Le virus peut se transmettre par contact peau-à-peau et les condoms ne couvrent pas toute la surface de la peau qui peut être infectée par le virus (comme le scrotum, l'anus ou la vulve).

## MYTHE 4

**Je ne peux contracter le VPH si je ne fais que toucher mon partenaire ou si nos rapports se limitent au sexe oral.**

Le VPH se transmet par contact peau-à-peau avec le pénis, le scrotum, le vagin, la vulve ou l'anus d'une personne porteuse de ce virus. Le fait de toucher les organes sexuels de son partenaire, notamment avec la bouche (sexe oral), peut aussi propager le virus. Il n'est pas nécessaire d'avoir des relations sexuelles avec pénétration pour contracter le VPH.

## MYTHE 5

**On peut facilement se rendre compte que son partenaire est infecté au VPH.**

On ne perçoit pas de signes du VPH sur le corps d'une personne à moins que celle-ci n'ait des verrues génitales. De nombreuses personnes porteuses du VPH ne présentent aucun signe visible; elles peuvent néanmoins transmettre le virus.



## MYTHE 6

**Le VPH ne peut pas m'affecter parce que je n'ai qu'un seul partenaire. Le virus n'affecte que les personnes qui ont plusieurs partenaires sexuels.**

Quiconque a un contact sexuel avec une autre personne peut contracter le VPH. Même en n'ayant qu'un seul partenaire, qui peut avoir eu d'autres partenaires dans le passé, le risque de propagation est présent.

Vous pourriez avoir des rapports sexuels avec une personne infectée sans savoir qu'elle est porteuse du virus.

Vous pourriez transmettre le virus sans savoir que vous êtes infecté parce qu'aucun symptôme visible ne se manifeste. Dans une relation sexuelle, chaque partenaire peut être porteur de l'infection pendant de nombreuses années sans le savoir.

## MYTHE 7

**Si je contracte le VPH, je vais forcément développer un cancer.**

La majorité des gens contracteront le VPH au moins une fois au cours de leur vie, mais seulement un petit nombre d'infections provoquera un cancer. Comme pour d'autres infections, le VPH peut disparaître sans traitement ou sans problèmes. Cependant les types à faible risque 6 et 11 peuvent provoquer des verrues génitales, et au moins 15 types de VPH associés à un risque élevé peuvent causer le cancer.

## MYTHE 8

**Une fois vaccinée contre le VPH, je n'ai plus besoin de subir de tests de Pap.**

Le vaccin contre le VPH ne se substitue pas aux tests de Pap réguliers. Le test de Pap ne représente pas un test de dépistage du VPH. Il est conçu pour détecter les cellules anormales du col de l'utérus avant qu'un cancer ne se développe. Il est indispensable pour une femme de subir des tests de Pap régulièrement pour demeurer en santé, qu'elle ait été vaccinée contre le VPH ou non. En effet, le vaccin ne protège pas contre tous les types de VPH, donc le risque de développer le cancer du col de l'utérus est toujours présent dans le cas d'une infection par l'un des autres types du virus. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé afin de savoir quand vous devriez subir un test de Pap. Dans la plupart des provinces, ce sera à l'âge de 21 ans.

## MYTHE 9

**Comme ma partenaire a reçu le vaccin contre le VPH, ce virus ne me préoccupe pas.**

Si votre partenaire a été vaccinée, elle est moins susceptible d'être infectée par les types de VPH que préviennent les vaccins.

Votre partenaire peut être porteuse d'autres types de VPH. Si elle a eu des rapports sexuels avant d'être vaccinée, il se peut qu'elle soit déjà infectée par l'un des types de VPH contre lesquels la vaccination offre une protection.



## « Examen pelvien », « test de Pap » ou « frottis de Pap »?

Existe-t-il vraiment une différence entre « examen pelvien », « test de Pap » et « frottis de Pap »? Un « test de Pap » et un « frottis de Pap » signifient la même chose; il s'agit d'un test qui comprend le prélèvement de cellules du col de l'utérus et leur examen au microscope pour vérifier si elles sont normales et saines.

Un « examen pelvien » est un peu différent; il fait référence à l'examen entier des organes reproducteurs, dont une partie est de recueillir des cellules pour le test de Pap. À la suite du test de Pap, le fournisseur de soins de santé effectuera un examen bimanuel pour s'assurer que l'utérus et les ovaires sont en santé.

Certaines personnes croient qu'un test de Pap est un dépistage pour toutes les infections transmissibles sexuellement. Ce n'est pas le cas.

## LE SAVIEZ-VOUS?

Le test de « Pap » tire son nom du Dr George Papanicolaou, cytologue (médecin qui étudie les cellules) grec-américain. Après avoir initialement étudié les sécrétions vaginales de cochons d'Inde, le Dr Papanicolaou a introduit le « frottis vaginal » à la fin des années 1920 comme moyen de détecter le cancer.

## Voici quelques raisons qui justifient l'examen pelvien :

- Confirmation que les organes pelviens (utérus, trompes de Fallope et ovaires) sont normaux;
- Dépistage des infections qui peuvent causer des pertes vaginales, des douleurs pelviennes ou l'infertilité. En présence d'une de ces infections, un examen pelvien régulier peut permettre de les détecter tôt, de façon à obtenir un traitement avant de subir des dommages sérieux;
- La meilleure raison de subir un examen pelvien est probablement qu'il comprend un test de Pap qui peut détecter le cancer du col de l'utérus dès les premiers stades. Le dépistage de ces signes précurseurs du cancer pourrait même sauver une vie.

## Comment obtenir un test de Pap?

Toutes les provinces canadiennes offrent des tests de Pap gratuitement par l'intermédiaire de leur système de santé public. Il suffit de prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé. Certaines jeunes femmes pourraient vouloir cacher à leurs parents qu'elles subiront un examen pelvien pour ne pas leur laisser croire qu'elles sont actives sur le plan sexuel. Bien qu'il soit important d'avoir une relation ouverte avec ses parents (ils pourraient être heureux de savoir que leur enfant est responsable en ce qui a trait à sa santé), la permission des parents n'est pas nécessaire pour subir un examen pelvien. Le rendez-vous peut être pris par la personne concernée en communiquant avec le cabinet du médecin de famille, un gynécologue ou un professionnel clinicien en santé sexuelle. La consultation avec un médecin est confidentielle et demeure entre lui et sa patiente.

## Quelles sont les méthodes de contraception disponibles?

« Contrôle des naissances » et « contraception » signifient la même chose, il ne faut donc pas se laisser intimider par ces termes en se renseignant sur ce sujet. La contraception ou le contrôle des naissances permet de prévenir une grossesse non planifiée. De nombreuses options existent, de l'abstinence (aucune relation sexuelle du tout) aux méthodes hormonales, en passant par les méthodes non hormonales, ainsi que les méthodes de contraception naturelles (méthode du calendrier, détermination de la période de fertilité et retrait). Certaines de ces méthodes sont réversibles (peuvent prévenir une grossesse sur une base temporaire, pendant aussi longtemps que désiré), alors que d'autres sont permanentes. L'efficacité de la méthode contraceptive varie également d'une option à l'autre. Les pages 14 et 15 contiennent plus de renseignements sur les différentes méthodes de contraception.

Pour passer en revue toutes les options disponibles, se rendre à [lesexetmoi.ca](http://lesexetmoi.ca) pour découvrir quel type de contraceptif convient le mieux selon le mode de vie, les habitudes personnelles et les antécédents médicaux. Puis, prendre un rendez-vous avec un professionnel de la santé pour discuter de l'option privilégiée et obtenir une ordonnance, au besoin.

## MAÎTRISE DES RÈGLES AU MOYEN DE LA CONTRACEPTION

Mes règles sont-elles sensées commencer la semaine prochaine, au même moment qu'un événement important, comme un mariage, des vacances, une compétition sportive ou un examen? Les règles peuvent être retardées jusqu'à un moment plus propice si certaines méthodes de contraception sont utilisées. Se rendre à [lesexetmoi.ca](http://lesexetmoi.ca) pour obtenir plus de détails.

## Contraception d'urgence

Si vous l'employez le plus tôt possible, la contraception d'urgence contribue à prévenir une grossesse non planifiée, advenant une relation sexuelle non protégée ou l'échec de votre méthode contraceptive de prédilection. Voici certaines des raisons qui pourraient vous motiver à choisir la contraception d'urgence. N'oubliez pas, cependant, qu'elle est destinée à un usage occasionnel seulement. Par conséquent, elle ne constitue pas une méthode de contraception régulière en soi.

- Oubli d'une pilule, d'un timbre, d'une injection ou de l'anneau;
- Le condom a glissé, s'est déchiré ou a connu une fuite;
- Aucun moyen de contraception n'a été utilisé;
- Erreur de calcul dans la période de fertilité;
- Relation sexuelle non consensuelle (agression sexuelle).

Vous pouvez choisir entre deux méthodes. La contraception hormonale d'urgence, aussi appelée « pilule du lendemain », est maintenant disponible sans ordonnance dans les pharmacies du Canada. Son efficacité atteint son maximum lorsqu'on la prend moins de 24 heures après une relation sexuelle non protégée, puis elle décline au fil du temps. Certains facteurs comme le poids peuvent aussi diminuer l'efficacité de cette pilule. Par conséquent, il vaut mieux consulter un professionnel de la santé pour vous assurer qu'elle représente un bon choix pour vous. Le dispositif intra utérin (DIU) au cuivre correspond à la seconde méthode de contraception d'urgence. Disponible sur ordonnance seulement, il est inséré par un professionnel de la santé.

# CONTRACEPTION



## Contraception hormonale

## Quelle est la fréquence?

**La pilule**  
(ou contraceptif oral)



Tous les jours

Comprimés pris une fois par jour, à un moment particulier. Disponible en emballage de 21, 28 ou 91 pilules.

**Le timbre**  
(ou contraceptif transdermique)



Une fois par semaine

Un timbre est placé sur une fesse, l'extérieur du bras supérieur ou inférieur, le bas de l'abdomen ou le haut du torse (mais pas sur la poitrine). Il est appliqué une fois par semaine pendant trois semaines, puis retiré pendant une semaine (une semaine sans timbre).

**L'anneau**  
(ou contraceptif vaginal)



Une fois par mois

Un anneau flexible, presque transparent, est inséré dans le vagin (par vous) pour une durée de trois semaines, puis retiré pendant une semaine (une semaine sans anneau).

**L'injection**  
(ou contraceptif injectable)



Tous les trois mois

Une injection administrée par un professionnel de la santé dans le bras supérieur ou les fesses tous les trois mois.

**Le SIU**  
(ou système intra-utérin)



Tous les trois ou cinq ans

Un dispositif en forme de T inséré dans l'utérus et retiré de l'utérus par un professionnel de la santé. Il peut demeurer en place pendant trois ou cinq ans, selon le type de dispositif utilisé.

## Méthodes naturelles

Il existe bien des variations de la contraception naturelle. Visiter [lesexetmoi.ca](http://lesexetmoi.ca) pour obtenir plus de renseignements.

## Méthodes contraceptives non hormonales

## Quelle est la fréquence?

### Condom masculin



À chaque relation sexuelle

Un condom est inséré sur le pénis et, lorsqu'utilisé de façon appropriée, assure une protection contre une grossesse et les ITS.

### Condom féminin



À chaque relation sexuelle

Un condom est inséré dans le vagin et, lorsqu'il est utilisé de façon appropriée, assure une protection contre une grossesse et les ITS.

### DIU (dispositif intra-utérin)



Tous les trois, cinq ou dix ans

Dispositif en forme de T, comme le SIU, mais sans hormones. Il est inséré par un professionnel de la santé et est efficace pendant trois, cinq ou dix ans, selon le type de dispositif utilisé.

### Éponge



À chaque relation sexuelle

Elle n'est utilisée qu'au moment de relation sexuelle. Cette éponge jetable contenant du spermicide est placée sur le col utérin et détruit les spermatozoïdes avant même qu'ils n'entrent dans l'utérus.

### Capcervicale



À chaque relation sexuelle

Elle n'est utilisée qu'au moment de la relation sexuelle. Une capcervicale en silicone qui se place devant le col utérin et bloque l'entrée des spermatozoïdes et des bactéries.

### Diaphragme



À chaque relation sexuelle

Il n'est utilisé qu'au moment de la relation sexuelle. Le diaphragme est une calotte en latex qui couvre le col utérin et bloque l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus.

### Spermicide



À chaque relation sexuelle

Il n'est utilisé qu'au moment de relation sexuelle. En insérant le spermicide devant le col utérin, dans le vagin, il détruit les spermatozoïdes au contact.

### Vasectomie



Permanente

Il s'agit d'une option chirurgicale permanente qui peut être choisie dans l'éventualité où la famille serait complète. Après un examen pour déterminer si l'homme est un bon candidat pour l'intervention, un urologue ou un omnipraticien pratique cette intervention sous anesthésie locale.

### Ligature des trompes



Permanente

Il s'agit d'une option chirurgicale permanente qui peut être choisie dans l'éventualité où la famille serait complète. Après un examen médical complet et dès que la patiente a signé le formulaire de consentement, un gynécologue pratiquera l'intervention.

# LE COIN DES QUIZ



À la suite de la lecture du présent guide *Sexualité et VPH - C'est le temps d'en parler*, vous devriez avoir une meilleure compréhension des pratiques sexuelles saines, de la contraception et du VPH et autres ITS. C'est le moment de mettre ces connaissances à l'épreuve; répondez aux questions de cette série de quiz amusants pour devenir diplômé de notre programme!

N'hésitez pas à refaire ces questionnaires n'importe quand pour vous rafraîchir la mémoire ou les faire connaître pour en faire profiter d'autres personnes. Après tout, l'information est la clé d'une sexualité positive et protégée.

|  |   |           |   |  |           |
|--|---|-----------|---|--|-----------|
|   | <b>Santé sexuelle</b>                         | <b>17</b> |   | <b>Virus du papillome humain (VPH)</b> | <b>18</b> |
|  | <b>Pratiques saines</b>                       | <b>19</b> |    | <b>Système reproducteur féminin</b>    | <b>20</b> |
|  | <b>Système reproducteur masculin</b>          | <b>21</b> |    | <b>Contraception</b>                   | <b>22</b> |
|  | <b>Infections transmissibles sexuellement</b> | <b>23</b> | <p>Mettez vos connaissances à l'épreuve en tout temps!</p> <p>Ce quiz peut également être téléchargé dans l'App store.</p>  |  |           |



## MYTHE OU RÉALITÉ?

Lire chaque énoncé et choisir la réponse correcte en l'encerclant.

|    |   |       |     |         |
|----|---|-------|-----|---------|
| 01 | Il est impossible de tomber enceinte à la suite de la première relation sexuelle.                       | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 02 | Après avoir été vaccinée contre le VPH, une femme n'a plus besoin de subir de tests de Pap.             | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 03 | Une ITS peut être contractée par l'intermédiaire d'une relation sexuelle orale ou anale.                | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 04 | Les ITS peuvent être causées par un virus, une bactérie, un parasite ou un champignon.                  | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 05 | On peut dire à première vue si son partenaire a le VPH.   | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 06 | Seules les filles contractent le VPH.   | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 07 | Le condom protège contre la plupart des ITS.  | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 08 | Les méthodes de contraception / de contrôle des naissances offrent une protection contre une grossesse. | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 09 | Toute méthode de contraception / de contrôle des naissances confèrera une protection contre les ITS.    | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 10 | Plus de 40 000 adolescentes tombent enceintes tous les ans.   | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 11 | Une analyse sanguine est le seul moyen de détecter une ITS.   | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |
| 12 | Le VPH, le VIH et l'herpès sont des virus identiques.   | MYTHE | [ ] | RÉALITÉ |

Réponses : 1. Mythe; 2. Mythe; 3. Réalité; 4. Réalité; 5. Mythe; 6. Mythe; 7. Réalité; 8. Réalité; 9. Mythe; 10. Réalité; 11. Mythe; 12. Mythe



# VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN (VPH)

## REMP LISSEZ LES ESPACES VIDES!

Complétez chaque énoncé en inscrivant les réponses correctes dans les espaces appropriés.

01 La plupart des infections au VPH se produisent chez les jeunes âgés entre \_\_\_\_\_ et 24 ans.

02 Le \_\_\_\_\_ est l’ITS la plus courante au Canada.

03 Souvent, aucun \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ n’est visible.

04 Il existe plus de \_\_\_\_\_ souches différentes de VPH, dont \_\_\_\_\_ se transmettent par contact peau-à-peau.

05 La vaccination est efficace dans une proportion allant jusqu’à \_\_\_\_\_ % pour prévenir les types de VPH responsables de la plupart des cas de verrues génitales et de cancer du col de l’utérus.

06 Une proportion de \_\_\_\_\_ % des Canadiens actifs sur le plan sexuel contracteront le VPH au moins une fois dans leur vie.

07 Chez les filles, le VPH peut causer des cancers du \_\_\_\_\_ , du \_\_\_\_\_ , de la vulve, de l’anus, de la bouche, et de la gorge.

08 Chez les garçons, les cancers du \_\_\_\_\_ , de l’ \_\_\_\_\_ , de la \_\_\_\_\_ et de la gorge sont causés par l’infection au VPH.

09 Un \_\_\_\_\_ est un examen consistant à prélever des cellules du col de l’utérus pour aider à prévenir le cancer du col de l’utérus.

Réponses :  
1. 15; 2. VPH; 3. signe ou symptôme; 4. 100; 40; 5. 99;  
6. 75; 7. col de l’utérus, vagin; 8. pénis, anus, bouche; 9. test de Pap



## NOMMEZ L'IMAGE!

Identifier les méthodes de contraception et de dépistage des ITS en inscrivant le nom correct à la suite du numéro associé à chaque illustration.



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

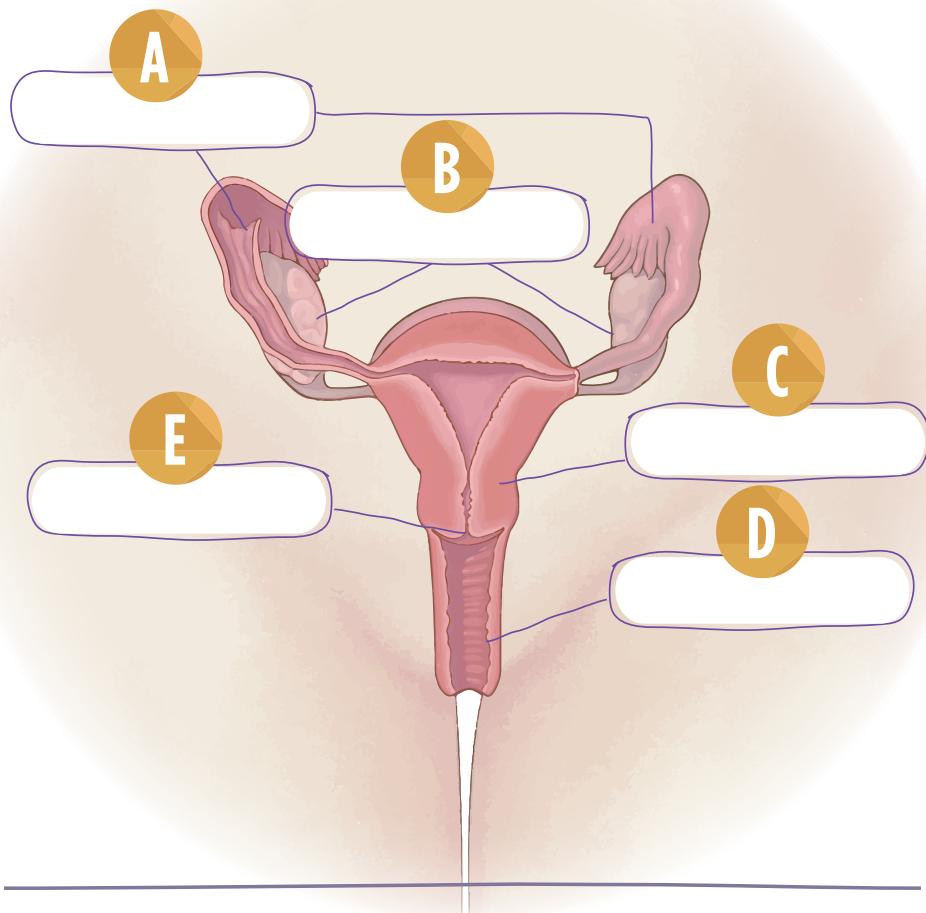
Réponses : 1. le STU (système intra-utérin) 2. analyse sanguine  
3. frottis de Pap (ou test de Pap) 4. anneau 5. pilule  
contraceptive 6. condom féminin 7. test d'urine 8. injection  
9. timbre transdermique 10. prélèvement au niveau de l'urètre  
chez l'homme 11. condom masculin 12. prélèvement au niveau  
du col utérin ou vaginal chez la femme 13. digue dentaire



# SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ

## JEU D'IDENTIFICATION!

Identifier chaque partie du système reproducteur en inscrivant les bons mots dans les cases appropriées du diagramme.



Below the diagram, there are five colored buttons containing the names of the reproductive parts:

- VAGIN** (green button)
- UTÉRUS** (orange button)
- OVAIRES** (red button)
- TROMPES DE FALLOPE** (purple button)
- COL DE L'UTÉRUS** (teal button)

Réponses : A. trompes de Fallope B. ovaires C. utérus D. col de l'utérus E. vagin



# SYSTÈME REPRODUCTEUR MASCULIN

## JEU D'IDENTIFICATION!

Identifier chaque partie du système reproducteur en inscrivant les bons mots dans les cases appropriées du diagramme.

The diagram shows the male reproductive system with the following labels:

- A**: Points to the seminal vesicles.
- B**: Points to the vas deferens.
- C**: Points to the prostate gland.
- D**: Points to the testicles.
- E**: Points to the epididymis.
- F**: Points to the testes.

---

|                            |                       |                 |
|----------------------------|-----------------------|-----------------|
| <b>VÉSICULES SÉMINALES</b> | <b>CANAL DÉFÉRENT</b> | <b>PÉNIS</b>    |
| <b>ÉPIDIDYME</b>           | <b>TESTICULES</b>     | <b>PROSTATE</b> |

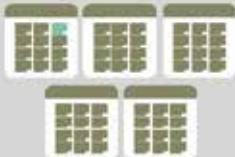
---

Réponses : A. canal déférent B. vésicules séminales C. prostate D. testicules E. épидидyme F. pénis



## RELIER LES POINTS!

Identifier la fréquence d'utilisation du contraceptif en traçant une ligne entre les différents types et la période appropriée.

| Contraception  |   | Fréquence |  |
|--|---|-----------|--|
| <br>La pilule     | A | 1         | <br>Tous les trois ou cinq ans |
| <br>Le timbre     | B | 2         | <br>Tous les trois mois        |
| <br>L'anneau     | C | 3         | <br>Tous les jours             |
| <br>L'injection | D | 4         | <br>Une fois par semaine      |
| <br>Le SIU      | E | 5         | <br>Une fois par mois         |

Réponses : A. 3; B. 4; C. 5; D. 2; E. 1



# INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT

## COCHER LES BONNES CASES!

Pour chaque ITS de la liste, utiliser des crochets pour identifier le type d'infection et si elle est guérissable ou non.

|  | Fongique | Bactérienne | Virale | Parasitaire | Guérissable                         | Inguérissable                       |
|--|----------|-------------|--------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. <b>Virus du papillome humain (VPH)</b>                |          |             |        |             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. <b>Trichomonase (Trich)</b>                           |          |             |        |             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 3. <b>Herpès génital (VHS)</b>                           |          |             |        |             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. <b>Poux pubiens (Morpions)</b>                        |          |             |        |             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 5. <b>Virus de l'immunodéficience humaine (VIH/sida)</b> |          |             |        |             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. <b>Syphilis (la grande imitatrice)</b>                |          |             |        |             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 7. <b>Gale (Mites)</b>                                   |          |             |        |             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. <b>Infection à levure (Candidose)</b>                 |          |             |        |             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 9. <b>Gonorrhée</b>                                      |          |             |        |             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10. <b>Hépatite B</b>                                    |          |             |        |             | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| 11. <b>Chlamydiose (LGV)</b>                             |          |             |        |             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

Réponses :  
 1. virale/inguérissable | 2. parasitaire/guérissable | 3. virale/inguérissable | 4. parasitaire/guérissable | 5. virale/inguérissable | 6. bactérienne/guérissable | 7. parasitaire/guérissable | 8. fongique/guérissable | 9. bactérienne/guérissable | 10. virale/inguérissable | 11. bactérienne/guérissable

© SOGC, mai 2015. Les renseignements que renferme ce document ne doivent pas être substitués contre l'avis d'un médecin et nous vous avisons de toujours consulter votre médecin pour obtenir des renseignements précis sur des questions de santé personnelles. À moins d'indications contraires, la mention d'un organisme, d'un produit ou d'un traitement n'implique pas que la SOGC y consent son aval. La reproduction de ce document, en tout ou en partie, est strictement interdite.