

## Appendice C :

### Documents de ressources

(à l'usage des enseignants et des parents seulement)

Les documents de ressources (DR) de l'appendice C (également mentionnés dans les plans de leçons) présentent des informations générales à l'intention des enseignants sur des sujets précis tels que : puberté, reproduction, relations sexuelles, contraception, avortement, masturbation et orientation sexuelle.

- DR 1 : Informations générales sur des sujets délicats
- DR 2 : Termes et définitions relatifs à l'orientation sexuelle
- DR 3 : Termes et définitions relatifs à la sexualité humaine
- DR 4 : Le cycle menstruel
- DR 5 : La reproduction et les relations sexuelles
- DR 6 : La reproduction : Comment un nouvel être se forme
- DR 7 : La puberté : une période de changements
- DR 8 : Termes et définitions relatifs au VIH/SIDA et aux ITS
- DR 9 : Faits relatifs au VIH/SIDA et aux ITS
- DR 10 : Les relations sexuelles : Maintenant ou plus tard?
- DR 11 : Méthodes contraceptives : le pour et le contre

Les DR sont conçus pour l'usage des enseignants et des parents. On ne recommande pas leur utilisation en classe sous forme d'acétates ou leur distribution aux élèves.

## Informations générales sur des sujets délicats



On trouvera ci-dessous des informations sur l'avortement, la masturbation et l'orientation sexuelle, qui ont pour but d'aider les administrateurs, les enseignants et les parents dans leurs discussions avec les élèves sur ces sujets délicats.

### Avortement

L'avortement est l'interruption de la grossesse par l'enlèvement de l'embryon ou du fœtus de l'utérus.

#### Faits relatifs à l'avortement :

- légal au Canada
- n'est pas considéré acceptable dans certaines religions et cultures
- c'est un choix personnel pour chaque femme
- habituellement fait dans les 12 premières semaines de grossesse
- le risque d'entraîner des complications est moindre s'il est fait tôt durant la grossesse
- procédure médicale faite par un médecin dans un hôpital ou une clinique
- procédure d'une quinzaine de minutes
- un appareil d'aspiration est utilisé pour enlever le contenu de l'utérus (généralement sous anesthésie locale)
- la patiente peut avoir des crampes ou des saignements après la procédure (qu'une médication peut contrôler)
- les coûts sont couverts par le régime d'assurance maladie si l'opération est faite à l'hôpital
- les coûts varient si elle est faite dans une clinique
- les patientes peuvent avoir d'autres enfants après un avortement
- il est important de retourner pour un examen de contrôle deux semaines après l'avortement
- dans certains cas, les patientes de moins de 18 ans doivent obtenir le consentement de leurs parents pour avoir un avortement dans un hôpital
- un counseling peut être utile pour surmonter les émotions ressenties après un avortement
- ce n'est pas une méthode contraceptive

### Masturbation

La masturbation est la pratique qui consiste à provoquer le plaisir sexuel par la stimulation manuelle des parties génitales - peut provoquer un orgasme.

#### Faits relatifs à la masturbation :

- c'est une forme d'expression naturelle de la sexualité
- c'est un choix personnel
- c'est une pratique commune
- pratiquée par les garçons et les filles, les hommes et les femmes
- ne cause aucun dommage ni maladie mentale ou physique
- est centrée sur les sensations sexuelles
- aucun risque d'ITS ni de grossesse



## Termes et définitions relatifs à l'orientation sexuelle



Le français est une langue évolutive où les définitions et les connotations changent avec le temps et la démographie. On propose l'intégration des définitions ci-dessous au présent document au moment de sa publication.

<b>Affirmation de son identité sexuelle</b> (« sortir du placard »)	Processus qui consiste à assumer et à révéler son orientation homosexuelle ou bisexuelle.
<b>Allié hétérosexuel</b>	Personne hétérosexuelle qui appuie et célèbre la diversité sexuelle, qui agit en conséquence pour faire cesser (ou pour s'élever contre) les remarques et gestes homophobes et hétérosexistes d'autres personnes, et qui veut explorer ces formes de préjugés en elle-même.
<b>Attentes quant au rôle de genre</b>	Profil basé sur le genre - comprend tous les caractères et traits distinctifs attribués culturellement aux rôles masculin et féminin dans une société donnée.
<b>Biphobie</b>	Crainte, haine ou intolérance envers les personnes bisexuelles.
<b>Bisexuel</b>	Personne qui est attirée sur le plan physique et affectif par des personnes des deux sexes.
<b>Bi-spirituel</b>	Terme utilisé par les Autochtones pour désigner les personnes qui incarnent à la fois la spiritualité masculine et la spiritualité féminine. Dans la culture traditionnelle autochtone, les personnes bi-spirituelles ont un statut très important parce qu'elles inspirent l'harmonie et l'équilibre et siègent à la fois dans les camps d'hommes et les camps de femmes. Bien des lesbiennes, gais, bisexuels et transgenres autochtones revendiquent cette désignation.
<b>Comportement de genre</b>	Actions qui peuvent répondre ou non aux attentes d'une société donnée quant au rôle de genre.
<b>Comportement sexuel</b>	L'orientation sexuelle peut ne pas avoir autant d'importance que le comportement sexuel concret. Par exemple, un homme marié à une femme qui a des relations sexuelles avec des hommes peut se dire hétérosexuel, une lesbienne qui se présente comme telle peut avoir des relations sexuelles avec des hommes.
<b>Divulgarion de l'identité sexuelle</b>	Révélation publique de l'homosexualité ou de la bisexualité d'une autre personne.
<b>Gai</b>	Terme auparavant associé à la fois aux femmes et aux hommes homosexuels, mais utilisé de plus en plus pour désigner les hommes homosexuels.
<b>Hétéro (<i>straight</i>)</b>	Terme courant désignant les hétérosexuels.
<b>Hétérosexisme</b>	Conviction de la supériorité inhérente de l'hétérosexualité par rapport aux autres façons de vivre la sexualité et, par conséquent, de son droit de domination. Privilégie les hétérosexuels, opprime les homosexuels et dénigre la sexualité alternative et les genres alternatifs.

<b>Homophobie</b>	Crainte, haine ou intolérance à l'égard des personnes qui sont perçues comme étant gaies, lesbiennes ou bisexuelles, ou qui présentent un comportement jugé en dehors des rôles assignés traditionnellement à leur sexe (hétérosexuel). Les gestes homophobes peuvent aller du harcèlement verbal jusqu'à la violence dirigée contre les gais, les lesbiennes ou les bisexuels.
<b>Identité de genre</b>	Sentiment profond qui habite la personne quant à sa place au rôle masculin ou féminin socialement construit.
<b>Identité sexuelle</b>	Sentiment physique de la personne en tant qu'homme ou que femme.
<b>Lesbienne</b>	Femme homosexuelle
<b>Mode de vie</b>	Terme désignant la façon dont les personnes vivent leur vie. Par exemple, certaines personnes aiment vivre à la campagne, d'autres à la ville. Cette expression est parfois utilisée à tort pour décrire l'orientation sexuelle d'une personne : « Elle a un mode de vie homosexuel. » Cet usage est trompeur parce que les personnes gaies adoptent de nombreux modes de vie différents. Être homosexuel ou bisexuel ne définit pas le mode de vie d'une personne, pas plus que le fait d'être hétérosexuel*.
<b>Oppression</b>	Persécution systématique par abus d'autorité sur un groupe social sans pouvoir par un groupe qui détient le pouvoir social (Blumenfeld).
<b>Orientation sexuelle</b>	Tendances innées à être attiré, en vue de relations affectives et sexuelles intimes, vers des personnes de même sexe (homosexuels, gais ou lesbiennes), de l'autre sexe (hétérosexuels) ou des deux sexes (bisexuels). L'orientation sexuelle peut ne pas correspondre à l'identité et/ou au comportement sexuel.
<b>Privilège hétérosexuel</b>	Avantages accordés automatiquement aux hétérosexuels et refusés aux lesbiennes et aux gais dans une culture hétérosexiste. Aussi, avantages accordés aux lesbiennes, gais et bisexuels lorsqu'ils se déclarent hétérosexuels et qu'ils nient leur identité homosexuelle ou bisexuelle.
<b>Queer</b>	Terme anglais utilisé auparavant pour désigner, intimider et insulter les homosexuels et les lesbiennes. Plus récemment, ce terme a été récupéré par certains gais, lesbiennes, bisexuels et transgenres comme moyen positif et inclusif de désigner toutes les personnes visées par l'hétérosexisme et l'homophobie. De même, certains gais et lesbiennes ont récupéré les termes <i>dyke</i> et <i>faggot</i> comme moyen positif de se désigner.
<b>Sexe biologique</b>	Sexe à la naissance. La société ne considère que deux sexes possibles à la naissance (notion bipolaire), soit masculin ou féminin.
<b>Sexisme</b>	Croyances et pratiques sociales/culturelles, institutionnelles et individuelles qui privilégient ou oppriment l'un ou l'autre genre et dénigrent les valeurs liées à ce genre.

<b>Sidaphobie</b>	Crainte, haine ou intolérance envers les personnes ayant contracté le VIH ou le sida.
<b>Supposition hétérosexuelle</b>	Supposition selon laquelle tout le monde est hétérosexuel, à moins d'indication contraire. Représente une facette de l'hétérosexisme et perpétue son existence.
<b>Tapette/fifi/fife</b>	Étiquettes méprisantes utilisées pour désigner, intimider et insulter les hommes homosexuels.
<b>Transformiste/drag</b>	Personne qui porte les vêtements généralement destinés aux personnes de l'autre sexe pour donner des spectacles ou pour s'affirmer publiquement contre les rôles rigides assignés à chaque sexe par la société.
<b>Transgenre</b>	Terme général qui désigne notamment les transsexuels, transformistes ou transgendéristes, travesti(e)s ( <i>drag queens</i> et <i>drag kings</i> ) et non-conformistes sexuels, et toutes les personnes dont l'identité sexuelle est ambiguë. Cette identification bouscule les notions traditionnelles de sexualité et de genre/sexe. Les personnes transgenres peuvent être hétérosexuelles, bisexuelles ou homosexuelles.
<b>Transphobie</b>	Crainte, haine ou intolérance envers les personnes transgenres.
<b>Transsexuel</b>	Personne qui reconnaît que son identité sexuelle contredit fondamentalement le sexe biologique qu'elle avait à la naissance. Personne qui a pris les moyens (p. ex. chirurgie ou hormonothérapie) pour changer son sexe physique, ou qui prévoit les prendre.
<b>Travesti</b>	Personne qui aime porter les vêtements généralement destinés aux personnes de l'autre sexe pour en retirer un plaisir affectif ou sexuel.

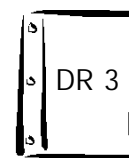
---

**\*Termes et définitions relatifs à l'orientation sexuelle :** Adapté avec permission. Tous droits réservés © 2004 par le Rainbow Resource Centre.

**Référence :**

Blumenfeld, Warren J. ed. *Homophobia: How We All Pay the Price*. Boston, MA: Beacon Press, 1992.

## Termes et définitions relatifs à la sexualité



Le français est une langue évolutive où les définitions et les connotations changent avec le temps et la démographie. On propose l'intégration des définitions ci-dessous au présent document au moment de sa publication.

<b>Acné</b>	Inflammation cutanée grave se traduisant par des boutons.
<b>Adolescence</b>	Période de développement physique et psychologique allant du début de la puberté jusqu'à la maturité.
<b>Anus</b>	Orifice par lequel les excréments et déchets corporels sont expulsés.
<b>Aréole</b>	Surface pigmentée, annulaire, entourant le mamelon.
<b>Canal déférent</b>	Petits conduits (deux) dans lesquels passent les spermatozoïdes des testicules à l'urètre.
<b>Chromosome</b>	Molécule d'ADN qui porte les gènes ou informations héréditaires/génétiques.
<b>Circoncision</b>	Procédure chirurgicale qui consiste à exciser le prépuce.
<b>Clitoris</b>	Petit organe érectile au-dessus de l'orifice de l'urètre chez la femme.
<b>Col</b>	Partie inférieure de l'utérus.
<b>Comédon</b>	Pore obstrué par le sébum et de couleur noire à cause de son exposition à l'air.
<b>Corona penis</b>	Anneau ou cercle cutané entourant la lisière inférieure du gland.
<b>Crampes menstruelles</b>	Malaise physique se manifestant chez la femme pendant les menstruations.
<b>Cycle menstruel</b>	Processus d'ovulation suivie des menstruations survenant environ une fois par mois, à partir de la puberté et jusqu'à la ménopause.
<b>Derme</b>	Couche cutanée qui produit les nouvelles cellules de la peau.
<b>Éjaculation</b>	Expulsion du sperme hors du pénis.
<b>Éjaculer</b>	Émettre ou expulser du sperme; l'éjaculation.
<b>Embryon</b>	Nom donné au produit de segmentation de l'œuf jusqu'à la huitième semaine de développement.
<b>Émission nocturne</b>	Éjaculation involontaire qui survient durant le sommeil (aussi appelée pollution nocturne).
<b>Endomètre</b>	Tissus spongieux gorgés de sang qui tapissent l'intérieur de l'utérus.
<b>Épiderme</b>	Couche externe de la peau.
<b>Érection</b>	État produit par l'afflux du sang dans le pénis, qui le fait durcir.
<b>Fécondation</b>	Union de l'ovule (femme) et d'un spermatozoïde (homme) pour former un embryon.
<b>Flux menstruel</b>	Écoulement formé par le détachement de la couche de tissus spongieux gorgés de sang qui tapissent l'utérus et qui sort par le vagin lors des menstruations (règles).

<b>Fœtus</b>	Bébé en développement dans l'utérus, entre la huitième et la quarantième semaine de grossesse.
<b>Gland</b>	Extrémité du pénis.
<b>Glande pituitaire</b>	Glande située à la base du cerveau, responsable de la production d'hormones régulatrices des changements survenant au cours du développement à la puberté.
<b>Glandes apocrines</b>	Glandes sudoripares situées aux aisselles et dans la région génitale.
<b>Glande bulbo-urétrales (de Cowper)</b>	Deux petites glandes qui produisent une substance lubrifiante.
<b>Glandes eccrines</b>	Glandes sudoripares qui sont dispersées à la grandeur du corps.
<b>Glandes sébacées</b>	Glandes cutanées qui produisent le sébum.
<b>Glandes sudoripares</b>	Glandes qui règlent la température du corps en rejetant de l'eau et des sels.
<b>Hormones</b>	Substances chimiques messagères qui règlent le fonctionnement de certaines parties du corps.
<b>Hymen</b>	Tissu annulaire qui peut couvrir partiellement l'entrée du vagin.
<b>Lèvres</b>	Replis cutanés entourant l'ouverture du vagin.
<b>Liquide séminal</b>	Liquide blanc laiteux qui facilite l'expulsion du sperme hors du pénis durant l'éjaculation.
<b>Mamelon</b>	Petite zone soulevée au centre du sein.
<b>Ménopause</b>	Fin des cycles menstruels chez la femme, survenant généralement à la fin de la quarantaine ou dans la cinquantaine. Œstrogènes
<b>Œstrogènes</b>	Hormones sexuelles féminines produites par les ovaires, qui régissent le développement et le maintien des caractères sexuels du corps chez la femme.
<b>Ovaires</b>	Glandes paires qui produisent les hormones sexuelles féminines et les ovules.
<b>Ovulation</b>	Expulsion d'un ovule mûr de l'ovaire.
<b>Ovule</b>	Cellule reproductrice féminine (aussi appelé œuf).
<b>Parties génitales</b>	Ensemble des organes sexuels internes et externes.
<b>Pénis</b>	Organe de copulation et de miction chez l'homme.
<b>Pollution nocturne</b>	Éjaculation involontaire qui survient durant le sommeil (aussi appelée émission nocturne)*.
<b>Prépuce</b>	Peau entourant l'extrémité du pénis (gland).
<b>Progesterone</b>	Hormone sexuelle féminine produite par les ovaires, qui stimule la préparation du corps pour la grossesse.
<b>Prostate</b>	Glande située près de la vessie, chez l'homme, qui produit le liquide séminal.
<b>Puberté</b>	Période de la vie où les garçons et les filles atteignent leur maturité sexuelle.
<b>Région abdominale</b>	Région du corps où se trouvent l'estomac, les intestins et les organes reproducteurs.



<b>Région pelvienne</b>	Partie inférieure de l'abdomen, située entre les hanches, qui enveloppe les organes de la reproduction.
<b>Région pubienne (pubis)</b>	Région où les jambes rejoignent le tronc et où apparaissent les poils à la puberté.
<b>Règles</b>	Période des menstruations.
<b>Scrotum</b>	Enveloppe lâche des testicules chez l'homme.
<b>Sébum</b>	Substance huileuse fabriquée par les glandes sébacées.
<b>Seins</b>	Glandes qui produisent le lait chez la femme.
<b>Smegma</b>	Sécrétion des glandes sébacées faite d'une substance blanchâtre et molle entre les replis de la vulve chez la femme et sous le prépuce chez l'homme.
<b>Spermatozoïde</b>	Cellule sexuelle masculine nécessaire pour féconder un ovule et former un embryon (bébé).
<b>Syndrome de choc toxique</b>	Affection rare associée à l'usage de tampons hygiéniques.
<b>Testicules</b>	Glandes sexuelles masculines qui produisent des hormones et des spermatozoïdes.
<b>Testostérone</b>	Hormone masculine produite par les testicules, qui entraîne bon nombre des changements survenant à la puberté chez le garçon.
<b>Trompes de Fallope (trompes utérines)</b>	Conduits étroits situés entre les ovaires et l'utérus.
<b>Urètre</b>	Conduit dans lequel passent l'urine et le sperme chez l'homme.
<b>Utérus</b>	Organe musculaire creux qui porte et nourrit l'embryon et le fœtus.
<b>Vagin</b>	Passage qui va du col jusqu'à l'extérieur du corps.
<b>Vésicules séminales</b>	Deux petites enveloppes (ou sacs) dans lesquelles s'accumule le sperme.
<b>Vessie</b>	Enveloppe où s'accumule l'urine à l'intérieur du corps.
<b>Vulve</b>	Ensemble des organes sexuels extérie.

**Termes et définitions relatifs à la sexualité humaine :** Adapté, avec permission, des documents :

- *Choices and Changes*, par l'Unité de promotion de la santé, gouvernement du Yukon.
- *Changing : A Guidebook about Puberty*, par Changing Program, Proctor & Gamble Inc., et l'Association pour l'éducation physique et la santé de l'Ontario.

## Le cycle menstruel



### Les menstruations : début et durée

Les filles peuvent avoir leurs premières menstruations entre 9 et 16 ans. Les menstruations vont continuer pendant 30 à 40 ans jusqu'à la ménopause, soit généralement vers 51 ans. Les menstruations sont souvent appelées « règles ». La durée du cycle menstruel peut varier de trois à six semaines, mais habituellement, l'ovaire est stimulé pour ovuler une fois aux quatre semaines. Les cycles peuvent être irréguliers pendant les deux premières années et peuvent être perturbés par divers facteurs, comme le régime alimentaire, l'activité, un voyage, la maladie et le stress. Les règles ou écoulement menstruel durent généralement de trois à sept jours.

### Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est contrôlé par les hormones. En général, la glande pituitaire (hypophyse) à la base du cerveau stimule un ovaire afin qu'il développe un ovule (œuf) mûr toutes les quatre semaines. Il peut arriver qu'il y ait plus d'un ovule expulsé à la fois; l'ovulation peut aussi se produire plus d'une fois par mois. Une série de changements préparent l'utérus pour recevoir l'ovule fécondé. Les tissus qui tapissent l'utérus s'épaississent et de nouveaux vaisseaux sanguins se forment. Environ douze à seize jours après le début des menstruations, l'ovule est libéré de l'ovaire (ovulation) et entre dans les trompes de Fallope grâce au mouvement de cils vibratiles (cilia).

Si un spermatozoïde s'unit à l'ovule en moins d'une journée, ce dernier est fécondé et une grossesse débute. La fécondation se produit dans la trompe de Fallope. L'ovule fécondé descend dans l'utérus et s'implante sur sa paroi, où il se développe pendant neuf mois. Normalement, il n'y a pas de menstruations durant la grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, il se désintègre et est rejeté dans le flux menstruel.

S'il n'y a pas de spermatozoïde qui s'unit à l'ovule (pas de fécondation), les vaisseaux sanguins cessent d'alimenter la paroi de l'utérus, qui se désagrège et sort de l'utérus par le vagin. L'ouverture du vagin est située entre l'ouverture de l'urètre et l'anus. Cet écoulement de sang et de tissus est appelé menstruation ou « règles ».

### Produits menstruels

Les serviettes ou tampons hygiéniques sont utilisés pour absorber l'écoulement durant les menstruations. On doit encourager les filles à discuter du choix de ces produits avec leurs parents. Les tampons doivent être changés toutes les trois ou quatre heures, ou au besoin, pour éviter le syndrome du choc toxique. Il s'agit d'un syndrome rare, causé par des toxines produites par une bactérie appelée *Staphylococcus aureus*. Les signes avertisseurs du syndrome de choc toxique comprennent une fièvre soudaine (38,8 °C ou plus), des vomissements, une diarrhée, l'évanouissement, des étourdissements et un érythème qui ressemble à un coup de soleil. Advenant l'apparition de ces signes, le tampon doit être enlevé immédiatement et la fille ou la femme doit consulter un médecin. On peut également réduire les risques de ce syndrome en alternant l'usage des tampons avec des serviettes hygiéniques.

## Activités durant les menstruations

---

La plupart des filles s'adonnent régulièrement à des activités comme de se baigner, faire du vélo, nager et d'autres sports lorsqu'elles sont menstruées. On peut consulter un médecin ou une infirmière ou un infirmier si des problèmes menstruels surviennent, comme de fortes crampes .

---

**Le cycle menstruel** : Adapté, avec permission, du document *Elementary Family Life Education*. Tous droits réservés © 2002 par la Division scolaire de Winnipeg.

## La reproduction et les relations sexuelles



### Remarques pour l'enseignant

Les questions relatives à la reproduction et aux relations sexuelles doivent être traitées avec doigté. L'enseignant voudra peut-être expliquer comment un nouvel être se forme en ces termes :

« Au cours des relations sexuelles, le pénis en érection de l'homme est inséré dans le vagin de la femme. Les spermatozoïdes partent des testicules et se rendent dans le pénis, d'où ils sont éjaculés dans le vagin. Les spermatozoïdes entrent alors dans l'utérus et dans les trompes de Fallope, à la recherche de l'ovule. »

### Comment un nouvel être se forme

Le corps de l'homme et celui de la femme sont conçus d'une façon qui rend la reproduction (ou procréation) possible. Le spermatozoïde est la cellule reproductrice masculine et l'ovule est la cellule reproductrice féminine. Pour qu'un nouvel être se forme, un spermatozoïde doit s'unir/se fusionner avec l'ovule (c'est la fécondation).

Pour qu'un nouvel être se forme, il faut qu'il y ait une ovulation, un stade du cycle menstruel. Une femme peut concevoir un bébé lorsqu'un ovule est libéré d'un ovaire à l'ovulation. En général, l'ovule a une durée de vie d'une journée. S'il n'est pas fécondé, il se désintègre et sera rejeté dans le flux menstruel.

Quant au spermatozoïde, il peut vivre cinq jours. Si le spermatozoïde réussit à pénétrer l'ovule, il y a fécondation (conception). L'œuf fécondé contient 23 chromosomes venant du père et 23 chromosomes de la mère. Ces chromosomes renferment tout le matériel (information) génétique qui fait du nouvel être humain en développement une personne unique (p. ex. couleur des cheveux et des yeux, taille et morphologie du corps). Le chromosome x (fille) ou y (garçon) qui détermine le sexe du nouvel enfant provient du père. S'il y a deux ovules fécondés par deux spermatozoïdes, il y aura des jumeaux hétérozygotes (non identiques) formés. S'il l'œuf déjà fécondé se divise, les jumeaux seront identiques.

L'ovule fécondé se déplace de la trompe de Fallope jusque dans l'utérus et s'implante dans la paroi épaissie de l'utérus, où il croîtra et se développera. Au départ, on l'appelle embryon, mais entre 8 et 40 semaines, c'est un fœtus.

Au cours de la grossesse, le corps de la mère change au fur et à mesure que le fœtus se développe. Par exemple, l'abdomen et les seins grossissent, les hormones changent, les menstruations cessent, et ainsi de suite.

Les bébés peuvent naître à l'hôpital ou à domicile, généralement avec l'aide d'un médecin, d'une infirmière ou d'une sage femme. Durant l'accouchement, la mère pousse pour expulser le bébé en dehors de l'utérus (qui se contracte fortement) en passant par le vagin.

## La reproduction : comment un nouvel être se forme



### Fécondation

Tous les humains sont conçus de la même façon. Un spermatozoïde provenant d'un homme s'unit à un ovule d'une femme (dans les trompes de Fallope) pour former une seule cellule, l'œuf fécondé (zygote). La cellule fécondée est plus petite qu'une tête d'épingle, mais son noyau renferme 23 paires de chromosomes, qui portent toutes les instructions pour le développement du nouvel être humain. L'information portée par les chromosomes, la moitié venant du père et l'autre moitié de la mère, est ce qui rend chaque personne un être unique (p. ex., couleur des cheveux et des yeux, taille, forme du corps, etc.).

### Le développement embryonnaire

Quelques heures après la fécondation, la cellule se divise en deux cellules plus petites selon un processus appelé mitose. Quelques heures plus tard, chaque cellule se divise à nouveau pour donner quatre cellules, et ainsi de suite; on obtient successivement huit, puis seize, puis 32 cellules, etc. Trois ou quatre jours plus tard, une grappe de cellules est formée. Peu après, la différenciation cellulaire commence. C'est ainsi que l'embryon commence à se développer. Il s'implante dans la paroi utérine environ six ou sept jours après la fécondation. L'embryon se développe à l'intérieur de l'utérus, qui lui fournit les éléments nutritifs nécessaires et le protège des coups et des changements de température.

Il faut environ quarante semaines au bébé pour se développer complètement avant la naissance. La plupart des changements surviennent durant les huit premières semaines de la gestation. À ce stade, le nouvel être humain est appelé embryon.

### Le développement foetal

À partir de la huitième semaine, le nouvel être humain est appelé fœtus. Pendant les sept derniers mois, les organes se développent et grossissent. Le fœtus grandit et prend du poids pour se préparer à la naissance.

Le fœtus en développement peut être comparé à un astronaute. Les structures qui protègent et nourrissent l'enfant (p. ex. la paroi utérine, les membranes fœtales, le liquide amniotique, le cordon ombilical et le placenta) sont similaires au « cordon ombilical », aux vêtements de protection, au casque et au tuyau d'air de l'astronaute. À la fin du neuvième mois, le fœtus peut naître et abandonner la protection de l'utérus.

### La naissance

L'accouchement prend environ douze heures, en moyenne. Il comporte trois stades : le travail, la naissance et l'expulsion des membranes et du placenta. Le nouveau-né moyen mesure de 46 à 56 cm environ et pèse de 2,5 à 3,5 kg.

### Les soins au nouveau-né

Après la naissance, le bébé peut respirer (l'air/l'oxygène) et commence à manger et à digérer les aliments fournis par la mère et/ou d'autres dispensateurs de soins. Les soins à apporter au nouveau-né représentent un aspect important et excitant de la vie familiale, qui entraîne de grandes joies et des responsabilités pour tous les membres de la famille .

## La puberté : Une période de changements



### Les changements vécus à la puberté

---

Durant la puberté, ces années de transition entre l'enfance et l'âge adulte, le corps des garçons et celui des filles font l'objet de transformations remarquables. La puberté commence lorsque la glande pituitaire, ou hypophyse, située à la base du cerveau envoie des hormones (messagers chimiques) à certaines parties du corps. Les testicules sont stimulés pour produire les spermatozoïdes et les ovaires sont stimulés pour produire des ovules. D'autres hormones influent sur la maturation sexuelle et la croissance. Les changements physiques sont très évidents. Une poussée de croissance, accompagnée de changements sexuels, sociaux et affectifs, se déroule graduellement.

Certains élèves de 5<sup>e</sup> année peuvent commencer à montrer des signes de début de puberté, mais les autres non. Toutefois, à cet âge, les élèves ont hâte de grandir et attendent ces changements avec impatience. Chez les garçons, la puberté se produit généralement entre 10 et 16 ans (en moyenne entre 12 et 14 ans), et chez les filles, entre 9 et 16 ans (en moyenne entre 10 et 12 ans).

Les changements liés à la croissance qui sont présentés ci-dessous ne sont pas toujours caractéristiques de tous les élèves de 5<sup>e</sup> année, mais ils sont souvent observés au début de la puberté. L'enseignant doit faire preuve de tact quand il décrit les caractéristiques telles que ci-dessous, sachant que les élèves commencent la puberté à différents âges.

Les changements primaires de croissance sont directement liés à la fonction de reproduction et aux parties génitales du garçon et de la fille.

Les changements secondaires de croissance sont des changements généraux observés tant chez le garçon que chez la fille.

Les changements socio-affectifs de croissance ont trait aux relations interpersonnelles et au concept de soi.

Changements vécus durant la puberté		
Caractéristiques	Garçons	Filles
1. Changements primaires de croissance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les organes génitaux se développent et atteignent leur maturité. <ul style="list-style-type: none"> <li>pénis, scrotum et testicules grossissent</li> </ul> </li> <li>Les hormones de la reproduction sont produites, influant sur le développement des spermatozoïdes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les organes génitaux se développent et atteignent leur maturité. <ul style="list-style-type: none"> <li>vulve, vagin et utérus grossissent.</li> </ul> </li> <li>Les hormones de la reproduction sont produites, entraînant les menstruations et l'ovulation.</li> <li>Des ovules se développent dans les ovaires.</li> </ul>
2. Changements secondaires de croissance	<ul style="list-style-type: none"> <li>La taille et la masse corporelle augmentent. <ul style="list-style-type: none"> <li>les épaules s'élargissent</li> <li>la taille et la force des muscles augmentent</li> <li>des poils apparaissent au-dessus de la lèvre supérieure, sur le visage, aux aisselles, sur les jambes et dans la région pubienne</li> <li>la voix devient plus grave</li> <li>il y a augmentation de la taille et de la masse corporelle</li> <li>la peau change (texture/grain, peau grasse, transpiration)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La taille et la masse corporelle augmentent. <ul style="list-style-type: none"> <li>le bassin (ceinture pelvienne) s'élargit</li> <li>des tissus adipeux se forment au niveau des hanches</li> <li>les seins augmentent en volume</li> <li>des poils apparaissent au pubis et aux aisselles</li> <li>il y a augmentation de la taille et de la masse corporelle</li> <li>la peau change (texture/grain, peau grasse, transpiration)</li> </ul> </li> </ul>
3. Changements socio-affectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'attitude change envers les amis du sexe opposé (mais pour l'instant, les élèves de 5<sup>e</sup> année ont encore tendance à se tenir surtout avec des personnes du même sexe)</li> <li>le besoin d'être accepté par ses camarades en ce qui a trait aux vêtements, au langage, au comportement, aux émotions et à l'apparence devient plus évident</li> <li>la conformité avec le groupe de camarades augmente</li> <li>la prise de décisions se personnalise</li> <li>des choix se présentent (p. ex. cigarette, alcool, solvants)</li> </ul>	

### Transition de la fin de l'enfance au début de l'adolescence

L'âge où commence l'adolescence et la rapidité avec laquelle la croissance se produit à ce stade sont déterminés génétiquement et il existe des différences nettes entre les garçons et les filles.

**Filles :** Les poussées de croissance chez les filles commencent environ deux ans plus tôt et durent moins longtemps que chez les garçons. En général, les filles commencent cette croissance rapide vers 10 à 12 ans, et voient des changements radicaux s'opérer dans leur taille, leur poids et leurs proportions corporelles. Ce sont les changements hormonaux qui entraînent l'augmentation du pourcentage des graisses corporelles d'environ 20 % chez les adolescentes. On pense qu'un certain poids et/ou pourcentage de graisses corporelles seraient nécessaires pour déclencher les menstruations. L'accumulation naturelle des graisses au niveau des hanches et des seins est due également aux changements hormonaux.

**Garçons :** Chez les garçons, les poussées de croissance de l'adolescence débutent vers l'âge de 12 à 14 ans. Non seulement les garçons ont-ils une croissance sur une plus longue période que les filles, mais leur rythme de croissance est plus rapide. Durant cette période de croissance accélérée, les garçons (tout comme les filles) vivent des changements importants dans leur corps. Les pieds grandissent vite et les jambes s'allongent plus rapidement que le tronc. Donc souvent, les garçons se sentent gauches et manquent d'équilibre pendant cette période. Chez les garçons, le pourcentage des graisses corporelles diminue d'environ 12 % à 15 % durant l'adolescence, et la proportion des muscles et des autres tissus maigres du corps augmente. Là encore, il s'agit d'un effet des hormones.

En général, les adolescents vont grandir de 15 à 23 cm (6 à 9 pouces) et leur poids augmentera parallèlement de 16 à 23 kg (35 à 50 lb). La masse squelettique et les principaux organes vont tous doubler de volume. Le rythme de croissance observé à l'adolescence est le deuxième plus rapide, juste après celui de l'enfance.

---

**\*Les changements vécus à la puberté :** Adapté de *Éducation familiale : 5<sup>e</sup> année*. Tous droits réservés © 1990 par Éducation et Formation professionnelle Manitoba.

**\*\*Transition de la fin de l'enfance au début de l'adolescence :** Adapté, avec permission, du document *Elementary Family Life Education*. Tous droits réservés © 2002 par la Division scolaire de Winnipeg.



## Termes et définitions relatifs au VIH/SIDA et aux ITS



<b>Abstinence</b>	Privation de toute activité sexuelle pouvant entraîner une grossesse ou des ITS.
<b>Agent pathogène</b>	Organisme qui cause des maladies (virus, bactérie et champignon).
<b>Anticorps</b>	Substances produites par le système immunitaire de l'organisme, qui détruit ou entrave la croissance d'organismes causant certaines maladies.
<b>AZT</b>	Médicament qui diminue la capacité du virus du SIDA de produire de nouvelles particules virales. Aide à réduire la gravité des symptômes de la maladie et prolonge généralement la vie du patient. Utilisé en combinaison avec d'autres médicaments antiviraux afin de réduire la résistance du VIH au traitement.
<b>Complexe de démence du SIDA</b>	Domages directs aux cellules cérébrales causés par l'infection au VIH, entraînant une perte de concentration, la confusion et la désorientation.
<b>Comportement à risque</b>	Comportement qui menace la santé et augmente les risques d'une personne de contracter une maladie.
<b>Ganglions lymphatiques</b>	Ganglions situés dans des régions comme le cou, les aisselles et l'aîne.
<b>Globules blancs</b>	Cellules qui détruisent les micro-organismes ou les substances dangereuses qui s'introduisent dans le corps*.
<b>Hémophilie</b>	Maladie héréditaire où le sang ne peut pas se coaguler normalement et qui provoque des saignements anormaux.
<b>Infection opportuniste</b>	Infection causée par un agent pathogène qui, en temps normal, serait combattue par le système immunitaire sain.
<b>Lymphocyte T auxiliaire</b>	Aussi appelé lympho T-4. Type de globule blanc qui coordonne le système immunitaire pour qu'il combatte des organismes pathogènes.
<b>Lymphocytes</b>	Type de globules blancs produits dans la moelle osseuse et qui combattent les agents pathogènes.
<b>Maladie transmissible</b>	Maladie qui peut se propager d'une personne à l'autre et qui peut être contractée par contact direct ou indirect.
<b>Moelle osseuse</b>	Tissu au centre de certains os dans lequel les globules rouges et les globules blancs sont formés.
<b>PCP</b>	Signifie pneumonie à <i>Pneumocystis carinii</i> , forme de pneumonie opportuniste associée au SIDA. Infection inhabituelle des poumons, qui se manifeste par un essoufflement (dyspnée) important, de la fièvre et une toux sèche.
<b>Sarcome de Kaposi</b>	Type rare de cancer qui se manifeste par des taches à la surface de la peau ou de certaines muqueuses. Ce type de cancer peut hâter le décès des patients atteints de SIDA.

<b>SIDA</b>	<p>Syndrome d'immunodéficience acquise, maladie causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), qui attaque et affaiblit le système immunitaire dans l'organisme, augmentant la vulnérabilité de la personne à un certain nombre d'infections ou de cancers. Le SIDA est le stade le plus avancé de l'infection par le VIH.</p> <p><b>Syndrome</b> - désigne un groupe de symptômes cliniques <b>d'immunodéficience</b> - signifie que le VIH détruit ou affaiblit gravement le système immunitaire, qui défend l'organisme contre les maladies <b>acquise</b> - ce n'est pas une maladie héréditaire</p>
<b>Système immunitaire</b>	<p>Système de défense de l'organisme, formé d'organes, de tissus et de cellules.</p>
<b>Technique ELIS</b>	<p>Signifie <i>enzyme-linked immunosorbent assay</i>. Dosage immunoenzymatique, utilisé pour détecter des anticorps indiquant une infection par le VIH.</p>
<b>Transfert western</b>	<p>Test sanguin qui permet de confirmer la présence d'anticorps dirigés contre le VIH.</p>
<b>VIH</b>	<p>Virus de l'immunodéficience humaine. Virus qui cause le SIDA.</p>
<b>Virus</b>	<p>Micro-organisme qui ne se reproduit qu'à l'intérieur d'une cellule hôte vivante. Cet organisme est responsable de maladies.</p>

---

\*Termes et définitions relatifs au VIH/SIDA : Adapté du document *AIDS Education, Grades 5 and 6*. Tous droits réservés © 1989 par Éducation et Formation professionnelle Manitoba.

## Faits relatifs au VIH/SIDA et aux ITS



### Origine du VIH/SIDA

1. Le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) est causé par le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Le VIH peut s'attaquer au système immunitaire dans l'organisme et parfois le détruire.
2. Le VIH endommage le système immunitaire. Une personne souffre du SIDA lorsque le VIH a fait suffisamment de dommages au système immunitaire pour que des infections et maladies puissent se manifester.
3. Présentement, il n'y a aucun traitement contre le SIDA. Les chercheurs tentent de trouver un traitement qui pourrait guérir du SIDA ainsi qu'un vaccin contre le VIH. Les médicaments administrés prolongent la vie des sidéens.
4. La période de temps médiane qui s'écoule entre le moment où une personne est contaminée par le VIH et celui où les infections et maladies apparaissent est de onze ans. Par conséquent, une personne infectée par le VIH à l'adolescence pourrait ne pas développer d'infections et de maladies indicatrices du SIDA avant le milieu de la vingtaine.

### Transmission

5. À l'échelle de la planète, le VIH est transmis au cours de relations sexuelles vaginales dans approximativement les deux tiers des cas.
6. Les aiguilles et seringues contaminées par le VIH qui sont utilisées pour l'injection de drogues peuvent transmettre le virus d'une personne à une autre directement dans la circulation sanguine par le sang infecté. Le VIH peut également être transmis par le partage ou l'usage d'aiguilles contaminées servant au perçage d'oreilles, au tatouage ou à des rites avec échange de sang, et par le partage ou l'usage d'autres instruments contaminés comme des rasoirs.
7. Le VIH ne peut pas être transmis par des contacts usuels. Il n'est pas transmis lorsqu'on serre une personne infectée dans ses bras, lorsqu'on l'embrasse, qu'on lui tient la main, qu'on lui serre la main, au cours d'un massage, par des morsures d'animal ou des piqûres d'insectes, si l'on boit à une fontaine publique, si l'on nage dans une piscine publique ou si l'on utilise un téléphone public.
8. Depuis 1985, tous les dons de sang faits au Canada et utilisés pour des transfusions sanguines sont testés pour le dépistage du VIH et du virus de l'hépatite B. Dans certaines régions du monde, les transfusions sanguines sont encore un moyen de transmission du VIH, car les sacs de sang et les produits sanguins ne sont pas toujours soumis au dépistage du VIH et parfois, des aiguilles ou des instruments non stérilisés sont utilisés.
9. Certaines recherches indiquent qu'environ 30 % des mères infectées par le VIH transmettent le virus à leur enfant avant la naissance ou pendant l'accouchement. Le VIH peut passer du sang ou des sécrétions de la mère infectée au sang du bébé pendant la grossesse, au moment de l'accouchement ou par le lait maternel (chez les mères qui allaitent).
10. Le VIH ne peut pas être transmis par des morsures d'animal ou des piqûres d'insectes. La transmission du VIH se fait uniquement entre deux personnes.

11. Bon nombre de gens qui ont contracté une ITS, même une infection par le VIH, n'ont aucun symptôme. Bien qu'ils aient l'air en santé et se sentent bien, ils sont porteurs d'organismes causant une ITS, qui peuvent être transmis à d'autres personnes.

## Prévention

---

12. Le moyen le plus efficace d'éviter la transmission sexuelle du VIH et d'autres ITS est l'abstinence sexuelle. L'abstinence signifie que l'on évite d'avoir des relations sexuelles vaginales, anales ou orales.
13. Plus une personne a de partenaires sexuels, plus elle risque que l'un d'eux soit infecté par le VIH ou ait contracté une ITS.
14. Les méthodes de prévention de la transmission du VIH aident généralement à la prévention des autres ITS.
15. Les aiguilles contaminées utilisées pour le tatouage, le perçage d'oreilles ou un rite d'échange de sang peuvent transmettre le VIH, le virus de l'hépatite B et d'autres micro-organismes causant des ITS.

## Symptômes

---

16. Souvent, les gens qui sont infectés par le VIH n'ont aucun symptôme.
17. Toute personne infectée par le VIH, qu'elle ait ou non des symptômes, peut transmettre le virus à d'autres. Même si elles ont l'air en santé et se sentent bien, ces personnes sont porteuses d'organismes causant une ITS, qui peuvent être transmis à d'autres personnes.
18. Une personne peut être infectée par le VIH pendant des années avant de développer le SIDA. Jusqu'à la moitié des personnes infectées par le VIH n'auront pas encore le SIDA après onze ans suivant l'infection initiale.
19. À l'exception du VIH et du virus de l'hépatite B, une personne peut contracter la même ITS plus d'une fois dans sa vie. Par conséquent, on devrait toujours appliquer des méthodes de prévention des ITS.

## Examens médicaux

---

20. Une personne qui a des relations sexuelles avec différents partenaires devrait subir régulièrement des tests de dépistage des ITS, même si elle n'a pas de symptômes. Bien des gens qui ont une ITS n'ont pas de symptômes.

## Sources d'aide

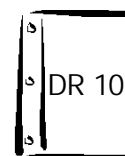
---

21. Toute personne peut passer un test de recherche d'anticorps anti-VIH en s'adressant au service de santé public ou à une clinique de traitement des ITS.
22. Une personne qui soupçonne qu'elle peut être infectée par le VIH/SIDA ou une autre ITS et qui a fait des activités pouvant mener à la transmission d'ITS devrait cesser immédiatement toute activité de ce genre. Même s'il n'y a aucun symptôme présent, elle devrait consulter son médecin ou se rendre à une clinique de traitement des ITS pour y subir des examens médicaux\*.

---

**Faits relatifs au VIH/SIDA et aux ITS :** Adapté du document *Health Education (Senior 2), Curriculum Guide*. Tous droits réservés © 1993 par Éducation et Formation professionnelle Manitoba.

## Faits relatifs au VIH/SIDA et aux ITS



Raisons pour lesquelles les jeunes gens choisissent de ne pas avoir de relations sexuelles maintenant...*	Raisons pour lesquelles les jeunes gens ont des relations sexuelles maintenant...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour des croyances religieuses, culturelles</li> <li>• Parce qu'ils ne se sentent pas encore prêts</li> <li>• Par souci de ne pas avoir à cacher quelque chose à leurs parents</li> <li>• Pour éviter tout sentiment de honte, de peur ou de déception</li> <li>• Pour ne pas avoir à s'inquiéter des ITS ou d'une grossesse (parce que l'abstinence est la seule véritable méthode qui soit efficace à 100 %)</li> <li>• Pour avoir plus de temps à consacrer aux amis et à d'autres activités</li> <li>• Pour donner plus de temps à la relation de s'épanouir</li> <li>• Parce qu'ils sont soucieux de leur réputation</li> <li>• Parce qu'ils estiment que les relations sexuelles ne doivent avoir lieu que dans un certain contexte</li> <li>• Parce qu'ils estiment que d'avoir des relations sexuelles trop tôt peut nuire à une relation (avec un partenaire, des amis ou les parents)</li> <li>• Parce qu'ils ont décidé, après avoir fait l'amour une fois, qu'ils n'étaient pas prêts à avoir une relation sexuelle (pour toutes les raisons précédentes, ce n'est pas parce que l'on a dit « oui » une fois que l'on doit continuer à dire « oui »)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À cause des « hormones », par désir ou par curiosité</li> <li>• Pour prouver leur amour à leur partenaire</li> <li>• Parce qu'ils ressentent la pression exercée par leur partenaire ou par d'autres</li> <li>• Parce qu'ils ressentent une certaine pression « sociale », parce qu'ils pensent que tout le monde fait l'amour et qu'ils seraient les seuls à ne pas le faire</li> <li>• Parce qu'ils veulent se sentir aimés</li> <li>• Parce que c'est bon</li> <li>• Pour qu'on les aime davantage, pour éviter une rupture</li> <li>• Parce qu'ils sont sous l'influence de l'alcool ou de drogues</li> <li>• Parce qu'ils ne sont pas capables de dire « non », parce qu'ils « suivent la mouvance »</li> <li>• Parce que les deux partenaires souhaitent se montrer à quel point ils s'aiment mutuellement</li> <li>• Ceux qui se posent des questions sur leur orientation sexuelle peuvent avoir des rapports sexuels dans le but « d'identifier » s'ils sont attirés par des jeunes du sexe opposé ou par des jeunes du même sexe</li> </ul>

**Les relations sexuelles - Maintenant ou plus tard?** : Adapté, avec permission, du matériel didactique produit par la Direction de la santé publique, ville d'Ottawa.

**Références** : Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada.

## Méthodes contraceptives : le pour et le contre



Méthode/produit contraception	Définition (usage/application)	Arguments pour	Arguments contre
<b>Abstinence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Décision consciente d'éviter les relations sexuelles vaginales, anales ou orales, d'éviter les activités sexuelles qui peuvent entraîner l'échange de fluides corporels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empêche les grossesses non désirées.</li> <li>Élimine les risques d'infection sexuellement transmissibles (ITS) puisqu'il n'y a pas d'échange de fluides corporels.</li> </ul>	
<b>Cape cervicale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petite coupe de latex qui s'insère sur le col de l'utérus afin d'empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut être insérée juste avant des relations sexuelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut se déplacer, changer de position durant les relations sexuelles.</li> <li>Doit être prescrite et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.</li> </ul>
<b>Condom (préservatif)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préservatif féminin : membrane de polyuréthane (plastique) doux, mince, avec un anneau flexible à chaque extrémité : <ul style="list-style-type: none"> <li>— l'anneau intérieur à l'extrémité fermée sert à insérer le préservatif dans le vagin et à le garder en place</li> <li>— l'anneau extérieur demeure à l'extérieur du vagin et protège la région des lèvres</li> </ul> </li> <li>préservatif masculin : membrane de latex ou de polyuréthane mince qui recouvre le pénis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut fournir une certaine protection contre les ITS s'il est utilisé correctement (pour les hommes, le préservatif doit être fait de latex)</li> <li>On peut s'en procurer facilement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut causer de l'irritation aux organes génitaux en cas d'allergie au latex.</li> </ul>
<b>Depo Provera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progestérone synthétique à action prolongée injectée tous les 84 jours et qui empêche l'ovaire de libérer un ovule par mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut diminuer les crampes et les saignements menstruels.</li> <li>Diminue l'incidence du cancer de l'endomètre et des ovaires, et des infections pelviennes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>N'a pas d'effet sur la fécondité mais il faudra peut-être attendre jusqu'à deux ans pour revenir à une ovulation normale.</li> <li>Peut diminuer la teneur minérale (calcium) de l'os.</li> <li>Peut causer des effets secondaires comme des saignements et une prise de poids.</li> </ul>
<b>Diaphragme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ce disque de latex flexible est fixé à un anneau qui s'insère autour du col pour bloquer l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est efficace immédiatement après son insertion.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doit être prescrit et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.</li> <li>Peut causer des infections urinaires à cause de la pression de l'anneau sur l'urètre.</li> <li>Peut causer le syndrome de choc toxique (fièvre, vomissements, diarrhée, érythème).</li> </ul>
<b>Dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petit objet de plastique en forme de T muni d'un mince fil de cuivre et d'un fil attaché à sa base; inséré dans l'utérus par un médecin.</li> <li>Modifie la paroi utérine, ce qui la rend impropre à l'implantation de l'ovule fécondé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efficace</li> <li>Ne nécessite pas une application quotidienne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doit être inséré par un médecin et changé tous les trois à cinq ans, selon le type de dispositif.</li> <li>Augmente les risques de grossesse extra-utérine (ectopique).</li> <li>Peut causer des saignements abondants et/ou des crampes fortes durant les menstruations.</li> </ul>

(suite)

(suite)

Méthode/produit contraception	Définition (usage/application)	Arguments pour	Arguments contre
<b>Contraceptif oral - ou anovulant ou pilule anticonceptionnelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilule/comprimé renfermant des hormones féminines (œstrogènes et progestérone), qui empêchent l'ovaire de libérer un ovule chaque mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut diminuer les crampes et l'écoulement menstruel.</li> <li>Peut diminuer l'incidence du cancer des ovaires et de l'endomètre, et des infections pelviennes.</li> <li>Améliore le contrôle du cycle menstruel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doit être prescrit et son mode d'emploi expliqué par un médecin pour une utilisation correcte.</li> <li>Doit être pris à la même heure tous les jours.</li> <li>Peut causer des gonflements, des maux de tête, des douleurs aux seins et à l'abdomen.</li> </ul>
<b>Timbre contraceptif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petite bande adhésive carrée et lisse collée sur la peau.</li> <li>Empêche l'ovulation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plus besoin de se rappeler de prendre un comprimé tous les jours.</li> <li>Peut atténuer les malaises liés aux menstruations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut causer une irritation s'il y a allergie.</li> </ul>
<b>Spermicide ou Spermaticide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Produit spermicide vaginal (en gel, mousse, crème, suppositoire, film ou tablette) qui contient un agent chimique capable de faire mourir les spermatozoïdes.</li> <li>Appliqué juste avant les relations sexuelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disponible sans ordonnance en pharmacie.</li> <li>Ne coûte pas cher.</li> <li>Fournit une lubrification.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne devrait être utilisé qu'en combinaison avec une autre méthode-barrière (p. ex. gel ou crème avec diaphragme ou cape cervicale).</li> <li>Il faut utiliser un applicateur.</li> <li>Peut causer de l'irritation s'il y a allergie.</li> </ul>

- Autres facteurs à prendre en considération**
  - Contraceptif d'urgence, autrefois appelé la « pilule du lendemain »
  - Contient de fortes doses d'œstrogènes et de progestérone
  - Est utilisé dans des situations d'urgence ou de crise dans les cinq jours suivant un rapport sexuel non protégé
  - Est plus efficace dans les 72 heures suivant le coït
  - Doit être prescrit par un médecin ou obtenu d'une clinique
  - N'interrompra pas une grossesse qui est déjà en cours
- Stérilisation**
  - Ligature tubaire (des trompes) : chirurgie qui consiste à attacher les trompes de Fallope et à les couper.
  - Vasectomie : résection chirurgicale des canaux déférents et ligature de chaque extrémité.
- Méthodes contraceptives non fiables**
  - Planification familiale naturelle (méthode rythmique et retrait) : consiste à s'abstenir de relations sexuelles pendant un certain nombre de jours avant, pendant et après l'ovulation. Certaines femmes peuvent avoir plus d'une ovulation par mois, et le moment de l'ovulation peut varier d'un cycle à l'autre.
  - Retrait : sortie du pénis hors du vagin juste avant l'éjaculation; non fiable à cause des spermatozoïdes présents dans le pré-éjaculat.

#### Références :

Association pour la santé et l'éducation physique de l'Ontario (ASEPO), *Ontario Health and Physical Education Curriculum Support : Grades K-10*. Toronto (Ontario), ASEPO, 2000.

Ville d'Ottawa. Services aux citoyens. *Trousse de ressources pour l'enseignement de la sexualité*, 2<sup>e</sup> éd. Ottawa (Ont.), ville d'Ottawa, 2002.

Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*. Ottawa (Ont.), Fédération pour le planning des naissances du Canada.