

Guide de l'animateur pour les enseignants et éducateurs

Développement de la personne et santé sexuelle : Santé sexuelle (7^e année)

Introduction

Ce module fournit aux enseignants et éducateurs qui enseignent aux élèves de la 7^e année une leçon sur le développement de la personne et la santé sexuelle. Ce module soutient les objectifs d'apprentissage du curriculum d'éducation physique et santé (ÉPS) de l'Ontario pour l'année scolaire 2023-2024.

Objectifs d'apprentissage

Par la fin de ce module, les élèves seront en mesure de mieux comprendre :

- L'anatomie des organes génitaux et les systèmes reproducteurs;
- La conception;
- La production de sperme et l'éjaculation;
- Le cycle menstruel;
- Les relations saines;
- Le consentement;
- La sécurité en ligne;
- Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS);
- Le dépistage des ITSS;
- Les méthodes de prévention de grossesse et des ITSS;
- Où trouver des renseignements et des ressources fiables.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Objectif

Le secteur de la santé publique de l'Ontario a pour priorité d'améliorer et de protéger la santé et le bien-être des enfants et des jeunes d'âge scolaire. L'enfance est une période pendant laquelle les habitudes et les comportements en matière de santé sont appris. L'adolescence, quant à elle, est une période pendant laquelle il est autant possible d'adopter des comportements positifs que des comportements à risque en matière de santé. Ce guide offre aux enseignants et éducateurs la possibilité de présenter en classe du contenu liés au développement de la personne et à la santé sexuelle à leur rythme et au moment qui leur convient. Selon le niveau de discussion, la participation des élèves, et les préférences des enseignants et éducateurs, cette présentation peut durer de 60 à 90 minutes. Veuillez assurer la familiarisation du contenu avant l'enseignement afin d'assurer qu'il y aura suffisamment de temps en classe.

À propos de ce guide

Ce guide servira comme ressource complémentaire pour les enseignants et éducateurs qui choisissent de présenter les modules de santé développés par Santé publique Ottawa (SPO). Puisque le contenu sera mis à jour chaque année, ou lorsque de nouvelles données probantes seront disponibles, nous encourageons les enseignants et éducateurs à consulter fréquemment la page Web [Santé scolaire en ligne](#) pour accéder au contenu le plus récent.

Ressources supplémentaires

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé sexuelle, ainsi que sur les services et les ressources disponibles, veuillez consulter les sites suivants :

- [Santé scolaire en ligne](#)
- [SPO – Santé-sexualité](#)
- [Le Lien Ottawa](#)

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Avis de non-responsabilité

L'information fournie ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Les enseignants et éducateurs doivent encourager les élèves à consulter leurs parents ou tuteurs, ou des professionnels de la santé qualifiés pour obtenir des conseils personnels sur la santé sexuelle. Les enseignants et éducateurs doivent aborder les questions relatives à la santé sexuelle avec sensibilité, respect et en tenant compte de la diversité des origines et des points de vue de leurs élèves. La réponse à une question posée par un élève doit être adaptée en fonction de l'âge et de la maturité de l'élève, ainsi que de l'environnement scolaire et des politiques de l'école.

Points à prendre en considération

En vous familiarisant avec un sujet avant de l'aborder en classe, vous contribuerez à établir une conversation fructueuse et agréable avec les jeunes. Le présent module traite de sujets qui peuvent mettre certains élèves mal à l'aise ou leur sembler difficiles à comprendre. Voici des points à prendre en considération afin de soutenir l'expérience d'apprentissage des élèves :

- Tenez compte des différents antécédents et expériences des élèves :
 - Dans la mesure du possible, tenez compte des expériences vécues de vos élèves qui pourraient les mettre mal à l'aise lors de certaines discussions. Pensez à informer les élèves à l'avance que ce sujet sera abordé en classe et faites preuve de discernement si des accommodements s'avèrent nécessaires.
- Surveillez les signes d'inconfort :
 - Portez attention au visage et au langage corporel des élèves.
- Prévoyez suffisamment de temps pour tenir une discussion :
 - Accordez-vous suffisamment de temps pour présenter le sujet, en discuter en groupe, faire une récapitulation et répondre aux questions.
 - L'utilisation d'une « boîte à questions » anonyme peut encourager les élèves à poser des questions qu'ils ne se sentiraient pas à l'aise de poser devant le groupe.



Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Collaboration continue

Notre engagement à améliorer les résultats de santé est un processus continu.* Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer ce module, en utilisant le formulaire de commentaires qui se trouve sur la page Web de [Santé scolaire en ligne](#).

Ensemble, nous pouvons améliorer continuellement nos ressources afin de mieux répondre aux besoins changeants de nos communautés scolaires.

*Dernière mise à jour : août 2023

Module

<p>Diapo 1</p> <p>Santé sexuelle 7^e année</p> <p>Santé scolaire en ligne</p> <p>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</p>	
<p>Diapo 2</p> <p>Avant de commencer...</p> <p>Établissons quelques règles de base!</p> <p>*Un rappel que du soutien est toujours disponible à l'école. D'autres ressources communautaires seront également présentées à la fin du module.</p> <p>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</p>	<p>Veillez utiliser l'information ci-dessous comme suggestion :</p> <p>Avant de commencer ce module, il peut être utile d'inclure une déclaration telle que : « Je sais que ce sujet peut être délicat et mettre les gens mal à l'aise ». Faites savoir à vos élèves que vous n'êtes pas mal à l'aise et qu'il est important d'aborder ce sujet avant même que les jeunes n'aient commencé à penser à la sexualité. Insistez sur le fait qu'il s'agit d'un espace sûr où les élèves peuvent s'informer sur leur corps et leur santé afin d'être mieux outillés afin de prendre des décisions éclairées pour eux-mêmes.</p> <p>Règles de base : Avant cette leçon, passez en revue l'étiquette de la classe ou établissez des règles de base en groupe.</p> <p><u>Quelques exemples :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'abstenir d'aborder des situations ou des histoires personnelles. Toutefois, les élèves peuvent parler à leur enseignant ou éducateur en privé s'ils souhaitent approfondir un sujet. • Respecter toutes les croyances et valeurs culturelles. <ul style="list-style-type: none"> ○ Sensibilité culturelle : Les décisions et les comportements des personnes en matière de relations sexuelles sont influencés par leurs croyances, valeurs et

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

pratiques culturelles. Il est important de reconnaître nos propres valeurs et croyances culturelles tout en respectant le fait que celles d'autres personnes peuvent être différentes.

- Utiliser un langage inclusif et la terminologie appropriée.
- Toutes les questions sont les bienvenues.
- Écouter attentivement.
- Aider à créer un espace sûr pour les élèves – un environnement de respect et de sensibilité.
- Assurer la confidentialité des discussions en classe.


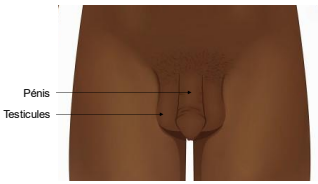
Faites savoir aux élèves que du soutien sur les sujets sensibles est toujours disponible au sein de la communauté scolaire et de partenariats externes. Les ressources sont revues à la fin de la présentation.

Le langage inclusif : Un langage inclusif est utilisé pour inclure les personnes de toutes les identités de genre et de toutes les orientations sexuelles. L'utilisation d'un langage inclusif offre un espace sûr aux élèves, ainsi qu'un environnement respectueux, bienveillant et accueillant.

Il est également important de préciser aux élèves que dans le cadre des leçons, lorsque l'anatomie féminine et masculine est abordée, elle l'est d'un point de vue biologique, c'est-à-dire du sexe attribué à la naissance. Cependant, il est important de signaler aux élèves que pour certaines personnes, le sexe qui leur a été attribué à la naissance ne correspond pas à leur expression de genre ou à leur expérience, et que c'est correct. Les renseignements contenus dans cette présentation ont pour but d'éduquer les élèves sur les fonctions du corps humain et de leur fournir des connaissances importantes leur permettant de faire des choix sains et sûrs leur vie durant.

Remarque à l'attention de l'éducateur : Lorsque vous parlez des parties du corps, mettez l'accent sur la physiologie plutôt que sur le sexe. Il est plus précis et plus inclusif de faire référence aux « personnes possédant un pénis et des testicules » ou aux « personnes possédant une vulve et des ovaires » que de se référer aux garçons ou aux filles. Il peut être

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<p>utile de montrer des schémas des organes génitaux externes si les élèves ne connaissent pas les mots « vulve » ou « pénis ». Par exemple, au lieu de dire « Les filles auront leurs règles », les éducateurs et éducatrices pourraient montrer un diagramme du système reproducteur et expliquer que « Pour les personnes qui ont des ovaires, les règles commencent généralement entre 8 et 18 ans ».</p>
<p>Slide 3</p> <p style="text-align: center;">Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Systèmes de reproduction ■ Conception ■ Relations saines ■ Consentement ■ Sécurité en ligne ■ Contact sexuel ■ ITSS ■ Abstinence et contraception  <p style="font-size: small; text-align: center;">SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</p>	<p>Les sujets abordés dans ce module sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Systèmes de reproduction • Conception • Relations saines • Consentement • Sécurité en ligne • Contact sexuel • ITSS • Abstinence et contraception
<p>Slide 4</p> <p>Sexe masculin attribué à la naissance Organes génitaux externes</p>  <p style="font-size: small; text-align: center;">SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</p>	<p>Décrire chaque partie du corps et son rôle :</p> <p>Testicules : glandes qui produisent et stockent les spermatozoïdes. Pénis : organe externe utilisé pour le plaisir sexuel et l'éjaculation du sperme – sert également à uriner.</p>

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

<p>Diapo 5</p> <p>Sexe masculin attribué à la naissance Appareil reproducteur</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Description de chaque partie du corps et de son rôle :</p> <p>Vessie : l'organe qui contient l'urine.</p> <p>Pénis : organe externe utilisé pour le plaisir sexuel et l'éjaculation du sperme; sert également à uriner.</p> <p>Corps caverneux : tissu érectile qui forme le corps du pénis. Se gonfle de sang pour créer une érection.</p> <p>Urètre : le tube qui transporte l'urine de la vessie vers l'extérieur du corps. Il transporte également le sperme, mais pas en même temps.</p> <p>Gland du pénis : tête arrondie du pénis qui est exposée lorsque le pénis est circoncis ou en érection.</p> <p>Prépuce : couche de peau qui recouvre le gland (non circoncis) et qui peut être rétractée pour exposer le gland.</p> <p>Rectum : dernière partie de l'intestin qui contient les selles avant qu'elles ne soient évacuées du corps.</p> <p>Anus : sphincter rattaché au rectum qui permet d'évacuer les selles ou les matières fécales du corps.</p> <p>Testicules : glandes qui produisent et stockent les spermatozoïdes.</p> <p>Épididyme : segment enroulé où les spermatozoïdes sont stockés, mûrissent et sont transportés des testicules au canal déférent.</p> <p>Canal déférent : tube qui transporte les spermatozoïdes des testicules à l'urètre. Les spermatozoïdes se mélangent avec des sécrétions au cours du trajet et forment le sperme.</p> <p>Scrotum : poche de peau qui contient les testicules, l'épididyme et les canaux déférents.</p> <p>Vésicule séminale : fournit au sperme un mucus liquide clair à forte teneur en sucre.</p> <p>Prostate : glande reproductrice en forme de noix; produit un liquide blanc épais riche en protéines qui se mélange au sperme.</p> <p>Glande de Cowper : libère un liquide qui se mélange au sperme.</p>
<p>Diapo 6</p>	<p>Production de spermatozoïdes</p> <ul style="list-style-type: none"> • La production de spermatozoïdes commence au début de la puberté (vers l'âge de 13 ans). • Les testicules sont responsables de la production de millions de spermatozoïdes. • Le scrotum sert à protéger les testicules en se durcissant pour les maintenir plus près du corps ou en se ramollissant pour les éloigner du corps, de sorte que leur

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Production de sperme et éjaculation



- La production de spermatozoïdes commence au début de la puberté.
- Le fait d'avoir une érection qui produit une éjaculation est le premier signe qu'une personne à qui l'on a attribué le sexe masculin à la naissance peut reproduire.

SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne

température demeure inférieure de 3 °C à celle du reste du corps. Cela permet de maintenir les testicules à la bonne température pour la production de spermatozoïdes.

- Les spermatozoïdes passent des testicules à l'épididyme, où ils sont stockés pendant environ 20 jours jusqu'à ce qu'ils arrivent à maturité.

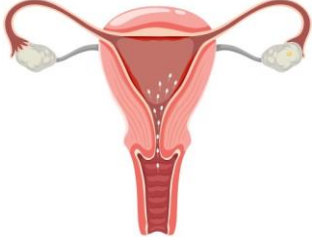
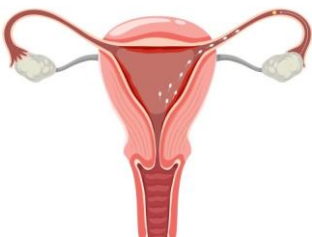
Éjaculation

- Le fait d'avoir une érection qui produit une éjaculation est le premier signe qu'une personne à qui l'on a attribué le sexe masculin à la naissance peut reproduire.
- L'éjaculation est une libération de spermatozoïdes et d'autres liquides qui sort de l'appareil reproducteur masculin par le pénis.
- Le processus d'éjaculation commence par l'excitation sexuelle.
- Le pénis devient dur et s'élève. Le pénis devient également plus grand et plus long.
- C'est ce qu'on appelle une érection. **(Image en bas à gauche)**
- Lors de l'éjaculation, le canal déférent transporte les spermatozoïdes jusqu'à l'urètre. Les spermatozoïdes se mélangent aux sécrétions au cours du trajet et forment le sperme.
- Tout au long du trajet des spermatozoïdes vers l'urètre, la prostate produit un liquide blanc riche en protéines qui aide à nourrir le sperme à l'extérieur du corps.
- Les spermatozoïdes font également un arrêt dans la vésicule séminale, qui se trouve derrière la vessie et produit des sécrétions qui constituent 60 % du sperme, et ce liquide épais nourrit les spermatozoïdes.
- Lors de l'éjaculation, la prostate grossit pour empêcher l'urine de sortir de la vessie.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

<p>Diapo 7</p> <p>Sexe féminin attribué à la naissance Organes génitaux externes</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Décrire chaque partie du corps et son rôle :</p> <p>Vulve : inclut les petites et les grandes lèvres. Souvent appelée par erreur le vagin alors qu'en fait le vagin est le canal qui va de l'ouverture du vagin au col de l'utérus.</p> <p>Clitoris : partie la plus sensible de la vulve et qui procure le plaisir sexuel.</p> <p>Grandes lèvres : repli externe de la peau qui sert à protéger l'ouverture de l'urètre et du vagin.</p> <p>Petites lèvres : repli interne de la peau qui sert à protéger l'ouverture de l'urètre et du vagin.</p> <p>Orifice urétral : orifice qui mène à l'urètre et par lequel l'urine sort du corps.</p> <p>Orifice vaginal : ouverture qui mène au canal vaginal. Une fine membrane appelée hymen entoure l'ouverture du vagin; elle varie d'une personne à l'autre et s'érode généralement avec le temps.</p> <p>Anus : sphincter rattaché au rectum qui permet d'évacuer les selles ou les matières fécales du corps.</p>
<p>Diapo 8</p> <p>Sexe féminin attribué à la naissance Appareil reproducteur</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Décrire chaque partie du corps et son rôle :</p> <p>Ovaire : glande reproductrice de la taille et de la forme d'une amande qui produit des ovules et des hormones (œstrogène et progestérone).</p> <p>Trompes de Fallope : tubes qui transportent l'ovule de l'ovaire à l'utérus, où il peut être fécondé par un spermatozoïde.</p> <p>Utérus : organe en forme de poire situé dans la partie inférieure de l'abdomen. Il grandit pour permettre au fœtus de se développer.</p> <p>Col de l'utérus : partie inférieure et étroite de l'utérus. Il forme un conduit qui s'ouvre dans le vagin.</p> <p>Vagin : canal musculaire qui va du col de l'utérus à l'extérieur du corps. Il est utilisé pour le plaisir sexuel ou pour donner naissance à un enfant.</p>
<p>Diapo 9</p>	<p>Conception :</p> <p>La grossesse survient lorsqu'un spermatozoïde rencontre un ovule et que l'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse de l'utérus. Le processus de rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule est appelé fécondation. Il suffit qu'un spermatozoïde rencontre un ovule pour qu'une grossesse se produise.</p>

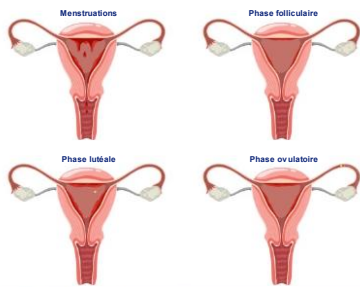
Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

<p>Conception ① Transport des spermatozoïdes</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Transport des spermatozoïdes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le sperme quitte le pénis et entre dans le vagin. • Si le sperme entre dans le vagin, les spermatozoïdes peuvent monter à travers le col de l'utérus. Les spermatozoïdes et l'utérus travaillent ensemble pour déplacer les spermatozoïdes vers les trompes de Fallope. • Le spermatozoïde a jusqu'à six jours pour s'unir à un ovule avant de mourir.
<p>Diapo 10</p> <p>Conception ② Transport de l'ovule</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Transport de l'ovule</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vers la moitié du cycle menstruel, les ovaires libèrent l'ovule mature de son sac (le corps jaune) – c'est ce qu'on appelle l'ovulation. • L'ovule voyage de l'ovaire vers l'une des trompes de Fallope (en direction de l'utérus), où la fécondation peut avoir lieu si des spermatozoïdes sont présents. L'ovule attendra pour un spermatozoïde pendant environ 24 heures.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

<p>Diapo 11</p> <p>Conception Fécondation</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Fécondation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule est appelée fécondation. • La fécondation a généralement lieu dans une trompe de Fallope. • L'ovule fécondé commence à se développer et descend dans la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus.
<p>Diapo 12</p> <p>Conception Implantation</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p><u>Implantation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si l'ovule fécondé se fixe à la paroi de l'utérus et commence à se développer en un embryon, ce processus est appelé implantation. C'est à ce moment-là que la grossesse commence officiellement. • Lorsque l'ovule fécondé s'implante dans l'utérus, il libère des hormones de grossesse qui empêchent la muqueuse utérine de se détacher. C'est pourquoi les personnes enceintes n'ont généralement pas leurs règles. • Le bébé grandit et se développe dans l'utérus et sera né, dans la plupart des cas, après environ 9 mois par voie vaginale ou par intervention chirurgicale (césarienne). <p>Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles certaines personnes ne parviennent pas à concevoir un enfant par elles-mêmes (infertilité, personne célibataire, couples de même sexe).</p> <p>La procréation assistée peut aider ces personnes à fonder une famille.</p> <p>Qu'est-ce que la procréation assistée? La procréation assistée est toute procédure comprenant la manipulation d'ovules, de spermatozoïdes ou des deux en dehors du corps humain.</p> <p>Autres moyens de conception Voici quelques exemples d'utilisation de la procréation assistée.</p>

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Insémination artificielle : le sperme du partenaire ou le sperme d'un donneur est inséré dans le vagin ou le col de l'utérus. • Insémination intra-utérine : le sperme est inséré dans l'utérus. • Fécondation in vitro (FIV) : un ovule est fécondé en dehors du corps dans un laboratoire et est ensuite placé dans l'utérus. • Stimulation ovarienne : des médicaments sont utilisés pour induire l'ovulation chez les femmes qui n'ovulent pas.
<p>Diapo 13</p> <p>Cycle menstruel</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Renseignements généraux sur la menstruation qui peuvent être examinés avant d'expliquer le cycle menstruel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le terme médical pour désigner les règles est <i>menstruations</i>. • Les règles sont un signe de fertilité. Cela signifie qu'une personne à qui l'on a attribué le sexe féminin à la naissance peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels. • Les règles surviennent généralement entre 8 et 18 ans et durent jusqu'à la ménopause. • Pendant les premières années, les règles peuvent être irrégulières car il faut un certain temps au corps pour s'adapter. Au bout d'un certain temps, un calendrier se mettra en place et les règles deviennent plus régulières. Il est toutefois important de noter que certaines personnes continuent d'avoir des règles irrégulières, ce qui est normal. Si une personne a des inquiétudes, elle devrait demander l'avis d'un professionnel de la santé. • Les règles durent généralement de 3 à 6 jours. <p>Le cycle menstruel est la façon dont le corps se prépare pour la grossesse chaque mois, ou il peut entraîner les menstruations (règles) si la personne n'est pas enceinte.</p> <p>Le cycle menstruel se déroule en quatre phases :</p> <p><u>1^{re} phase : menstruation</u></p> <p>Le 1^{er} jour du cycle menstruel est le 1^{er} jour des règles. L'utérus n'a pas besoin de la muqueuse, qui contient du sang et des tissus supplémentaires, pour mener à une grossesse. Il l'élimine donc par le vagin sous forme de sang menstruel. L'ovule non fécondé est également expulsé (l'ovule n'est pas visible à l'œil nu). Les règles surviennent lorsque l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde.</p>

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

2^e phase : phase folliculaire

Le corps se prépare à libérer un ovule.

Les ovaires contiennent beaucoup d'ovules. En effet, à la naissance, les ovaires contiennent en moyenne 400 000 ovules immatures. Au cours de la vie, seuls 300 à 500 de ces ovules seront libérés pendant les cycles menstruels.

Environ une semaine après la fin des règles, un des ovules se développe en un ovule mature dans les ovaires.

Lorsqu'un ovule est mature, cela signifie qu'il est prêt à être fécondé par un spermatozoïde.

Après la fin des règles, la paroi utérine commence à s'épaissir à nouveau, en raison de l'augmentation des niveaux d'hormones, pour se préparer à une grossesse ou pour être libérée sous forme de sang menstruel.

En cas de grossesse, cette muqueuse riche en nutriments permet le développement de l'embryon.

3^e phase : phase ovulatoire

Vers la moitié du cycle menstruel, les hormones font en sorte que les ovaires libèrent l'ovule mature de son sac (le corps jaune) – c'est ce qu'on appelle l'ovulation.

Lorsque l'ovule mature est libéré de l'ovaire, il se déplace dans l'une des trompes de Fallope (en direction de l'utérus), où la fécondation peut avoir lieu si des spermatozoïdes sont présents. L'ovule attendra un spermatozoïde pendant environ 24 heures.

Les spermatozoïdes peuvent rester dans les trompes de Fallope pendant plusieurs jours; c'est pourquoi une grossesse est plus probable si les rapports sexuels ont lieu dans les cinq jours précédant l'ovulation et le jour de l'ovulation.

Si l'ovule n'est pas fécondé, il se désintègre après environ 24 heures.


L'ovulation se produit généralement le 14^e jour du cycle menstruel, mais elle est influencée par de nombreux facteurs et peut se produire à n'importe quel moment du cycle, même pendant la période menstruelle.

La muqueuse utérine continue de s'épaissir.

4^e phase : phase lutéale

Le sac vide (corps jaune) laissé dans l'ovaire commence à produire des hormones, l'œstrogène et la progestérone. En même temps, l'utérus continue de s'épaissir et de se

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<p>préparer à accueillir l'ovule fécondé. Lorsqu'un ovule fécondé atteint l'utérus, des niveaux élevés d'œstrogène et de progestérone signalent à la muqueuse utérine de permettre à l'œuf de s'implanter sur la paroi de l'utérus. Si la grossesse ne se produit pas (parce que l'ovule mature n'est pas fécondé par un spermatozoïde), le corps jaune se décompose, ce qui entraîne une baisse des niveaux d'œstrogène et de progestérone. La muqueuse utérine se dégrade, ce qui nous ramène à la première phase et un nouveau cycle menstruel commence.</p> <p>Le cycle se répète tous les mois, soit tous les 21 à 35 jours.</p>
<p>Diapo 14</p> <p>Relations saines</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Les relations peuvent être l'une des meilleures parties de la vie, et l'une des plus difficiles. ■ Souvent, les relations peuvent vous faire éprouver des sentiments que vous n'avez jamais ressentis auparavant. ■ Faites un choix éclairé lorsque vous vous engagez avec quelqu'un. Assurez-vous que la personne possède les mêmes qualités que celles que vous admirez chez vos amis et votre famille.  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Les relations peuvent être l'une des meilleures parties de la vie et l'une des plus difficiles. Faites un choix éclairé lorsque vous vous engagez avec quelqu'un. Assurez-vous que la personne possède les mêmes qualités que celles que vous admirez chez votre famille et vos amis.</p> <p>Les relations concernent :</p> <p>l'amitié : soyez un ami ou une amie, respectez-vous les uns les autres et apprenez.</p> <p>la patience et la tolérance : les deux partenaires doivent reconnaître que personne n'est parfait et que tout le monde fait des erreurs. Sans les efforts et les compromis des deux partenaires, la relation ne peut fonctionner.</p> <p>la compréhension et le soutien : votre partenaire peut vous pousser à vous dépasser, se tenir à vos côtés lorsque vous en avez besoin et vous rattraper lorsque vous tombez – tout en vous laissant la possibilité de grandir en tant que personne.</p> <p>la confiance et l'intimité : pouvoir compter l'un sur l'autre et savoir que l'autre sera là pour vous.</p> <p>être soi-même : permettez à votre partenaire d'apprendre à connaître le « vrai vous ». Dans une relation saine, vous devez accepter l'autre personne, avec ses défauts et tout. Ne vous engagez pas dans une relation en essayant de changer l'autre personne.</p> <p>la communication : c'est ainsi que nous montrons notre respect, notre confiance et notre honnêteté. Il s'agit d'écouter et de partager des pensées et des sentiments.</p> <p>la sécurité : les deux personnes se sentent physiquement et émotionnellement en sécurité l'une avec l'autre. Vous êtes à l'aise de fixer des limites et de dire non sans crainte.</p> <p>l'honnêteté : vous pouvez être vous-même. Vous ne cachez rien à votre partenaire, à vos parents ou à vos amis. Vous pouvez garder des choses privées, mais pas secrètes.</p>

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

l'acceptation : vous vous sentez accepté par votre partenaire pour ce que vous êtes, et vous vous acceptez vous-même lorsque vous êtes avec votre partenaire. Vous acceptez également les limites, les décisions et les valeurs de votre partenaire.

le respect : vos décisions, valeurs, croyances et limites sont respectées, et vous faites de même en retour.

le plaisir : vous aimez passer du temps ensemble, mais vous savez aussi équilibrer cela avec d'autres choses dans votre vie. Vous vous sentez également à l'aise d'avoir votre propre espace.

Une relation engageante, sécurisante et aimante peut être une source permanente de soutien et de bonheur. Cependant, si la relation ne vous apporte pas de soutien, elle peut être une source d'épuisement considérable.

Quels sont les signaux d'alerte en matière de relations?


Posez-vous les questions suivantes. Est-ce que votre partenaire...

- est souvent jaloux ou jalouse? N'oubliez pas que l'amour n'est pas jaloux!
- vérifie souvent votre téléphone portable, votre courrier électronique ou vos comptes de médias sociaux?
- vous fait sentir coupable si vous faites des choses avec vos amis ou votre famille?
- refuse d'avoir des rapports sexuels protégés?
- utilise un langage irrespectueux lorsqu'il ou elle parle de vous ou d'autres personnes?
- fait des choses méchantes aux animaux?
- se bagarre ou menace de se bagarrer avec vous ou d'autres personnes?
- vous blâme lorsqu'il ou elle est en colère?
- vous incite à consommer des drogues ou de l'alcool?
- a des sautes d'humeur qui vous empêchent de savoir à quoi vous attendre lorsque vous êtes ensemble?
- vous accuse de choses que vous n'avez pas faites?
- vous embarrasse ou vous rabaisse devant vos amis ou en public?
- vous oblige à avoir des relations sexuelles ou à faire des choses que vous ne voulez pas faire?
- vous pince, frappe, gifle, pousse, saisit ou inflige tout type d'abus physique?

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<p>Si vous ressentez l'un de ces signaux d'alarme dans votre relation, il est temps de prendre du recul, de demander de l'aide et de mettre fin à la relation. Ce ne sera pas facile, mais vous en valez la peine!</p>
<p>Diapo 15</p> <p>Prise de décisions</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Plusieurs facteurs peuvent influencer la décision d'avoir des relations sexuelles : <ul style="list-style-type: none"> • valeurs personnelles ou familiales • croyances personnelles ou culturelles • risques encourus • expériences d'amis ou membres de famille ■ Chaque personne doit décider ce qui lui convient le mieux et ce avec quoi elle se sent le plus à l'aise. <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	
<p>Diapo 16</p> <p>Consentement</p> <p>Définition: Processus actif consistant à accepter volontairement, avec enthousiasme et librement, de s'engager dans une activité sexuelle sur une base continue, sans manipulation ni menace.</p> <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Définition du consentement : Selon le ministère de la Justice du gouvernement du Canada, le consentement est légalement défini comme l'accord volontaire d'une personne à s'engager dans une activité sexuelle. Si l'on pousse cette définition un peu plus loin, le consentement est défini comme le processus actif qui consiste à accepter volontairement, avec enthousiasme et librement, de s'engager dans une activité sexuelle sur une base continue, sans manipulation ni menace.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les contacts sexuels doivent être pleinement consensuels et chaque personne doit accepter et respecter les limites de l'autre. • Le consentement peut toujours être retiré pendant la relation sexuelle. <ul style="list-style-type: none"> • Exemple : Il est possible qu'une personne consente à un contact sexuel, devienne mal à l'aise et choisisse de ne pas continuer. À ce moment, la relation sexuelle doit cesser. • Le consentement n'est pas un accord continue. <ul style="list-style-type: none"> • Exemple : Ce n'est pas parce qu'une personne a accepté d'avoir des relations sexuelles le samedi qu'elle a déjà donné son consentement pour avoir des relations sexuelles le mardi suivant. • Le consentement n'est pas automatique et le fait d'être dans une relation amoureuse ne donne pas le droit de ne pas demander le consentement de son partenaire.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Dans certaines situations, il n'est pas possible de donner un consentement complet, éclairé et libre. Les personnes qui sont sous l'influence de drogues ou d'alcool, endormies, incapables de comprendre ce qu'elles acceptent ou soumises à une forte pression ne sont pas en mesure de consentir librement et volontairement à participer à une activité sexuelle. <p>Communication</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même si une personne se sent mal à l'aise et gênée lorsqu'il s'agit de parler de santé sexuelle, il est important de savoir à l'avance ce qu'elle considère comme important en matière de sexualité. Le consentement doit être verbalement communiqué.
<p>Diapo 17</p> <p style="text-align: center;">Consentement</p>  <p style="font-size: small;">SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</p>	<p>*Si vous éprouvez des difficultés à lire la vidéo intégrée à la présentation, visitez le site https://www.youtube.com/watch?v=wQDq5rNKbao pour accéder à la vidéo en ligne</p> <p>Renseignements juridiques : L'âge légal du consentement sexuel au Canada est de 16 ans. Si la personne est âgée de moins de 16 ans, il existe des exceptions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les personnes âgées de moins de 12 ans ne peuvent pas consentir à des relations sexuelles. • Si elles ont 12 ou 13 ans, leur partenaire doit avoir moins de deux ans leur aîné. <ul style="list-style-type: none"> • Exemple : Une personne âgée de 12 ans peut consentir à une relation avec une personne âgée de 12 ou 13 ans. • Si elle a 14 ou 15 ans, son partenaire doit avoir moins de cinq ans leur aîné. <ul style="list-style-type: none"> • Exemple : Une personne âgée de 14 ans peut consentir à une relation avec une personne âgée de 14, 15, 16, 17 ou 18 ans. • Même si la personne a 16 ou 17 ans, elle ne peut pas consentir à une relation avec une personne dont elle dépend ou qui occupe une position de confiance ou d'autorité. C'est illégal. <ul style="list-style-type: none"> • Exemple : Un entraîneur, un professeur, un superviseur, etc.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Diapo 18

Sécurité en ligne

- Sur les médias sociaux, ne communiquez qu'avec des personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance.
- N'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes avec lesquelles vous n'avez aucun lien.
- Ne communiquez jamais de renseignements personnels en ligne.
- Ne partagez jamais de photos de vous nu en ligne.



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Les téléphones intelligents, les tablettes et les ordinateurs font partie de notre vie quotidienne. Les rencontres en ligne et certaines applications technologiques ont fourni des occasions aux prédateurs en ligne. Ces personnes ou organisations attirent les adolescents et les jeunes adultes dans des situations compromettantes au moyen d'Internet.

Discussion en classe :À ne pas faire :

- ne donnez pas votre vrai nom, votre adresse, votre date de naissance et votre emplacement à une personne que vous avez rencontrée sur l'Internet. Cette personne n'est peut-être pas celle qu'elle prétend être;
- n'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes avec lesquelles vous n'avez aucun lien;
- n'envoyez pas de photos inappropriées en ligne; n'oubliez pas que ce qui est publié en ligne peut être retracé, partagé et diffusé partout.

À faire :

- signalez à vos parents ou à une autre personne de confiance toute correspondance en ligne offensante, intimidante ou menaçante;
- assurez la confidentialité de toute information privée;
- assurez la confidentialité de vos mots de passe et gardez-les dans un endroit sûr que vous êtes la seule personne à connaître;
- soyez authentique, soyez toujours fidèle à vous-même et ne faites pas semblant d'être quelqu'un d'autre.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

<p>Diapo 19</p> <p style="text-align: center;">Contact sexuel</p> <p>■ Tout contact sexuel comprend tout contact avec la vulve, le clitoris, le vagin, l'anus, le pénis ou les testicules entre deux personnes ou plus.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peau ← organes génitaux • Bouche ← organes génitaux (sexe oral) • Pénétration (vaginale ou anale) <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Cette diapositive donne une définition du contact sexuel et présente des exemples de contacts sexuels susceptibles d'exposer une personne à un risque d'ITSS (qui seront examinées plus en détail dans les diapositives suivantes).</p>
<p>Diapo 20</p> <p style="text-align: center;">Infections transmissibles sexuellement et/ou par le sang (ITSS)</p>  <p>Une ITSS est une infection qui peut se transmettre d'une personne à l'autre par le sang et d'autres fluides corporels lors d'un contact sexuel.</p> <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Les infections transmissibles sexuellement et/ou par le sang (ITSS) peuvent passer d'une personne à l'autre par le sang et d'autres fluides corporels lors d'un contact sexuel. Les élèves connaissent peut-être le terme « ITS » (infection transmissible sexuellement), qui était l'ancien terme. Le terme a été modifié car certaines de ces infections peuvent se propager par contact avec du sang contaminé, et pas seulement par contact sexuel.</p> <p>Discussion en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les ITSS sont contagieuses et peuvent être transmises par contact sexuel ou par contact non sexuel, par exemple en raison du partage de matériel de consommation de drogues (aiguille infectée). • Ce n'est pas parce qu'une personne a déjà eu une ITSS qu'elle n'en aura pas d'autres. • Les personnes peuvent être réinfectées avant la fin de leur traitement ou si leurs partenaires ne sont pas traités. • Une mère infectée peut transmettre une ITSS à son bébé lors d'un accouchement par voie vaginale. • Certaines ITSS peuvent être transmises par contact direct peau à peau, comme l'herpès et le VPH. • Il est important de noter que les ITSS peuvent également se transmettre lors de rapports sexuels oraux.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Si une personne devient sexuellement active, les deux partenaires devraient subir un test pour s'assurer qu'aucun d'entre eux n'est infecté. <p>Les différents tests de dépistage seront abordés dans les diapositives suivantes.</p>
<p style="text-align: center;">ITSS : Bactérienne ou virale</p> <hr/> <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Il existe deux types d'ITSS – bactérienne et virale.</p> <p>Qu'est-ce qu'une infection bactérienne? Les ITSS bactériennes sont causées par une bactérie transmise d'une personne à l'autre pendant un rapport sexuel.</p> <p>Les infections bactériennes peuvent être soignées à l'aide de médicaments. Pour faciliter l'apprentissage, prenons un exemple qui ne concerne pas les ITSS : l'angine streptococcique.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traitement : antibiotiques <p>Qu'est-ce qu'une infection virale? Les ITSS virales sont causées par des virus transmis d'une personne à l'autre au pendant un rapport sexuel ou par contact avec du sang contaminé.</p> <p>Dans le cas des virus, on peut traiter et atténuer les symptômes, mais il n'y a pas toujours de remède. Pour faciliter l'apprentissage, prenons un exemple qui n'est pas lié à l'ITSS : le rhume</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peuvent être prises en charge et traitées: repos, liquides, médicaments tels que des antiviraux si nécessaire (pas d'antibiotiques, car les antibiotiques ne soignent que les infections bactériennes). Des épisodes récurrents peuvent être observés. • Des vaccins contre les virus sont disponibles et peuvent prévenir certaines infections virales. Des vaccins que les élèves connaissent peut-être seront abordés dans les diapositives suivantes. <p>Activité proposée : Avant de passer à la diapositive suivante, demandez aux élèves de nommer des ITSS qu'ils connaissent.</p>

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Diapo 22

Bactérienne	Virale
Chlamydia*	Herpès
Gonorrhée*	Hépatite B* et C*
Syphilis*	Virus du papillome humain (VPH)
Peut être soignée à l'aide de médicaments (antibiotiques)	Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)*
	Peut être traité, mais pas guéri

* ITSS à déclaration obligatoire

SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Rappel pour les élèves : Il existe d'autres infections qui ne sont pas considérées comme des ITSS. Si vous ne vous sentez pas bien, si quelque chose semble anormal ou si vous dégagez une odeur inhabituelle, parlez-en à votre prestataire de soins de santé. Seulement vous savez ce qui est normal ou anormal pour vous, et n'hésitez pas à vous défendre.

Important : Les ITSS peuvent entraîner des complications à long terme si elles ne sont pas traitées. Cela s'applique aux infections virales et bactériennes.

Les infections marquées d'un * sont des ITSS à déclaration obligatoire. Ces ITSS, lorsqu'elles sont diagnostiquées, obligent les prestataires de soins de santé à communiquer les résultats du dépistage aux responsables locaux de la santé publique.

Diapo 23

Signes et symptômes des ITSS

De nombreuses ITSS ne présentent **aucun symptôme.**

C'est pourquoi il est si important de toujours se faire dépister!



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

De nombreuses ITSS ne présentent aucun symptôme, et lorsque des symptômes sont présents, ils peuvent varier d'une personne à l'autre.

Parfois, les personnes ne savent pas qu'elles ont une ITSS. Cela souligne l'importance de toujours passer un test de dépistage et de s'assurer que son ou sa partenaire le fait aussi.

Les infections non traitées peuvent causer des dommages permanents aux trompes de Fallope, à l'utérus et aux tissus environnants, ce qui peut entraîner la stérilité.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Diapo 24

ITSS – Dépistage

- Quand se faire dépister?
- Types de dépistage
- Où se faire dépister?



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Un dépistage devrait être envisagé :

- avant qu'une personne soit sexuellement active avec un nouveau partenaire;
- lors des visites régulières chez le médecin;
- en cas de symptômes tels que des douleurs pendant les rapports sexuels, des plaies, des saignements après les rapports sexuels, des pertes anormales ou des saignements en milieu de cycle.

N'oubliez pas que les partenaires ne divulguent pas toujours les ITSS et ne savent pas toujours qu'ils sont infectés. Le dépistage et la communication sont importants pour vous protéger.

Dépistage

- Types de dépistage : analyse de sang, échantillon d'urine, écouvillon du col de l'utérus, du vagin, de la gorge ou du rectum.
 - Pas de limite d'âge
 - Conseil : L'élève peut prendre une photo de sa carte de santé et la conserver dans son téléphone en cas d'oubli.
 - Complètement confidentiel

Où se faire dépister?

- Fournisseur de soins primaires
- Cliniques sans rendez-vous
- Services de santé d'une université ou d'un collègue
- Clinique de santé-sexualité de Santé publique Ottawa (voir ci-dessous)

Cliniques

- **Clinique principale** : 179, rue Clarence, Ottawa – sur rendez-vous seulement
- Clinique de santé-sexualité pour hommes gais : 179, rue Clarence, Ottawa – sur rendez-vous seulement
 - Offre une variété de programmes et de services de santé sexuelle aux hommes gais, bisexuels, transgenres et autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes dans la région d'Ottawa.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Diapo 25

Protection contre les ITSS

- **Abstinence**
- **Méthodes de barrière**
 - Condoms
 - Digues dentaires
- **Vaccination**
 - Hépatite B
 - VPH



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Abstinence

- L'abstinence consiste à ne pas avoir de relations sexuelles vaginales, orales ou anales avec d'autres personnes.
- Une personne peut décider d'être abstinente – c'est tout à fait correct.
- L'abstinence totale est le seul moyen de garantir qu'une personne ne tombera pas enceinte et n'aura pas d'ITSS.
- Une personne peut choisir l'abstinence même si elle a déjà eu un contact sexuel.

Voici les raisons les plus courantes pour lesquelles les personnes choisissent l'abstinence :

- ne pas se sentir prêtes à avoir des relations sexuelles;
- ne pas se sentir en sécurité;
- ne pas être prêtes à utiliser un moyen de contraception;
- prévenir une grossesse non désirée;
- éviter une ITSS;
- rester fidèle à ses convictions religieuses, culturelles ou personnelles;
- se concentrer sur l'école, le travail ou ses objectifs de vie;
- attendre d'avoir trouvé la « bonne » personne.

Considérations sur l'abstinence

- Il n'est pas nécessaire d'avoir un partenaire pour réfléchir à la possibilité d'avoir des relations sexuelles ou de pratiquer l'abstinence.
- Soyez conscients de vos sentiments avant de prendre des décisions en matière de sexualité et communiquez-les à votre partenaire.
- Soyez respectueux – votre partenaire peut ne pas avoir pris la même décision.
- N'oubliez pas que le contact sexuel n'est pas la seule façon d'être intime avec quelqu'un : on peut aussi parler, écouter, partager, se tenir la main, s'embrasser et passer du temps ensemble pour renforcer la confiance et la proximité.

Méthodes de barrière

Stocker correctement :

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

- éviter les températures extrêmes (voitures, portefeuilles, etc.), car elles sont sensibles à la chaleur (froid, chaud)
- tenir à l'écart des objets tranchants

Condoms : protègent contre les ITSS **ET** la grossesse.

Le **condom externe** est une mince membrane qui enveloppe le pénis. Il agit comme une barrière qui empêche le contact entre les fluides corporels (sperme ou sécrétions vaginales) et les partenaires sexuels.


- Les personnes ayant des rapports sexuels anaux, oraux ou vaginaux peuvent utiliser un condom externe.
- La plupart des condoms sont en latex, mais il existe des condoms en polyuréthane, en plastique et en peau d'agneau pour les personnes sensibles ou allergiques au latex.
- Le condom externe est efficace à 85 % à 98 % s'il est utilisé correctement.
- Le condom externe peut être utilisé en combinaison avec d'autres méthodes de contraception hormonale.

Le **condom interne** est une mince membrane de polyuréthane ample munie d'un anneau flexible à chaque extrémité, et qui s'insère dans le vagin ou dans l'anus.


- L'anneau intérieur situé à l'extrémité fermée du condom sert à insérer le condom et à le maintenir en place.
- L'anneau extérieur à l'extrémité ouverte du condom reste à l'extérieur du vagin ou de l'anus, et couvre et protège partiellement les lèvres du vagin ou les bords de l'anus.
- Le condom interne est efficace à 79 à 95 % s'il est utilisé correctement.
- Le condom interne empêche le sperme de pénétrer dans le vagin ou le canal anal et empêche l'échange de fluides corporels entre les deux partenaires.
- Les personnes ayant des rapports sexuels vaginaux ou anaux peuvent utiliser un condom interne.

Un condom interne et un condom externe ne doivent pas être utilisés ensemble : il faut utiliser l'un ou l'autre. S'ils sont utilisés ensemble, le risque de rupture ou de déchirure des condoms est plus élevé.


Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<p>Une digue dentaire ou « digue orale » est une mince feuille rectangulaire de latex utilisée pendant les rapports sexuels (oraux-vaginaux ou oraux-anaux).</p> <ul style="list-style-type: none"> • La « digue » aide à prévenir les ITSS en empêchant le partage des fluides corporels. • Elle doit être stockée à l'abri de la lumière directe du soleil, dans un endroit frais et sec (tout comme les condoms). • Des digues dentaires sont disponibles dans les magasins ou peuvent être fabriquées à partir d'un condom. <p>Comment fabriquer une digue dentaire à partir d'un condom :</p> <ul style="list-style-type: none"> • couper l'extrémité fermée du condom • couper l'anneau du condom (extrémité ouverte) • couper le condom dans le sens de la longueur <p>Vaccination</p> <ul style="list-style-type: none"> • De nombreux élèves ont possiblement déjà reçu des vaccins contre l'hépatite B et le VPH lors de cliniques de vaccination scolaires. • Ces vaccins peuvent aider à protéger contre l'hépatite B et le VPH (infections virales).
<p>Diapo 26</p> <p>Démonstration de mise en place d'un condom externe</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>* Si vous éprouvez des difficultés à lire la vidéo intégrée à la présentation, visitez le site https://www.youtube.com/watch?v=5UCZe4GcDy0 pour accéder à la vidéo en ligne.</p> <p>Comment mettre correctement un condom externe :</p> <p>Avant le rapport sexuel :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. vérifier la date d'expiration (avant le rapport sexuel); 2. vérifier que l'emballage est scellé et n'est pas déchiré ou troué; 3. ouvrir l'emballage du condom avec les DEUX mains; 4. mettre une goutte de lubrifiant à base d'eau ou un peu de salive à l'extrémité du condom pour une meilleure sensation (un lubrifiant à base d'huile ne peut être utilisé qu'avec les condoms en polyuréthane); 5. placer le condom enroulé sur l'extrémité du pénis en érection; 6. laisser un espace à l'extrémité du condom pour le recueil du sperme si le condom n'a pas déjà un réservoir à l'extrémité; 7. repousser le prépuce d'une main (si non circoncis); 8. pincer le bout du condom pour expulser l'air;


Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ol style="list-style-type: none"> 9. dérouler le condom sur le pénis en érection jusqu'à la base du pénis; 10. lisser les bulles d'air; 11. appliquer du lubrifiant sur l'extérieur du condom; 12. ne jamais utiliser plus d'un condom à la fois puisque les risques de rupture ou de déchirure du condom augmentent. <p>Après un rapport sexuel ou une éjaculation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. retirer le condom immédiatement après l'éjaculation; maintenir le condom à la base du pénis tout en le retirant; se retirer avant que le pénis ne ramollisse; 2. jeter le condom à la poubelle; 3. utiliser un nouveau condom pour chaque contact sexuel.
<p>Diapo 27</p> <p>Démonstration de l'utilisation du condom interne</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>* Si vous éprouvez des difficultés à lire la vidéo intégrée à la présentation, visitez le site https://www.youtube.com/watch?v=p07OTVWob0U pour accéder à la vidéo en ligne.</p> <p><i>Ce vidéo fait référence à un préservatif interne utilisé comme condom vaginal. Il est important de noter qu'un <u>condom vaginal (ou interne)</u> peut être utilisé dans le cadre de rapports vaginaux ou anaux.</i></p> <p>Comment mettre correctement un condom interne :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. trouver une position confortable; debout avec un pied sur une chaise, assis avec les genoux écartés ou couché; 2. s'assurer que l'anneau intérieur se trouve à l'extrémité inférieure, fermée de la poche; 3. si vous le souhaitez, ajoutez une goutte de lubrifiant à l'extérieur du vagin, de l'anus et dans le canal anal pour plus de confort lors de l'insertion du condom; 4. tenir le condom avec l'extrémité ouverte vers le bas; en tenant l'extérieur de la poche, presser l'anneau intérieur avec le pouce et le majeur; 5. placer l'index entre le pouce et le majeur tout en pressant l'anneau intérieur; de l'autre main, écarter les lèvres du vagin ou les bords de l'anus et introduire le condom dans le vagin ou le rectum; 6. pousser lentement l'anneau intérieur et le condom jusqu'à l'intérieur du vagin ou de l'anus et du rectum avec l'index (il peut aller aussi loin qu'il est confortable); vérifier que l'anneau intérieur se trouve juste après l'os du pubis pour le site vaginal; l'anneau extérieur reste à l'extérieur du corps;


Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ol style="list-style-type: none"> 7. avant le rapport sexuel, s'assurer que le condom n'est pas tordu et que l'anneau extérieur repose sur la vulve ou l'anus; 8. du lubrifiant peut être ajouté au pénis ou au jouet du ou de la partenaire pour éviter que le condom ne glisse; 9. pendant les rapports sexuels, le mouvement latéral de l'anneau est normal, mais si l'on a l'impression que l'anneau glisse dans le vagin ou le canal anal ou que le pénis commence à pénétrer sous le condom, l'activité sexuelle doit être interrompue et le condom doit être ajusté ou remplacé; 10. après un rapport sexuel, il faut retirer le condom délicatement avant de se lever; presser et tordre l'anneau extérieur permet de maintenir le sperme à l'intérieur du condom; le condom peut ensuite être jeté à la poubelle; 11. utiliser un nouveau condom pour chaque nouvelle interaction sexuelle.
<p>Diapo 28</p> <p>Démonstration de l'utilisation d'une digue dentaire</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>* Si vous éprouvez des difficultés à lire la vidéo intégrée à la présentation, visitez le site https://www.youtube.com/watch?v=YiRpU6NjG9s pour accéder à la vidéo en ligne.</p> <p>Instructions relatives à la digue dentaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • appliquer un lubrifiant à base d'eau sur la zone vaginale ou anale avant de mettre la digue en place; cela peut augmenter la sensation et éviter les frottements pendant les rapports sexuels oraux; • avant un rapport oral, placer la digue dentaire à plat sur la vulve ou l'anus, en recouvrant complètement la zone; • maintenir la digue en place pendant les rapports sexuels oraux et ne pas la laisser se retourner; certaines personnes marquent un côté avec un stylo pour connaître le côté utilisé; • n'utiliser chaque digue qu'une seule fois, puis la jeter et se laver les mains; • veiller à utiliser une nouvelle digue si l'on passe d'un rapport oral-anal à un rapport oral-vaginal; • conserver les digues dentaires à l'abri de la lumière directe du soleil, dans un endroit frais et sec (tout comme les condoms).

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

<p>Diapo 29</p> <p>Prévention de grossesse</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Méthodes de barrière <ul style="list-style-type: none"> • Condoms (internes et externes) ■ Méthodes hormonales <ul style="list-style-type: none"> • Pilules contraceptives • Timbre contraceptif • Anneau contraceptif vaginal • Contraceptif injectable • Implant d'étonogestrel ■ Dispositif intra-utérin (DIU) <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Remarque importante : Il n'y a pas d'âge minimum pour obtenir un moyen de contraception et, en Ontario, la permission des parents n'est pas nécessaire; Chaque personne doit trouver la méthode qui lui convient le mieux – il est recommandé d'en parler à son prestataire de soins de santé.</p> <p>Méthodes de barrière</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes de barrière sont les condoms internes et externes, comme vu précédemment. <p>Méthodes hormonales et dispositif intra-utérin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour tous les contraceptifs hormonaux, le choix de l'option qui convient le mieux à chaque personne doit tenir compte de nombreux facteurs. Les jeunes devraient en discuter avec un prestataire de soins de santé. • Les contraceptifs hormonaux ne protègent pas contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). L'utilisation de condoms ou de digues dentaires réduit le risque. <p>Les diapositives suivantes contiennent des images et des descriptions de chaque méthode.</p>
<p>Diapo 30</p> <p>Contraceptifs hormonaux Pilule orale</p>  <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Pilule contraceptive – peut être connue sous le nom de « pilule ».</p> <p>Ce que c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • prise par voie orale à la même heure tous les jours pour prévenir une grossesse <ul style="list-style-type: none"> • Conseil : Planifier la prise quotidienne de la pilule avec une activité telle que la douche ou le petit déjeuner, ou programmer un rappel téléphonique • contient deux types d'hormones normalement présentes dans l'organisme : l'œstrogène et le progestatif (des pilules ne contenant que du progestatif sont aussi disponibles) • 91 % d'efficacité en cas d'utilisation typique (ce qui signifie qu'elle n'est pas toujours utilisée parfaitement, comme indiqué) <p>Comment cela fonctionne-t-il?</p>

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • Empêche les ovaires de libérer un ovule chaque mois (ovulation) – s'il n'y a pas d'ovule pour rencontrer le spermatozoïde, il n'y aura pas de grossesse. • Modifie la muqueuse de l'utérus, ce qui rend l'implantation d'un ovule difficile. • Modifie le mucus dans le col de l'utérus, ce qui rend l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus plus difficile. <p>Points de discussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il faut 7 jours pour que la pilule contraceptive commence à agir et à prévenir une grossesse. • Il est recommandé d'utiliser une méthode de contraception supplémentaire pendant cette période pour éviter une grossesse, comme les condoms ou l'abstinence.
<p>Diapo 31</p> <p>Contraceptifs hormonaux Timbre</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Timbre contraceptif Ce que c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • changé chaque semaine et porté sur la peau pour prévenir la grossesse • contient deux types d'hormones : l'œstrogène et le progestatif, qui sont absorbés par la peau • 91 % d'efficacité en cas d'utilisation normale <p>Comment cela fonctionne-t-il?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empêche les ovaires de libérer un ovule chaque mois (ovulation) – s'il n'y a pas d'ovule pour rencontrer le spermatozoïde, il n'y aura pas de grossesse. • Modifie la muqueuse de l'utérus, ce qui rend l'implantation d'un ovule difficile. • Modifie le mucus dans le col de l'utérus, ce qui rend l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus plus difficile. <p>Points de discussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il faut 7 jours pour que le timbre commence à agir et à prévenir une grossesse. • Il est recommandé d'utiliser une méthode de contraception supplémentaire pendant cette période pour éviter une grossesse, comme les condoms ou l'abstinence.
<p>Diapo 32</p>	<p>Anneau contraceptif vaginal Ce que c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • anneau transparent, souple, à taille unique, d'une largeur d'environ 5 cm

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Contraceptifs hormonaux
Anneau vaginal



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

- inséré dans le vagin et changé une fois par mois pour prévenir la grossesse
- contient deux hormones, l'œstrogène et le progestatif, qui sont absorbées par les parois du vagin et distribuées dans le sang
- ne nécessite pas de dimensionnement ou d'ajustement
- 99,7 % d'efficacité en cas d'utilisation correcte

Comment cela fonctionne-t-il?

- Empêche les ovaires de libérer un ovule chaque mois (ovulation) – s'il n'y a pas d'ovule pour rencontrer le spermatozoïde, il n'y aura pas de grossesse.
- Modifie la muqueuse de l'utérus, ce qui rend l'implantation d'un ovule difficile.
- Modifie le mucus dans le col de l'utérus, ce qui rend l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus plus difficile.
- Libère un niveau constant d'hormones sur une période de 21 jours, suivie d'une période de 7 jours sans anneau.
- N'utiliser qu'une seule fois par cycle menstruel.
- Peut être laissé en place pendant les rapports sexuels et n'est généralement pas senti par les partenaires.

Peut être utilisé avec un condom et des tampons.

Diapo 33

Contraceptifs hormonaux
Injection



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Contraception injectable


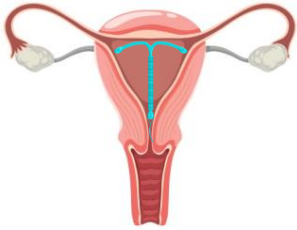
Ce que c'est :

- injection (piqûre) administrée une fois toutes les 12 semaines (quatre fois par année) par un prestataire de soins de santé pour prévenir une grossesse
- ne contient qu'une seule hormone (progestatif)
- 97 à 99,7 % d'efficacité en cas d'utilisation correcte

Comment cela fonctionne-t-il?

- Empêche les ovaires de libérer un ovule chaque mois (ovulation) – s'il n'y a pas d'ovule pour rencontrer le spermatozoïde, il n'y aura pas de grossesse.
- Modifie la muqueuse de l'utérus, ce qui rend l'implantation d'un ovule difficile.
- Modifie le mucus dans le col de l'utérus, ce qui rend l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus plus difficile.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<p>Points de discussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si elle est administrée dans les cinq premiers jours des règles, elle est efficace dans les 24 premières heures. • Si elle est administrée après les cinq premiers jours du cycle menstruel, une méthode contraceptive supplémentaire doit être utilisée pendant les deux semaines suivantes.
<p>Diapo 34</p> <p>Contraceptifs hormonaux Implant</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Implant d'étonogestrel</p> <p>Ce que c'est:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un petit implant souple placé sous la peau du bras par un prestataire de soins de santé • un moyen de contraception à action prolongée, efficace pendant trois ans, mais il peut être retiré à tout moment <p>Comment cela fonctionne-t-il?:</p> <ul style="list-style-type: none"> • libère une faible dose régulière d'hormone de progestérone pour empêcher la libération d'un ovule par l'ovaire et empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule • modifie également la muqueuse de l'utérus afin que l'implantation de l'œuf soit plus difficile <p>Point de discussion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une grossesse est possible dès le retrait de l'implant
<p>Diapo 35</p> <p>Contraceptif intra-utérin</p>  <p><small>SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne</small></p>	<p>Remarque importante :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tout comme les contraceptifs hormonaux, les contraceptifs intra-utérins ne protègent pas contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). L'utilisation de condoms ou de digues dentaires réduit le risque. <p>Contraceptifs intra-utérins – Dispositif intra-utérin (DIU) – peut être connue sous le nom de « stérilet ».</p> <p>Ce que c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ces méthodes de contraception sont insérées à l'intérieur de l'utérus (intra-utérines) par un prestataire de soins de santé • les DIU peuvent être hormonaux ou non hormonaux

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ul style="list-style-type: none"> • le DIU non hormonal est un petit dispositif en plastique en forme de T, entouré d'un fil de cuivre • le DIU hormonal contient une hormone appelée progestatif • le DIU en cuivre peut également être utilisé comme contraceptif d'urgence s'il est posé dans les 7 jours suivant un rapport sexuel non protégé <p>Comment cela fonctionne-t-il?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le DIU hormonal modifie le mucus dans le col de l'utérus, ce qui rend plus difficile la pénétration des spermatozoïdes dans l'utérus. • Amincit la muqueuse utérine et entrave l'implantation dans l'utérus. • Le DIU en cuivre empêche principalement les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule et entrave l'implantation dans l'utérus. <p>Points de discussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le DIU est prescrit par un prestataire de soins de santé et obtenu en pharmacie. Il est ensuite apporté à la clinique le jour de l'insertion.
<p>Diapo 36</p> <p>Contraceptifs d'urgence</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Utilisation occasionnelle <ul style="list-style-type: none"> • Pas une méthode régulière de contraception. • À utiliser après un rapport sexuel non protégé pour prévenir une grossesse. ■ Deux méthodes: <ul style="list-style-type: none"> • Orale (« la pilule du lendemain ») • DIU en cuivre <p><small>SantéPubliqueOttawa.ca/SantéScolaireEnLigne</small></p>	<p>Ce que c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les contraceptifs d'urgence sont des méthodes qui peuvent être utilisées après un rapport sexuel non protégé pour éviter une grossesse • pour un usage occasionnel; ce n'est pas une méthode régulière de contraception <p>Il existe deux méthodes de contraception d'urgence :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Médicament oral – aussi connu sous le nom de « pilule du lendemain » ou « plan b » <ul style="list-style-type: none"> • N'aura aucun effet si la personne est déjà enceinte • Agit principalement sur les hormones du corps pour empêcher la libération d'un ovule par un ovaire (ovulation); il peut empêcher l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde (fécondation). Si la fécondation a lieu, il peut empêcher l'ovule fécondé de s'attacher à l'utérus (implantation). • Il peut être acheté dans la plupart des pharmacies ou à la Clinique de santé-sexualité. Certaines marques sont disponibles sur ordonnance et d'autres sans ordonnance.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

	<ul style="list-style-type: none">• On peut obtenir des renseignements supplémentaires auprès d'un prestataire de soins de santé ou d'un pharmacien.• Pris dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé. L'efficacité est meilleure lorsque le médicament est pris le plus tôt possible après un rapport sexuel non protégé, de préférence dans les 3 jours (72 heures), et a une certaine efficacité jusqu'à 5 jours (120 heures) après un rapport sexuel non protégé. <p>2. DIU en cuivre</p> <ul style="list-style-type: none">• S'il est utilisé pour la contraception d'urgence, il doit être inséré dans les 7 jours suivant un rapport sexuel non protégé.• Nécessite une ordonnance et une consultation auprès d'un prestataire de soins de santé. <p>* Remarque importante :</p> <ul style="list-style-type: none">• Consulter un prestataire de soins de santé ou faire un test de grossesse à domicile si les règles ne surviennent pas dans les 21 jours suivant l'utilisation de la contraception orale d'urgence.• Les contraceptifs d'urgence ne protègent pas contre les ITSS.• Ils ne doivent être utilisés que comme méthode contraceptive supplémentaire. Tout autre besoin contraceptif doit être examiné avec un prestataire de soins de santé.• Si une grossesse est suspectée ou confirmée, la contraception d'urgence ne doit pas être utilisée.
--	---

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Diapo 37

Ressources et services

■ Où trouver des renseignements fiables sur la santé sexuelle?

- Le LIEN
 - Santé publique Ottawa
- Clinique de santé communautaire
- Prestataire de soins de santé primaires et autres professionnels de la santé
- Clinique sans rendez-vous
- Clinique de santé-sexualité: 613-234-4641
- Ligne Info-santé sexuelle de l'Ontario: 1-800-668-2437

Ta santé est importante!



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Cliniques SPO :

- **Centre de santé-sexualité de SPO : 179, rue Clarence, Ottawa** – sur rendez-vous seulement
- **Clinique de santé-sexualité pour hommes gais : 179, rue Clarence, Ottawa** – sur rendez-vous seulement
- La clinique offre une variété de programmes et de services de santé sexuelle aux hommes gais, bisexuels, transgenres et autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes dans la région d'Ottawa.

Autres prestataires de soins :

- Les élèves peuvent consulter un médecin de famille, un infirmier praticien, une clinique médicale sans rendez-vous ou les services de santé d'une université ou d'un collège qui offrent le dépistage des ITSS, des tests de Pap et des moyens de contraception. La Clinique de santé-sexualité ne fournit pas de résultats plus rapides pour les tests de dépistage des ITSS que les médecins de famille, les infirmiers praticiens ou d'autres cliniques.

Le Lien Ottawa donne un aperçu de ce à quoi on peut s'attendre à la Clinique de santé-sexualité avant un rendez-vous, notamment :

- comment se préparer pour la visite;
- ce qui se passe à l'arrivée;
- l'entrevue et l'évaluation;
- le processus de dépistage et comment obtenir les résultats.

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Diapo 38

Questions?

Si vous êtes une personne
sexuellement active, SPO
souhaite que vous vous
protégiez.
Besoin de plus d'information?



Scanner le code QR



SantePubliqueOttawa.ca/SanteScolaireEnLigne

Guide de l'animateur – Éducation physique et santé: Santé sexuelle (7^e année)

Références:

Le LIEN Ottawa – <https://www.LeLienOttawa.ca/fr>

Santé publique Ottawa – <https://www.SantePubliqueOttawa.ca/fr>

Le curriculum d'éducation physique et santé de l'Ontario – <https://www.Edu.Gov.On.ca/Fre/Curriculum/Secondary/Health9to12Fr.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention – <https://www.CDC.gov/STD/Infertility/Default.htm>

Teaching Sexual Health (Albert Health Services) – <https://TeachingSexualHealth.ca/Teachers/>

Planned Parenthood – <https://www.PlannedParenthood.org>

UCSF Health – <https://www.UCSFHealth.org/Education/Conception-How-It-Works>

La société des obstétriciens et gynécologues du Canada – <https://www.PregnancyInfo.ca/fr/Before-You-Conceive/Human-Reproduction/Assisted-Reproduction/>

Niagara Region – <https://www.NiagaraRegion.ca/Health/Schools/Curriculum/Human-Development-Sexual-Health/Self-Concept-And-Sexual-Orientation-gr5/Documents/gr5-Self-Concept-Sexual-Orientation-Core-Knowledge-Content.pdf>