



mieux  
vaut savoir

# **Éducation à la sexualité**

Leçons pour les élèves de la  
maternelle à la 12<sup>e</sup> année



Ministère de la Santé et des Affaires sociales  
et ministère de l'Éducation

2024

### **Remerciements**

Les plans de leçon du présent guide sont basés sur le contenu d'Options for Sexual Health, le programme de formation des éducateurs et éducatrices en santé sexuelle de la Colombie-Britannique.

# Table des matières

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Objectifs.....</b>                                                                          | <b>3</b>  |
| <b>Raisons d’être de l’éducation à la sexualité .....</b>                                      | <b>4</b>  |
| <b>Lignes directrices pour l’éducation à la sexualité .....</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>Boîte à questions anonymes .....</b>                                                        | <b>11</b> |
| <b>Compétences disciplinaires du programme d’études</b>                                        |           |
| <b>Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique .....</b>                            | <b>16</b> |
| <b>Ressources.....</b>                                                                         | <b>17</b> |
| Gouvernement du Yukon.....                                                                     | 17        |
| Sites Web.....                                                                                 | 18        |
| Numéros de téléphone.....                                                                      | 19        |
| Lettres types à l’intention des parents.....                                                   | 20        |
| <b>Maternelle à 3<sup>e</sup> année – Les parties intimes et les touchers appropriés .....</b> | <b>28</b> |
| Objectif 1 – Les parties intimes .....                                                         | 30        |
| Objectif 2 – Les touchers appropriés et les touchers inappropriés .....                        | 34        |
| Objectif 3 – Les adultes de confiance .....                                                    | 37        |
| Documents à distribuer .....                                                                   | 39        |
| Chris n° 1 .....                                                                               | 40        |
| Chris n° 2 .....                                                                               | 41        |
| Toucher approprié ou inapproprié? .....                                                        | 42        |
| Arbre des adultes de confiance .....                                                           | 52        |
| <b>4<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> année – La puberté et la reproduction.....</b>                | <b>53</b> |
| Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde à la puberté .....                        | 56        |
| Objectif 2 – Les changements selon le type de corps.....                                       | 61        |
| Changements provoqués par la testostérone .....                                                | 63        |
| Sexe biologique masculin (corps pourvu d’un pénis).....                                        | 64        |
| Changements provoqués par les œstrogènes.....                                                  | 67        |
| Sexe biologique féminin (corps pourvu d’une vulve).....                                        | 68        |
| Objectif 3 – La puberté et la reproduction.....                                                | 73        |
| La conception et la grossesse .....                                                            | 74        |

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Documents à distribuer .....</b>                                                                      | <b>76</b>  |
| Changements vécus par tout le monde à la puberté.....                                                    | 77         |
| Changements provoqués par la testostérone .....                                                          | 78         |
| Hygiène du prépuce.....                                                                                  | 79         |
| Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) :<br>organes génitaux externes et internes.....       | 80         |
| Changements provoqués par les œstrogènes.....                                                            | 81         |
| Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux externes.....                      | 82         |
| Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) : organes génitaux internes.....                      | 83         |
| Cycle menstruel.....                                                                                     | 84         |
| Produits d'hygiène menstruelle.....                                                                      | 85         |
| Grossesse.....                                                                                           | 86         |
| <br><b>6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> années – Les infections transmissibles sexuellement (ITS).....</b> | <b>87</b>  |
| Objectif 1 – Les virus, les bactéries et la transmission .....                                           | 90         |
| Objectif 2 – Les virus, les bactéries et les infections transmissibles sexuellement.....                 | 92         |
| Objectif 3 – Réduire la propagation des virus et des bactéries .....                                     | 93         |
| <br><b>8<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année – La prise de décisions en matière de sexualité.....</b>     | <b>95</b>  |
| Objectif 1 – Les organes génitaux .....                                                                  | 98         |
| Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis).....                                                  | 100        |
| Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve).....                                                  | 102        |
| La conception et la grossesse .....                                                                      | 104        |
| Objectif 2 – La santé physique et les relations sexuelles.....                                           | 106        |
| Méthodes de contraception .....                                                                          | 106        |
| Infections transmissibles sexuellement (ITS).....                                                        | 110        |
| Objectif 3 – La santé émotionnelle et le consentement .....                                              | 113        |
| <b>Documents à distribuer .....</b>                                                                      | <b>116</b> |
| Sexe biologique .....                                                                                    | 117        |
| Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) :<br>organes génitaux externes et internes.....       | 118        |
| Hygiène du prépuce.....                                                                                  | 119        |
| Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) – Organes génitaux externes.....                      | 120        |
| Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) – Organes génitaux internes.....                      | 121        |
| Âge du consentement au Canada .....                                                                      | 122        |
| Conception et grossesse.....                                                                             | 123        |
| Contraception hormonale.....                                                                             | 124        |
| Contraception de type barrière.....                                                                      | 128        |
| Mode d'emploi du condom.....                                                                             | 130        |
| Contraception d'urgence .....                                                                            | 131        |



# Objectifs

Voici les objectifs du présent guide d'enseignement.

1. Fournir aux enseignantes et enseignants des ressources fondées sur des données probantes pour les aider à mettre en contexte l'importance de l'éducation à la sexualité.
2. Fournir aux enseignantes et enseignants des lignes directrices et une méthodologie pour mettre en œuvre l'éducation à la sexualité dans leur classe.
3. Fournir aux enseignantes et enseignants des ressources et des plans de leçon fondés sur la science et des données factuelles, adaptés à l'âge des élèves et conformes au programme scolaire de la Colombie-Britannique.

*Le présent document est une version abrégée des guides Mieux vaut savoir de la Section de promotion de la santé. Pour obtenir des ressources supplémentaires, écrire à [bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca).*

# Raisons d'être d'une éducation à la sexualité

La santé sexuelle est « un état de bien-être physique, mental et social eu égard à la sexualité, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie [ou] de dysfonctionnement<sup>1</sup> ». Elle est « un facteur déterminant de la santé et du bien-être des individus, des partenaires, des familles et des communautés<sup>2</sup> ».

L'éducation à la sexualité est un « processus d'enseignement et d'apprentissage fondé sur un programme portant sur les aspects cognitifs, affectifs, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir – dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité –, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie<sup>3</sup>. »

L'éducation à la sexualité est un enseignement dispensé dans les contextes formels et non formels qui est<sup>4</sup> :

- ▶ Scientifiquement exact
  - Le contenu est basé sur des faits et des données factuelles plutôt que sur des opinions ou des expériences personnelles.
- ▶ Progressif
  - L'éducation à la sexualité est un processus éducatif continu qui commence dès le plus jeune âge, et dans lequel les nouvelles informations s'appuient sur les connaissances déjà acquises.
- ▶ Adapté au niveau de développement de l'enfant
  - Le contenu tient compte de l'évolution des besoins et des capacités des enfants et des jeunes à mesure qu'ils grandissent.

---

<sup>1</sup> Définition de « santé sexuelle » de l'Organisation mondiale de la santé (2006).  
[www.who.int/fr/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_2](http://www.who.int/fr/health-topics/sexual-health#tab=tab_2)

<sup>2</sup> Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).

<sup>3</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*.  
[www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

<sup>4</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*.  
[www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

► Basé sur un programme

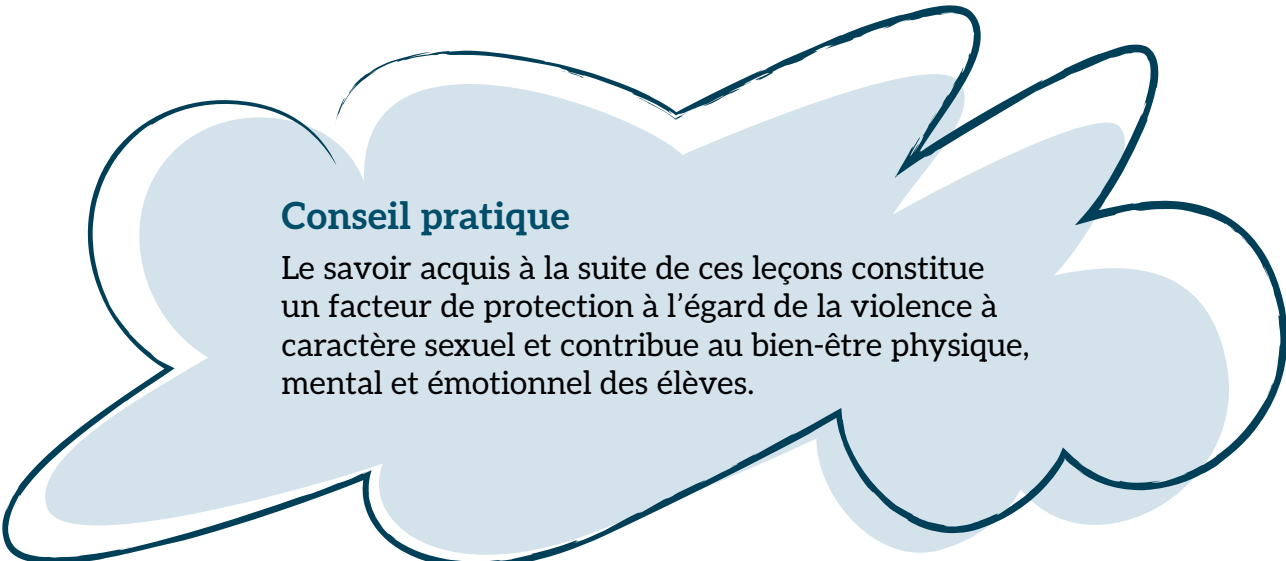
- L'éducation à la sexualité est intégrée à un programme écrit qui guide les efforts déployés par les éducateurs et les éducatrices pour favoriser l'apprentissage des apprenantes et des apprenants.

► Complet

- « Complet » renvoie à l'étendue et à l'approfondissement des sujets abordés, ainsi qu'au contenu dispensé avec régularité aux apprenantes et aux apprenants tout au long de leur éducation, plutôt qu'à l'occasion d'un cours ou d'une intervention unique.
- Elle aborde les questions relatives à la santé sexuelle et reproductive, mais aussi à l'anatomie et la physiologie sexuelles et reproductives; à la puberté et à la menstruation; à la reproduction, à la contraception moderne, à la grossesse et à l'accouchement; et aux ITS, notamment le VIH et le SIDA.
- Elle améliore les compétences des apprenantes et des apprenants en matière d'analyse, de communication et de préparation à la vie courante aux fins de leur santé et de leur bien-être, et en lien avec la sexualité, les droits humains, une vie de famille et des relations interpersonnelles saines et fondées sur le respect, les valeurs personnelles et collectives, les normes culturelles et sociales, l'égalité des genres, la non-discrimination, le comportement sexuel, la violence (notamment celle qui est fondée sur le genre), le consentement et l'intégrité physique, et les abus sexuels.

► Fondé sur une démarche inspirée des droits humains

- L'éducation à la sexualité s'appuie sur l'idée de droits humains universels et promeut cette conception qui inclut les droits des enfants et des jeunes, ainsi que les droits de tous les individus à la santé, à l'éducation, à un accès équitable à l'information et à la non-discrimination.
- Elle donne accès aux jeunes, sur un pied d'égalité, à l'éducation à la sexualité.
- Elle est conforme à leur droit au meilleur état de santé susceptible d'être atteint, ce qui inclut la possibilité de faire des choix sexuels sûrs, responsables, respectueux et libres de toute contrainte et violence, ainsi que leur droit d'accéder aux informations dont ils ont besoin pour gérer efficacement leur santé.



### Conseil pratique

Le savoir acquis à la suite de ces leçons constitue un facteur de protection à l'égard de la violence à caractère sexuel et contribue au bien-être physique, mental et émotionnel des élèves.

# Lignes directrices pour l'éducation à la sexualité

## 1. Prendre connaissance des compétences disciplinaires du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique

- Les enseignantes et enseignants doivent connaître les compétences disciplinaires relatives à l'éducation à la sexualité du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique. Ils s'assurent ainsi de respecter les objectifs du programme scolaire d'éducation à la sexualité de chaque année. Pour obtenir de plus amples renseignements, se reporter à la section Compétences disciplinaires ou à la page [curriculum.gov.bc.ca/fr/curriculum/physical-health-education](http://curriculum.gov.bc.ca/fr/curriculum/physical-health-education).

## 2. Établir un partenariat avec les parents et les tuteurs<sup>5</sup>

- L'éducation à la sexualité est plus efficace lorsque les activités d'enseignement prévoient la participation des parents ou des tuteurs, ou encore des partenariats avec des programmes communautaires.
- Au début de chaque année scolaire, il faut informer les parents et tuteurs des compétences disciplinaires qui seront abordées dans le cadre des activités d'éducation à la sexualité. Cela peut se faire au moyen d'une séance d'information, d'une lettre ou d'un courriel. Écrivez à [bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca) pour obtenir des ressources (comme des lettres types).
- On doit tenir les familles informées, par exemple au moyen d'activités de suivi (ex. fiche de travail, documents d'information).

## 3. Commencer les activités d'éducation à la sexualité dès le début de l'année scolaire et miser sur la répétition<sup>6</sup>

- Entreprendre le programme d'éducation à la sexualité tôt dans l'année scolaire, prendre tout le temps nécessaire pour traiter chaque sujet et revenir plusieurs fois sur les mêmes thèmes. Ainsi, les élèves deviennent de plus en plus à l'aise et on évite les leçons ou les interventions uniques qui, souvent, braquent les élèves ou les rendent mal à l'aise.
- Comme pour toute matière, la répétition est la clé. Elle aide à faire cheminer les connaissances du conscient vers le subconscient. Il est préférable d'enseigner la santé sexuelle en plusieurs leçons, à l'aide de diverses activités.

---

<sup>5</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

<sup>6</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

#### 4. Créer un milieu d'apprentissage sûr<sup>7</sup>

- L'enseignement de la santé sexuelle se déroule mieux si les élèves se sentent à l'aise, en confiance et en sécurité. Des règles de classe simples peuvent aider à instaurer ces sentiments dès le départ. En voici quelques exemples :
  - Lever la main lorsqu'on veut parler.
  - Si quelque chose nous rend mal à l'aise, on prend une grande respiration et on se dit « Hum, intéressant. Je ne savais pas ça à propos du corps humain. »
  - On utilise les noms scientifiques des parties du corps.
  - On ne cherche jamais à humilier une autre personne.
  - On ne pose pas de questions personnelles.
  - Il est permis de refuser de prendre la parole.
  - Toutes les discussions qui se déroulent pendant les leçons sont confidentielles.
  - On parle seulement de soi.
  - On est ouvert à la diversité.
  - Il n'y a pas de mal à s'amuser.

#### 5. Créer un climat d'apprentissage inclusif<sup>8</sup>

- Tous les élèves doivent se sentir représentés dans le programme proposé pour que leur apprentissage les motive et les autonomise.
- Parler de la famille en tenant compte des différentes structures familiales. Par exemple, plutôt que de dire « Demande à ton père ou à ta mère », opter pour « Demande aux personnes qui habitent avec toi ».
- Utiliser un langage non genré fondé sur l'anatomie. Par exemple, plutôt que de dire « Les garçons ont des éjaculations nocturnes », opter pour « Les personnes qui ont des testicules ont des éjaculations nocturnes. ».
- Éviter d'utiliser des mots comme « filles » et « garçons » et dire plutôt « élèves », « personnes », « groupe » ou « amis ».

---

<sup>7</sup> Alberta Health Services (2020). *Sexual Health Education - Ground Rules/Group Agreements*. [teachingsexualhealth.ca/teachers/%20sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/ground-rules/](https://teachingsexualhealth.ca/teachers/%20sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/ground-rules/)

<sup>8</sup> Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).



## 6. Adopter une approche pédagogique qui tient compte des traumatismes<sup>9</sup>

- Tenir compte du fait que le taux d'agressions sexuelles est plus élevé au Yukon qu'ailleurs au Canada.
- Affirmer que la classe est un endroit sûr.
- Expliquer aux élèves ce qui se passera pendant la leçon (par exemple, ils verront des images des parties intimes).
- **Donner les coordonnées de Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (textos), [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca)) et d'autres services d'aide.**
- Se préparer à faire un signalement, au besoin. En vertu de la *Loi sur les services à l'enfance et à la famille*, tous les membres du personnel du ministère de l'Éducation du Yukon sont tenus de signaler au ministère de la Santé et des Affaires sociales tout cas présumé de violence ou de négligence à l'égard d'un enfant. Voir à ce sujet la section sur les responsabilités du personnel du manuel des procédures en milieu scolaire relativement au signalement des cas présumés de violence ou de négligence envers les enfants.

## 7. Enseigner à tous les élèves en même temps<sup>10</sup>

- Les élèves doivent comprendre le fonctionnement de tous les types de corps, pas seulement de celui qui ressemble au leur. Cette stratégie permet d'éviter la confusion et contribue à faire tomber les préjugés entourant la santé sexuelle, tout en favorisant une aisance accrue, l'empathie et l'acquisition de connaissance sur tous les types de corps.
- Elle permet également de déconstruire l'idée selon laquelle on ne doit connaître que les « secrets » du corps dans lequel on vit.
- Elle permet aux élèves d'acquérir des aptitudes essentielles pour parler de sexualité. Par exemple, dès la 8<sup>e</sup> année, on enseigne aux élèves à prendre des décisions saines en matière de sexualité et à communiquer ces décisions. On ne peut s'attendre à ce que les élèves arrivent à communiquer entre eux s'ils ont toujours été séparés les uns des autres lors des cours d'éducation à la sexualité.

## 8. Privilégier les faits plutôt que les expériences personnelles<sup>11</sup>

- L'éducation à la sexualité doit reposer sur des faits et des données probantes et non sur des opinions.
- Elle ne doit en aucun cas porter sur les histoires personnelles des élèves et du personnel enseignant. Par exemple, lorsqu'on parle des produits d'hygiène menstruelle, on explique la différence entre les différents produits, mais on évite de se déclarer en faveur d'un produit en particulier.
- Si les élèves souhaitent témoigner d'une expérience personnelle ou en apprendre plus sur les valeurs en matière de sexualité, les aiguiller vers leur famille, leur Première Nation ou leur organisme religieux, par exemple.

---

<sup>9</sup> "Future of Sex Education Initiative." *National Sex Education Standards: Core Content and Skills, K-12* (Second Edition) (2020).

<sup>10</sup> Options for Sexual Health (2017). *Sexual Health Educator Certification*. [optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)

<sup>11</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

## 9. Réfléchir à ses biais personnels<sup>12</sup>

- Même les enseignantes et les enseignants les plus ouverts d'esprit peuvent avoir des biais (préjugés, idées préconçues, stéréotypes) et éprouver de l'inconfort à enseigner la santé sexuelle. C'est pourquoi il faut prendre le temps de réfléchir à ses biais personnels et veiller à transmettre l'information de façon équilibrée et inclusive.
- Réfléchir aux sujets relatifs à l'éducation à la sexualité pour lesquels on éprouve un malaise et tenter de dissiper cet inconfort avant d'enseigner, en faisant appel à un soutien psychologique ou à des activités de perfectionnement professionnel, par exemple. Il faut acquérir suffisamment d'aisance pour enseigner le contenu de manière factuelle.

## 10. Adopter une approche pédagogique positive à l'égard de la sexualité<sup>13</sup>

- Pour atténuer les préjugés entourant la santé sexuelle, les enseignantes et enseignants doivent être faciles d'approche et adopter une attitude positive envers la sexualité.
  - Garder une expression neutre lorsqu'on enseigne (même si le sujet ou les questions des élèves suscitent un inconfort). Cette attitude dénuée de tout jugement et de tout préjugé envoie aux élèves le signal qu'ils peuvent parler en toute confiance.
  - S'exprimer d'une manière exempte de jugement, comme « Peux-tu m'en dire plus », « Je comprends que tu ressentes ça » ou « C'est normal que ça te fasse rire, on ne parle pas assez souvent de ce sujet-là ».
  - Corriger gentiment les élèves s'ils utilisent des mots familiers ou posent des questions inappropriées (ils ne connaissent peut-être tout simplement pas les bons mots pour parler de sexualité).
  - Éviter de renforcer les peurs. Par exemple : « Les crampes menstruelles sont atroces », « Les éjaculations nocturnes sont tellement gênantes », « Les ITS mettent votre vie en danger » ou « Il ne faut pas avoir de relations sexuelles ».

## 11. Créer une boîte à questions anonymes

- La boîte à questions anonymes peut être utilisée dès la 4<sup>e</sup> année. Elle offre aux élèves une option sécurisante pour poser les questions qu'ils préfèrent éviter de poser en personne.
- Les questions anonymes sont souvent celles auxquelles il est le plus difficile de répondre. Voir à ce sujet la section Boîte à questions anonymes.

## 12. Demander de l'aide

- Il n'est pas nécessaire de réinventer la roue pour enseigner la santé sexuelle! Pour obtenir de l'aide, consulter la section Autres ressources.

---

<sup>12</sup> Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).

<sup>13</sup> Options for Sexual Health (2017). *Sexual Health Educator Certification*. [optionsforsexualhealth.org](https://optionsforsexualhealth.org)

## Conseils pratiques

Au début de chaque activité :

1. Donner les coordonnées de ressources externes, comme :
  - Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868, 68-68-68 (textos), [JeunesseJecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca)
  - Intervenantes ou intervenants scolaires
  - Sites Web d'information, comme [amaze.org](https://amaze.org)
2. Rappeler les règles de la classe
3. Rappeler le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes

# Boîte à questions anonymes<sup>14</sup>

La boîte à questions anonymes peut être utilisée dès la 4<sup>e</sup> année. Elle offre aux élèves une option sécurisante pour poser les questions qu'ils préfèrent éviter de poser en personne.

**Note :** Pour les élèves les plus jeunes, prévoir une période de questions, en privé ou en groupe, à la fin de chaque activité d'éducation à la sexualité. Pour les groupes, établir des limites claires : demander aux élèves de lever la main avant de parler et de poser de véritables questions (qui commencent par « pourquoi », « comment » ou « qu'est-ce que ») plutôt que de raconter une anecdote ou de faire part d'un commentaire, d'un lien ou d'une expérience personnelle.

Pour préserver l'anonymat :

1. Fabriquer une boîte à questions pourvue d'une fente sur le dessus.
2. Distribuer aux élèves des morceaux de papier de même couleur et de même format.
3. Demander à chaque élève d'y écrire une question, d'y noter une chose qu'ils ont apprise, d'y inscrire une blague ou d'y faire un dessin.
4. Après avoir passé en revue les notes des élèves en privé, trouver les réponses aux questions et les transmettre aux élèves à la fin d'un cours d'éducation à la sexualité.

## TYPES DE QUESTIONS

Les élèves posent habituellement des questions, à voix haute ou de façon anonyme, pour trois raisons :

1. Le sujet pique leur curiosité (« C'est quoi l'éjaculation nocturne? »).
2. Ils essaient d'être drôles (« C'est quoi être bandé? »).
  - **Note :** Il est parfois difficile de savoir avec certitude si les élèves veulent faire rire ou s'ils veulent réellement connaître la réponse. Il importe de répondre à leurs questions, pour faire tomber les préjugés entourant la santé sexuelle et combler les lacunes dans leurs connaissances.
3. Ils appellent à l'aide (« J'ai peur de dire à ma mère que j'ai mes règles, mais je n'ai pas d'argent pour m'acheter des serviettes hygiéniques. Qu'est-ce que je peux faire? »).
  - **Note :** Si une ou un élève divulgue une situation illégale (« J'ai été victime d'une agression sexuelle. Qu'est-ce que je devrais faire? »), il ne faut pas lire sa question à voix haute. Expliquer aux élèves que s'ils n'obtiennent pas de réponse à leur question pendant la période de questions en classe, il faut vous parler en privé. Donner les coordonnées de Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 ou 68-68-68 (textos), [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca)) et d'autres services d'aide locaux.

---

<sup>14</sup> Options for Sexual Health (2017). *Sexual Health Educator Certification*. [optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)

# LA PÉRIODE DE QUESTIONS : MODE D'EMPLOI

Il faut répondre à toutes les questions, autrement les élèves se tourneront vers des sources d'information (amis, Internet, applications, sites pornographiques, etc.) qui pourraient leur laisser une perception erronée de la sexualité.

Certains s'inquiètent parfois d'en dire trop ou de donner des réponses inappropriées. Il ne faut pas s'en faire : si une ou un élève pose une question, c'est qu'elle ou il est capable d'entendre la réponse.

Voici des façons de formuler des réponses.

1. Normaliser et valider. Valider la question avec des phrases comme :
  - « Très bonne question. »
  - « Beaucoup de gens posent cette question. »
  - « Merci de poser cette question. »
2. Donner une réponse brève, qui s'en tient aux faits :
  - « C'est quoi être bandé? » Très bonne question. Le terme scientifique qui correspond à ce mot est « érection ». Une érection, c'est lorsque le pénis se gonfle de sang et durcit.
3. Faire un suivi :
  - « Avez-vous d'autres questions? »

## MEILLEURES PRATIQUES POUR LA PÉRIODE DE QUESTIONS

1. Garder une expression neutre en lisant les questions et en donnant la réponse. Il est important d'avoir une attitude dénuée de tout jugement et de tout biais personnel.
2. Regrouper les questions par sujet. Dire, par exemple : « Beaucoup de questions portent sur \_\_\_\_, alors je vais répondre à toutes ces questions en même temps. »
3. Utiliser les bons termes (dans la mesure du possible). Il est important de mentionner aussi les termes familiers pour que les élèves les associent au terme scientifique. Par exemple : « Quelqu'un a demandé ce que veut dire "se croquer". Beaucoup de personnes ont des questions sur la masturbation ».
4. Indiquer respectueusement les questions qui ne sont pas bien comprises ou qui semblent hors propos. Par exemple : « Je n'ai pas été capable de lire certaines questions. Si je n'ai pas répondu à votre question aujourd'hui, venez me voir ou déposez une autre question anonyme plus détaillée dans la boîte. »
5. Ne pas donner de longues réponses à propos de sujets qui seront abordés plus tard dans le cours. Donner une réponse brève à ces questions et expliquer que le sujet sera présenté dans une autre leçon.
6. Admettre ne pas connaître une réponse. Par exemple : « Je ne connais pas la réponse à cette question. Je vais m'informer et vous revenir avec une réponse pour la prochaine leçon. »

# EXEMPLES DE QUESTIONS ET DE RÉPONSES

Voici des exemples de véritables questions posées par des élèves de la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année et des suggestions de réponses.

- ▶ Pourquoi est-ce qu'on ne peut pas porter de protège-dessous à la piscine?
  - Très bonne question. C'est parce que les protège-dessous sont très absorbants, comme une éponge. Si on les porte pour aller nager, ils vont se remplir d'eau et n'absorberont plus le flux menstruel.
- ▶ D'où viennent les jumeaux?
  - Beaucoup de personnes se posent cette question. Il existe deux types de jumeaux : les « vrais jumeaux » et les « faux jumeaux ». Les vrais jumeaux viennent d'un seul ovule fécondé qui s'est divisé de manière à faire deux bébés. Les faux jumeaux viennent de deux ovules fécondés en même temps.
- ▶ Je ne suis pas à l'aise de parler de ça avec mes parents. J'ai besoin d'aide.
  - Les parents sont bien plus à l'aise qu'on pense de parler de ces questions. Avant de leur poser une question, on peut leur dire : « J'ai besoin de te parler d'un sujet qui me gêne ». Si vous n'êtes VRAIMENT pas à l'aise, vous pouvez aller voir une enseignante ou un enseignant, une intervenante ou un intervenant scolaire, ou un autre adulte de confiance.
- ▶ C'est quoi la « touffe »?
  - Merci de poser la question. C'est un mot familier qui est parfois utilisé pour désigner les poils pubiens.
- ▶ Est-ce que les filles aussi ont des éjaculations nocturnes?
  - Beaucoup de personnes se posent cette question. Les éjaculations nocturnes se produisent lorsque le sperme est expulsé hors du pénis. Une personne qui n'a pas de pénis ne peut donc pas en avoir.
- ▶ Qu'est-ce que ça veut dire « être sexiste »?
  - C'est une autre bonne question. Le sexisme est une forme de discrimination fondée sur le sexe ou sur le genre.
- ▶ Qu'est-ce qui cause les menstruations?
  - Très bonne question. Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi de l'utérus se tapisse d'un revêtement fait de tissus et de sang. Si l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il se dégrade et est éliminé avec le flux menstruel.
- ▶ Pourquoi est-ce que les gens ont des relations sexuelles?
  - Beaucoup de personnes se posent cette question. Les gens ont des relations sexuelles pour le plaisir ou pour concevoir un bébé.
- ▶ Pourquoi est-ce que des gens ont des relations sexuelles avec des enfants?
  - C'est un sujet très grave et il est très important d'en parler. Il est illégal d'avoir des relations sexuelles avec des enfants. Les gens qui le font ont des problèmes de santé mentale. Si ça vous arrive ou si ça arrive à quelqu'un que vous connaissez, dites-le à un adulte de confiance ou communiquez avec Jeunesse, J'écoute (par téléphone, au 1-800-668-6868, par texto au 68-68-68 ou par Internet à [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca)).

- ▶ Qu'est-ce qu'un viol?
  - C'est un autre sujet dont il est très important de parler. Un viol se produit lorsqu'une relation sexuelle est imposée à une personne qui n'a pas donné son consentement. C'est illégal. Si ça vous arrive ou si ça arrive à quelqu'un que vous connaissez, dites-le à un adulte de confiance et demandez de l'aide.
- ▶ Qu'est-ce qu'un condom?
  - Très bonne question. Un condom est une sorte d'enveloppe tubulaire en latex qui se met sur le pénis pendant une relation sexuelle. Il sert à éviter une grossesse non désirée ou des infections transmissibles sexuellement (ITS).
- ▶ Qu'est-ce ça veut dire « se crosser »?
  - Merci de poser la question. C'est un mot familier qui est utilisé pour parler de la masturbation. C'est une pratique sexuelle qui consiste à stimuler ses organes génitaux pour se donner des sensations agréables.
- ▶ Qu'est-ce que ça veut dire « avoir un kick (ou un crush) sur quelqu'un »?
  - Très bonne question. Ça veut dire se sentir très attiré par une personne. On peut avoir le béguin pour une personne pour toutes sortes de raisons : parce qu'elle aime les mêmes choses que nous ou parce qu'on la trouve belle, par exemple. Tout le monde a ses propres raisons!
- ▶ Comment on fait les bébés?
  - Beaucoup de personnes se posent cette question. Pour faire un bébé, un spermatozoïde doit féconder un ovule, qui ira ensuite s'implanter dans la paroi de l'utérus et se développera pendant neuf mois.
- ▶ Est-ce que la puberté dure toute la vie?
  - Très bonne question. Non, la puberté ne dure pas toute la vie et prend fin à un moment donné. Cependant, après la puberté, le corps est différent : il a pris une forme adulte.
- ▶ Est-ce qu'on peut avoir à la fois un pénis et un vagin?
  - Plusieurs enfants se posent cette question. Oui, ça arrive qu'une personne ait un pénis et un vagin. On appelle ce phénomène « intersexuation ».
- ▶ Pourquoi est-ce que les garçons ne peuvent pas avoir de bébés?
  - Très bonne question. Les bébés se développent seulement dans un utérus. Par conséquent, seules les personnes qui ont un utérus peuvent porter un bébé.
- ▶ Est-ce que tout le monde a des boutons à la puberté?
  - Beaucoup d'élèves se posent cette question. La réponse est oui, mais certaines personnes en ont plus que d'autres.
- ▶ C'est quoi le truc blanc autour de la vulve?
  - C'est une autre bonne question. À la puberté, le vagin commence à sécréter une substance blanche translucide qu'on appelle les sécrétions vaginales. Ces sécrétions aident à garder le vagin propre et lubrifié.



Voici des exemples de véritables questions posées par des élèves de la 8<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année et les réponses proposées.

- ▶ Est-ce que c'est vrai qu'en moyenne, un pénis mesure 14 centimètres?
  - Ce genre de questions est très fréquent. Oui, en moyenne, un pénis en érection mesure entre 13 et 15 centimètres.
- ▶ Si on avale du sperme, est-ce que c'est du cannibalisme?
  - C'est une autre bonne question. Non, ce n'est pas considéré comme du cannibalisme, parce qu'on ne consomme pas de chair humaine.
- ▶ Est-ce qu'il faut avoir 18 ans pour acheter la pilule du lendemain?
  - Très bonne question. La réponse est NON! On peut se procurer un contraceptif oral d'urgence à la pharmacie sans avoir d'ordonnance.
- ▶ Quelle est la partie la plus sensible du pénis?
  - Bonne question! C'est habituellement le gland, la partie renflée située au bout du pénis, ou la partie en dessous, près du méat urinaire.
- ▶ Pourquoi est-ce que mon pénis grossit?
  - Merci d'avoir posé cette question. La taille du pénis augmente à la puberté (comme toutes les autres parties du corps). De plus, le pénis grossit et durcit plus souvent : c'est ce qu'on appelle une érection. Une érection est provoquée par des pensées, des images ou des touchers. Elle peut aussi se produire spontanément.
- ▶ Est-ce que les filles peuvent « venir »?
  - C'est une question très courante. La réponse est oui. « Venir » est parfois utilisé en langage familier pour désigner l'éjaculation. Les personnes qui ont une vulve ont aussi des orgasmes : lorsqu'elles atteignent le pic du plaisir, leurs muscles génitaux se contractent et parfois, leur corps produit plus de sécrétions vaginales.
- ▶ Pourquoi est-ce que mon sperme est bleu?
  - Prenons un moment pour parler de couleurs. La couleur du sperme varie pour plusieurs raisons. Habituellement, le sperme est blanc et translucide. Mais un régime alimentaire, une maladie ou une infection peut lui donner une autre couleur. Il est important de consulter un médecin si cela se produit.
- ▶ Si j'ai 15 ans, est-ce que je peux faire l'amour avec une personne de 9 ans, si ses parents sont d'accord?
  - C'est une question très importante. Selon les lois canadiennes, une personne de moins de 12 ans ne peut pas légalement consentir à des activités sexuelles. Donc même si ses parents sont d'accord, tu ne peux pas faire l'amour avec une personne de 9 ans, puisque c'est illégal.
- ▶ Est-ce que c'est illégal de mordre le pénis d'un garçon pour le plaisir?
  - Bonne question. Si toutes les personnes concernées sont consentantes et ont l'âge légal du consentement, cette pratique est légale.

# Compétences disciplinaires du programme d'études Éducation physique et santé de la Colombie-Britannique

Le ministère de l'Éducation du Yukon a adopté les programmes d'études de la Colombie-Britannique. Les compétences disciplinaires relatives à la santé sexuelle sont couvertes par le programme d'études Éducation physique et santé. Cependant, bien qu'il existe des compétences disciplinaires relatives à l'éducation à la sexualité pour tous les niveaux scolaires, il arrive souvent qu'on n'en tienne pas compte du tout ou alors très peu, et les leçons sont rarement répétées. C'est ainsi que des lacunes importantes se créent dans les connaissances des élèves et que l'éducation à la sexualité devient un sujet tabou.

Par conséquent, il est recommandé dans le présent guide de répéter les leçons et de repasser les compétences disciplinaires des années précédentes. La répétition permettra aux élèves de réviser leurs connaissances ou d'en acquérir de nouvelles.

L'éducation à la sexualité est répétitive. Plus les élèves entendent parler d'un sujet, plus ils sont outillés pour en discuter et à l'aise de le faire. Cette information devient de plus en plus utile et pertinente à mesure qu'ils se développent et vivent de nouvelles expériences.

Parfois, le personnel enseignant en éducation physique et santé signale manquer de temps pour enseigner la santé sexuelle. Le cas échéant, il faut communiquer avec les enseignantes et enseignants titulaires ou les intervenantes et intervenants scolaires pour trouver des solutions.

# Autres ressources

Bon nombre de ressources d'éducation à la sexualité circulent sur Internet. Il est parfois difficile de discerner les plus à jour et les plus justes. Voici quelques sources fiables.

## Gouvernement du Yukon

- ▶ Section de promotion de la santé du ministère de la Santé et des Affaires sociales : [bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca), 867 332-6895
  - Le présent guide est le fruit de la collaboration entre la Section de promotion de la santé et le ministère de l'Éducation du Yukon. Il s'agit d'une version abrégée des guides *Mieux vaut savoir – Éducation à la santé sexualité*, qui comprend :
    - du perfectionnement professionnel avec des éducateurs et éducatrices en santé sexuelle agréés;
    - des présentations en classe sur la sexualité données par des éducatrices et éducateurs en santé sexuelle agréés;
    - *Mieux vaut savoir : Éducation à la sexualité – Les parties du corps et les touchers appropriés et inappropriés* (vidéo pour les élèves de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année);
    - *Mieux vaut savoir : Éducation à la sexualité – Ressource pour le personnel enseignant* (4<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> année);
    - *Mieux vaut savoir : Éducation à la sexualité – Ressource pour les élèves* (8<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année).
  - On peut trouver ces ressources sur la page [mieuxvautsavoir-yukon.ca](http://mieuxvautsavoir-yukon.ca).
- ▶ Le ministère de l'Éducation propose un soutien au programme d'éducation à la sexualité qui comprend :
  - Des documents d'accompagnement et des évaluations ([curriculum@yukon.ca](mailto:curriculum@yukon.ca), [lss.yukonschools.ca/curriculum--assessment2.html](http://lss.yukonschools.ca/curriculum--assessment2.html))
  - Une politique sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre [yukon.ca/fr/trouver-une-politique-du-ministere-de-leducation](http://yukon.ca/fr/trouver-une-politique-du-ministere-de-leducation)

# Sites Web

## **mieuxvautsavoir-yukon.ca**

- ▶ Le site Web d'information du gouvernement du Yukon sur la santé sexuelle prévoit notamment un service anonyme d'envoi par courriel de questions sur la sexualité et les relations intimes auxquelles des éducateurs et des éducatrices en santé sexuelle peuvent répondre.

## **amaze.org (en anglais)**

- ▶ Grâce à AMAZE, l'éducation à la sexualité n'a plus rien d'embarrassant. Le site contient des dessins animés ludiques qui expliquent tout ce qu'on veut vraiment savoir à propos de la sexualité, du corps humain et des relations interpersonnelles.

## **optionsforsexualhealth.org (en anglais)**

- ▶ Cet organisme à but non lucratif de la Colombie-Britannique propose des soins et des ressources liés à la santé sexuelle et reproductive.

## **lesexeetmoi.ca**

- ▶ Le site jeunesse de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada contient des renseignements justes, crédibles et à jour en matière de sexualité et de santé sexuelle et reproductive.

## **JeunesseJecoute.ca**

- ▶ Services de soutien et d'information accessibles jour et nuit, partout au Canada (en français ou en anglais).

## **actioncanadashr.org/fr**

- ▶ Action Canada défend la santé et les droits sexuels au Canada et à l'étranger.

## **sieccan.org**

- ▶ Le Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada travaille avec le personnel enseignant, les professionnels de la santé, les organismes communautaires, les gouvernements et d'autres partenaires à la promotion de la santé sexuelle et reproductive auprès de la population canadienne.

# Numéros de téléphone

## **1-800-SEX-SENSE (1-800-739-7367)**

- Pour parler à des professionnels de la santé sexuelle (infirmière ou infirmier, éducatrice ou éducateur). Le service est offert du lundi au vendredi, de 9 h à 21 h, heure du Pacifique.

## **1-800-668-6868 ou 68-68-68 (texto)**

- La ligne téléphonique de Jeunesse, J'écoute, est accessible jour et nuit, pour de l'aide, de l'information ou du soutien (en français ou en anglais). Composer le 68-68-68 pour envoyer un texto.

## **Ligne Info-santé 811**

- Pour parler à une infirmière ou à un infirmier du Yukon au sujet de questions de santé en général. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

# Lettre type à l'intention des parents

## ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ – LETTRE D'INFORMATION (maternelle à 3<sup>e</sup> année)

Bonjour,

Le programme d'études Éducation physique et santé de la **maternelle à la 3<sup>e</sup> année** comporte un volet sur l'éducation à la sexualité.

L'éducation à la sexualité est un « processus d'enseignement et d'apprentissage fondé sur un programme portant sur les aspects cognitifs, affectifs, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir – dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité –, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie<sup>15</sup>. »

Tout au long de l'année scolaire, les élèves travailleront à l'acquisition des compétences disciplinaires ci-dessous.

- ▶ Santé sociale et communautaire
  - Reconnaître et décrire une variété de situations dangereuses ou désagréables
  - Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d'activités
  - Relever les comportements bienveillants qu'adoptent les camarades de classe et les membres de la famille
- ▶ Bien-être mental
  - Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental
  - Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes

---

<sup>15</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

► Contenu

- Le nom des parties du corps, y compris les parties intimes
- Les touchers appropriés et inappropriés
- Les comportements bienveillants au sein des groupes et des familles
- Les émotions, leurs causes et leurs effets
- Les sources fiables d'information sur la santé

Comme indiqué dans les *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, l'éducation à la sexualité devrait être axée sur les faits, et non sur des valeurs spécifiques. Il est important que les parents et les tuteurs assurent un suivi avec les élèves et parlent avec eux des valeurs de la famille. Voici quelques idées d'activités à faire à la maison :

- Demander aux enfants s'ils ont des questions à propos des sujets abordés en classe
- Parler des valeurs familiales relatives à la santé sexuelle
- Lire ensemble des livres sur l'éducation à la sexualité (voir les ressources recommandées ci-dessous)
- Faire ensemble les activités de suivi données par l'école

### Ressources externes d'éducation à la sexualité

- Vidéos sur amaze jr. : [amaze.org/jr](https://amaze.org/jr) (en anglais)
- *The Family Book* de Todd Parr
- *De quoi sont faits les bébés?* de Cory Silverberg
- *What's the Big Secret?* de Laurie Krasny Brown et Marc Brown
- *It's Not the Stork* de Robie H. Harris

Comme toujours, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des compétences disciplinaires associées au programme Éducation physique et santé.

# Lettre type à l'intention des parents

## ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ – LETTRE D'INFORMATION (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année)

Bonjour,

Le programme d'études Éducation physique et santé de la 4<sup>e</sup> et de la 5<sup>e</sup> année comporte un volet sur l'éducation à la sexualité.

L'éducation à la sexualité est un « processus d'enseignement et d'apprentissage fondé sur un programme portant sur les aspects cognitifs, affectifs, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir – dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité –, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie<sup>16</sup>. »

Tout au long de l'année scolaire, les élèves travailleront à l'acquisition des compétences disciplinaires ci-dessous.

► Santé sociale et communautaire

- Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables
- Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation
- Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives
- Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et bienveillant

► Bien-être mental

- Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

---

<sup>16</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)



► Contenu

- Les facteurs qui influent sur l'identité personnelle, y compris l'image corporelle et les médias sociaux
- Les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles qui favorisent la prévention des maladies transmissibles et non transmissibles
- Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

Comme indiqué dans les *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, l'éducation à la sexualité devrait être axée sur les faits, et non sur des valeurs spécifiques. Il est important que les parents et les tuteurs assurent un suivi avec les élèves et parlent avec eux des valeurs de la famille. Voici quelques idées d'activités à faire à la maison :

- Demander aux enfants s'ils ont des questions à propos des sujets abordés en classe
- Parler des valeurs familiales relatives à la santé sexuelle
- Lire ensemble des livres sur l'éducation à la sexualité (voir les ressources recommandées ci-dessous)
- Faire ensemble les activités de suivi données par l'école

**Ressources externes d'éducation à la sexualité**

- Vidéos sur amaze : [amaze.org](https://www.amaze.org)
- *It's So Amazing* de Robie H. Harris
- *Sexe, ce drôle de mot* de Cory Silverberg
- *It's Perfectly Normal* de Robie H. Harris

Comme toujours, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des compétences disciplinaires associées au programme Éducation physique et santé.

# Lettre type à l'intention des parents

## ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ – LETTRE D'INFORMATION (6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> année)

Bonjour,

Le programme d'études Éducation physique et santé de la 6<sup>e</sup> et de la 7<sup>e</sup> année comporte un volet sur l'éducation à la sexualité.

L'éducation à la sexualité est un « processus d'enseignement et d'apprentissage fondé sur un programme portant sur les aspects cognitifs, affectifs, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir – dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité –, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie<sup>17</sup>. »

Tout au long de l'année scolaire, les élèves travailleront à l'acquisition des compétences disciplinaires ci-dessous.

► Santé sociale et communautaire

- Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation
- Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations

► Bien-être mental

- Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

---

<sup>17</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

► Contenu

- Les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections transmissibles sexuellement et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort
- Les sources d'information sur la santé
- Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations
- Les facteurs qui influencent l'identité individuelle, y compris l'identité sexuelle, le genre, les valeurs et les croyances

Comme indiqué dans les *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, l'éducation à la sexualité devrait être axée sur les faits, et non sur des valeurs spécifiques. Il est important que les parents et les tuteurs assurent un suivi avec les élèves et parlent avec eux des valeurs de la famille. Voici quelques idées d'activités à faire à la maison :

- Demander aux enfants s'ils ont des questions à propos des sujets abordés en classe
- Parler des valeurs familiales relatives à la sexualité
- Lire ensemble des livres sur l'éducation à la santé sexuelle (voir les ressources recommandées ci-dessous)
- Faire ensemble les activités de suivi données par l'école

**Ressources externes d'éducation à la sexualité**

- Vidéos sur AMAZE : [amaze.org](http://amaze.org)
- *It's So Amazing* de Robie H. Harris
- *Sexe, ce drôle de mot* de Cory Silverberg
- *It's Perfectly Normal* de Robie H. Harris

Comme toujours, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des compétences disciplinaires associées au programme Éducation physique et santé.

# Lettre type à l'intention des parents

## ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ – LETTRE D'INFORMATION (8<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année)

Bonjour,

Le programme d'études Éducation physique et santé de la 8<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année comporte un volet sur l'éducation à la sexualité.

L'éducation à la sexualité est un « processus d'enseignement et d'apprentissage fondé sur un programme portant sur les aspects cognitifs, affectifs, physiques et sociaux de la sexualité. Elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir – dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité –, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie<sup>18</sup>. »

Tout au long de l'année scolaire, les élèves travailleront à l'acquisition des compétences disciplinaires ci-dessous.

- ▶ Santé sociale et communautaire
  - Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
  - Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
- ▶ Bien-être mental
  - Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
  - Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
  - Explorer et décrire les conséquences des transitions et des changements sur l'identité
  - Explorer et décrire les facteurs qui influent sur l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels

---

<sup>18</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*.  
[www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

► Contenu

- La prise de décisions saines relativement à la sexualité
- Les sources d'information sur la santé
- Les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'alimentation, à la protection contre les infections transmissibles sexuellement et aux habitudes de sommeil
- Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
- L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations

Comme indiqué dans les *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, l'éducation à la sexualité devrait être axée sur les faits, et non sur des valeurs spécifiques. Il est important que les parents et les tuteurs assurent un suivi avec les élèves et parlent avec eux des valeurs de la famille. Voici quelques idées d'activités à faire à la maison :

- Demander aux enfants s'ils ont des questions à propos des sujets abordés en classe
- Parler des valeurs familiales relatives à la santé sexuelle
- Lire ensemble des livres sur l'éducation à la sexualité (voir les ressources recommandées ci-dessous)
- Faire ensemble les activités de suivi données par l'école

### Ressources externes d'éducation à la sexualité

- *S.E.X.* de Heather Corinna
- [scarleteen.com](http://scarleteen.com) (en anglais)
- Application *Real Talk*
- [mieuxvautsavoir-yukon.ca](http://mieuxvautsavoir-yukon.ca)
- Vidéos de Laci Green (en anglais)

Comme toujours, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de votre enfant si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des compétences disciplinaires associées au programme d'études Éducation physique et santé.

Maternelle à 3<sup>e</sup> année

# Les parties intimes et les touchers appropriés

 30 minutes

## COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

### Santé sociale et communautaire

- ▶ Reconnaître et décrire une variété de situations dangereuses ou désagréables
- ▶ Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d'activités
- ▶ Relever les comportements bienveillants qu'adoptent les camarades de classe et les membres de la famille

### Bien-être mental

- ▶ Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental
- ▶ Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes

## CONTENU

- ▶ Les noms des parties du corps, y compris les parties intimes des hommes et des femmes
- ▶ Les touchers appropriés et inappropriés
- ▶ Les comportements bienveillants au sein des groupes et des familles
- ▶ Les émotions, leurs causes et leurs effets
- ▶ Les sources fiables d'information sur la santé

## OBJECTIFS

1. Apprendre à nommer les parties intimes de tous les types de corps
2. Apprendre à distinguer les touchers appropriés des touchers inappropriés et connaître des façons d'y réagir
3. Savoir ce qu'est un adulte de confiance et qui sont les adultes de confiance de son entourage

**Note :** Chaque objectif peut faire l'objet d'une activité distincte.

## MATÉRIEL

- ▶ Poupées Chris et Chris ([resourceservices.yukonschools.ca](http://resourceservices.yukonschools.ca))
- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
  - Chris n° 1
  - Chris n° 2
  - Touchers appropriés et touchers inappropriés
  - Arbre des adultes de confiance
- ▶ Facultatif : Vidéo *Body science for K-3* (en anglais) sur les parties du corps et les touchers appropriés et inappropriés pour les élèves de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année ([youtube.com/watch?v=wlsh0qRHh0U](https://youtube.com/watch?v=wlsh0qRHh0U))

## RAISON D'ÊTRE

- ▶ Les enfants sont curieux de connaissances sur le corps, mais ne comprennent généralement pas ce que sont l'intimité et les limites personnelles.
- ▶ Ils se montrent souvent leurs parties intimes les uns aux autres par simple curiosité.
- ▶ Ce manque de connaissances les rend susceptibles de manifester ou de tolérer des comportements inappropriés.
- ▶ Le plan de leçon vise à normaliser tous les corps humains et à enseigner aux enfants des facteurs de protection en cas de comportements inappropriés.

# Objectif 1 – Les parties intimes

## Demander

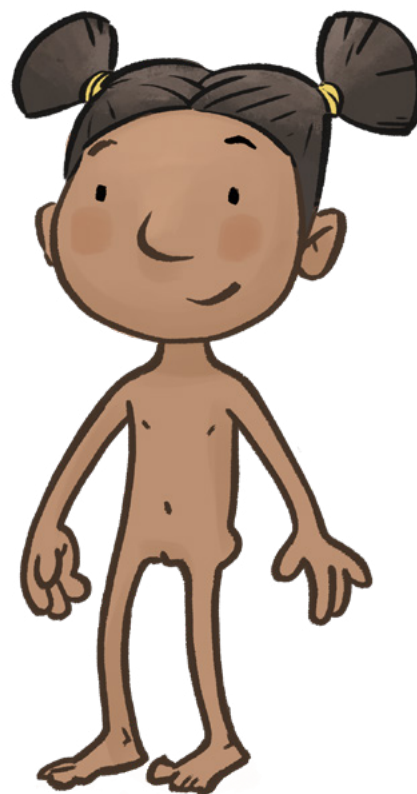
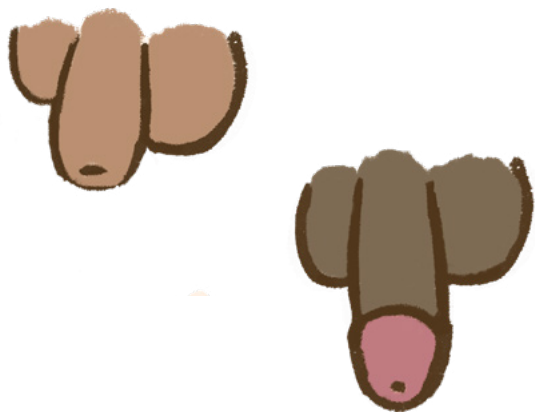
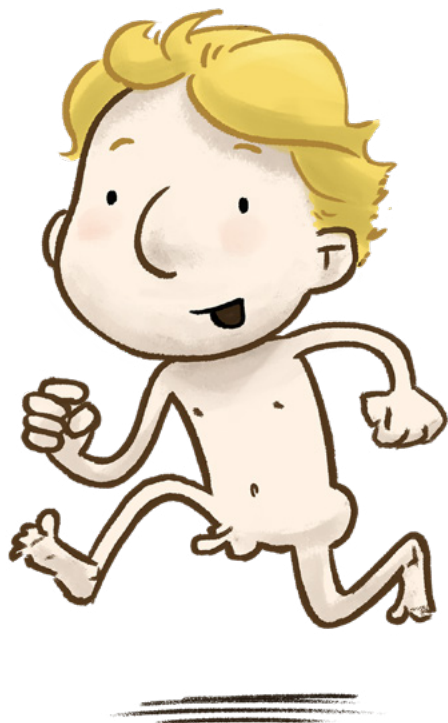
- ▶ Quel est votre endroit préféré pour vous baigner?
- ▶ Qu'est-ce que vous portez quand vous allez vous baigner? Un maillot de bain? Des shorts et un t-shirt?
- ▶ Pourquoi est-ce qu'on porte un maillot de bain pour aller se baigner?
  - C'est un lieu public, alors on couvre les parties intimes de son corps.
- ▶ Est-ce qu'il faut porter un maillot quand on prend un bain ou une douche?
  - Non, parce que c'est un endroit privé et il faut être nu pour bien laver toutes les parties de son corps.

## Expliquer

- ▶ Nous allons apprendre le nom scientifique des parties intimes du corps humain.
- ▶ Certaines de ces parties sont cachées par un maillot de bain et d'autres, non.
- ▶ Les poupées Chris et Chris vont nous aider à apprendre le nom des parties du corps.
- ▶ On utilise des poupées ou des images pour parler des parties du corps, parce qu'il n'est pas approprié de regarder les parties intimes d'autres personnes.
- ▶ Nous avons la permission de regarder les parties intimes des poupées, mais nous n'avons pas la permission de regarder les parties intimes d'autres personnes.
  - **Note** : Les élèves disent souvent qu'ils voient les parties intimes de leurs frères et sœurs, cousins et cousines ou parents quand ils prennent leur bain ensemble. Expliquez-leur que si tout le monde se sent en sécurité et que personne ne se touche ou ne regarde fixement les autres, c'est probablement acceptable.
  - Les élèves mentionnent aussi les visites chez le médecin. Expliquer que, parfois, il est nécessaire de montrer ses parties intimes à un médecin pour des raisons de santé. Mais même dans ce cas, il faut se sentir en sécurité et avoir un adulte de confiance avec nous.
  - Dites-leur qu'ils peuvent vous en parler en privé s'ils le désirent.

**Note** : À défaut des poupées Chris et Chris, utiliser les images fournies à la fin de la leçon.





## Expliquer

- ▶ Pour cette partie de la leçon, l'enseignante ou l'enseignant prononce un mot, les élèves le répètent, puis l'enseignante ou l'enseignant pointe la partie correspondante sur la poupée ou l'image.
- ▶ **Bouche** – Dire « bouche », puis pointer la bouche de la poupée.
  - La bouche est une partie intime, parce qu'on ne touche pas la bouche d'une autre personne et qu'on ne pose pas ses lèvres sur le corps d'une autre personne sans lui en demander la permission.
- ▶ **Mamelons** – Dire « mamelons », pointer les mamelons de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Nombril** – Dire « nombril », pointer le nombril de la poupée puis le cacher avec la main.
  - **Note** : Les élèves mentionnent souvent qu'ils voient les mamelons et le nombril des personnes qui se promènent torse nu. Leur expliquer qu'on voit parfois les parties intimes des gens, mais qu'il ne faut jamais y toucher ni les fixer du regard.
- ▶ **Fesses** – Dire « fesses », pointer les fesses de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Anus** – Dire « anus », pointer l'anus de la poupée, puis le cacher avec la main.
  - L'anus est un orifice caché par les fesses. Quand on mange, notre corps transforme la nourriture et élimine ce dont il n'a pas besoin par l'anus sous forme de caca. Le terme scientifique pour le caca est « selles » ou « matières fécales ». Demander aux élèves de répéter le mot « matières fécales ».

## Expliquer

- ▶ **Parties génitales** – Dire « parties génitales ».
  - Entre les jambes, on a tous des parties génitales. Mais les parties génitales diffèrent selon le type de corps.
- ▶ **Pénis** – Dire « pénis ». Pointer le pénis de la poupée, puis le cacher avec la main.
- ▶ **Méat urinaire** – Dire « méat urinaire ». Pointer le méat urinaire de la poupée, puis le cacher avec la main.
  - Au bout du pénis, il y a un petit orifice qui s'appelle le méat urinaire. C'est par le méat urinaire que l'urine est évacuée du corps.
- ▶ **Scrotum** – Dire « scrotum ». Pointer le scrotum de la poupée, puis le cacher avec la main.
  - Sous le pénis, il y a une poche de peau qui s'appelle le scrotum.
- ▶ **Testicules** – Dire « testicules ». Pointer les testicules de la poupée, puis les cacher avec la main.
  - Il y a deux testicules dans le scrotum, mais on ne peut pas les voir.

## Conseil pratique

Les élèves font souvent la remarque que Chris n° 1 est un garçon et Chris n° 2, une fille. Pour réagir à ce commentaire, on peut dire : « Je ne sais pas, parce que je ne leur ai pas demandé. Les personnes qui ont un pénis n'aiment pas toutes se faire appeler garçon et les personnes qui ont une vulve n'aiment pas toutes se faire appeler fille. Je les appelle Chris et Chris parce que c'est leur nom. »

## Expliquer

- ▶ Pour l'activité avec la deuxième poupée, on veut que les élèves prennent conscience des parties du corps qui sont les mêmes que sur la première poupée et de celles qui sont différentes.
- ▶ **Bouche** – Dire « bouche », puis pointer la bouche de la poupée.
  - La bouche est une partie intime, parce qu'on ne touche pas la bouche d'une autre personne et qu'on ne pose pas ses lèvres sur le corps d'une autre personne sans lui en demander la permission.
- ▶ **Mamelons** – Dire « mamelons », pointer les mamelons de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Nombril** – Dire « nombril », pointer le nombril de la poupée, puis le cacher avec la main.
  - **Note** : Les élèves mentionnent souvent qu'ils voient les mamelons et le nombril des personnes qui se promènent torse nu. Leur expliquer qu'on voit parfois les parties intimes des gens, mais qu'il ne faut jamais y toucher ni les fixer du regard.
- ▶ **Fesses** – Dire « fesses », pointer les fesses de la poupée, puis les cacher avec la main.
- ▶ **Anus** – Dire « anus », pointer l'anus de la poupée, puis le cacher avec la main.
  - L'anus est un orifice caché par les fesses. Quand on mange, notre corps transforme la nourriture et élimine ce dont il n'a pas besoin par l'anus sous forme de caca. Le terme scientifique pour le caca est « selles » ou « matières fécales ». Demander aux élèves de répéter le mot « matières fécales ».

## Expliquer

- ▶ **Parties génitales** – Dire « parties génitales ».
  - Entre les jambes, on a tous des parties génitales. Mais les parties génitales diffèrent selon le type de corps.
- ▶ **Vulve** – Dire « vulve », pointer la vulve de la poupée, puis la cacher avec la main.
  - Expliquer que la vulve est une partie du corps qui est faite de plusieurs parties.
  - On voit d'abord deux renflements de peau qu'on appelle des « **lèvres** ».
  - **Méat urinaire** – Dire « méat urinaire ». Entre les lèvres, il y a un orifice qu'on appelle « méat urinaire ». C'est par le méat urinaire que l'urine est évacuée du corps.
  - **Vagin** – Dire « vagin ». L'autre ouverture située entre les lèvres est l'entrée du vagin ». C'est par là que naissent les bébés .

## Objectif 2 – Les touchers appropriés et les touchers inappropriés

### Expliquer

- ▶ Parfois, on peut se sentir à l'aise, heureux et en sécurité quand quelqu'un nous touche. Mais d'autres fois, on peut se sentir mal à l'aise, triste ou en danger.
- ▶ Ce n'est pas tout le monde qui aime se faire toucher de la même façon. Parfois, un toucher qui ne dérange pas une personne ne sera pas agréable pour une autre personne.
- ▶ Montrez-moi l'expression de votre visage quand quelqu'un vous touche d'une manière que vous aimez (les élèves prendront un air souriant, par exemple). Ce genre de toucher mérite un pouce en l'air.
- ▶ Montrez-moi l'expression de votre visage quand quelqu'un vous touche d'une manière que vous n'aimez pas (les élèves prendront un air fâché ou effrayé, par exemple). Ce genre de toucher mérite un pouce vers le bas.

# Activité

## Expliquer

- ▶ Je vais vous montrer des images de personnes qui se touchent.
- ▶ Si le toucher vous semble approprié, faites un pouce en l'air.
- ▶ Si le toucher ne vous semble pas approprié, faites un pouce en bas.

Note : Des illustrations pleine page de touchers appropriés et inappropriés se trouvent à la fin de la leçon.

### Illustration 1



## Expliquer

Pour cette image, je fais un pouce en l'air, parce que les deux personnes sourient.

### Illustration 2



## Expliquer

Pour cette image, je fais aussi un pouce en l'air parce que les deux personnes sourient.

### Illustration 3



### Expliquer

- ▶ Pour cette image, je fais un pouce en bas, parce qu'une personne sourit, mais que l'autre personne semble avoir peur.
- ▶ Si cela se produit, il faut faire arrêter le toucher.
- ▶ D'abord, on demande poliment à l'autre personne d'arrêter.
  - On lui dit quelque chose comme :
    - « Arrête de me tenir la main, je n'aime pas ça. »
    - « Arrête s'il te plaît. »
    - « Je n'ai pas envie de tenir ta main en ce moment. »
- ▶ Si l'autre personne ne respecte pas notre demande, on lui dit fermement d'arrêter en utilisant une voix forte.
  - On lui dit quelque chose comme :
    - « ARRÊTE TOUT DE SUITE. »
    - « ARRÊTE DE ME TOUCHER. »
    - « ARRÊTE! »
- ▶ Si l'autre personne n'arrête toujours pas, il faut s'éloigner d'elle.
- ▶ Finalement, il faut en parler à un adulte de confiance. Si cet adulte ne nous croit pas ou ne nous aide pas, il faut le dire à un autre adulte de confiance.
- ▶ Ce n'est jamais acceptable de se faire toucher quand on ne veut pas se faire toucher. Chacun choisit qui peut toucher son corps, à quel moment et de quelle façon.

## Objectif 3 – Les adultes de confiance

### Expliquer

- ▶ Un **adulte de confiance** est une personne, comme une enseignante ou un enseignant, un parent, une cousine ou un cousin, un parent de famille d'accueil ou une amie ou un ami de la famille avec qui on se sent en sécurité et à qui on peut demander de l'aide ou parler de son corps ou des touchers non appropriés, par exemple.
- ▶ Il est important que tout le monde ait un adulte de confiance.

## Activité

### Demander

- ▶ Tout le monde ferme les yeux et pense aux personnes qui seraient ses adultes de confiance.
- ▶ Quand vous avez trouvé votre adulte de confiance, levez la main, mais gardez les yeux fermés.
- ▶ Ceux qui ont de la difficulté à trouver leur adulte de confiance peuvent venir me voir après la classe. On fera un remue-ménages ensemble pour en trouver un.
- ▶ Maintenant, tout le monde baisse la main et ouvre les yeux.

### Écrire

Demander aux élèves d'écrire le nom de leurs adultes de confiance sur les branches de l'arbre.



## Visionner

Facultatif : ressource vidéo pour les élèves de la maternelle à la 3<sup>e</sup> année

- ▶ [youtube.com/watch?v=wlsh0qRHh0U](https://youtube.com/watch?v=wlsh0qRHh0U) (en anglais)



## CONCLUSION

### Révision

- ▶ Au cours de cette leçon, nous avons parlé de trois choses :
  1. Les noms scientifiques des parties intimes du corps
  2. Les touchers appropriés et les touchers inappropriés
  3. Les adultes de confiance
- ▶ S'il y a des choses que vous ne comprenez pas ou qui vous inquiètent ou qui vous troublent, vous pouvez venir m'en parler après la classe ou aller voir une intervenante ou un intervenant scolaire.



# Documents à distribuer

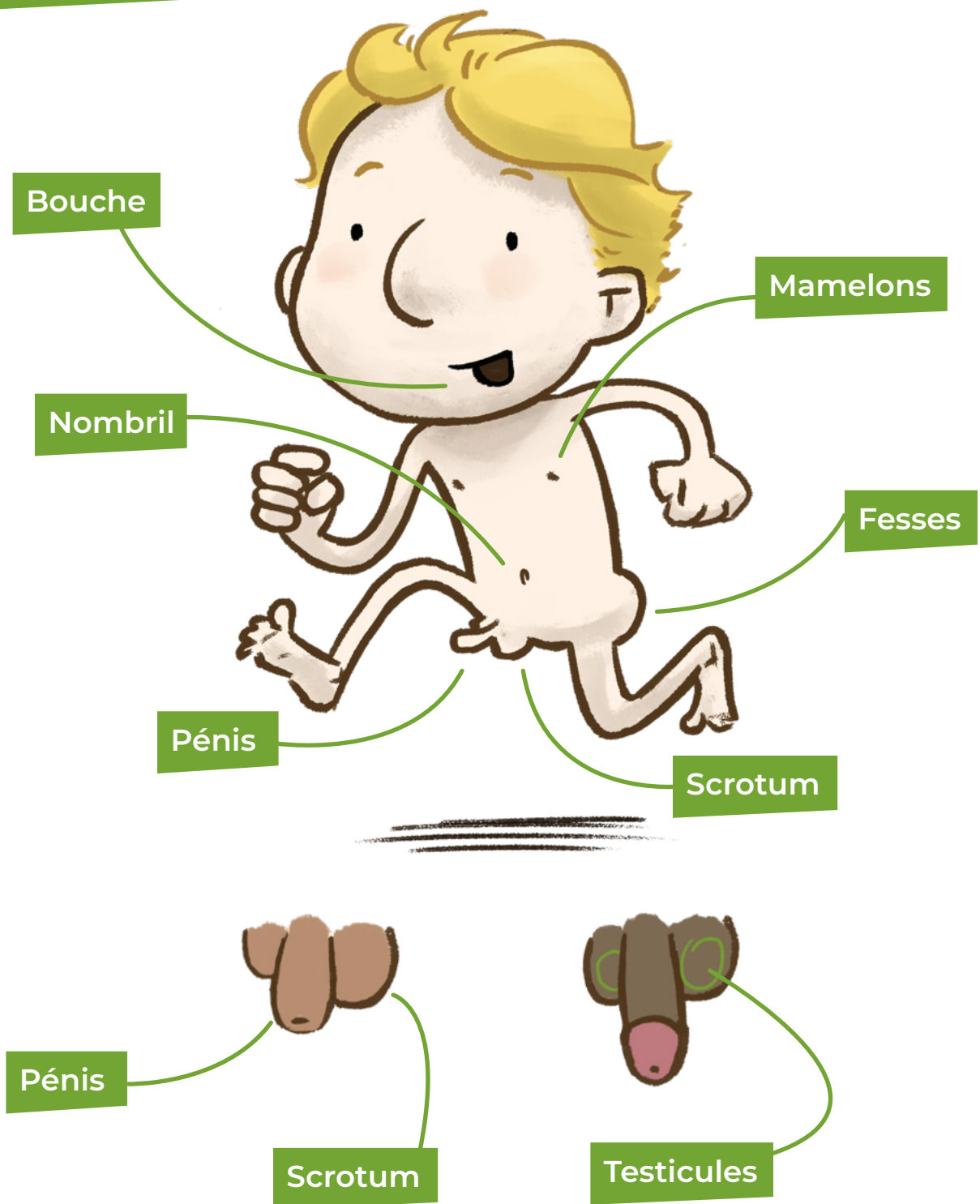
40 Chris n° 1

41 Chris n° 2

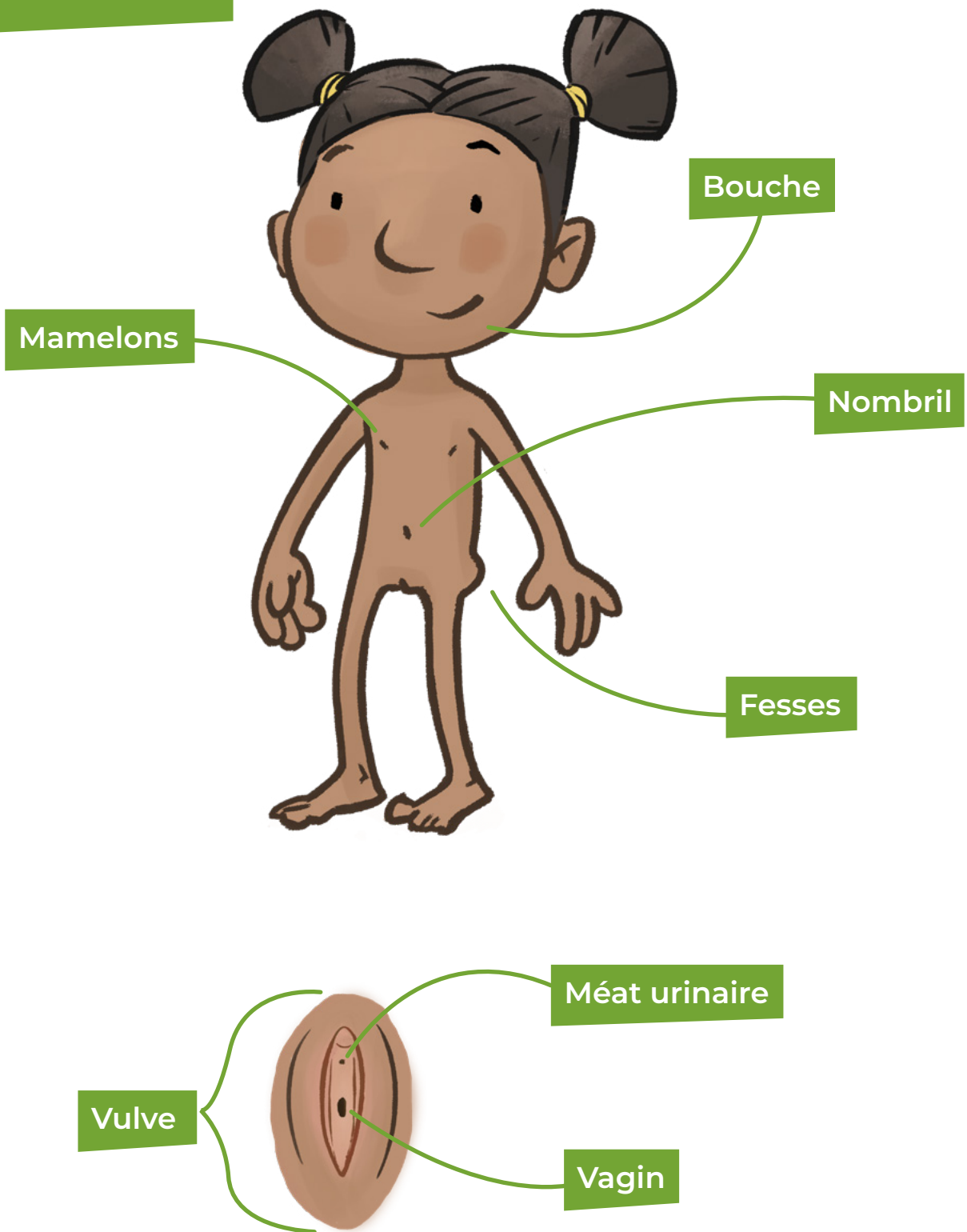
42 à 51 Toucher approprié ou inapproprié?

52 Arbre des adultes de confiance

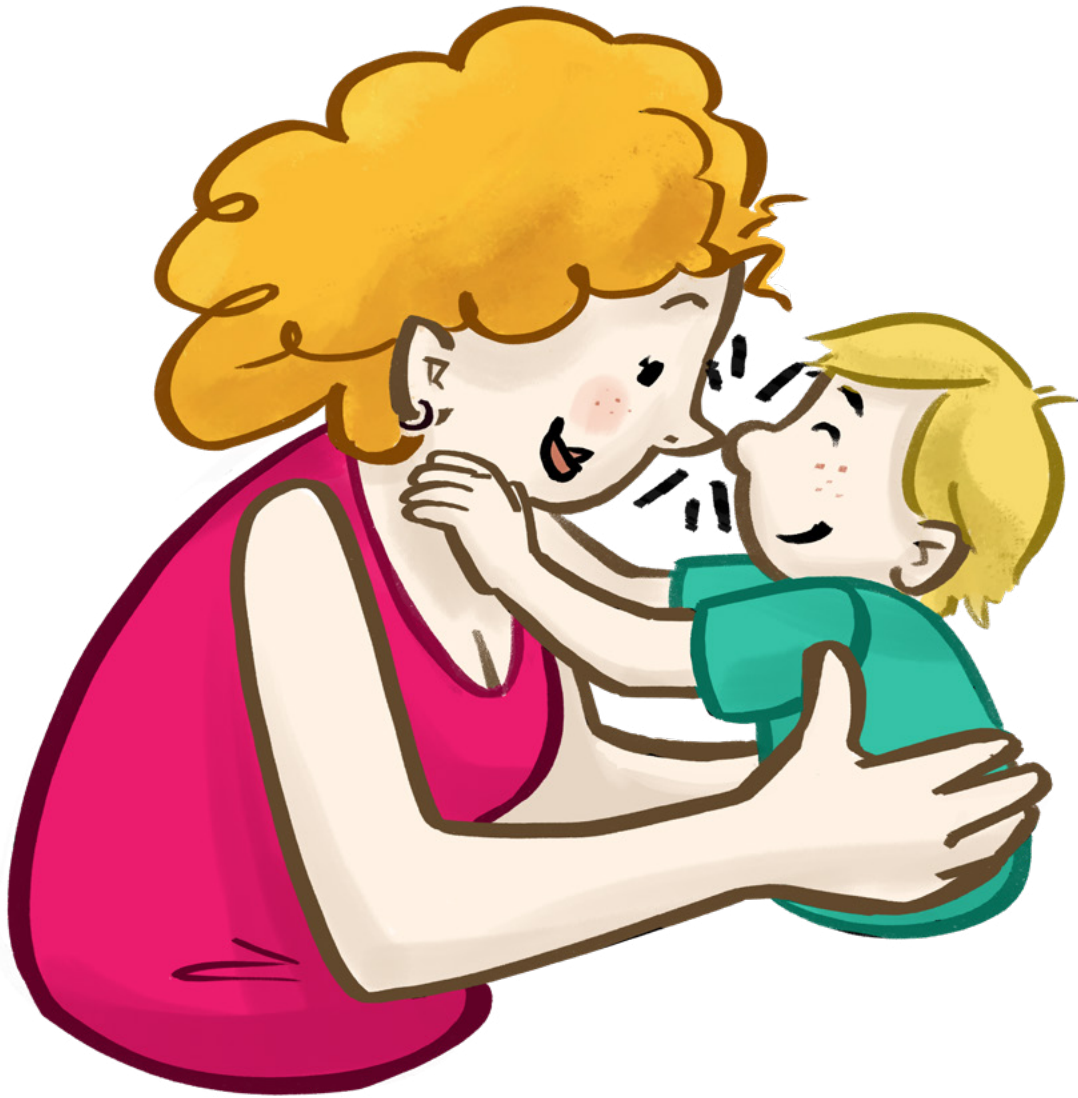
# Chris n° 1



## Chris n° 2



## Toucher approprié ou inapproprié?



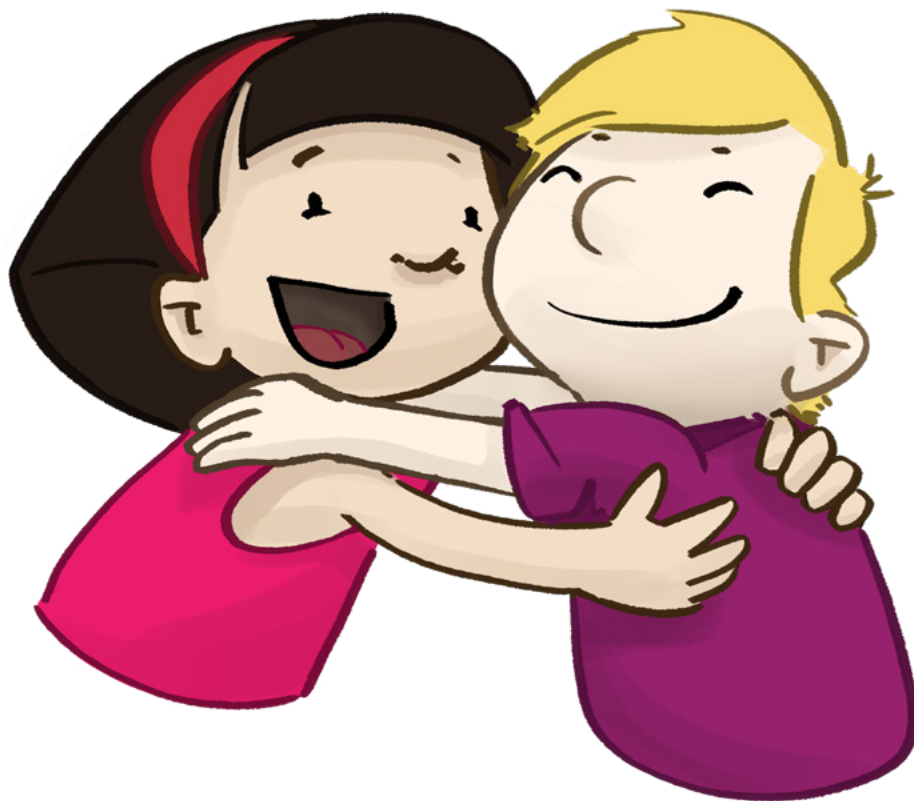
## Toucher approprié ou inapproprié?



## Toucher approprié ou inapproprié?



## Toucher approprié ou inapproprié?





## Toucher approprié ou inapproprié?





## Toucher approprié ou inapproprié?



## Toucher approprié ou inapproprié?



## Toucher approprié ou inapproprié?



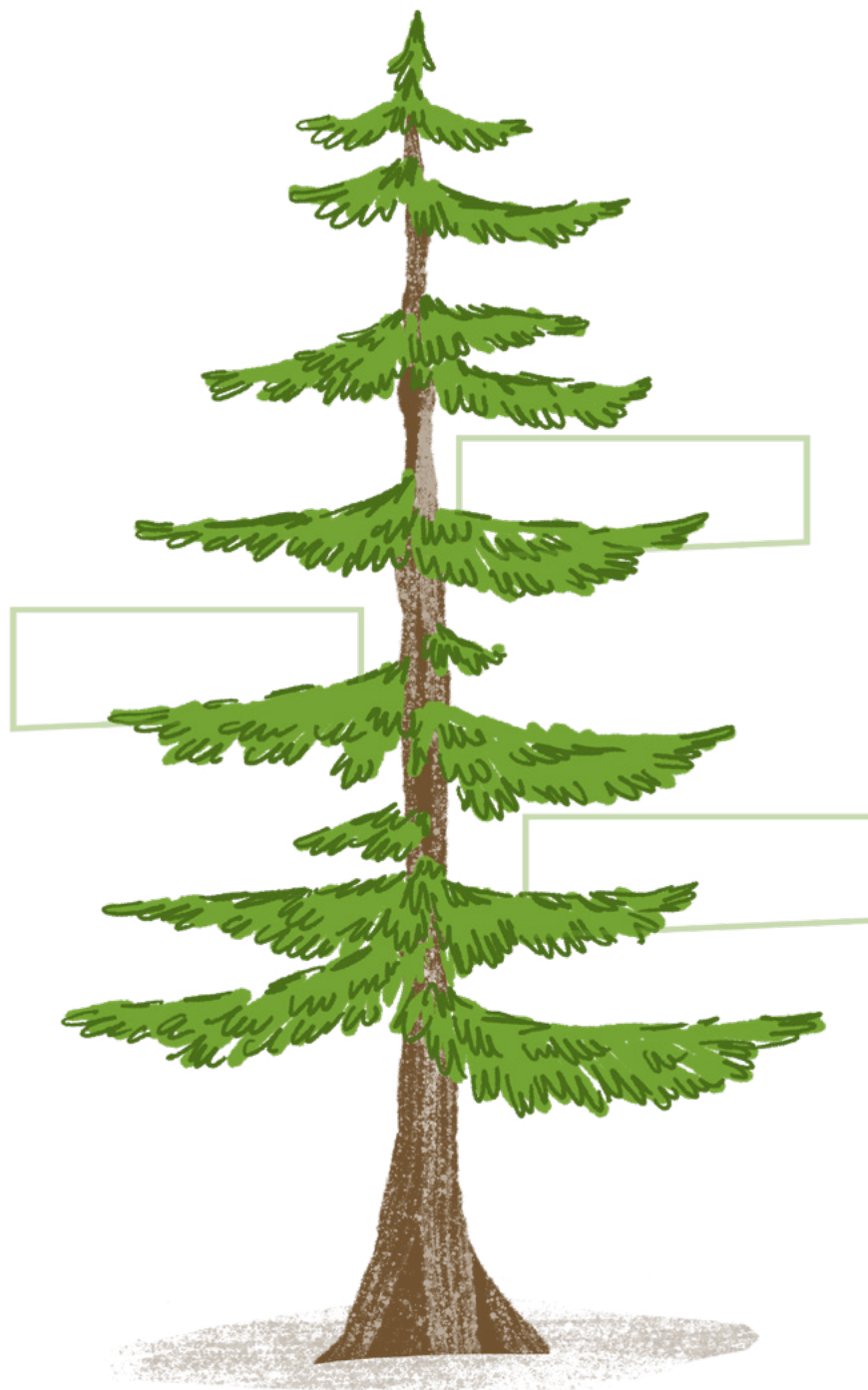
Pouce en l'air



Pouce en bas



## Arbre des adultes de confiance



De la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année

# La puberté et la reproduction

 90 minutes

## COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

### Bien-être mental

- ▶ Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
- ▶ Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

## CONTENU

- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

## OBJECTIFS

1. Comprendre les changements que la puberté entraîne chez tout le monde
2. Comprendre les changements associés à la puberté pour tous les types de corps
3. Comprendre le lien qui existe entre la puberté et la reproduction

**Note :** Chaque objectif peut faire l'objet d'une activité distincte.

## MATÉRIEL

- ▶ Trousse pour la puberté contenant des produits comme des serviettes hygiéniques, des tampons, des analgésiques, du shampoing et du revitalisant, du déodorant, des rasoirs, du savon, du nettoyant pour le visage et de la crème anti-acné.
  - **Note :** À défaut de matériel de démonstration, utiliser les documents à distribuer qui se trouvent à la fin de la leçon.
- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
  - Les changements vécus par les différents corps à la puberté
  - Changements provoqués par la testostérone
  - Hygiène du prépuce
  - Sexe biologique masculin : organes génitaux externes et internes
  - Changements provoqués par les œstrogènes
  - Sexe biologique féminin : organes génitaux externes
  - Sexe biologique féminin : organes génitaux internes
  - Cycle menstruel
  - Produits d'hygiène menstruelle
  - Grossesse
- ▶ Boîte à questions et matériel requis pour les questions écrites
- ▶ Facultatif : vidéos sur la puberté sur [amaze.org](https://www.amaze.org) (en anglais)



## RAISON D'ÊTRE

- ▶ Au début de la puberté, les enfants peuvent ressentir toute une gamme d'émotions, allant de l'enthousiasme à l'appréhension.
- ▶ On peut aider les élèves à gérer ces émotions en leur enseignant la raison d'être de la puberté et les changements qu'elle provoque; en les outillant pour qu'ils puissent gérer les changements; en leur expliquant le lien entre la puberté et la reproduction; et en leur donnant des sources d'information sur la santé.
- ▶ Comprendre le fonctionnement du corps humain est un facteur de protection physique, mental et émotionnel pour les élèves.
- ▶ **Note :** La 4<sup>e</sup> année est le meilleur moment pour cette leçon, parce que les élèves sont au tout début de la puberté. Il est toutefois recommandé d'enseigner à nouveau ces notions ou de les revoir chaque année jusqu'en 7<sup>e</sup> année, même si cela peut sembler redondant : la matière devient plus significative pour les élèves à mesure que leur corps se développe et qu'elles et ils vivent de nouvelles expériences. Cette leçon peut aussi être enseignée au secondaire si les élèves n'ont jamais eu de cours sur la puberté et la reproduction.

### Conseil pratique

Au début de chaque leçon, rappeler les règles de la classe, les ressources de soutien externes et le mode d'emploi de la boîte à questions anonymes. Consulter les lignes directrices de la page 6 pour obtenir de plus amples renseignements.

# Objectif 1 – Les changements vécus par tout le monde à la puberté

## Expliquer

- ▶ Nos corps changent constamment.
- ▶ La **puberté** est le moment où le corps devient adulte.
- ▶ À la fin de la puberté, le corps est physiquement prêt à procréer (faire des bébés).
- ▶ La plupart des enfants trouvent cette idée « dégoûtante » parce qu'ils ne sont pas mentalement ou émotionnellement prêts à avoir un bébé. Toutefois, il est important de comprendre le fonctionnement du corps.
- ▶ Pour commencer la leçon, nous allons lire l'histoire de Chris, qui vit sa puberté. Nous ferons des pauses dans la lecture pour expliquer en détail de quoi Chris parle.



## Lire

*Bonjour! Je m'appelle Chris et j'aimerais vous raconter ce qui m'arrive. Il semble que chaque jour apporte un nouveau changement. C'est presque comme si j'avais un nouveau corps! On me dit que je vis ma puberté.*

## Expliquer

- ▶ Au centre du cerveau se trouve l'hypophyse, une glande grosse comme un pois. À la puberté, elle sécrète des hormones qui sont responsables du déclenchement des changements que vit le corps. Les **hormones** sont des messagers chimiques qui régulent le fonctionnement du corps. Celles que le corps produit à la puberté sont en quelque sorte des « biostimulants ».
- ▶ La puberté commence entre 8 et 13 ans et dure environ quatre ans.
- ▶ L'âge du début et de la fin de la puberté est différent pour chaque personne.
- ▶ La puberté est plus facile à vivre si on comprend les changements qui y sont associés et les façons de prendre soin de soi pendant cette période.
- ▶ Il est très important de ne jamais se moquer d'une personne qui vit sa puberté, ni de faire de commentaires à ce sujet. La puberté n'est pas une phase facile à vivre. Faire preuve de bienveillance envers soi-même et les autres rend cette période beaucoup plus facile.



## Lire

*Certains des changements que je vois ne me dérangent pas. En fait, il y en a même qui me plaisent. Je grandis, et mes pieds aussi.*

## Expliquer

- ▶ Les pieds sont la première partie du corps à grandir, parce qu'ils doivent porter le corps, qui grandit aussi. Les élèves peuvent trouver que leurs chaussures ne sont jamais confortables parce que leurs pieds grandissent trop vite.
- ▶ La deuxième chose qui change est la taille d'une personne. On dit qu'une personne a une **poussée de croissance** lorsqu'elle grandit de plus de trois centimètres en un an. Il y a quatre types de poussées de croissance.

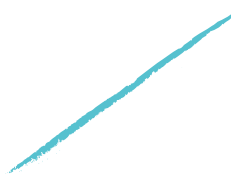
### En escalier



#### 1. En escalier

Petite période de croissance suivie d'une pause. Nouvelle période de croissance, suivie d'une autre pause. (Mimer un escalier avec la main.)

### Ninja



#### 2. Ninja

La croissance est constante mais semble si graduelle que personne ne s'en rend compte, sauf, peut-être ceux qui n'ont pas vu cette personne depuis longtemps. (Mimer une ligne diagonale avec la main.)

### Moteur turb



#### 3. Moteur turbo

La croissance est soudaine, spectaculaire et rapide. (Mimer une forme de L inversé avec les mains.)

### À pas de tortue



#### 4. À pas de tortue

La personne a l'impression qu'elle ne grandira jamais. Elle grandit (tout le monde grandit), mais sa croissance est lente et peu perceptible. (Mimer une ligne droite qui se courbe vers le haut.)

- ▶ Chaque personne grandit à son propre rythme. Les phases de croissance et de pause diffèrent aussi selon la personne.
- ▶ Pendant une poussée de croissance, on peut ressentir de la **douleur**, car les muscles et les tendons s'étirent à mesure que les os grandissent. Certains médicaments aident à soulager cette douleur. (Montrer une bouteille d'analgésiques.)
- ▶ Il faut toujours demander de l'aide à un adulte de confiance avant de prendre des médicaments.





## Lire

*Autre chose : des poils apparaissent à des endroits où il n'y en avait pas avant. Comme sous mes bras, sur mes jambes et sur mes parties génitales. Je sais que c'est tout à fait normal, mais il faut quand même que je m'y habitue.*

## Expliquer

- ▶ Tout le monde a des poils qui poussent sur différentes parties du corps. Certaines personnes choisissent de les garder, d'autres préfèrent les enlever. Chacun son corps, chacun son choix.
- ▶ Le rasage est une méthode commune pour enlever les poils. Avant de commencer à se raser, il faut demander conseil à un adulte, parce que les rasoirs peuvent être très coupants. (Montrer des rasoirs.)

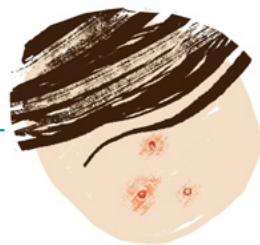


## Lire

*Certains changements sont plus désagréables. Comme les odeurs corporelles. La première fois que j'ai senti ces odeurs, j'ai cru que quelque chose n'allait pas chez moi. Maintenant, je sais que ça va si je me lave et que j'utilise un déodorant.*

## Expliquer

- ▶ Nous avons des glandes sudoripares partout sur le corps. Quand on a trop chaud, elles sécrètent de la sueur pour abaisser notre température corporelle. C'est ce qui s'appelle « **transpirer** ».
- ▶ Avant la puberté, la sueur n'a pas vraiment d'odeur.
- ▶ Mais, à la puberté, d'autres types de glandes sudoripares apparaissent à différents endroits du corps, comme aux aisselles, autour des parties génitales et sur les pieds.
- ▶ La sueur qui est sécrétée par ces glandes se mélange aux bactéries présentes sur la peau. C'est ce qui produit l'odeur. C'est ce qu'on appelle l'**odeur corporelle**.
- ▶ Pour éviter que notre odeur corporelle ne soit trop forte, on se lave et on applique du déodorant tous les jours. Il faut bien se savonner partout, y compris les aisselles et les parties génitales. (Montrer un savon et un déodorant.)
  - **Note :** Rappeler aux élèves que le déodorant doit être utilisé seulement pour les aisselles et les inviter à demander aux personnes avec qui ils vivent des conseils sur le déodorant à utiliser.



## Lire

*Une fois, en me préparant pour l'école, j'ai remarqué un bouton sur mon visage et j'ai constaté que j'avais les cheveux vraiment gras.*

## Expliquer

- ▶ Sous la peau, des **glandes sébacées** sécrètent du sébum, une substance huileuse qui contribue à garder notre peau douce.
- ▶ Le sébum est évacué par les pores, de très petits orifices qui se trouvent à la surface de la peau.
- ▶ À la puberté, les hormones provoquent une production accrue de sébum.
- ▶ Parfois, le sébum emprisonne des bactéries et de la saleté dans les pores, ce qui fait apparaître un **bouton**.
- ▶ Certaines personnes n'ont que quelques boutons, tandis que d'autres en ont beaucoup, sur le visage et sur le corps.
- ▶ Pour atténuer l'acné, il faut se laver le visage tous les soirs et tous les matins avec un nettoyant pour le visage et de l'eau tiède. Ensuite, on applique une crème anti-acné sur la zone touchée. Si les problèmes d'acné deviennent trop importants, on peut consulter un médecin, qui prescrira un médicament.
- ▶ Certaines personnes aiment faire éclater leurs boutons. Voici quelques étapes à suivre pour le faire de façon sûre :
  1. Attendre de voir une tête blanche sur le dessus du bouton. Quand elle apparaît, ça veut dire que le bouton est mûr pour être éclaté.
  2. Se laver les mains.
  3. Presser doucement le bouton à sa base, des deux côtés, pour faire sortir le sébum.
  4. Ne plus toucher au bouton lorsque le sébum est sorti.
    - **Note** : Si on continue de jouer avec le bouton après l'avoir fait éclater, il peut s'infecter et laisser une cicatrice.
- ▶ Le cuir chevelu produit aussi plus de sébum et les cheveux deviennent plus gras.
- ▶ Pour lutter contre les **cheveux gras**, on les lave tous les jours avec du shampooing et du revitalisant. Cela aidera aussi à traiter les boutons qui apparaissent sur le front. (Montrer du nettoyant pour le visage, un onguent ou autre produit contre l'acné, du shampooing et du revitalisant.)



## Lire

*Il y a une chose qui me gêne un peu. Je me sens très attiré(e) par quelqu'un de ma classe. Je ne mentionne aucun nom parce que ça me semble étrange, mais aussi assez agréable. On me dit que c'est normal. Est-ce que c'est vrai?*

## Expliquer

- ▶ Les hormones influencent les émotions. Les nouvelles hormones provoquent donc des émotions nouvelles et plus intenses qu'avant.
- ▶ Quand on se sent très attiré(e) par une autre personne, on dit qu'on a le **béguin** pour elle.
- ▶ Avec les béguins viennent les variations d'**humeur**.
- ▶ À la puberté, nos hormones ne sont pas bien équilibrées, ce qui fait que notre humeur n'est pas toujours égale.
- ▶ Autrement dit, on peut passer de la joie, à la tristesse, puis à la colère dans un très court laps de temps.
- ▶ Bien dormir, bien manger, prendre du temps pour soi et parler avec ses amis ou ses adultes de confiance sont des moyens de gérer les changements d'humeur.

## Demander

- ▶ Maintenant que vous avez entendu l'histoire de Chris, diriez-vous que c'est un garçon ou une fille, ou est-ce que vous ne savez pas trop?

## Expliquer

- ▶ C'est normal de ne pas trop savoir, parce que son récit parle de changements que tout le monde vit à la puberté.

# Activité

Préparer des troussees pour la puberté avec les élèves ou distribuer des troussees déjà prêtes contenant du savon, du déodorant, des produits d'hygiène menstruelle, etc. Ces articles pourraient aussi améliorer l'odeur de la salle de classe!

## Objectif 2 – Les changements selon le type de corps

### Expliquer

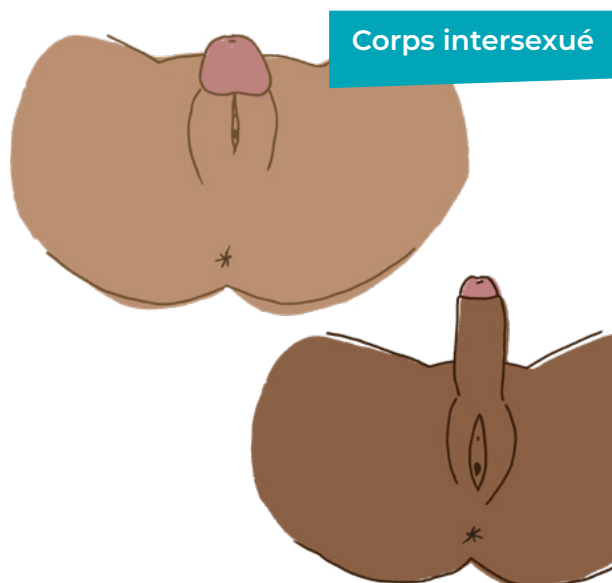
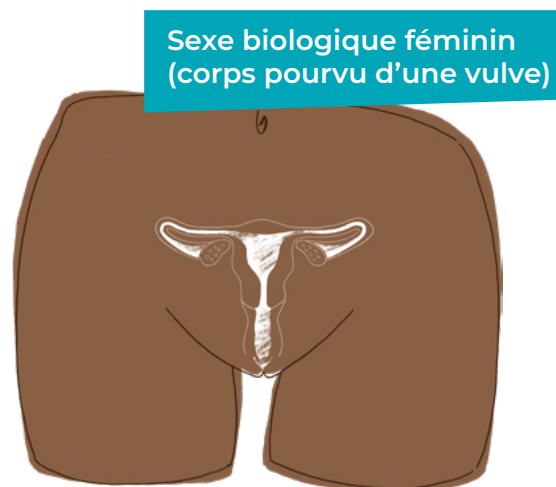
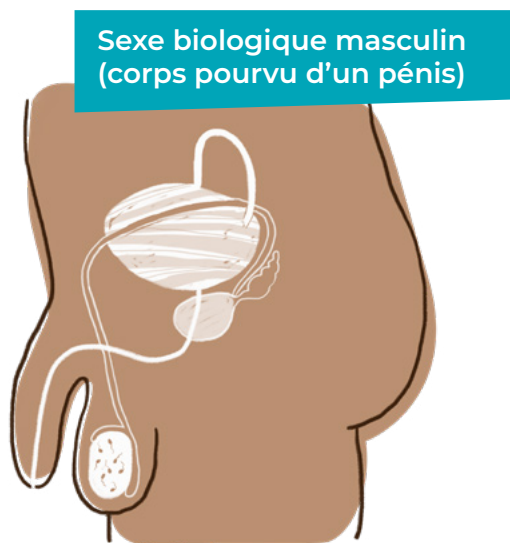
- ▶ La testostérone et les œstrogènes sont les hormones responsables des principaux changements vécus à la puberté.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique masculin produit plus de testostérone que d'œstrogènes.
- ▶ Le corps des personnes de sexe biologique féminin produit plus d'œstrogènes que de testostérone.
- ▶ Le sexe biologique est déterminé par les caractéristiques biologiques du corps, comme les parties génitales (organes génitaux externes).
- ▶ Les personnes qui naissent avec les caractéristiques biologiques associées au sexe masculin ont généralement un pénis et des testicules.
- ▶ Les personnes qui naissent avec les caractéristiques biologiques associées au sexe féminin ont généralement une vulve, un vagin, des ovaires et un utérus.
- ▶ Il arrive que certaines personnes naissent avec une combinaison de caractéristiques associées aux sexes masculin et féminin. On appelle ce phénomène « intersexuation » et on dit de ces personnes qu'elles sont « intersexuées ».
- ▶ **Note :** Le sexe biologique et l'identité de genre sont souvent confondus. L'identité de genre est la sensation intérieure et profonde d'être homme ou femme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou encore de se situer quelque part le long du spectre du genre.

Le genre n'est pas déterminé par les caractéristiques biologiques (anatomie et hormones). Certaines personnes ont un pénis, mais ne disent pas d'elles-mêmes qu'elles sont des garçons. Certaines personnes ont une vulve, mais ne disent pas d'elles-mêmes qu'elles sont des filles.

Pour cette leçon, on utilise des termes auxquels tous les élèves peuvent s'identifier, tels que « sexe biologique masculin », « corps pourvu d'un pénis », « corps dont la principale hormone sexuelle est la testostérone » ou « sexe biologique féminin », « corps pourvu d'une vulve », « corps dont les principales hormones sexuelles sont les œstrogènes », etc.

Les questions relatives au sexe biologique ou assigné à la naissance et à l'identité de genre sont étudiées plus en détail dans les guides *Mieux vaut savoir* à l'intention des élèves de 6<sup>e</sup> et de 7<sup>e</sup> année.

- Dans cette section, il est question des organes génitaux des corps de sexe biologique féminin et de sexe biologique masculin. Ce sont des exemples généraux. L'apparence et le fonctionnement de chaque corps sont différents. Chaque corps est unique.





# CHANGEMENTS PROVOQUÉS PAR LA TESTOSTÉRONE

## Expliquer

- ▶ La testostérone a plusieurs effets sur le corps.
  - Les épaules et la poitrine s'élargissent sous l'effet d'une augmentation de la masse musculaire.
  - Le larynx et les cordes vocales changent, ce qui entraîne une modification de la voix, qui devient plus grave.

### Fait intéressant

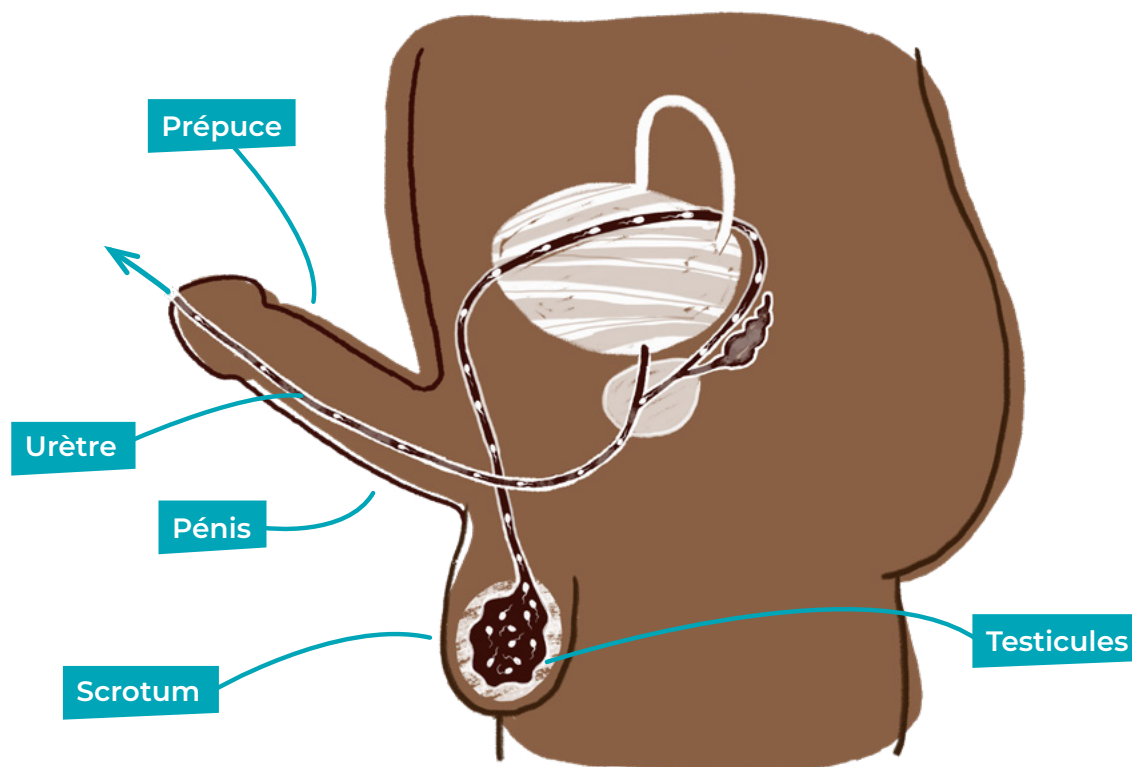
Les corps qui sont pourvus d'une vulve et qui produisent surtout des œstrogènes produisent aussi un peu de testostérone. Par conséquent, les muscles de ces corps vont aussi se développer et leur voix, devenir plus grave, mais de façon moins marquée que celle des corps qui produisent surtout de la testostérone.

- ▶ Les autres changements associés à la puberté dont nous allons parler concernent les organes génitaux (internes et externes). Pour bien comprendre ces changements, parlons d'abord des organes génitaux.

# ANATOMIE DES ORGANES GÉNITAUX : SEXE BIOLOGIQUE MASCULIN (CORPS POURVU D'UN PÉNIS)

## Expliquer

- Voici les organes génitaux masculins (corps de sexe masculin).
- **Pénis** : organe génital externe.
  - **Prépuce** : repli de peau qui recouvre l'extrémité du pénis. Le prépuce est parfois retiré lors d'une procédure appelée « circoncision ».
  - **Scrotum** : sac de peau qui contient les testicules.
  - **Testicules** : paire de glandes de forme ovale qui se trouvent dans le scrotum.
  - **Urètre** : conduit par lequel l'urine et le sperme sont évacués.



### Conseil pratique

Tracer un schéma au tableau ou remettre aux élèves le document à distribuer.

## Expliquer

### ► À la puberté :

- Le pénis et des testicules se développent.
- Les érections surviennent plus souvent.
  - Une érection survient lorsque le pénis se remplit de sang et qu'il durcit.
  - Les érections se produisent tout au long de la vie (même les bébés en ont), mais à la puberté, elles sont plus fréquentes.
  - Plusieurs choses peuvent provoquer une érection : les touchers, les pensées, les images... ou rien de particulier!
  - Les érections peuvent survenir à des moments inattendus, comme en public. C'est normal, mais comme les érections sont un phénomène intime, il faut couvrir ses parties génitales jusqu'à ce qu'elles se résorbent.
- Les testicules commencent à produire et à libérer (éjaculation) des spermatozoïdes :
  - Les spermatozoïdes sont des cellules reproductrices produites par les testicules.
  - À partir de la puberté, les testicules produisent et stockent des spermatozoïdes. Au cours d'une vie, ils en produiront des milliards.
  - Lorsque la production de spermatozoïdes est commencée, des éjaculations peuvent avoir lieu.
  - Les éjaculations se produisent lorsque le pénis est en érection (qui peut être causée par des touchers ou des pensées). Lors de l'éjaculation, les spermatozoïdes sont expulsés du corps.
  - À leur sortie des testicules, les spermatozoïdes se mélangent à des liquides sécrétés par différentes glandes, ce qui donne le sperme.
  - Le sperme sort du corps par le méat urinaire, au bout du pénis.
  - L'éjaculat est d'environ 10 ml de liquide blanchâtre.
  - On ne peut pas voir les spermatozoïdes dans le sperme, à moins d'utiliser un microscope.
  - Une éjaculation peut se produire pendant le sommeil. On les appelle parfois « pollution nocturne », mais le terme scientifique est « éjaculation nocturne » ou « émission nocturne ».

### Fait intéressant

Pendant une érection, le muscle qui contrôle l'évacuation de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

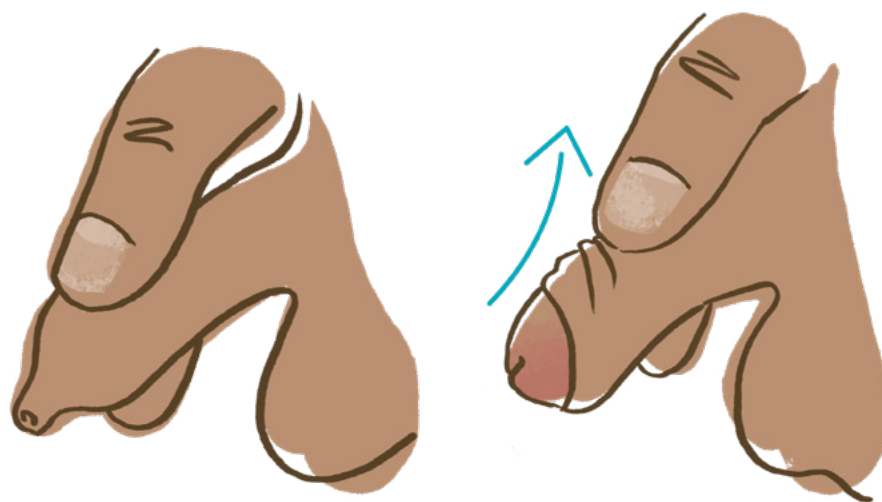
## Hygiène du prépuce

Le **smegma** est une substance qui contient un lubrifiant naturel qui permet au prépuce de se rétracter. Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment nettoyer le prépuce :

1. Dans la douche, faire glisser doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.

**Note :** Un document à distribuer se trouve à la fin de la leçon.



# CHANGEMENTS PROVOQUÉS PAR LES ŒSTROGÈNES

## Expliquer

- ▶ Les œstrogènes provoquent des changements spécifiques dans le corps.
  - Les hanches s'élargissent pour préparer le corps à porter un enfant, si la personne décide d'en avoir un.
  - Les seins se développent. Si une personne a un bébé, ses seins produiront du lait pour le nourrir. À la puberté, les seins peuvent être sensibles lorsqu'ils se développent. Porter un soutien-gorge ou un chandail serré peut soulager l'inconfort.

### Conseil santé

À la puberté, il arrive que les personnes qui ont un pénis développent également une petite quantité de tissu mammaire. Ce tissu mammaire ne se développera pas au point de devenir des seins. L'exercice physique et une saine alimentation favorisent le développement des muscles de la poitrine. Porter un sous-vêtement ajusté peut soulager l'inconfort.

- ▶ Les autres changements associés à la puberté dont nous allons parler concernent les organes génitaux internes et externes, qui forment le système reproducteur.

# ANATOMIE DES ORGANES GÉNITAUX : SEXE BIOLOGIQUE FÉMININ (CORPS POURVU D'UNE VULVE)

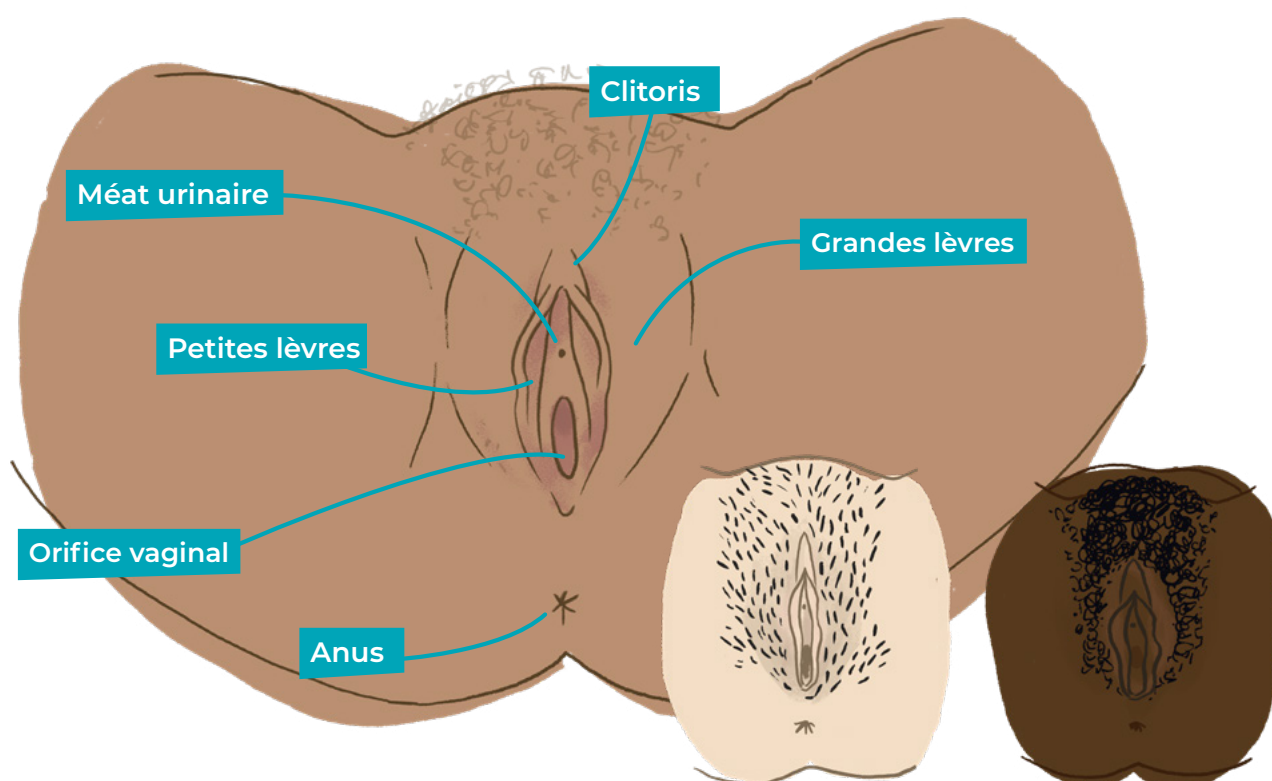
## Expliquer

- ▶ La section sur le corps de sexe biologique féminin est divisée en deux volets : les **organes génitaux externes** (la vulve) et les **organes génitaux internes**.

## ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

### Expliquer

- ▶ L'ensemble des organes génitaux externes se nomme la « **vulve** ».
- ▶ La vulve se trouve dans l'entrejambe et sous le corps. Nous allons donc utiliser une illustration du corps vu par en dessous.
- ▶ La vulve est composée des parties suivantes :
  - **Grandes lèvres** : deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.
  - **Petites lèvres** : deux replis de peau situés entre les grandes lèvres qui se développent à la puberté.
  - **Clitoris** : petite structure de tissu sensible située dans le haut de la vulve qui grossit à la puberté.
  - **Méat urinaire** : petite ouverture par laquelle l'urine est évacuée du corps.
  - **Orifice vaginal** : ouverture du vagin par lequel s'écoule le flux menstruel.



## Expliquer

► À la puberté :

- La vulve se développe : les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris grossissent.
- Le corps produit des **sécrétions vaginales**.
  - Le vagin et le col de l'utérus commencent à sécréter une substance blanchâtre translucide qui aide à nettoyer et à humidifier le vagin.
  - Les sécrétions vaginales sont visibles sur les sous-vêtements.
  - **Note :** De mauvaises odeurs ou des démangeaisons peuvent être le signe d'une infection qui requiert un traitement médical. Le cas échéant, il faut consulter une ou un médecin.

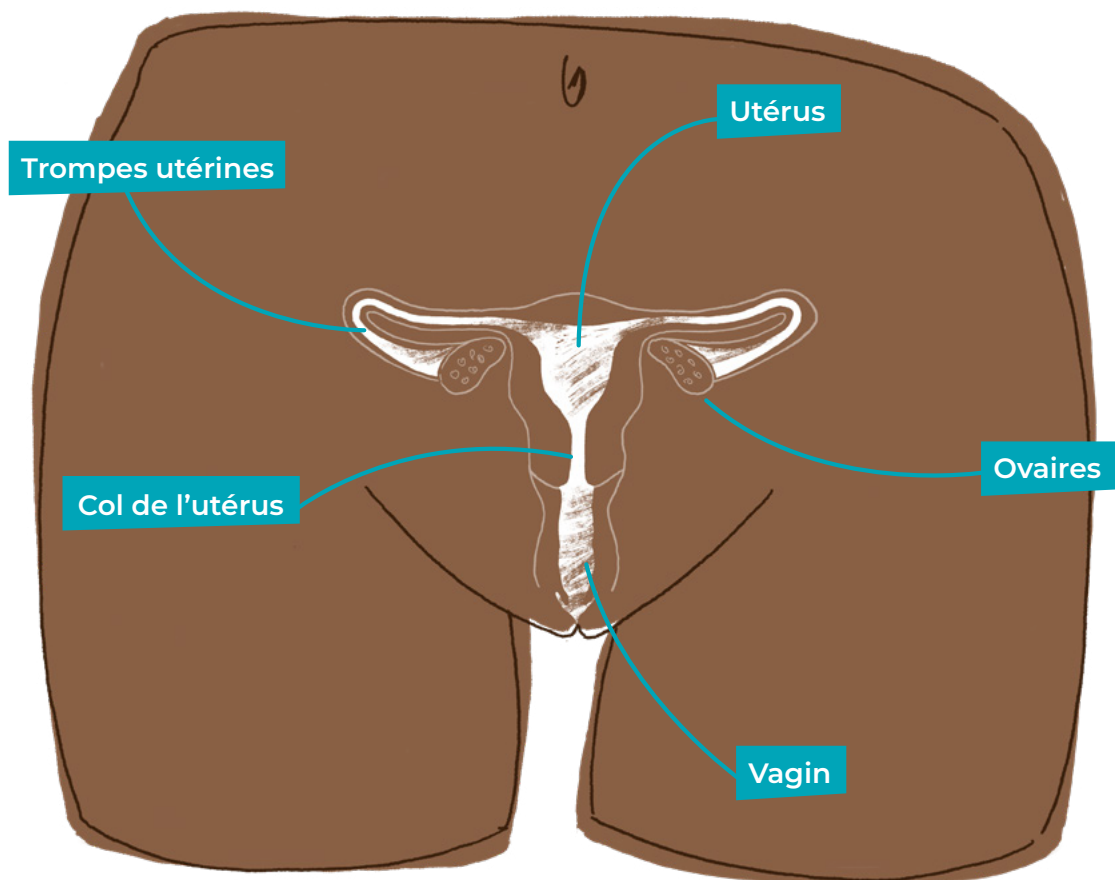
### Conseil santé

À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.

## ORGANES GÉNITAUX INTERNES

### Expliquer

- ▶ L'orifice vaginal relie l'extérieur du corps aux différents **organes génitaux internes**, c'est à dire :
  - **Vagin** : canal musculaire dont l'ouverture est l'orifice vaginal.
  - **Col de l'utérus** : partie située dans le bas de l'utérus, qui relie l'utérus au vagin.
  - **Utérus** : organe creux en forme de poire dans lequel se développent les bébés.
  - **Trompes utérines** : tubes qui relient l'utérus à chaque ovaire.
  - **Ovaires** : organes en forme d'amande situés de chaque côté de l'utérus et qui contiennent les ovules.





## Expliquer

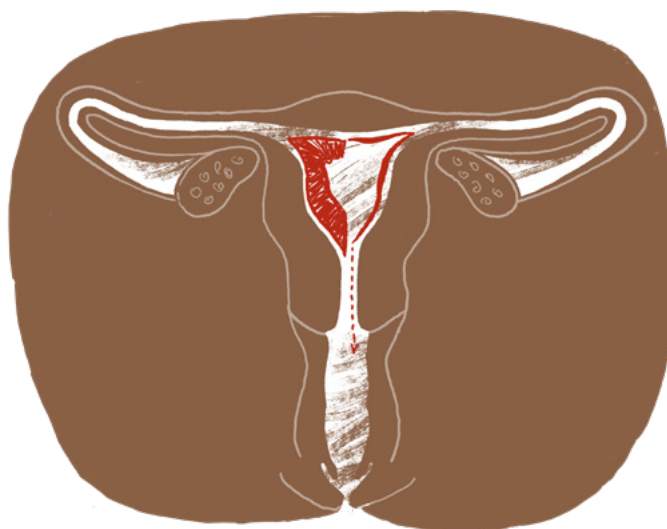
- ▶ Les **menstruations** apparaissent à la puberté.
  - Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi interne de l'utérus se tapisse d'un mélange de sang et de tissus (muqueuse utérine).
  - Si un ovule est fécondé par un spermatozoïde, il s'implante dans la muqueuse utérine et se développe jusqu'à devenir un bébé.
  - Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade. La couche de sang et de tissus qui tapisse la paroi de l'utérus se détache alors et est évacuée par le vagin. C'est ce qu'on appelle les menstruations ou les règles.
  - **Les menstruations durent environ cinq jours. La première journée, le flux menstruel est léger et l'écoulement est brun foncé. De la deuxième à la quatrième journée, le flux est plus important et l'écoulement est rouge foncé. À la dernière journée, l'écoulement redevient brun foncé.**
  - Lorsque le flux menstruel s'arrête, le cycle recommence. Une couche de tissus et de sang se reforme sur la paroi interne de l'utérus et un nouvel ovule est libéré. Un cycle menstruel dure environ 28 jours.
  - Après les premières menstruations, il peut s'écouler quelques mois avant qu'elles ne réapparaissent. Le cycle devient plus régulier une fois que les hormones sexuelles atteignent un équilibre.
  - Certaines personnes ont mal au ventre pendant leurs règles. Les analgésiques peuvent soulager ces symptômes. Si la douleur est trop forte, consulter un médecin.

### Avant les menstruations

L'intérieur de l'utérus se tapisse d'un revêtement fait de sang et de tissus.

### Pendant les menstruations

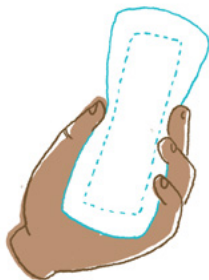
Ce revêtement est éliminé au moment des règles.



## Expliquer

- Les produits d'hygiène menstruelle sont conçus pour absorber l'écoulement menstruel. Il existe différents produits. Regardons ceux qui sont les plus utilisés.

### Protège-dessous



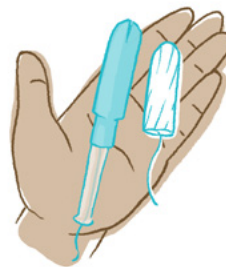
Les protège-dessous sont de minces serviettes hygiéniques que l'on porte dans son sous-vêtement pour absorber les pertes menstruelles. On peut utiliser les protège-dessous quand le flux menstruel est léger. En principe, il faut les changer après quelques heures, mais on peut les porter toute la nuit. (Montrer un protège-dessous et la partie qui doit être collée dans le sous-vêtement.)

### Serviettes hygiéniques



Les serviettes hygiéniques ressemblent aux protège-dessous, mais elles sont plus larges et plus absorbantes. On utilise les serviettes hygiéniques quand le flux menstruel est abondant. Il faut les changer après quelques heures, mais on peut les porter la nuit. (Montrer une serviette hygiénique et la partie qui doit être collée dans le sous-vêtement.)

### Tampons



Les tampons sont insérés dans le vagin pour absorber l'écoulement menstruel. Il faut les changer après quelques heures. Pour retirer un tampon, on tire sur la cordelette. On enveloppe ensuite le tampon dans du papier hygiénique, puis on le jette à la poubelle. Il est très important de changer régulièrement de tampon pour éviter de provoquer une infection rare, mais très grave. (Montrer un tampon.)

**Note :** Les élèves demandent souvent si les tampons restent coincés ou causent de la douleur. Expliquer que les tampons peuvent être inconfortables la première fois qu'on les utilise, mais qu'ils ne devraient pas être douloureux parce que le vagin s'étire. Si le port d'un tampon est douloureux, on en cesse l'utilisation. Un tampon ne peut pas rester coincé dans le vagin. Le vagin est de la grosseur d'un majeur, et au bout du vagin se trouve le col de l'utérus. Le tampon ne peut pas aller plus loin que le col de l'utérus, alors il ne peut pas rester coincé. Si la cordelette se rompt (ce qui est très rare), on s'accroupit comme pour aller à la toilette dans la nature, on insère les doigts dans le vagin (par l'orifice vaginal) et on tire sur le tampon.

### Conseil pratique

Certains élèves pourraient dire : « Je n'aurai pas de menstruations. Pourquoi est-ce qu'il faut que j'apprenne tout ça? »

Expliquer qu'il est important de connaître le fonctionnement de tous les types de corps pour bien les comprendre, se sentir à l'aise et développer de la compassion face à tous les types de corps.

# Objectif 3 – La puberté et la reproduction

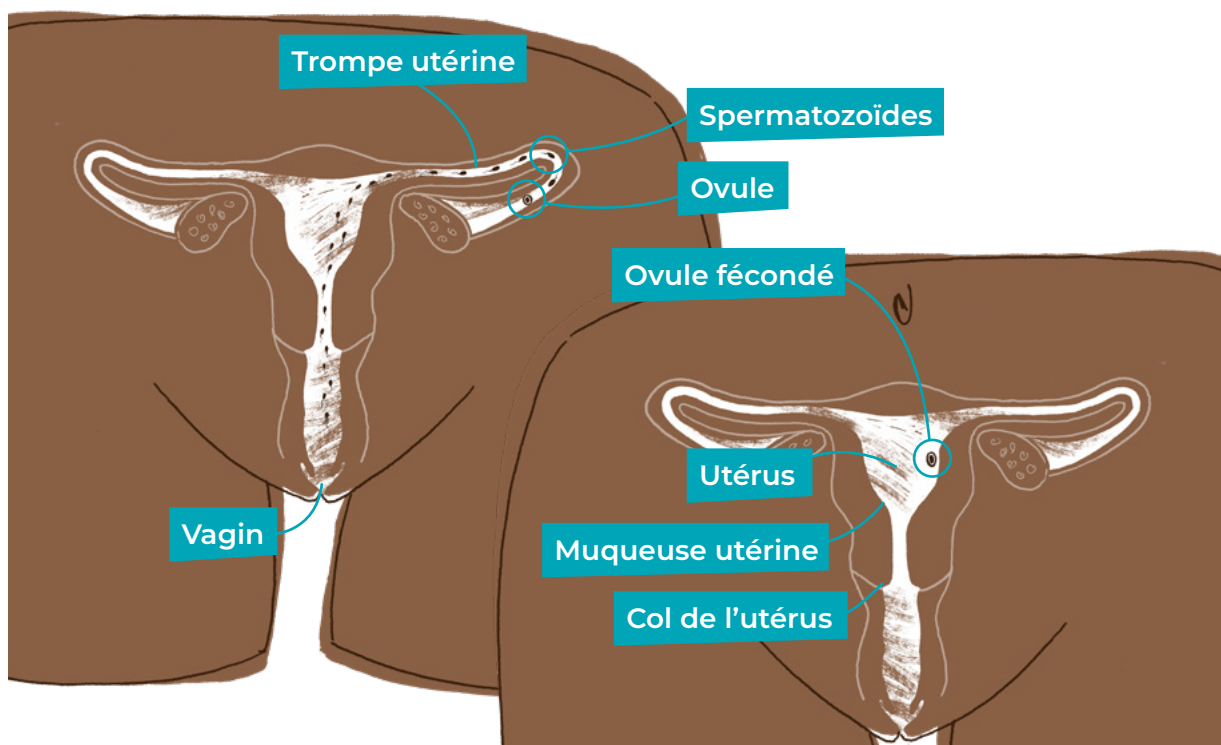
## Expliquer

- ▶ Avant la puberté, il est physiquement impossible de concevoir un bébé.
- ▶ Pour concevoir un bébé, il faut que le corps ait commencé à produire des spermatozoïdes ou des ovules.
- ▶ La plupart des enfants trouvent cette idée dégoûtante parce qu'ils ne sont pas mentalement ni émotionnellement prêts à avoir un bébé.
- ▶ Avoir un bébé est une décision très importante qui doit être prise par des adultes consentants.
- ▶ Même si on est trop jeunes pour avoir un bébé, il est important de connaître le fonctionnement du corps humain.

# LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

## Expliquer

- ▶ La **conception** et la **grossesse** surviennent lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule. L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine et se développe : il devient un bébé.
- ▶ Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle vaginale (pénétration du pénis dans le vagin) ou après différents traitements de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.
- ▶ La fécondation d'un ovule par un spermatozoïde se fait en quelques étapes.
  1. **Ovulation** : Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans une trompe utérine.
  2. **Relation sexuelle** : Le pénis pénètre dans le vagin et y éjacule le sperme, qui contient des spermatozoïdes. Cette étape peut aussi avoir lieu dans le cadre de traitements de fertilité, qui comprennent la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.
  3. **Fécondation** : Dans la trompe utérine, un spermatozoïde pénètre dans l'ovule.
  4. **Implantation** : L'ovule fécondé se fixe à la paroi de l'utérus. Un fœtus se développe pendant environ neuf mois.
- ▶ Après neuf mois, le bébé est prêt à naître.
- ▶ Le col de l'utérus (partie située entre le vagin et l'utérus) se dilate alors de 10 cm et le bébé sort de l'utérus pour naître par le vagin.
- ▶ Parfois, pour différentes raisons, le bébé n'arrive pas à sortir par le vagin. Dans ce cas, un médecin fait une incision dans l'utérus pour aller chercher le bébé. C'est ce qu'on appelle une césarienne.



### Fait intéressant

#### Jumeaux, triplés, quadruplés, quintuplés, etc.

Beaucoup d'élèves ont des questions sur les jumeaux et les grossesses multiples parce qu'on dit souvent que pour qu'il y ait une grossesse, il faut un seul ovule et un seul spermatozoïde. Les vrais jumeaux (jumeaux identiques) sont conçus lorsqu'un ovule fécondé se sépare en deux et se développe en deux bébés qui ont exactement le même patrimoine génétique. Les faux jumeaux (non identiques) sont conçus lorsque deux spermatozoïdes différents fécondent deux ovules différents et que deux bébés à l'apparence différente se développent.

C'est plus compliqué quand on parle de triplés ou de grossesses multiples, qui sont parfois le résultat de traitements de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.

## CONCLUSION

### Révision

- Au cours de cette leçon, nous avons parlé de trois choses :
  1. Les changements vécus par tout le monde à la puberté.
  2. Les changements provoqués par la testostérone et par les œstrogènes.
  3. La reproduction.

### Questions anonymes

- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes, puis préparer les réponses pour le prochain cours.
- **Note :** Pour demander de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à [bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca).

# Documents à distribuer

- 77 Changements vécus par tout le monde à la puberté
- 78 Changements provoqués par la testostérone
- 79 Hygiène du prépuce
- 80 Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) :  
organes génitaux externes et internes
- 81 Changements provoqués par les œstrogènes
- 82 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) :  
organes génitaux externes
- 83 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) :  
organes génitaux internes
- 84 Cycle menstruel
- 85 Produits d'hygiène menstruelle
- 86 Grossesse

# Changements vécus par tout le monde à la puberté

## Odeurs corporelles

À la puberté, de nouvelles glandes sudoripares se développent. La sueur qui est sécrétée par ces glandes se mélange aux bactéries présentes sur le corps. C'est ce qui produit l'odeur. Se laver tous les jours et mettre du déodorant aide à atténuer les odeurs corporelles.



## Poussées de croissance

On dit qu'on a une poussée de croissance quand on grandit de plus de 3 cm en une année. Pendant une poussée de croissance, l'allongement des tendons peut être douloureux; des médicaments et le repos peuvent procurer un certain soulagement.

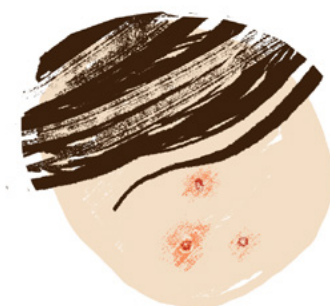


## Croissance des pieds

Les pieds sont la première partie du corps à grandir à la puberté.

## Boutons et cheveux gras

Les glandes sébacées, qui se trouvent sous la peau, sécrètent du sébum, une substance huileuse qui contribue à garder notre peau et nos cheveux doux. À la puberté, ces glandes produisent plus de sébum, ce qui peut boucher les pores de la peau et rendre les cheveux gras. Une bonne hygiène quotidienne aide à éliminer le surplus de sébum. Si les mesures d'hygiène ne suffisent pas à atténuer l'acné, un traitement médicamenteux peut être envisagé.



## Poils

Des poils poussent à différents endroits du corps, notamment aux aisselles et aux parties génitales. La couleur et la texture de ces poils peuvent être différentes de celles des cheveux. Certaines personnes préfèrent retirer ces poils, d'autres non.



## Bouleversements émotionnels

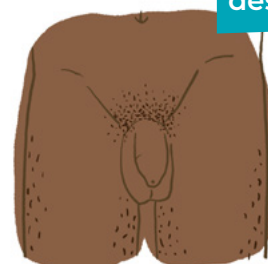
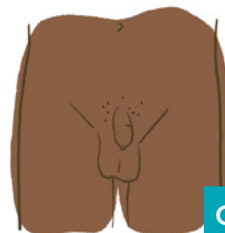
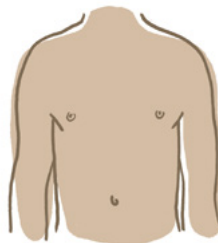
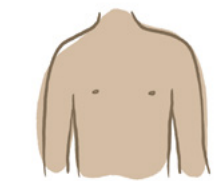
À la puberté, les émotions peuvent être très variables. Faire de l'exercice, bien manger et se reposer peut faciliter la gestion des émotions.





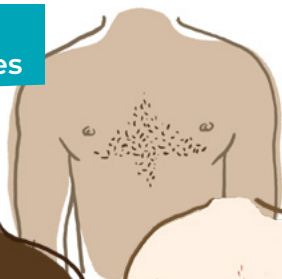
# Changements provoqués par la testostérone

3 ans



Croissance du pénis et des testicules

Élargissement du torse et des épaules



18 ans

Augmentation du nombre d'érections

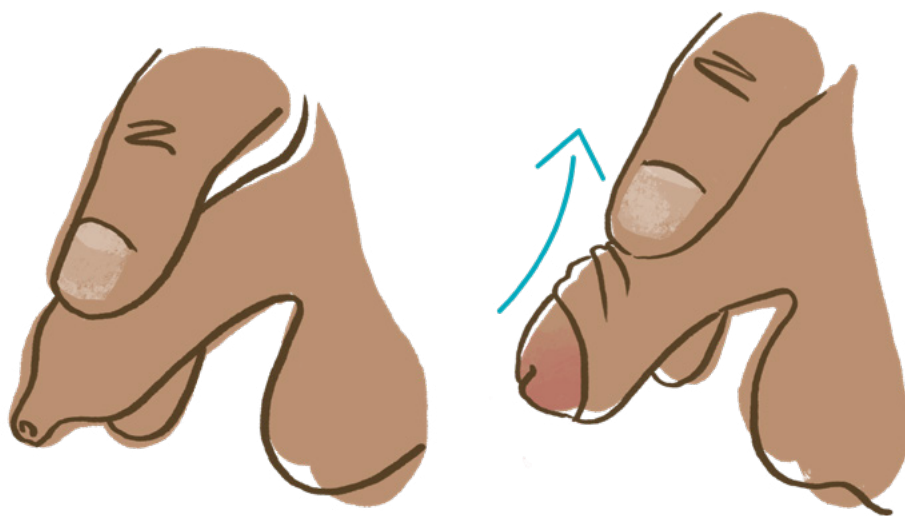
Une érection survient lorsque le pénis se remplit de sang et qu'il durcit. Plusieurs choses peuvent provoquer une érection : les touchers, les pensées agréables, la rencontre d'une personne qui nous plaît, les images... ou rien de particulier! Si on a une érection en public, on peut s'asseoir jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

## Fait intéressant

À la puberté, il arrive que les personnes qui ont un pénis développent une petite quantité de tissu mammaire. Ce tissu mammaire ne se développera pas au point de devenir des seins. L'exercice physique et une saine alimentation aident au développement des muscles de la poitrine et porter un sous-vêtement ajusté peut soulager l'inconfort.



# Hygiène du prépuce



## Smegma

Le smegma est une substance qui contient un lubrifiant naturel qui permet de rétracter le prépuce.

## Hygiène du prépuce

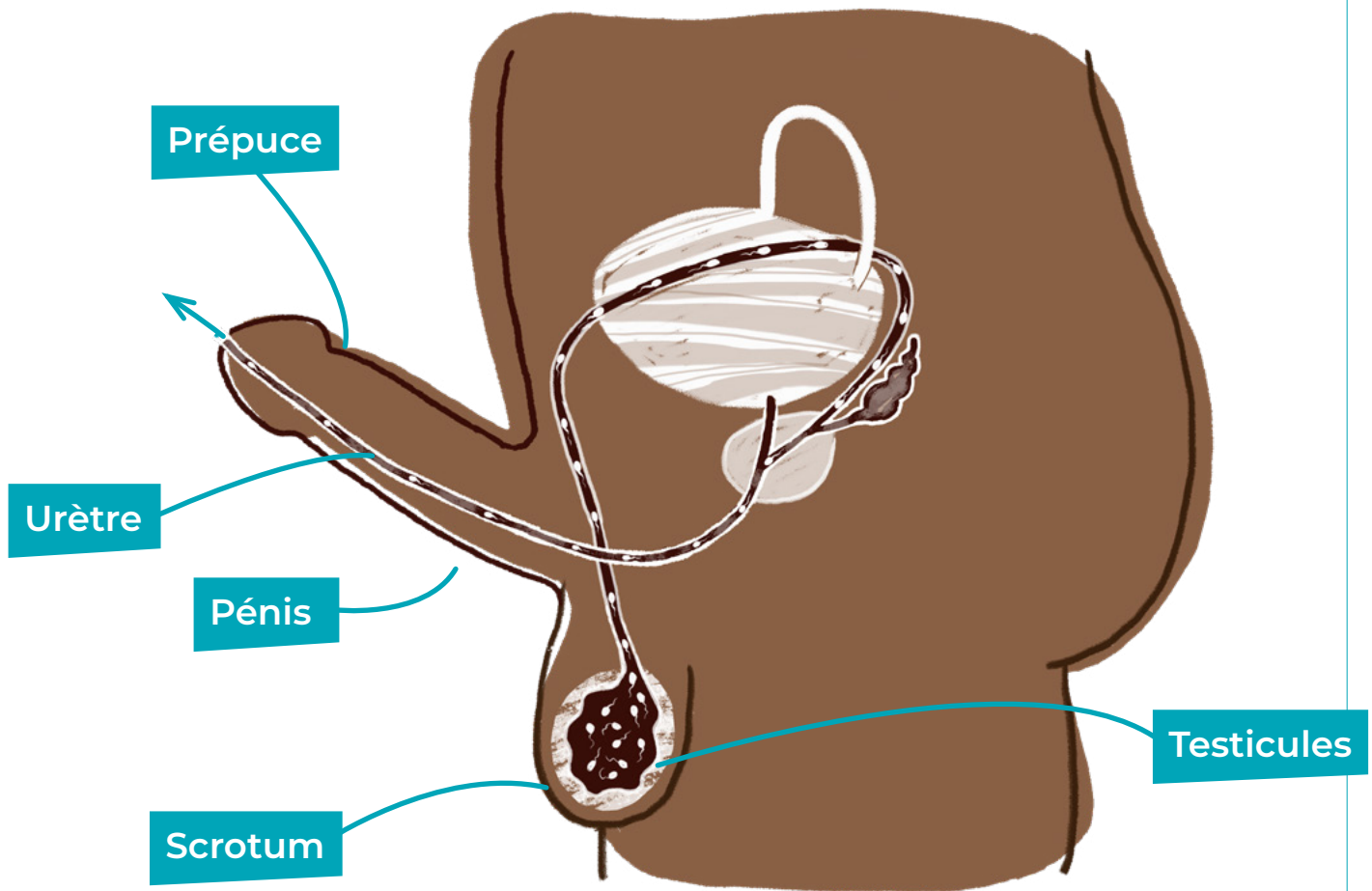
Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment :

1. Dans la douche, faire glisser doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.

# Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis)

## Organes génitaux externes et internes



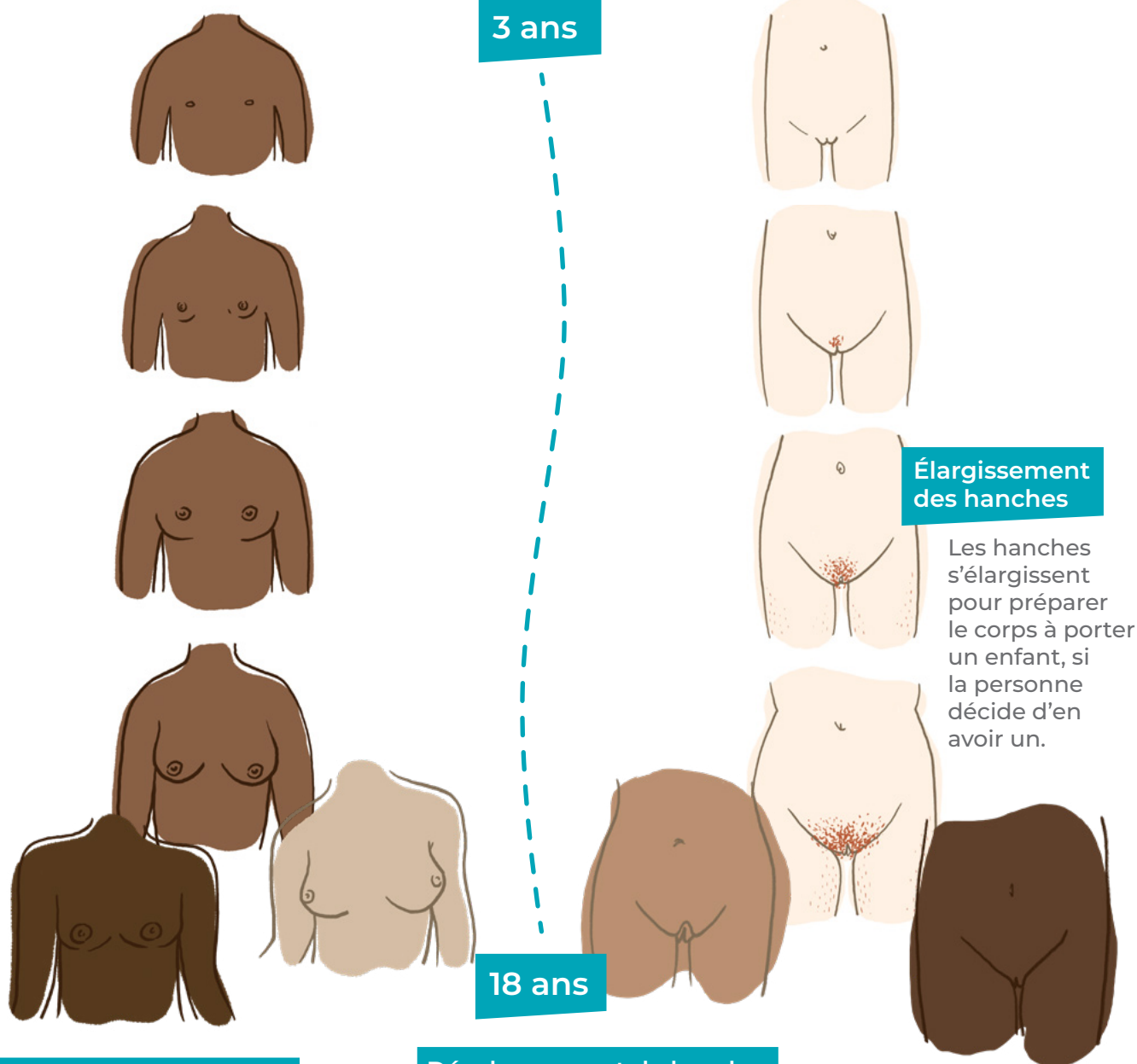
### Fait intéressant

Au moment de l'éjaculation, le muscle qui contrôle l'évacuation de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

### Capacité d'éjaculer

Lorsque les testicules commencent à produire des spermatozoïdes, des éjaculations peuvent avoir lieu. Les spermatozoïdes sortent des testicules et se mêlent au liquide séminal pour former le sperme, qui sort par le bout du pénis.

# Changements provoqués par les œstrogènes



3 ans

Élargissement des hanches

Les hanches s'élargissent pour préparer le corps à porter un enfant, si la personne décide d'en avoir un.

18 ans

## Développement des seins

Les seins grossissent (et peuvent produire du lait si la personne donne naissance à un enfant). Leur croissance peut entraîner de la sensibilité et de l'inconfort. Porter un soutien-gorge d'entraînement peut procurer du soulagement.

## Développement de la vulve

Les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris grossissent et se développent.

## Production de sécrétions vaginales

Le vagin et le col de l'utérus commencent à sécréter une substance blanchâtre translucide qui aide à nettoyer et à humidifier le vagin. Les sécrétions vaginales sont visibles sur les sous-vêtements. De mauvaises odeurs ou des démangeaisons peuvent être le signe d'une infection nécessitant un traitement médical.

## Début du cycle menstruel

# Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

## Organes génitaux externes

### Méat urinaire

Petite ouverture par laquelle l'urine est évacuée du corps.

### Clitoris

Petit organe sexuel fait de tissu érectile.

### Vulve

Organe sexuel externe formé des grandes lèvres, des petites lèvres, du clitoris, du méat urinaire et de l'orifice vaginal.

### Grandes lèvres

Deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.

### Petites lèvres

Deux replis de peau situés entre les grandes lèvres

### Orifice vaginal

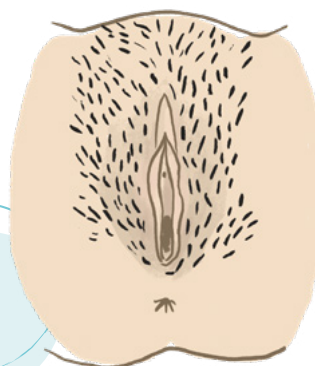
Ouverture du vagin.

### Anus

Ouverture par laquelle les matières fécales sont évacuées.

### Conseil santé

À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.



Note : Chaque vulve est différente.

# Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

## Organes génitaux internes

### Trompes utérines

Tubes qui relient chaque ovaire à l'utérus.

### Utérus

Organe creux en forme de poire dans lequel se développent les bébés.

### Ovule

Cellule reproductrice féminine.

### Vulve

### Col de l'utérus

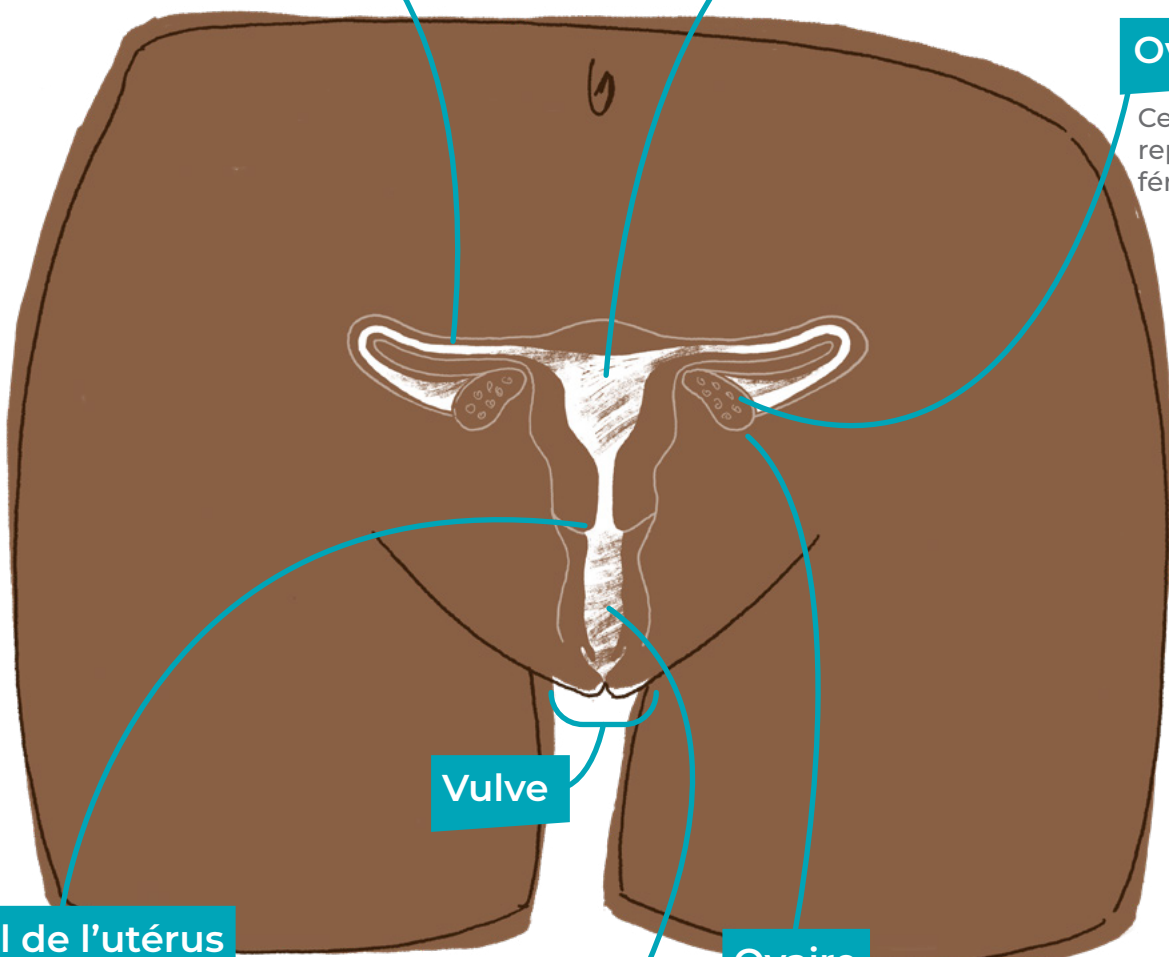
Partie située dans le bas de l'utérus, et qui relie l'utérus au vagin.

### Ovaire

Organes en forme d'amande situés de chaque côté de l'utérus et qui produisent des ovules.

### Vagin

Canal musculaire dont l'ouverture est l'orifice vaginal.



# Cycle menstruel

Une fois par mois, un ovaire libère un ovule et la paroi interne de l'utérus se tapisse d'un mélange de sang et de tissus (muqueuse utérine). Si un ovule est fécondé par un spermatozoïde, il ira s'implanter dans la muqueuse utérine.

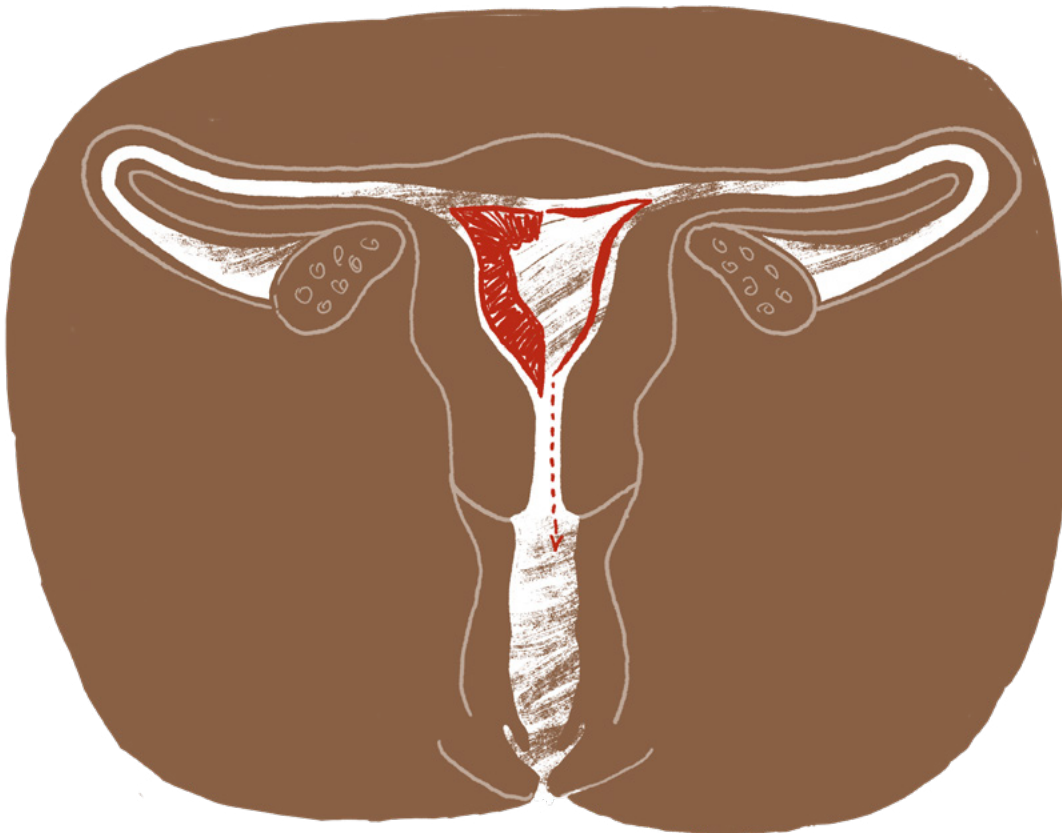
Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade et est évacué avec le flux menstruel. C'est ce qu'on appelle les **menstruations** ou les **règles**.

## Avant les menstruations

L'intérieur de l'utérus se tapisse d'un revêtement fait de sang et de tissus.

## Pendant les menstruations

Ce revêtement est éliminé au moment des règles.



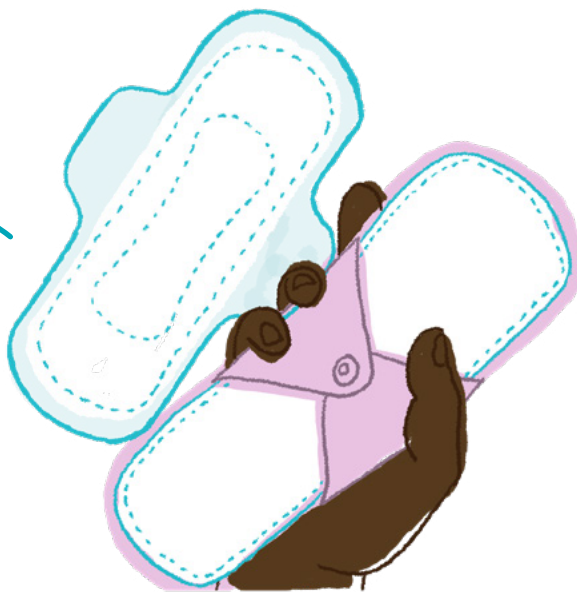


# Produits d'hygiène menstruelle

Il existe différents produits d'hygiène menstruelle. En voici quelques exemples.

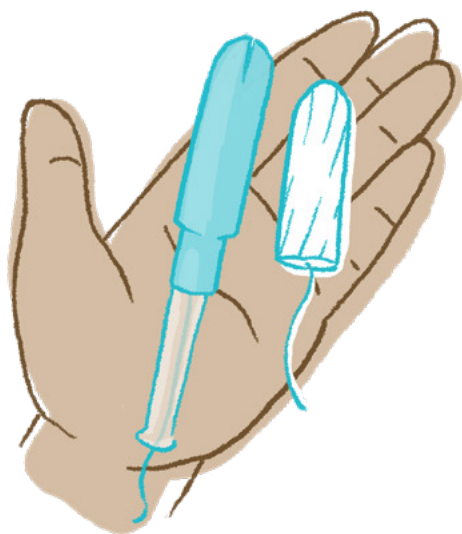
## Serviettes hygiéniques

On les place dans son sous-vêtement. Elles absorbent l'écoulement menstruel à sa sortie du vagin. Il existe aussi des serviettes hygiéniques réutilisables, qu'on lave à la machine.



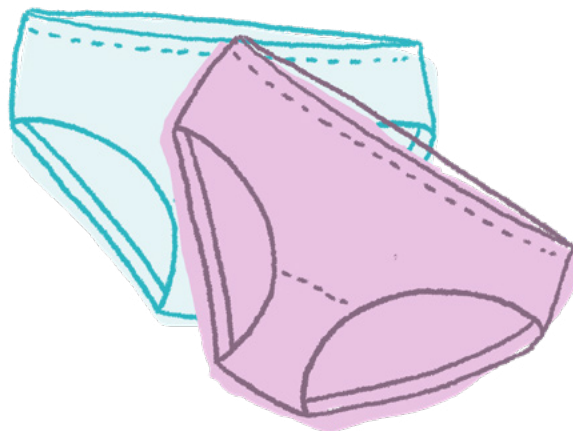
## Tampons

On les insère dans le vagin, où ils absorbent l'écoulement menstruel. Il faut bien lire les instructions sur la boîte pour savoir pendant combien de temps on peut porter un tampon de façon sécuritaire.



## Culottes menstruelles

Elles se portent de la même façon que les autres sous-vêtements. Le sang est absorbé directement dans le tissu. On les rince et on les lave à la machine. On les réutilise à chaque cycle.



# Grossesse

Une grossesse survient lorsqu'un ovule fécondé par un spermatozoïde s'implante dans la muqueuse utérine et se développe : il devient un bébé. Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle vaginale ou après un traitement de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.

## Étape 1 – Ovulation

Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans une trompe utérine.

## Étape 2 – Relation sexuelle ou traitement de fertilité

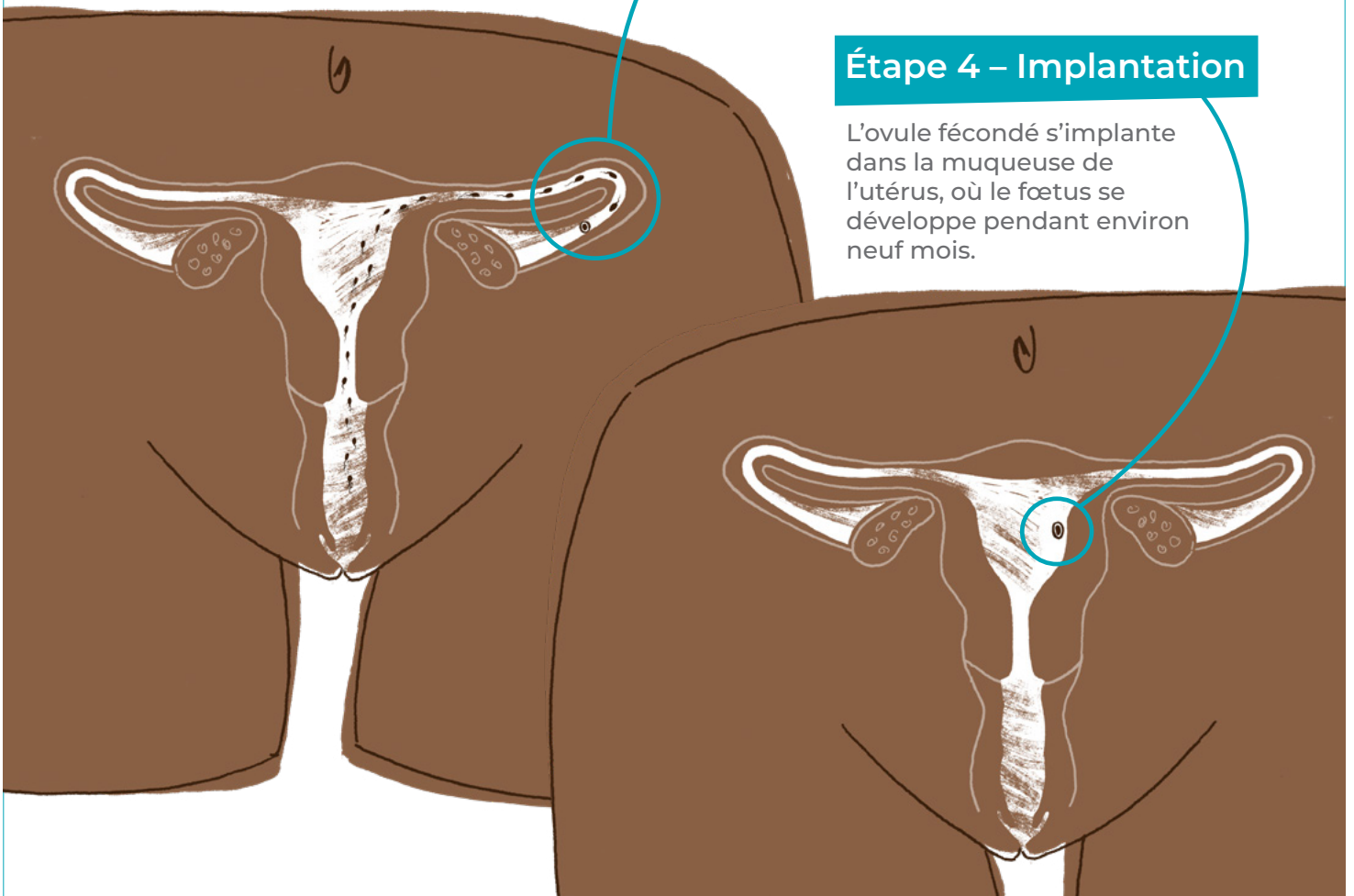
Lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale, le sperme, qui contient les spermatozoïdes, est éjaculé par le pénis.

## Étape 3 – Fécondation

Dans la trompe utérine, un spermatozoïde pénètre dans l'ovule.

## Étape 4 – Implantation

L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse de l'utérus, où le fœtus se développe pendant environ neuf mois.





6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> année

# Les infections transmissibles sexuellement (ITS)

 60 minutes

## COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

### Santé sociale et communautaire

- ▶ Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- ▶ Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation
- ▶ Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations

### Bien-être mental

- ▶ Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- ▶ Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

## CONTENU

- ▶ Les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort
- ▶ Les sources d'information sur la santé
- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- ▶ L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations
- ▶ Les facteurs qui influencent l'identité individuelle, y compris l'identité sexuelle, le genre, les valeurs et les croyances

## OBJECTIFS

1. Comprendre ce que sont les virus et les bactéries ainsi que leur mode de propagation
2. Comprendre le lien entre les virus et les bactéries et les infections transmissibles sexuellement
3. Connaître les moyens de réduire la propagation des virus et des bactéries

**Note :** Chaque objectif peut faire l'objet d'une activité distincte.

### Conseil pratique

Cette leçon ne doit être enseignée qu'une fois que les élèves comprennent bien les notions de puberté et de reproduction. Au besoin, enseigner à nouveau la leçon sur la puberté et la reproduction à l'intention des élèves de la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année.

## MATÉRIEL

- ▶ Papillon adhésif amovible (« Post-It »)
- ▶ Gants de latex
- ▶ Boîte à questions et matériel requis pour les questions écrites
- ▶ Facultatif : Peluches de bactéries, de virus et de parasites transmissibles sexuellement ([giantmicrobes.com](http://giantmicrobes.com))

## RAISON D'ÊTRE

- ▶ La plupart des élèves de cet âge n'ont pas de relations sexuelles, mais sont tout de même exposés à de l'information sur les infections transmissibles sexuellement (ITS) par l'entremise des médias et d'Internet. Or, entendre parler des ITS sans comprendre de quoi il s'agit peut susciter chez les élèves des craintes ou des préjugés qui pourraient générer de l'anxiété quant au dépistage ou aux traitements lorsqu'ils commenceront à être sexuellement actifs.
- ▶ Enseigner aux élèves dès leur jeune âge ce que sont les ITS, leur mode de propagation et la façon de les prévenir et de les traiter atténue la confusion, normalise la santé sexuelle et favorise les comportements de protection avant qu'ils ne deviennent sexuellement actifs.

# Objectif 1 – Les virus, les bactéries et la transmission

## Expliquer

- ▶ Les **virus** et les **bactéries** sont des micro-organismes qui peuvent nous rendre malades.
- ▶ Faire deux colonnes au tableau : une pour les virus et une pour les bactéries.

## Demander

- ▶ Qui a déjà eu la varicelle? Qui a déjà eu la grippe? Inscrire « **varicelle** » et « **grippe** » dans la colonne des virus.
- ▶ Qui a déjà eu une pharyngite causée par un streptocoque? Qui a déjà eu une conjonctivite? Inscrire « **pharyngite** » et « **conjonctivite** » dans la colonne des bactéries.

## Expliquer

- ▶ Les virus et les bactéries se transmettent d'une personne à une autre, souvent par l'intermédiaire d'un contact ordinaire (ex. on inspire un virus présent dans l'air après qu'une personne a éternué ou toussé ou on ingère un virus présent sur ses mains ou sur les ustensiles quand on mange ou partage une boisson ou de la nourriture).
- ▶ Lorsqu'un **virus** pénètre dans notre organisme, le **système immunitaire** fait tout pour s'en débarrasser. Le corps aussi réagit à l'agression : éternuements, toux, fièvre. Le système immunitaire finit par trouver le moyen de détruire le virus. Si ce virus tente à nouveau d'infecter le corps, il a moins de chances de réussir, car le corps sait comment le combattre. On peut parfois prendre des médicaments antiviraux pour aider notre organisme à neutraliser le virus.
- ▶ Si ce sont des **bactéries** qui infectent l'organisme, il faut prendre des **antibiotiques** pour les éliminer. Si les mêmes bactéries infectent de nouveau l'organisme, il faut reprendre des antibiotiques.
- ▶ Les **vaccins** aident à prévenir l'infection par certains virus et certaines bactéries.
- ▶ Un **vaccin** est une sorte de médicament qui empêche de tomber malade. Il aide l'organisme à combattre certains virus et certaines bactéries. Les vaccins contre les virus sont plus nombreux que les vaccins contre les bactéries.

# Activité

## Expliquer

- ▶ Jouons à un jeu pour apprendre comment les virus et les bactéries se propagent.

## Directives

1. Distribuer des papillons autocollants (un par personne, élève ou enseignante ou enseignant).
2. Donner des gants à quelques élèves.
3. Dire à quelques élèves que leur tâche est d'observer l'activité.
4. Demander aux élèves restants de circuler et de taper dans la main d'au moins cinq autres personnes et de noter le nom de ces personnes, puis de s'asseoir lorsqu'ils ont terminé.

## Expliquer

- ▶ Un **virus** a été transmis.
- ▶ Les personnes qui donnaient la tape dans la main étaient infectées par le virus, sauf si elles portaient un gant.
- ▶ Les personnes qui ont reçu une tape dans la main sont également infectées par le virus.
- ▶ Il se pourrait même que le virus se soit propagé dans toute la classe si tout le monde a tapé dans la main d'une personne infectée.
- ▶ Les personnes qui portaient des gants ou qui ont juste observé l'activité n'ont pas été infectées par le virus (ou la bactérie).
- ▶ Cette activité renforce l'idée que des virus et des bactéries invisibles circulent et se propagent de différentes façons, comme par les éternuements, la toux ou les contacts physiques.

## Objectif 2 – Les virus, les bactéries et les infections transmissibles sexuellement (ITS)

### Demander

- ▶ Quel est le lien entre les virus et les bactéries et les ITS?

### Expliquer

- ▶ Les **infections transmissibles sexuellement**, qu'on appelle aussi **ITS**, sont causées par des virus, des bactéries ou des parasites qui sont transmis lors de relations sexuelles.
- ▶ Bien que les ITS s'apparentent à d'autres infections courantes, les gens hésitent souvent à passer un test de dépistage et à se faire traiter parce qu'ils ont peur d'être jugés ou qu'ils ressentent de la honte.
- ▶ Les ITS se transmettent par un contact de peau à peau ou de fluide à fluide avec une personne infectée.

#### Liquides pouvant transmettre une ITS

- ▶ Sang
- ▶ Sperme
- ▶ Sécrétions vaginales

#### Parties du corps par lesquelles une ITS peut se transmettre

- ▶ Bouche
- ▶ Parties génitales
- ▶ Anus

# Objectif 3 – Réduire la propagation des virus et des bactéries

## Expliquer

- ▶ Les leçons enseignées au secondaire traitent des ITS beaucoup plus en profondeur. Pour l'instant, il est important de connaître les mesures qu'une personne peut prendre pour éviter leur **propagation**. En voici quelques exemples :
  1. Ne pas avoir de relations sexuelles (pratiquer l'**abstinence**).
  2. Utiliser un **condom**. Un condom est une gaine qu'on met sur le pénis. Il forme une barrière protectrice et prévient la transmission des ITS en empêchant tout contact cutané ou tout échange de liquides corporels.
  3. **Passer un test de dépistage** des ITS quand on commence à avoir des relations sexuelles.
  4. **Suivre un traitement** pour soigner une ITS, au besoin.
- ▶ Beaucoup de préjugés entourent les ITS et, parce que les symptômes ne se manifestent pas souvent, bien des personnes infectées par une ITS ne savent pas qu'elles le sont.
- ▶ Si elles ne sont pas traitées, les ITS peuvent avoir des conséquences à long terme sur la santé. Une personne infectée peut aussi transmettre une ITS à sa ou à son partenaire sans même le savoir.
- ▶ Le dépistage d'une ITS est facile et rapide. Selon l'ITS qu'on cherche à diagnostiquer, on utilisera un échantillon de sang ou d'urine, un prélèvement de cellules ou un examen visuel. Si une ITS est dépistée, un traitement peut être prescrit par la clinique de dépistage. Plusieurs ITS se traitent rapidement par une prise d'antibiotiques. D'autres peuvent être soignées à l'aide de médicaments antiviraux.

*Souvent, une personne qui a une ITS n'a aucun symptôme. Le test de dépistage est la seule façon de savoir si on est infecté.*

## Expliquer

- ▶ Au Yukon, il existe plusieurs options pour passer un test de dépistage des ITS. La première est de prendre rendez-vous avec un prestataire de soins de santé. Voici des options.
  - À Whitehorse :
    - Centre de lutte contre les maladies transmissibles : 4 Hospital Road (867-667-8323)
    - Clinique yukonnaise de santé sexuelle : 406, rue Lambert (867-393-6635)
    - Médecin de famille
  - **Note** : Les coordonnées des centres de santé régionaux sont fournies à la page suivante.

- **Centres de santé**

- Beaver Creek : mille 1202, route de l'Alaska (867-862-4444)
- Carcross : 1952, avenue Tagish (867-821-4444)
- Carmacks : 106 River Drive (867-863-4444)
- Dawson : 501, 6<sup>e</sup> Avenue (867-993-4300)
- Destruction Bay : mille 1083, route de l'Alaska (867-841-4444)
- Faro : 111, avenue Bell (867-994-4444)
- Haines Junction : 131, rue Bates (867-634-4444)
- Mayo : 21, rue Centre (867-996-4444)
- Old Crow : bâtiment 200 (867-966-4444)
- Pelly Crossing : kilomètre 464, route du Klondike Nord (867-537-4444)
- Ross River : 14, rue Kulan (867-969-4444)
- Teslin : 27, avenue Johnstone
- Watson Lake : 801 Ravenhill Drive (867-536-5255)

## CONCLUSION

### Révision

- Au cours de cette leçon, nous avons parlé de trois choses :
1. Les virus et les bactéries, et leur propagation.
  2. La relation entre les virus, les bactéries et les infections transmissibles sexuellement.
  3. Les moyens de réduire la propagation des virus et des bactéries.

### Questions anonymes

- Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes, et préparer les réponses pour le prochain cours.
- **Note** : Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à [bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca).



De la 8<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

# La prise de décisions en matière de sexualité

 90 minutes

## COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

### Santé sociale et communautaire

- ▶ Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir
- ▶ Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations

### Bien-être mental

- ▶ Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
- ▶ Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- ▶ Explorer et décrire les conséquences des transitions et des changements sur l'identité
- ▶ Explorer et décrire les facteurs qui influent sur l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels

## CONTENU

- ▶ La prise de décisions saines relativement à la sexualité
- ▶ Les sources d'information sur la santé
- ▶ Les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'alimentation, à la protection contre les infections transmissibles sexuellement et aux habitudes de sommeil
- ▶ Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
- ▶ Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
- ▶ L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations

## OBJECTIFS

1. Connaître l'anatomie des organes génitaux
2. Connaître les moyens de rester en bonne santé physique en prévenant les ITS et les grossesses non désirées
3. Connaître des moyens de protéger sa santé mentale par la compréhension du consentement et des différents types d'activités sexuelles

**Note :** Chaque objectif peut faire l'objet d'une activité distincte.

## MATÉRIEL

- ▶ Condoms
- ▶ Modèle de pénis en bois
- ▶ Exemples d'options de contraception
  - Le matériel peut être emprunté à la Section de promotion de la santé ([bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca))
- ▶ Documents à distribuer (voir à la fin de la leçon)
  - Sexe biologique
  - Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) – Organes génitaux externes et internes
  - Hygiène du prépuce
  - Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) – Organes génitaux externes
  - Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) – Organes génitaux internes
  - Âge du consentement au Canada
  - Conception et grossesse
  - Contraception hormonale
  - Contraception de type barrière
  - Utilisation d'un condom
  - Contraception d'urgence
- ▶ Boîte à questions et matériel requis pour les questions écrites
- ▶ Vidéos de Laci Green (en anglais) : *Wanna Have Sex?*
  - [youtube.com/watch?v=TD2EooMhqRI](https://youtube.com/watch?v=TD2EooMhqRI)
- ▶ *Consent: It's as Simple as Tea* (en anglais)
  - [youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU](https://youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU)

## RAISON D'ÊTRE

- ▶ Un mythe tenace veut qu'en enseignant aux adolescents des sujets comme la sexualité, la contraception, les ITS, les condoms et le consentement, on les incite à adopter des comportements à risque. Or, aucune preuve ni recherche crédible ne corrobore ce mythe.
- ▶ En fait, selon l'Organisation mondiale de la Santé, les Nations Unies<sup>19</sup> et les *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*<sup>20</sup>, PLUS les adolescents reçoivent d'information relative à la santé sexuelle, MOINS ils sont : enclins à adopter des comportements à risque, vulnérables à la violence à caractère sexuel, victimes de violence fondée sur le genre et exposés à une grossesse non désirée et aux ITS.
- ▶ Cette leçon vise à aider les jeunes à préserver leur santé, leur bien-être et leur dignité. Parce qu'elle est ancrée dans les principes des droits de la personne, elle fait progresser l'égalité des genres ainsi que les droits et l'autonomie des jeunes.
- ▶ **Note :** Si les élèves n'ont jamais eu de cours d'éducation à la sexualité, commencer plutôt par la leçon *La puberté et la reproduction (de la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année)*. Cela peut sembler redondant, mais la matière devient plus significative pour les élèves à mesure qu'elles et qu'ils grandissent et que leur corps se développe. Cette leçon peut aussi être utilisée au secondaire, si les élèves n'ont jamais eu de cours sur la puberté et la reproduction.



<sup>19</sup> UNESCO (2018). *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité : une approche factuelle*. [www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595](http://www.who.int/fr/publications/m/item/9789231002595)

<sup>20</sup> Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (2019). *Lignes directrices canadiennes pour l'éducation en matière de santé sexuelle*. Toronto (Ontario).

# Objectif 1 – Les organes génitaux

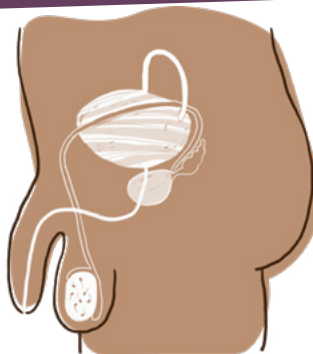
## Expliquer

- ▶ Avant de parler d'anatomie, nous allons démystifier les notions de sexe biologique et d'identité de genre.
- ▶ Le **sexe biologique** d'une personne est déterminé par les organes génitaux et les hormones que produit le corps de cette personne.
  - Le corps des personnes de **sexe biologique féminin** est pourvu d'une vulve et produit plus d'œstrogènes que de testostérone.
  - Le corps des personnes de **sexe biologique masculin** est pourvu d'un pénis et produit plus de testostérone que d'œstrogènes.
  - Certaines personnes naissent avec certains organes génitaux de sexe masculin et certains organes génitaux de sexe féminin. On dit qu'elles sont « **intersexuées** ».

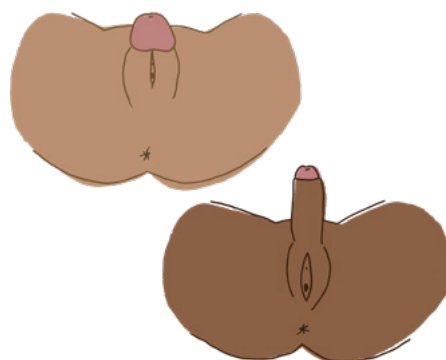
**Sexe biologique féminin  
(corps pourvu d'une vulve)**



**Sexe biologique masculin  
(corps pourvu d'un pénis)**



**Corps intersexué**



- ▶ Note : On confond souvent les notions de sexe (biologique, à la naissance) et d'identité de genre. L'identité de genre est la sensation intérieure et profonde d'être homme ou femme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou encore complètement autre chose.

Le genre n'est pas déterminé par les caractéristiques biologiques (anatomie et hormones). Certaines personnes ont un pénis, mais ne disent pas d'elles-mêmes qu'elles sont des garçons. Certaines personnes ont une vulve et ne disent pas d'elles-mêmes qu'elles sont des filles.

Pour cette leçon, on utilise des termes auxquels tous les élèves peuvent s'identifier, tels que « sexe (biologique) masculin », « corps pourvu d'un pénis », « corps dont la principale hormone sexuelle est la testostérone » ou « sexe (biologique) féminin », « corps pourvu d'une vulve », « corps dont les principales hormones sexuelles sont les œstrogènes », etc.

Les questions relatives au sexe (biologique, à la naissance) et à l'identité de genre sont étudiées plus en détail dans les guides *Mieux vaut savoir* pour la 6<sup>e</sup> et la 7<sup>e</sup> année.

- ▶ Dans cette section, nous allons parler des organes génitaux de corps typiques. Ça ne veut pas dire que l'apparence et le fonctionnement de tous les corps sont les mêmes. Chaque corps est unique.

### Termes liés à l'identité de genre

**Cisgenre** : Personne dont l'identité de genre correspond à son sexe biologique.

**Aggenre** : Personne qui ne s'identifie à aucun genre.

**Au genre fluide** : Personne dont l'identité de genre est variable.

**Transgenre** : Personne dont l'identité de genre ne correspond pas à son sexe biologique.

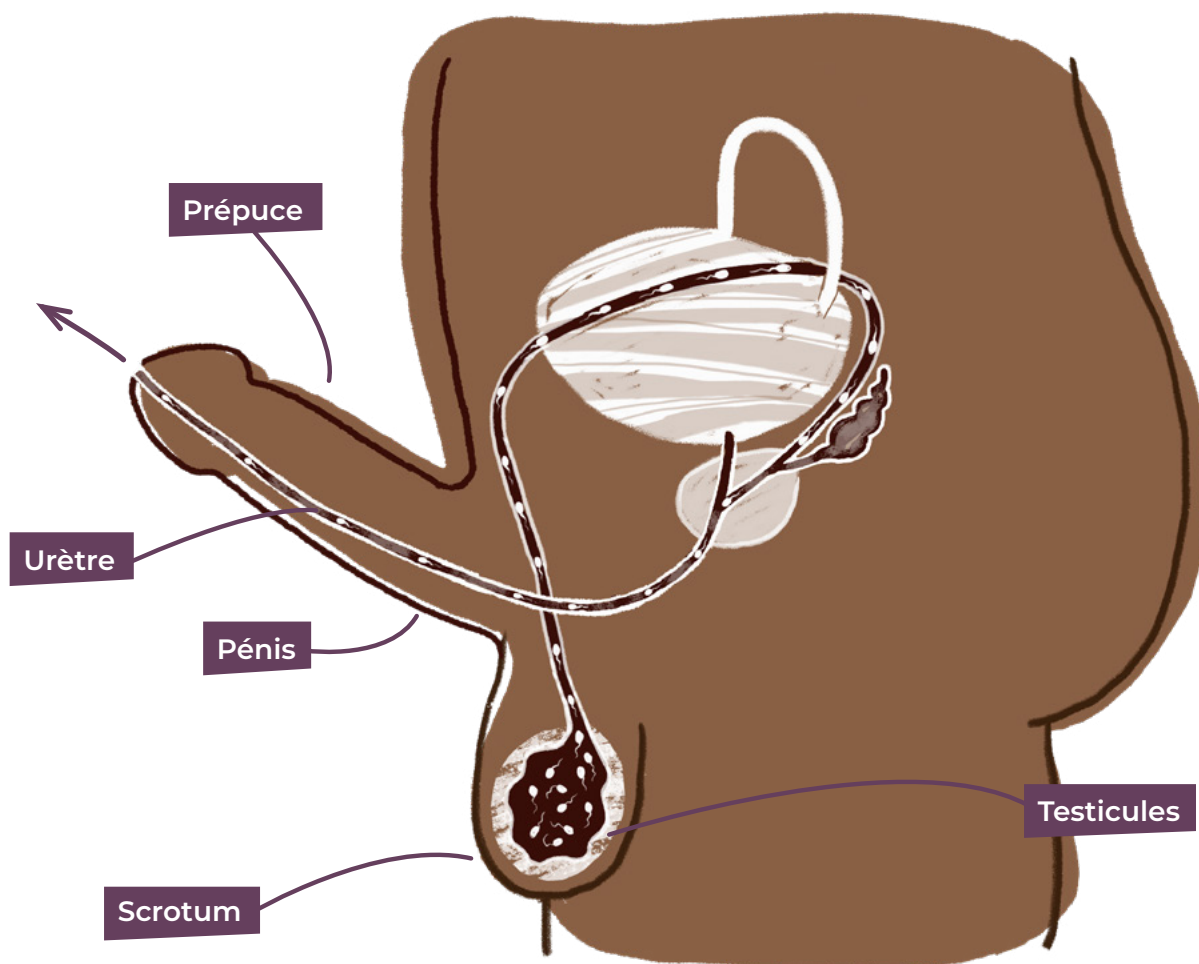
**Bispirituel** : Adjectif utilisé dans la culture autochtone d'Amérique du Nord pour parler d'une personne dont le corps possède à la fois l'esprit masculin et l'esprit féminin. Traditionnellement, on considérait que ces personnes avaient reçu un don.

**Queer** : Personne pour qui l'expression de genre, l'identité de genre ou l'orientation sexuelle ne correspondent pas à des catégories rigides.

# ANATOMIE DES ORGANES GÉNITAUX : SEXE BIOLOGIQUE MASCULIN (CORPS POURVU D'UN PÉNIS)

## Expliquer

- ▶ Un **corps de sexe biologique masculin** (qui contient plus de testostérone que d'œstrogènes) comprend les parties suivantes :
  - **Pénis** : organe sexuel externe.
  - **Prépuce** : repli de peau qui recouvre l'extrémité du pénis. (Le prépuce est parfois retiré lors d'une procédure chirurgicale appelée « circoncision ».)
  - **Scrotum** : sac de peau qui contient les testicules.
  - **Testicules** : paire de glandes de forme ovale contenues dans le scrotum qui commencent à produire des spermatozoïdes à la puberté.
  - **Urètre** : canal par lequel s'écoulent l'urine et le sperme (jamais en même temps).



### Fait intéressant

Au moment de l'éjaculation, le muscle qui contrôle la sortie de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

### Conseil santé

Le **smegma** est une substance qui contient un lubrifiant naturel qui permet au prépuce de se rétracter. Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment :

1. Dans la douche, faire glisser doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.



# ANATOMIE DES ORGANES SEXUELS : SEXE BIOLOGIQUE FÉMININ (CORPS POURVU D'UNE VULVE)

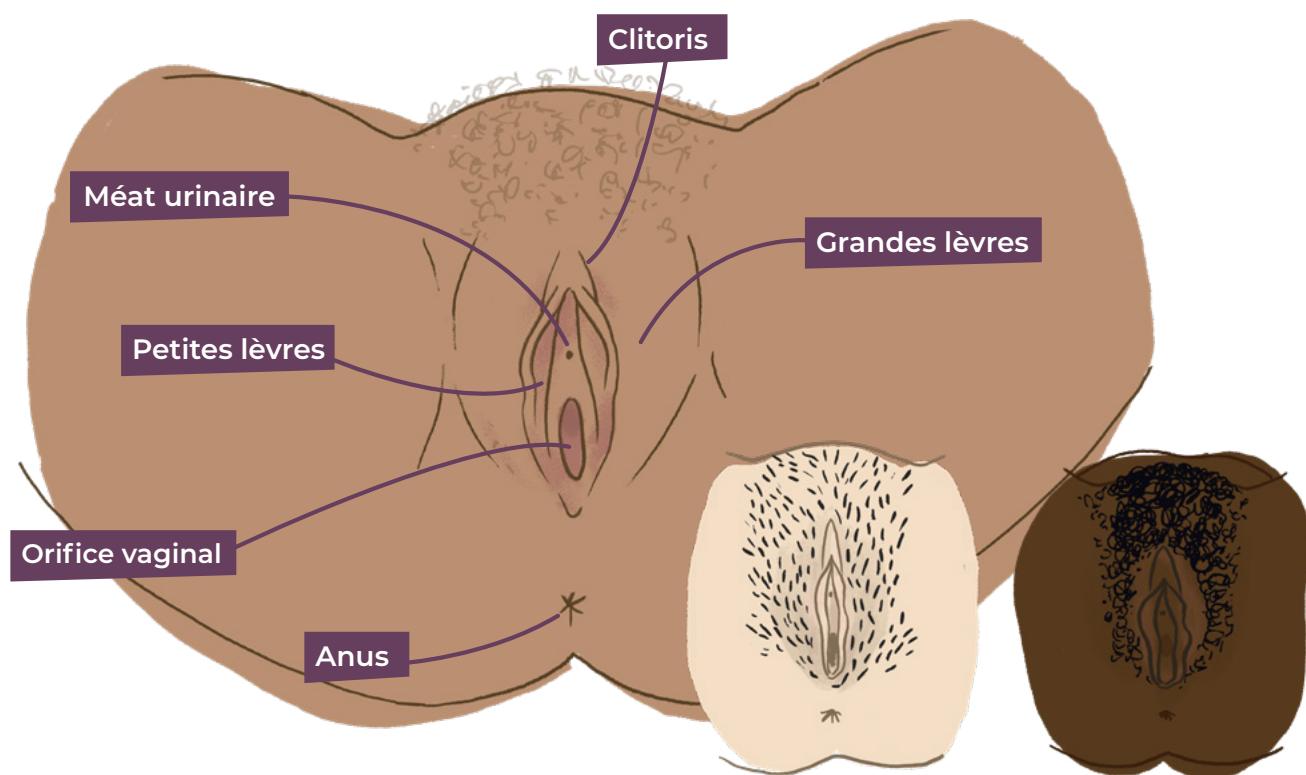
## Expliquer

- ▶ La section sur le corps de sexe biologique féminin est divisée en deux parties : les **organes génitaux externes** et les organes génitaux internes.

## ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

### Expliquer

- ▶ Les parties génitales se trouvent dans l'entrejambe et sous le corps. Nous allons donc utiliser une illustration du corps vu par en dessous.
- ▶ La **vulve** est l'ensemble des organes génitaux externes.
- ▶ La **vulve** est composée des parties suivantes :
  - **Grandes lèvres** : deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.
  - **Petites lèvres** : deux replis de peau situés entre les grandes lèvres qui se développent à la puberté.
  - **Clitoris** : petite structure de tissu sensible située dans le haut de la vulve et qui grossit à la puberté.
  - **Méat urinaire** : petite ouverture par laquelle l'urine est évacuée du corps.
  - **Orifice vaginal** : ouverture du vagin par laquelle s'écoule le flux menstruel.





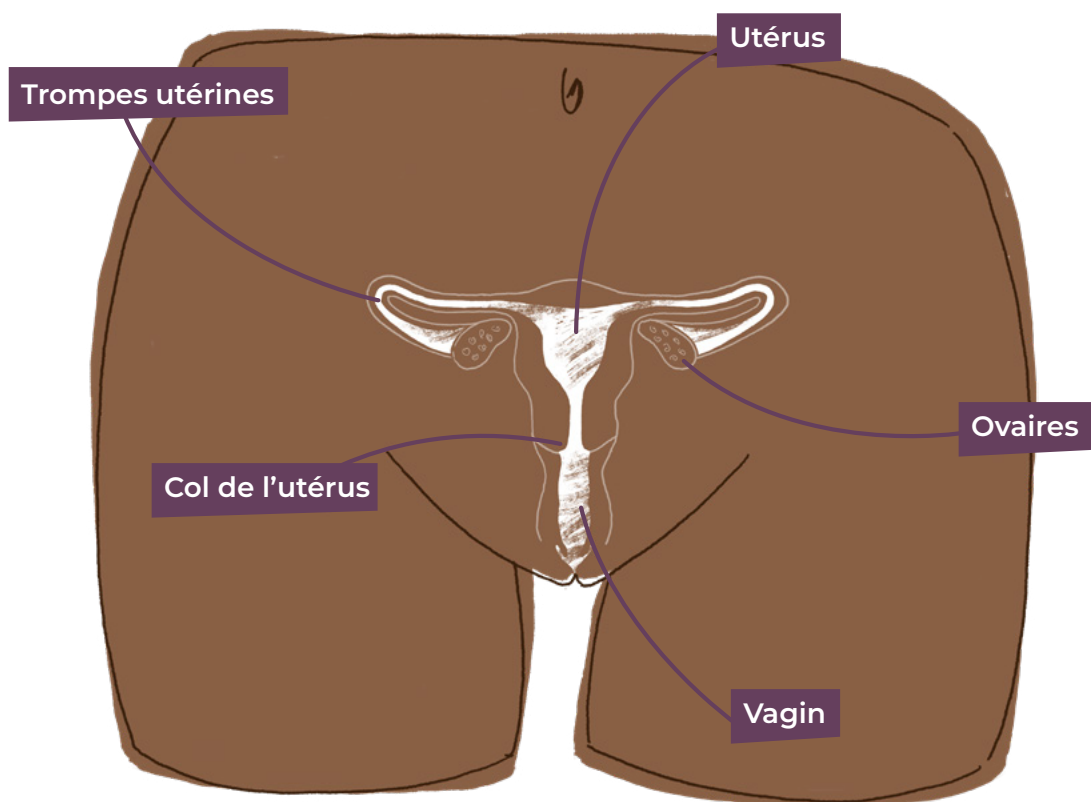
### Conseil santé

À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.

## ORGANES GÉNITAUX INTERNES

### Expliquer

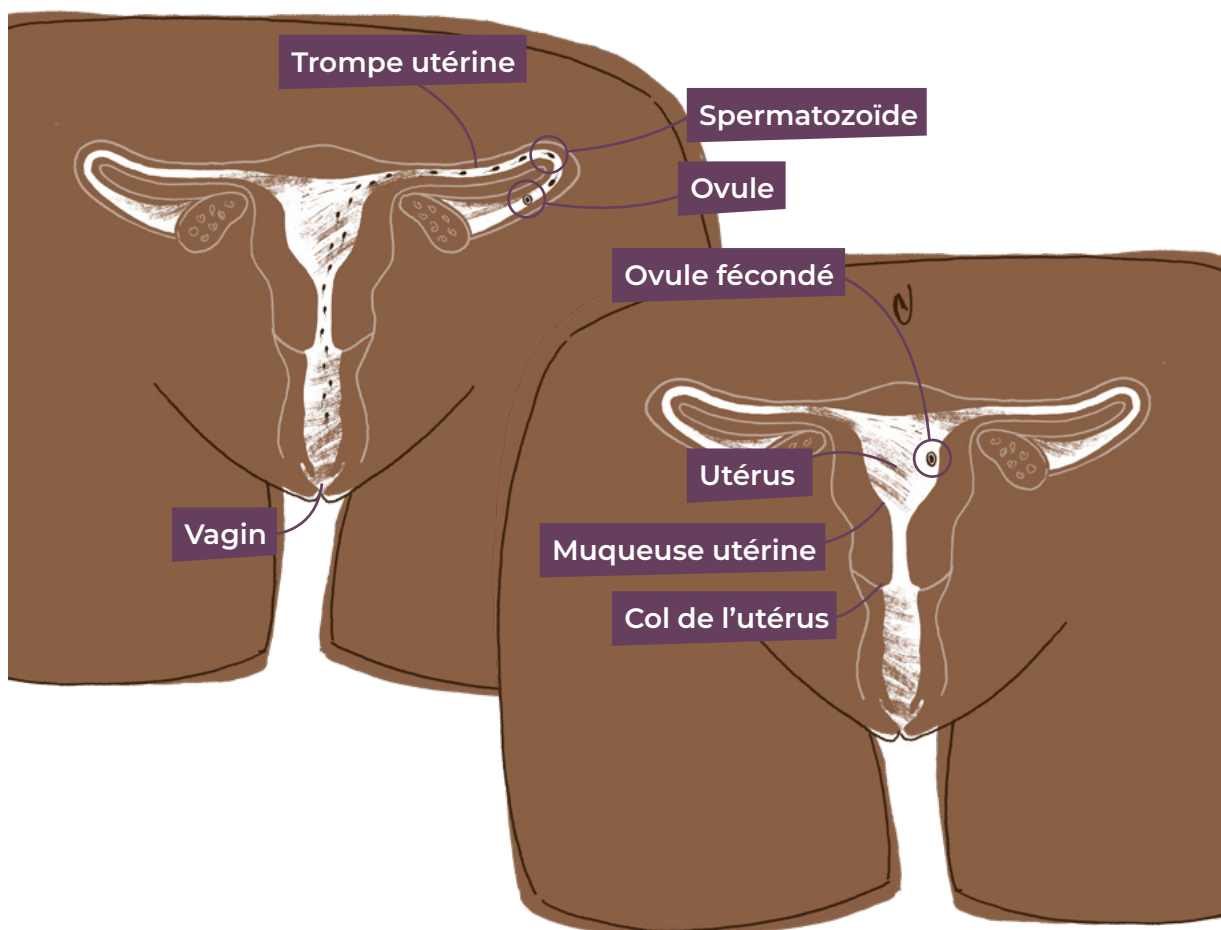
- ▶ L'orifice vaginal relie l'extérieur du corps aux différents **organes sexuels internes**, c'est à dire :
  - **Vagin** : canal musculaire dont l'ouverture est l'orifice vaginal.
  - **Col de l'utérus** : partie qui relie l'utérus au vagin.
  - **Utérus** : organe creux en forme de poire dans lequel se développent les bébés.
  - **Trompes utérines** : tubes qui relient l'utérus à chaque ovaire.
  - **Ovaires** : organes en forme d'amande situés de chaque côté de l'utérus et qui contiennent les ovules.



# LA CONCEPTION ET LA GROSSESSE

## Expliquer

- ▶ Il y a **conception et grossesse** lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule. L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine, puis un fœtus se développe pendant neuf mois, jusqu'à devenir un bébé.
- ▶ Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle vaginale (pénétration du pénis dans le vagin) ou après différents traitements de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.
- ▶ La fécondation d'un ovule par un spermatozoïde se fait en quelques étapes.
  1. **Ovulation** : Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans une trompe utérine.
  2. **Relation sexuelle** : Le pénis pénètre dans le vagin et y éjacule le sperme, qui contient des spermatozoïdes. Cette étape peut aussi avoir lieu dans le cadre de traitements de fertilité, qui peuvent consister en la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.
  3. **Fécondation** : Dans la trompe utérine, un spermatozoïde pénètre dans l'ovule.
  4. **Implantation** : L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse utérine. Un fœtus se développe pendant environ neuf mois.



- ▶ Après neuf mois, le bébé est prêt à naître.
- ▶ Le col de l'utérus (l'organe qui relie l'utérus et le vagin) se dilate alors de 10 cm pour que le bébé puisse sortir de l'utérus et naître par le vagin.
- ▶ Parfois, pour différentes raisons, le bébé n'arrive pas à sortir par le vagin. Dans ce cas, un médecin fait une incision dans l'utérus pour aller chercher le bébé. C'est ce qu'on appelle une césarienne.
- ▶ CHAQUE FOIS qu'un pénis pénètre dans un vagin il y a une possibilité de grossesse. Cependant, il existe plusieurs moyens d'éviter qu'un spermatozoïde et un ovule se rencontrent.
- ▶ En cas de grossesse non désirée, plusieurs options sont possibles au Yukon, notamment l'adoption, l'avortement ou la prise en charge de la grossesse. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, communiquer avec la clinique yukonnaise de santé sexuelle, se rendre dans un centre de santé local ou consulter une ou un médecin de famille (voir les coordonnées aux pages 93 et 94).

# Objectif 2 – La santé physique et les relations sexuelles

## Expliquer

- ▶ Il existe toutes sortes d'**activités sexuelles** : les baisers, les caresses, la masturbation, le sexe oral ou la pénétration vaginale ou anale.
- ▶ Dans cette activité, nous allons aborder deux sujets :
  1. L'utilisation d'un moyen de contraception pour empêcher qu'un spermatozoïde et un ovule se rencontrent lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale.
  2. La prévention des infections transmissibles sexuellement lors des activités sexuelles.

## MÉTHODES DE CONTRACEPTION

### Expliquer

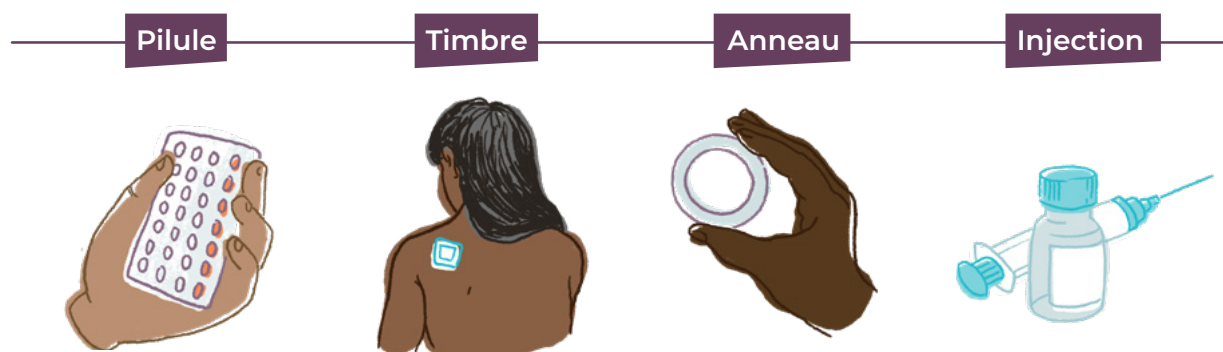
- ▶ Les **méthodes de contraception** sont des moyens utilisés pour empêcher un spermatozoïde et un ovule de se rencontrer.
- ▶ Il y a deux catégories de méthodes de contraception :
  1. La contraception hormonale
  2. La contraception de type barrière

# CONTRACEPTION HORMONALE

## Expliquer

- ▶ Les **méthodes de contraception** hormonale contiennent des œstrogènes et de la progestérone ou seulement de la progestérone pour empêcher une grossesse. Voici comment elles fonctionnent :
  1. Elles bloquent l'ovulation (sans ovule, les spermatozoïdes n'ont rien à féconder).
  2. Elles empêchent la production du revêtement de la paroi de l'utérus. Par conséquent, même si un ovule est fécondé, le revêtement ne sera pas suffisamment développé pour qu'il puisse s'y implanter.
  3. Elles provoquent l'épaississement de la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.
- ▶ Il existe plusieurs méthodes de contraception hormonale. Il faut une ordonnance pour se les procurer. Cette ordonnance peut être faite par une ou un médecin ou une infirmière praticienne ou un infirmier praticien.
- ▶ Les personnes qui n'ont pas de médecin de famille peuvent prendre rendez-vous à la clinique yukonnaise de santé sexuelle, située au 406, rue Lambert, à Whitehorse (867-393-6635).
- ▶ Les personnes qui habitent à l'extérieur de Whitehorse peuvent se rendre au centre de santé de leur région. Le centre de santé de chaque collectivité a une adresse et un numéro de téléphone distinct.

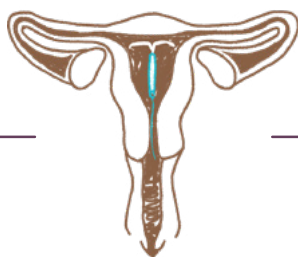
**Note :** Voir les documents à distribuer à la fin de la présente leçon pour avoir une description des types de méthodes de contraception hormonale.



## CONTRACEPTION DE TYPE BARRIÈRE

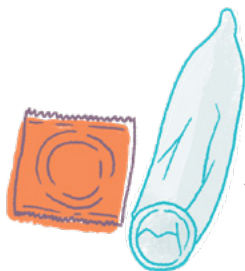
### Expliquer

- ▶ Les méthodes de contraception de type barrière empêchent les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.
- ▶ Exemples de ces moyens de contraception :
  1. Dispositifs intra-utérins (DIU)
  2. Condoms



### Dispositifs intra-utérins (DIU)

- ▶ Un dispositif intra-utérin, aussi appelé DIU, est un petit dispositif en forme de T qui est inséré dans l'utérus par une ou un médecin ou une infirmière praticienne ou un infirmier praticien.
- ▶ Il reste en place de trois à dix ans (selon le type), mais on peut le faire retirer quand on veut.
- ▶ On peut choisir entre un DIU hormonal ou un DIU au cuivre.
  - **DIU hormonal**
    - Ce DIU est fait de plastique et contient une petite quantité de progestérone.
      - \* L'hormone est libérée lentement et à petites doses, ce qui a pour effet d'empêcher la production du revêtement de la paroi de l'utérus et d'épaissir la glaire cervicale. Ainsi, le spermatozoïde a plus de difficulté à féconder l'ovule, qui ne parvient pas à s'implanter dans la paroi.
    - Protège pendant 3 à 5 ans, selon le produit.
    - Ce dispositif doit être inséré par une professionnelle ou un professionnel de la santé.
  - **DIU au cuivre :**
    - Ce DIU est fait de plastique et de cuivre.
    - Le cuivre crée dans l'utérus un milieu qui nuit à la survie des spermatozoïdes, ce qui empêche la fécondation de l'ovule.
    - Le cuivre modifie également la paroi de l'utérus, ce qui empêche l'implantation d'un ovule fécondé.
    - Ce dispositif doit être inséré par une professionnelle ou un professionnel de la santé.

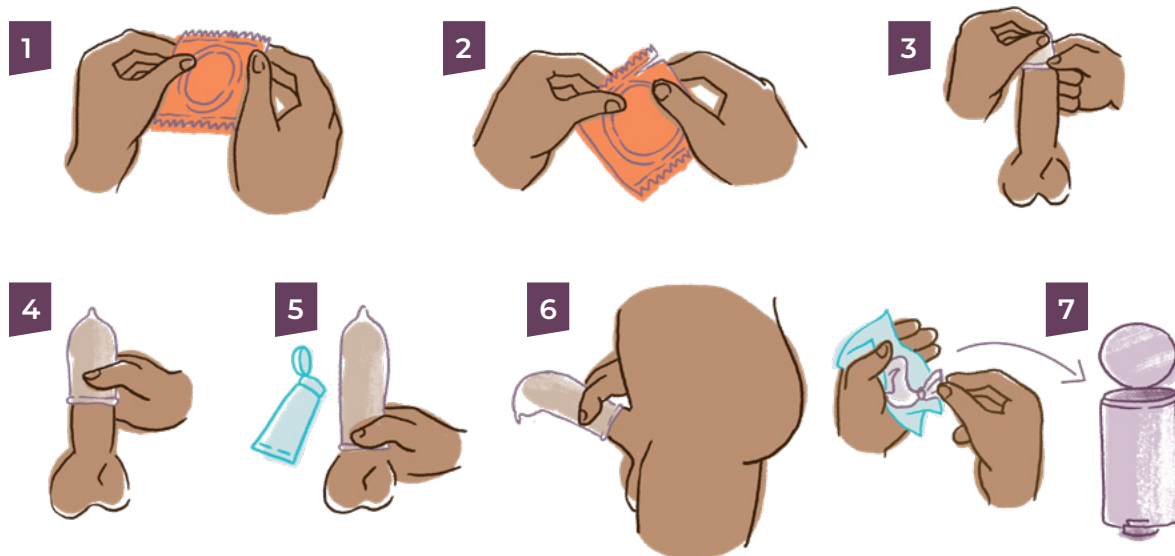


## Condom

- ▶ Fait de latex ou de polyuréthane.
- ▶ Couvre le pénis en érection.
- ▶ Empêche les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.
- ▶ Ne doit être utilisé qu'avec un lubrifiant à base d'eau.
- ▶ Le condom peut être combiné à une méthode de contraception hormonale pour une efficacité accrue.
- ▶ Le condom est la seule méthode de contraception qui protège contre la transmission des ITS.
- ▶ Il est facile de se procurer des condoms (ex. à la pharmacie).

### Utilisation d'un condom

1. Vérifier la date de péremption sur l'emballage et presser sur l'emballage pour s'assurer qu'il contient une bulle d'air. Ne pas utiliser le condom s'il n'y a pas de bulle d'air.
  2. Ouvrir l'emballage du côté dentelé, avec les doigts.
  3. Pincer le bout du condom et le placer sur le bout du pénis en érection.
  4. Dérouler le condom jusqu'à la base du pénis.
  5. Lubrifier le condom au moyen d'un lubrifiant à base d'eau.
  6. Lorsque le rapport sexuel est terminé, retirer le pénis en tenant le condom, et enlever le condom pendant que le pénis est toujours érection.
  7. Vérifier que le condom ne s'est pas déchiré ou que du sperme ne s'en est pas écoulé. (Si c'est le cas, demander une contraception d'urgence et un dépistage des ITS.) Envelopper le condom dans un mouchoir en papier et le jeter dans une poubelle pourvue d'un couvercle.
- ▶ **Note :** Consulter les documents à distribuer à la fin de la présente leçon pour voir une description détaillée des méthodes de contraception de type barrière.



# INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)

## Expliquer

### ► Qu'est-ce qu'une ITS?

- Une ITS peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite transmis lors d'une relation sexuelle. Bien que les ITS s'apparentent à d'autres infections courantes, les gens hésitent souvent à passer un test de dépistage et à se faire traiter parce qu'ils ont peur d'être jugés ou qu'ils ressentent de la honte.

### ► La transmission des ITS

- Une ITS est transmise par une personne infectée, par l'intermédiaire d'un contact de peau à peau ou d'un mélange de liquides corporels.

#### Liquides corporels pouvant transmettre une ITS

- Sang
- Sperme
- Sécrétions vaginales

#### Parties du corps par lesquelles une ITS peut se transmettre

- Bouche
- Parties génitales
- Anus

### ► La prévention des ITS

- Faire un test de dépistage des ITS avant et après chaque partenaire. En cas de résultat positif, suivre le traitement prescrit.
- Pendant une relation sexuelle, utiliser un condom ou une digue dentaire (une feuille de latex placée entre sa bouche et la vulve ou l'anus de son ou de sa partenaire lors de la pratique du sexe oral).
- Limiter son nombre de partenaires.
- Garder les jouets sexuels propres et les couvrir d'un condom.
- Éviter les relations sexuelles (orales et génitales) en présence de coupures ou de plaies.
- Maintenir ses vaccins à jour.

### ► Le dépistage des ITS

- Le dépistage des ITS est facile et rapide.
- Selon l'ITS, on fait un prélèvement de sang, d'urine ou de cellules buccales, génitales ou rectales.



- Au Yukon, plusieurs cliniques et centres de santé offrent le dépistage des ITS.
  - À Whitehorse :
    - \* Centre de lutte contre les maladies transmissibles (4 Hospital Road)
    - \* Clinique yukonnaise de santé sexuelle (406, rue Lambert)
    - \* Médecin de famille : chacun a sa propre adresse
  - À l'extérieur de Whitehorse
    - \* Centre de santé ou infirmerie
- Traitement des ITS
  - Les infections bactériennes, si elles sont dépistées rapidement après la transmission, peuvent être traitées au moyen d'antibiotiques.
  - Les infections virales sont incurables, mais elles peuvent être gérées au moyen de médicaments antiviraux ou prévenues par la vaccination.
  - Les infections parasitaires peuvent être traitées au moyen de médicaments ou de shampoings.

***Souvent, une personne qui a une ITS n'a aucun symptôme. Le dépistage est la seule façon de savoir si on est atteint.***

#### ITS courantes

##### Les ITS bactériennes

- La **chlamydia** et la **gonorrhée** sont deux ITS très courantes qui peuvent être transmises lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou oral avec une personne infectée. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent endommager les organes génitaux. Diagnostiquées au moyen d'un test d'urine, elles peuvent se traiter avec des antibiotiques si elles sont dépistées rapidement.
- La **syphilis** peut être transmise lors d'un rapport sexuel vaginal, oral ou anal. Si elle n'est pas traitée, elle peut causer des lésions au cerveau, au cœur et au système nerveux, et même causer la mort. Le diagnostic est fait au moyen d'une analyse sanguine. Elle peut être guérie si elle est dépistée tôt et si la personne atteinte suit un traitement aux antibiotiques.

##### Les ITS virales

- L'**hépatite B** peut être transmise lors d'un rapport sexuel vaginal, oral ou anal avec une personne infectée. Elle peut aussi être transmise par une seringue contaminée. Si elle n'est pas traitée, l'hépatite B peut endommager le foie. Le diagnostic est fait au moyen d'une analyse sanguine. Elle peut être prévenue par la vaccination et traitée au moyen de médicaments antiviraux.
- Le **virus du papillome humain (VPH)** est très répandu et il en existe plusieurs souches. Il peut être transmis lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou oral avec une personne infectée. Selon la souche, le virus peut causer certains cancers ou des verrues génitales. Un examen visuel ou un prélèvement de cellules du col de l'utérus permettent de le diagnostiquer. Le type de VPH déterminera le choix du traitement. La vaccination peut prévenir l'infection par certaines souches de VPH.
- Le **virus de l'herpès simplex**, ou **herpès**, est une ITS très répandue qui peut se transmettre lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou oral avec une personne infectée, mais aussi par un simple contact de peau à peau, comme un baiser sur la joue. Les symptômes se manifestent par des lésions sur les parties génitales ou la bouche. Les préjugés au sujet de l'herpès sont souvent bien pires que la maladie elle-même. Les médicaments antiviraux aident à réduire la gravité des éruptions.

- ▶ Le **virus de l'immunodéficience humaine (VIH)** peut se transmettre lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou oral avec une personne infectée. Il peut aussi être transmis pendant l'accouchement ou l'allaitement, ou par l'utilisation d'une seringue infectée. Le VIH s'attaque au système immunitaire. Le diagnostic est fait au moyen d'une analyse sanguine. Le VIH peut être soigné au moyen de médicaments antiviraux.
- ▶ Si elle n'est pas traitée, l'infection peut évoluer vers le **syndrome d'immunodéficience acquise (sida)**. Le sida se développe lorsque le système immunitaire est si affaibli qu'il ne peut défendre le corps, même contre les infections courantes, comme la grippe. Le sida est une maladie mortelle.

#### Les ITS parasitaires

- ▶ Les **morpions** (aussi appelés « poux pubiens ») se transmettent par contact génital avec une personne infectée ou, plus rarement, par contact avec des vêtements, des serviettes ou de la literie utilisés par une personne infectée. L'infection, qui se manifeste surtout par des démangeaisons très intenses aux parties génitales, peut être traitée au moyen d'un shampoing médicamenteux.
- ▶ La **trichomonase** est une infection du vagin ou de l'urètre causée par un protozoaire. Elle est transmise lors d'un contact pénis-vagin ou vulve-vulve. On diagnostique l'infection par un frottis vaginal ou un test d'urine et on la traite avec des antibiotiques.

---

#### ▶ Bon à savoir!

L'orientation sexuelle et l'identité de genre n'ont aucune incidence sur la transmission des ITS.

#### Conseil pratique

Centrer son intervention sur la transmission d'une vision positive de la sexualité, exempte de toute forme de jugement, et ne consacrer que peu de temps (voire pas du tout) à la description des symptômes des ITS (**surtout ne montrer aucune photo d'infection**). Si les élèves posent des questions sur les symptômes, répéter qu'en règle générale, ils ne sont pas apparents, mais que certaines personnes remarquent de l'irritation ou des bosses dans la région génitale, ressentent de la douleur quand elles urinent ou constatent des pertes vaginales inhabituelles ou des écoulements inhabituels du pénis.

# Objectif 3 – La santé émotionnelle et le consentement

## Expliquer

- ▶ Les relations sexuelles peuvent compromettre l'équilibre **émotionnel, mental et spirituel**. Il est important d'en avoir bien conscience au moment de décider d'avoir des relations sexuelles. La première étape pour protéger sa santé émotionnelle, mentale et spirituelle est le consentement.
- ▶ Le **consentement** est un **OUI** enthousiaste et volontaire à un acte sexuel. Obtenir un consentement ou consentir à un acte sexuel est un processus continu. L'un ou l'autre des partenaires peut changer d'avis à tout moment.
- ▶ Personne n'a le droit de faire pression sur une autre personne pour qu'elle participe à un acte sexuel ni de la contraindre à le faire. Cela vaut aussi pour l'envoi de photos de nudité, le cybersexe et le sextage.
- ▶ **Au Canada, l'âge minimal du consentement sexuel est de 16 ans.**
  - Il y a quelques exceptions :
    - Une personne de 12 ou 13 ans peut consentir à une activité sexuelle avec une ou un partenaire qui a moins de 2 ans de plus qu'elle. Toutefois, il ne peut y avoir de consentement légal si la personne de 12 ou 13 ans est à la charge de la ou du partenaire ou si la ou le partenaire abuse ou profite de la personne de 12 ou 13 ans.
    - Une personne de 14 ou 15 ans peut consentir à une activité sexuelle avec une ou un partenaire qui a moins de 5 ans de plus qu'elle. Toutefois, il ne peut y avoir de consentement légal si la personne de 14 ou 15 ans est à la charge de la ou du partenaire ou si la ou le partenaire abuse ou profite de la personne de 14 ou 15 ans.
  - **Il y a des situations où le consentement n'est JAMAIS légal.**
    - Un enfant de moins de 12 ans n'est JAMAIS apte à donner son consentement.
    - Une personne ivre, droguée, endormie ou inconsciente n'est pas apte à donner son consentement.
    - Il ne peut y avoir de consentement légal si la personne est âgée de moins de 18 ans et que sa ou son partenaire est en position d'autorité ou de confiance (entraîneur, employeur, etc.).
    - Bien que l'âge légal du consentement à une activité sexuelle soit fixé à 16 ans, il faut avoir 18 ans pour envoyer des photos de nudité et pratiquer le cybersexe. Les vidéos à caractère sexuel et les photos de nudité montrant des personnes mineures (moins de 18 ans) sont considérées comme de la pornographie juvénile.

► **Ne jamais oublier**

- Non, c'est non.
  - Le silence veut dire « non ».
  - Être en état d'ébriété veut dire « non ».
  - Être sous l'effet d'une drogue veut dire « non ».
  - « Je ne sais pas » veut dire « non ».
  - Seul OUI veut dire « oui ».
  - Le fait qu'une personne consente à une certaine activité sexuelle ne signifie pas qu'elle accepte de pratiquer tous les types d'activité sexuelle.
- Une relation sexuelle exige une communication claire et directe entre les partenaires.
- Il peut arriver qu'une personne change d'idée au cours de la relation sexuelle et souhaite arrêter. Le cas échéant, il faut mettre fin à l'activité.
- Toute activité sexuelle sans consentement constitue une agression sexuelle. Un rapport sexuel oral, vaginal ou anal, une caresse ou un baiser non désiré et le fait de toucher quelqu'un ou de le forcer à faire de même ou de se masturber en sa présence sans son consentement sont des exemples d'agressions sexuelles.
- Les victimes d'agression sexuelle se sentent souvent honteuses et coupables, et peuvent penser que c'est leur faute.
- Une victime n'est jamais responsable de l'agression qu'elle subit. Ce n'est jamais « sa faute ».
- C'est la personne qui commet l'agression qui est fautive. Nul n'a le droit de forcer une autre personne à avoir une activité sexuelle, quelle qu'elle soit.

***NON veut toujours dire NON. ARRÊTE veut toujours dire ARRÊTE.***

- **Pour obtenir de l'aide et un traitement immédiats au Yukon :**
- Poste local de la GRC : composer le 911
  - Centre de santé local (voir la page 94 pour de plus amples renseignements)
  - Urgences de l'hôpital local

## Visionner

Facultatif : vidéos sur le consentement

Laci Green: *Wanna Have Sex? (Consent 101)* (en anglais)

▶ [youtube.com/watch?v=TD2EooMhqRI](https://youtube.com/watch?v=TD2EooMhqRI)

*Consent: It's as Simple as Tea* (en anglais)

▶ [youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU](https://youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU)



## CONCLUSION

### Expliquer

▶ Au cours de cette leçon, nous avons parlé de trois choses :

1. L'anatomie des organes génitaux
2. La santé physique et l'activité sexuelle
3. La santé émotionnelle et le consentement

### Questions anonymes

- ▶ Recueillir les questions dans la boîte à questions anonymes, et préparer les réponses pour le prochain cours.
- ▶ **Note :** Pour obtenir de l'aide ou des conseils pour répondre aux questions, écrire à [bettertoknow@yukon.ca](mailto:bettertoknow@yukon.ca).

# Documents à distribuer

- 117 Sexe biologique
- 118 Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis) :  
organes génitaux externes et internes
- 119 Hygiène du prépuce
- 120 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) :  
organes génitaux externes
- 121 Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve) :  
organes génitaux internes
- 122 Âge du consentement au Canada
- 123 Conception et grossesse
- 124 Contraception hormonale
- 128 Contraception de type barrière
- 130 Utilisation d'un condom
- 131 Contraception d'urgence

# Sexe biologique

## Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

Le corps des personnes de sexe biologique féminin est pourvu d'une vulve et produit plus d'œstrogènes que de testostérone.

## Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis)

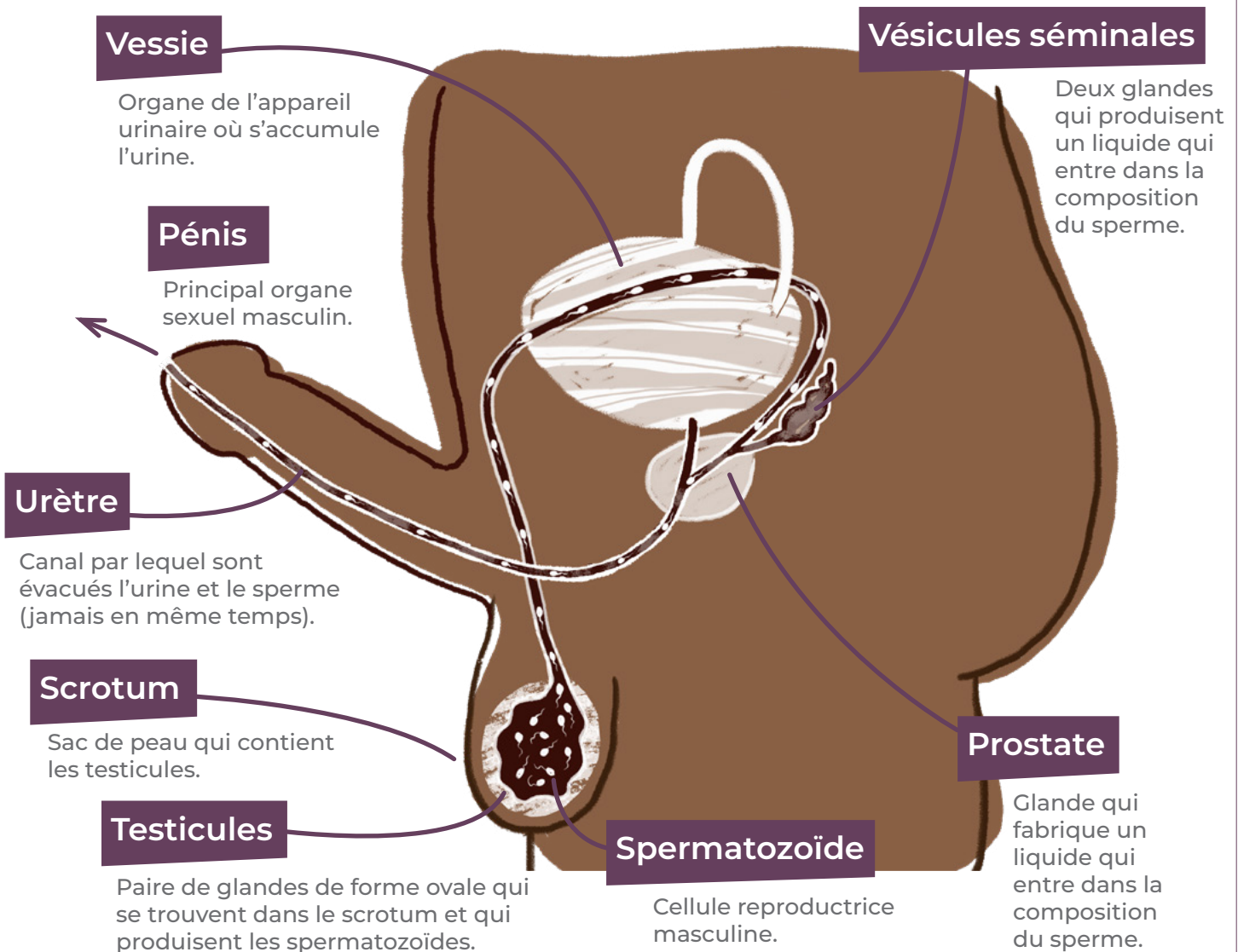
Le corps des personnes de sexe biologique masculin est pourvu d'un pénis et produit plus de testostérone que d'œstrogènes.

## Corps intersexué

Certaines personnes naissent avec des organes génitaux masculins et des organes génitaux féminins. On dit qu'elles sont « intersexuées ».

# Sexe biologique masculin (corps pourvu d'un pénis)

## Organes génitaux externes et internes

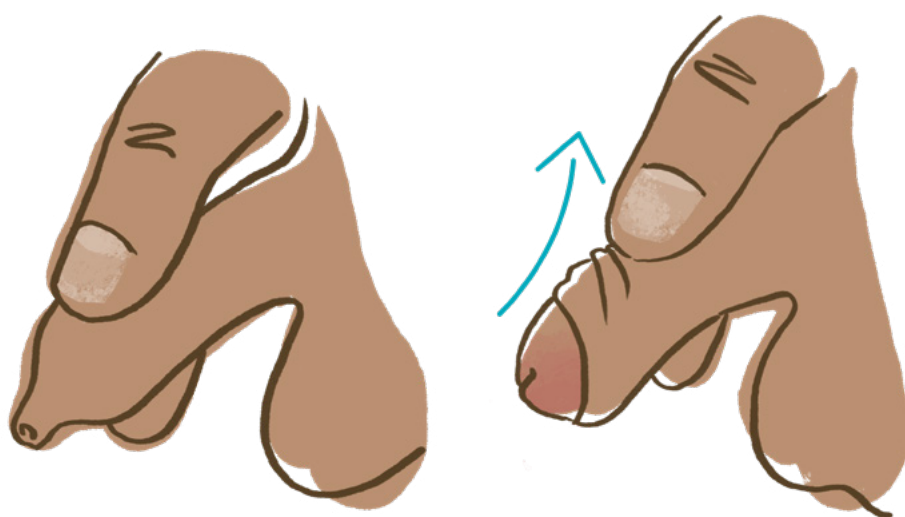


### Fait intéressant

Au moment de l'éjaculation, le muscle qui contrôle la sortie de l'urine de la vessie se contracte, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.



# Hygiène du prépuce



## Smegma

Le smegma est une substance qui contient un lubrifiant naturel qui permet au prépuce de se rétracter.

## Hygiène du prépuce

Les personnes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment :

1. Dans la douche, faire glisser doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.

# Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

## Organes génitaux externes

### Méat urinaire

Petite ouverture par laquelle l'urine est évacuée du corps.

### Clitoris

Petit organe sexuel fait de tissu érectile.

### Vulve

Organe sexuel externe formé des grandes lèvres, des petites lèvres, du clitoris, du méat urinaire et de l'orifice vaginal.

### Grandes lèvres

Deux replis de peau épais qui forment les côtés de la vulve.

### Petites lèvres

Deux replis de peau situés entre les grandes lèvres.

### Orifice vaginal

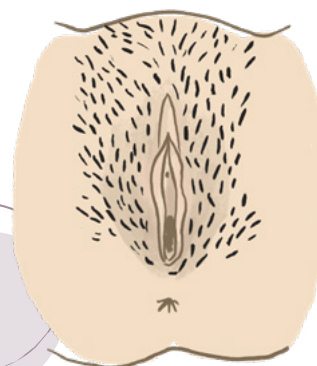
Ouverture du vagin.

### Anus

Ouverture par laquelle les matières fécales sont évacuées.

### Conseil santé

À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que des bactéries provenant de l'anus ne contaminent le vagin et l'urètre.



Note : Chaque vulve est différente.

# Sexe biologique féminin (corps pourvu d'une vulve)

## Organes génitaux internes

### Trompes utérine

Tubes qui relient l'utérus à chaque ovaire.

### Utérus

Organe creux en forme de poire dans lequel se développent les bébés.

### Ovule

Cellule reproductrice féminine.

### Vulve

### Col de l'utérus

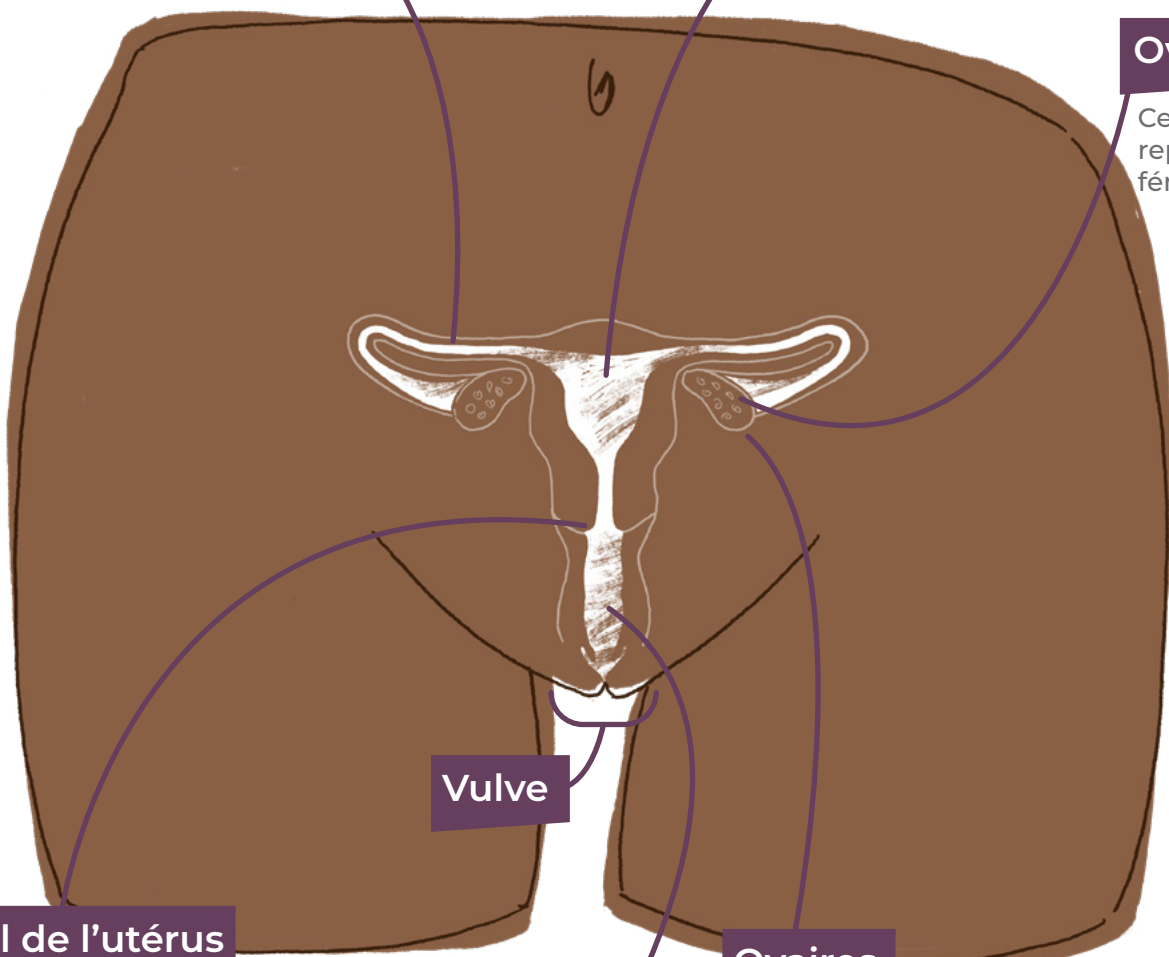
Organe qui relie l'utérus au vagin.

### Ovaires

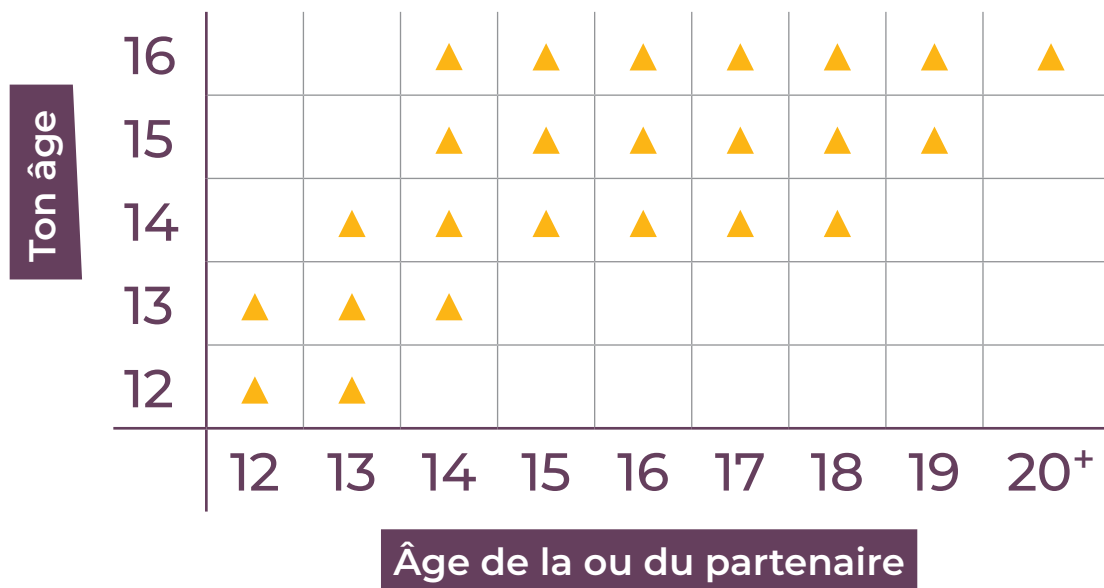
Organes en forme d'amande situés de chaque côté de l'utérus et qui produisent des ovules.

### Vagin

Canal musculaire dont l'ouverture est l'orifice vaginal.



# Âge du consentement au Canada



# Conception et grossesse

Il y a grossesse lorsqu'un ovule fécondé par un spermatozoïde s'implante dans la muqueuse utérine et se développe jusqu'à devenir un bébé. Un spermatozoïde peut féconder un ovule lors d'une relation sexuelle vaginale ou après un traitement de fertilité, comme par la prise de médicaments ou le don de sperme ou d'ovules.

## Étape 1 – Ovulation

Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans une trompe utérine.

## Étape 2 – Relation sexuelle ou traitement de fertilité

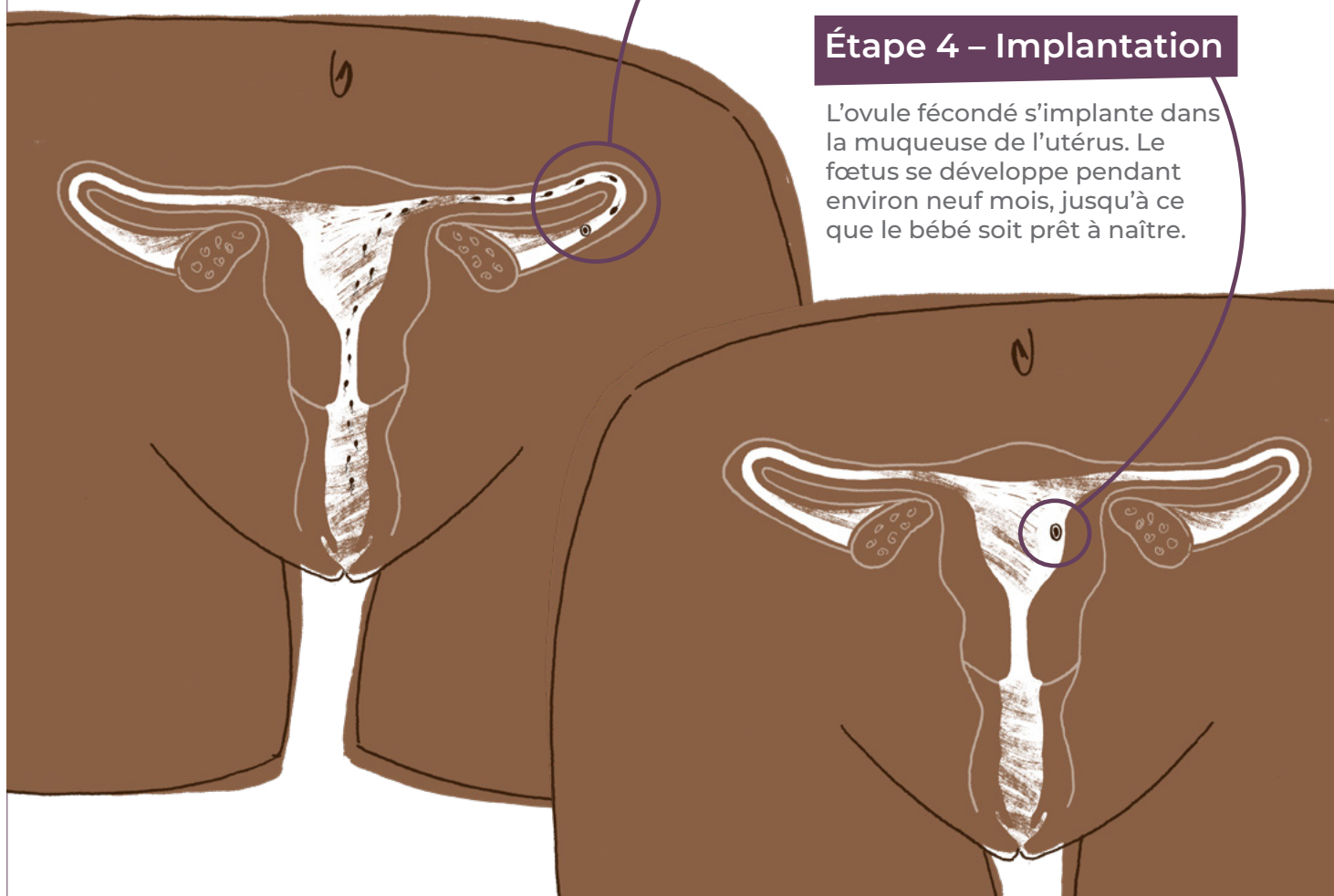
Lors d'une relation sexuelle avec pénétration vaginale, le sperme, qui contient les spermatozoïdes, est éjaculé par le pénis.

## Étape 3 – Fécondation

Dans une trompe utérine, un spermatozoïde pénètre dans l'ovule.

## Étape 4 – Implantation

L'ovule fécondé s'implante dans la muqueuse de l'utérus. Le fœtus se développe pendant environ neuf mois, jusqu'à ce que le bébé soit prêt à naître.



# Contraception hormonale

Les méthodes de contraception hormonale contiennent des œstrogènes et de la progestérone ou seulement de la progestérone pour empêcher une grossesse. Voici comment elles fonctionnent :

- ▶ Elles empêchent l'ovaire de libérer un ovule (bloquent l'ovulation).
- ▶ Elles empêchent la muqueuse utérine de se développer, ce qui prévient l'implantation d'un ovule fécondé.
- ▶ Elles provoquent l'épaississement de la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.



## Pilule contraceptive

### Fonctionnement

- ▶ On prend une pilule une fois par jour.
- ▶ Se vend en plaquettes de 21 ou de 28 comprimés.
- ▶ Contient un progestatif ou une combinaison de progestatif et d'œstrogènes.
- ▶ Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- ▶ Empêche le développement de la muqueuse utérine, ce qui prévient l'implantation d'un ovule fécondé.
- ▶ Provoque l'épaississement de la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.
- ▶ Requiert une ordonnance.

### Avantages

- ▶ Efficacité de 92 % à 99,7 %.
- ▶ Peut réduire la durée et l'abondance des règles et atténuer les douleurs menstruelles.
- ▶ Régularise le cycle menstruel.
- ▶ Peut réduire le risque de certains cancers de l'appareil reproducteur.
- ▶ Peut améliorer l'acné.
- ▶ Effet facilement réversible.
- ▶ Permet d'avoir des relations sexuelles non planifiées.

### Inconvénients

- ▶ Ne protège pas contre les ITS.
- ▶ Doit être prise à peu près au même moment chaque jour afin de maintenir un niveau stable d'hormones dans le corps.
- ▶ Entraîne quelques effets secondaires (troubles gastriques, sensibilité des seins, saignements entre les menstruations, maux de tête).
- ▶ Accroît, chez certaines personnes, le risque de formation de caillots sanguins (notamment déconseillée aux personnes de plus de 35 ans qui fument et aux personnes souffrant d'hypertension).
- ▶ Les pilules combinées (qui contiennent à la fois un progestatif et des œstrogènes) ne sont pas recommandées aux personnes qui fument.

# Contraception hormonale

## Timbre transdermique



### Fonctionnement

- ▶ Le timbre est un carré de polyester de 4 cm de côté contenant des œstrogènes et un progestatif.
- ▶ Permet une absorption des hormones par la peau.
- ▶ Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- ▶ Provoque l'épaississement de la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.
- ▶ Empêche le développement de la muqueuse utérine, ce qui prévient l'implantation d'un ovule fécondé.
- ▶ Nécessite l'application d'un nouveau timbre une fois par semaine pendant trois semaines consécutives.
- ▶ La quatrième semaine, aucun timbre n'est appliqué.

### Avantages

- ▶ Efficacité de 92 % à 99,7 %.
- ▶ Peut réduire le risque de certains cancers du système reproducteur.
- ▶ Peut réduire la durée et l'abondance des règles et atténuer les douleurs menstruelles.
- ▶ Régularise le cycle menstruel.
- ▶ Permet de conserver le même timbre pendant 7 jours consécutifs.
- ▶ Ne se prend pas par voie orale (donc moins susceptible d'irriter l'estomac).
- ▶ Peut améliorer l'acné.
- ▶ Effet facilement réversible.
- ▶ Permet d'avoir des relations sexuelles non planifiées.

### Inconvénients

- ▶ Ne protège pas contre les ITS.
- ▶ Peut être moins efficace chez les personnes qui pèsent plus de 198 lb (90 kg).
- ▶ Peut provoquer une irritation de la peau à l'endroit où le timbre est appliqué.
- ▶ Doit être changé toutes les semaines pour être efficace (il ne faut pas oublier).
- ▶ Entraîne quelques effets secondaires (sensibilité des seins, troubles gastriques, saignements entre les menstruations, maux de tête).
- ▶ Présente un faible risque que le timbre se décolle et tombe.
- ▶ Accroît, chez certaines personnes (notamment les personnes de plus de 35 ans qui fument et celles qui souffrent d'hypertension), le risque de formation de caillots sanguins.

# Contraception hormonale

## Anneau vaginal



### Fonctionnement

- ▶ Un anneau souple inséré dans le vagin, où il libère des œstrogènes et un progestatif.
- ▶ Les hormones sont absorbées par la muqueuse vaginale.
- ▶ Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- ▶ Provoque l'épaississement de la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.
- ▶ Empêche le développement de la muqueuse utérine, ce qui prévient l'implantation d'un ovule fécondé.
- ▶ Demeure dans le vagin durant 21 jours.
- ▶ Doit être retiré pendant 7 jours pour des règles régulières.
- ▶ Est inséré et retiré par la personne elle-même plutôt que par une professionnelle ou un professionnel de la santé.
- ▶ Requiert une ordonnance.

### Avantages

- ▶ Efficacité de 92 % à 99,7 %.
- ▶ N'a pas besoin d'être retiré avant ou après une relation sexuelle.
- ▶ Rarement senti par la personne qui l'utilise ou sa ou son partenaire.
- ▶ Peut être retiré pendant 3 heures maximum en cas d'inconfort pendant une relation sexuelle.
- ▶ Régularise le cycle menstruel.
- ▶ Moins susceptible de provoquer des troubles gastriques que les contraceptifs oraux.
- ▶ Peut être utilisé par les personnes en santé non-fumeuses de tout âge.
- ▶ Permet d'avoir des relations sexuelles non planifiées.
- ▶ Effet facilement réversible.

### Inconvénients

- ▶ Ne protège pas contre les ITS.
- ▶ Entraîne quelques effets secondaires (troubles gastriques, saignements entre les menstruations, maux de tête, sensibilité des seins).
- ▶ Peut se déplacer ou glisser hors du vagin.
- ▶ Accroît, chez certaines personnes, le risque de formation de caillots sanguins (notamment déconseillé aux personnes de plus de 35 ans qui fument et aux personnes souffrant d'hypertension).



# Contraception hormonale

## Contraceptif injectable



### Fonctionnement

- ▶ Consiste en une injection contenant uniquement un progestatif (ne contient pas d'œstrogènes).
- ▶ Doit être injecté toutes les 12 semaines.
- ▶ Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- ▶ Provoque l'épaississement de la glaire cervicale, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.
- ▶ Requiert une ordonnance.

### Avantages

- ▶ Efficacité de 97 % à 99,7 %.
- ▶ Chaque injection agit pendant 12 semaines.
- ▶ Agit immédiatement si l'injection est administrée dans les 5 premiers jours d'un cycle menstruel régulier.
- ▶ Permet d'avoir des relations sexuelles non planifiées.
- ▶ Peut réduire la durée et l'abondance des règles ou les faire cesser complètement.
- ▶ Convient aux personnes qui ne peuvent pas utiliser de méthodes contenant des œstrogènes (ex. les personnes de plus de 35 ans qui fument).
- ▶ Effet réversible.

### Inconvénients

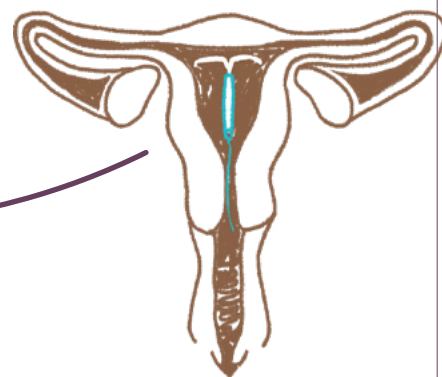
- ▶ Ne protège pas contre les ITS.
- ▶ Peut provoquer des effets indésirables (modification du flux menstruel, variation du poids, sensibilité des seins, changements d'humeur, maux de tête).
- ▶ Retour lent de la fertilité (méthode non recommandée si une grossesse est prévue dans les 2 années qui suivent).
- ▶ Les effets indésirables peuvent être ressentis jusqu'à 6 à 8 mois après la dernière injection.
- ▶ Réduit la densité des os et n'est pas recommandé pour une utilisation à long terme.

# Contraception de type barrière

Les méthodes de contraception de type barrière empêchent les spermatozoïdes et l'ovule de se rencontrer.

## Dispositif intra-utérin (DIU)

Un DIU est un dispositif en forme de T qui s'insère dans l'utérus. Il en existe 2 types.



### DIU hormonal

- ▶ Fait de plastique et contient une petite quantité d'une substance appelée « progestatif ».
- ▶ L'hormone est libérée lentement et en petites doses, ce qui empêche la formation du revêtement de la paroi de l'utérus et épaissit la glaire cervicale. Ainsi, les spermatozoïdes ont plus de difficulté à rejoindre l'ovule, et un ovule fécondé peut difficilement s'implanter dans la muqueuse utérine.
- ▶ Protège pendant 3 à 5 ans, selon le produit.
- ▶ A une efficacité de 99 %.
- ▶ Requiert une ordonnance.
- ▶ Doit être inséré par une professionnelle ou un professionnel de la santé.

### DIU au cuivre

- ▶ Fait de plastique et de cuivre.
- ▶ Le cuivre crée dans l'utérus un milieu qui nuit à la survie des spermatozoïdes, ce qui empêche la fécondation de l'ovule. Le cuivre modifie également la paroi de l'utérus, ce qui empêche l'implantation d'un ovule fécondé.
- ▶ Peut servir de moyen de contraception d'urgence dans les 7 jours suivant une relation sexuelle non protégée.
- ▶ Protège pendant 3 à 10 ans, selon le produit.
- ▶ A une efficacité de 99 %.
- ▶ Requiert une ordonnance.
- ▶ Doit être inséré par une professionnelle ou un professionnel de la santé.

### Avantages

- ▶ Peut être utilisé pendant l'allaitement.
- ▶ Effet immédiatement réversible, sans effet à long terme sur la fertilité.
- ▶ Permet d'avoir des relations sexuelles non planifiées.

### Inconvénients

- ▶ Ne protège pas contre les ITS.
- ▶ Peut causer des menstruations irrégulières.
- ▶ Nécessite une consultation médicale.
- ▶ Peut causer des saignements menstruels plus abondants, prolonger les règles ou provoquer plus de crampes.
- ▶ Présente un risque de grossesse plus élevé (8 grossesses sur 1 000 annuellement).
- ▶ Peut provoquer des effets indésirables (sensibilité des seins, changements d'humeur, acné accru).

# Contraception de type barrière

## Condom



Un condom est une mince gaine, généralement faite de latex ou de polyuréthane (en cas d'allergie au latex).

### Fonctionnement

- ▶ Un condom :
  - Couvre le pénis en érection.
  - Empêche les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.
  - Doit être utilisé avec un lubrifiant à base d'eau uniquement.
  - Peut être combiné à une méthode de contraception hormonale pour une efficacité accrue.
  - Est facile à se procurer.

### Avantages

- ▶ Aide à prévenir les ITS.
- ▶ Efficacité de 85 % à 98 %.
- ▶ Facile à se procurer à divers endroits, comme les pharmacies, les épiceries et les centres de santé.
- ▶ Ne requiert aucune consultation médicale.
- ▶ Peut être acheté et fourni par les deux partenaires.

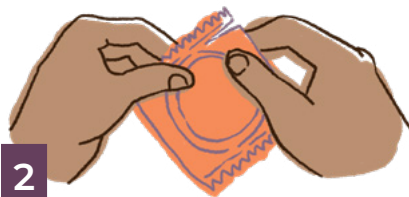
### Inconvénients

- ▶ Il est indispensable de s'en procurer lorsqu'on souhaite avoir une relation sexuelle.
- ▶ Peut provoquer de l'irritation (allergie au latex ou réaction au lubrifiant).
- ▶ Peut se déchirer.
- ▶ Un nouveau condom doit être utilisé à chaque fois.

# Mode d'emploi du condom



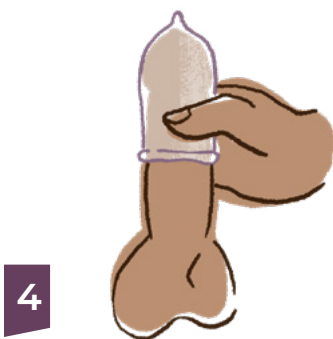
**1**  
Vérifier la date de péremption sur l'emballage et presser sur l'emballage pour s'assurer qu'il contient une bulle d'air. Ne pas utiliser le condom s'il n'y a pas de bulle d'air.



**2**  
Ouvrir l'emballage du côté dentelé, avec les doigts.



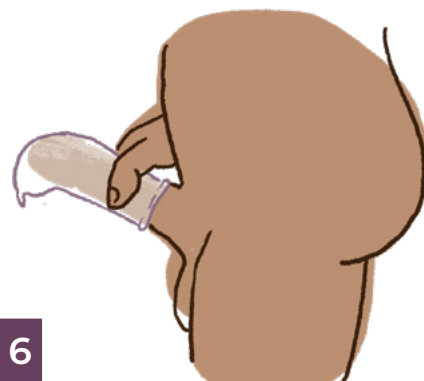
**3**  
Pincer le bout du condom et le placer sur le bout du pénis en érection.



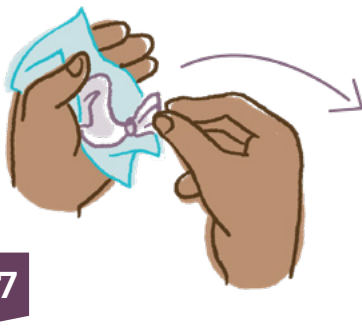
**4**  
Dérroller le condom jusqu'à la base du pénis.



**5**  
Lubrifier le condom au moyen d'un lubrifiant à base d'eau.



**6**  
Lorsque le rapport sexuel est terminé, retirer le pénis en tenant le condom, et enlever le condom pendant que le pénis est toujours érection.



**7**  
Vérifier que le condom ne s'est pas déchiré ou que du sperme ne s'en est pas écoulé. (Si c'est le cas, demander une contraception d'urgence et un dépistage des ITS.) Envelopper le condom dans un mouchoir en papier et le jeter dans une poubelle pourvue d'un couvercle.

## Conseil santé

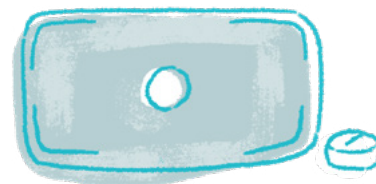
Les lubrifiants à base d'eau rendent les condoms plus confortables à l'utilisation. Les condoms doivent être conservés à température ambiante. Les animaux sont attirés par l'odeur du latex : c'est pourquoi il faut jeter le condom dans une poubelle pourvue d'un couvercle.

Note : Des condoms sont fournis GRATUITEMENT dans les centres de santé, les hôpitaux et le Centre de lutte contre les maladies transmissibles (situé au 4 Hospital Road, à Whitehorse). Certains restaurants, bars, organismes communautaires (ex. Blood Ties Four Directions) et bureaux des Premières Nations offrent aussi des condoms gratuits. On peut également acheter des condoms et du lubrifiant à base d'eau au rayon de la pharmacie de nombreux magasins.

# Contraception d'urgence

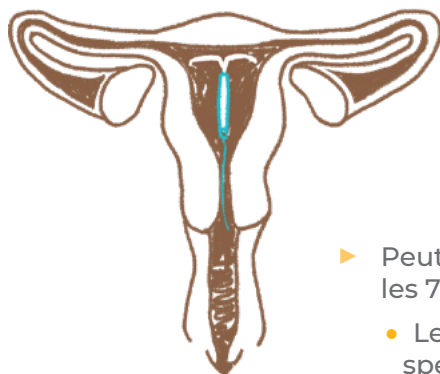
Un accident peut arriver même si une méthode de contraception est utilisée. Dans ce cas, on peut faire appel à la contraception d'urgence pour prévenir une grossesse. Il existe deux types de contraception d'urgence : le contraceptif oral d'urgence (méthode hormonale) et le DIU au cuivre.

## Méthodes hormonales



Deux produits retardent la libération d'un ovule s'ils sont utilisés avant l'ovulation. Ils ne remplacent toutefois pas les méthodes contraceptives régulières. Au Yukon, on peut se les procurer dans les pharmacies, à la clinique yukonnaise de santé sexuelle, au Centre de lutte contre les maladies transmissibles ou dans un centre de santé.

1. Plan B® : une pilule à prendre dans les 72 heures suivant la relation sexuelle non protégée.
2. Ella® : une pilule à prendre dans les 5 jours qui suivent une relation sexuelle non protégée.



## DIU au cuivre

- ▶ Peut servir de moyen de contraception d'urgence s'il est installé dans les 7 jours qui suivent une relation sexuelle non protégée.
  - Le cuivre crée dans l'utérus un milieu qui nuit à la survie des spermatozoïdes, ce qui empêche la fécondation d'un ovule.
  - Le cuivre modifie également la paroi de l'utérus, ce qui empêche l'implantation d'un ovule fécondé.
- ▶ Requiert une ordonnance.
- ▶ Doit être inséré par une professionnelle ou un professionnel de la santé.
- ▶ Peut être laissé en place pendant 3 à 10 ans, selon le produit.
- ▶ Doit être retiré par une professionnelle ou un professionnel de la santé.

## Notes





Yukon

