

Les cahiers engagés, une collection proposée par le Crips Île-de-France • prévention • santé • sida. Inspirés des cahiers de vacances, ils invitent les jeunes de 18 à 30 ans à s'informer et réfléchir sur des thématiques en lien avec la santé.

Le Crips Île-de-France, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida.

Nous travaillons sur quatre sujets en particulier : la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être. La lutte contre les discriminations est une approche transversale à nos thématiques qui permet d'agir sur l'environnement des publics que nous touchons pour renforcer notre impact.



**UN CAHIER DE JEUX ET D'EXERCICES
POUR APPRENDRE À DÉCONSTRUIRE
NOS REPRÉSENTATIONS, ET À S'ENGAGER
DANS LA PROMOTION DE LA SANTÉ SEXUELLE
ET LA LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS.**



Ici, tu trouveras des activités qui informent sur les droits en matière de vie affective, relationnelle et sexuelle : consentement, identité de genre et orientation sexuelle, IST, moyens de contraception, structures ressources, plaisir. Mais aussi une façon de s'engager pour défendre tes droits et ceux de tes pairs en matière de vie affective, relationnelle et sexuelle, et d'apporter des réponses à des questions qui touchent notre identité, notre santé et nos relations. S'impliquer, c'est être acteur et actrice du changement.

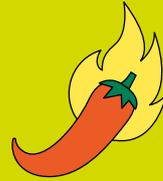


Page 4

Glossaire

Page 6

Mots mêlés



Page 7

Mots croisés

Page 8

Fais ton bonhomme Gingembre



Page 9

Mettre fin au VIH

Page 10

Texte à trous

Page 11

Équation



Page 12

Course d'orientation

Page 14

Test de personnalité

Page 16

Vrai ou faux ?



Page 17

Cocotte du plaisir

Page 19

Dessine-moi un... ?

Page 20

Parcours d'obstacles



Page 22

Qui dit quoi ?



Page 23

Anatomie

Page 24

Carte des discriminations

Page 26

Paroles philosophiques

Page 27

Examen



GLOSSAIRE

CE/NF

Le marquage CE (Conformité européenne) a été créé pour matérialiser l'engagement du fabricant d'un produit sur sa conformité à respecter les exigences fixées par la réglementation européenne. En gros, un produit doit comporter ce sigle s'il veut être mis sur le marché européen. Et c'est le cas pour les préservatifs. Ce n'est d'ailleurs pas la seule chose à vérifier : taille, présence ou non de latex, date de péremption, état de l'emballage. Le marquage NF (Norme française) est une deuxième garantie qui constitue un élément fondamental pour valoriser la qualité, les performances et la fiabilité du préservatif. Pourquoi s'en priver ?

CeGIDD

Les CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) portent bien leur nom. Leurs consultations avec ou sans rendez-vous permettent d'accéder gratuitement et anonymement au dépistage, au diagnostic et au traitement de pathologies transmises par voie sexuelle ou sanguine. Ce sont des lieux de dialogue, d'information et d'offre de soins. On peut y venir pour avoir accès à l'information concernant les vaccinations recommandées, les modes de contraception, les conduites à tenir après un rapport sexuel non protégé et les orientations possibles vers d'autres structures d'aide.

Où les trouver ? vih.org/cegidd/

Chemsex

C'est la prise de produits autres que l'alcool lors de rapports sexuels. Il est pratiqué par les hommes ayant des relations avec les hommes, mais aussi dans les milieux libertins hétérosexuels. Il s'agit le plus souvent de « plans » à plusieurs, appelés aussi « plans chems », « plans slam » ou « slam party ». On appelle « chemsexeurs » les personnes qui cherchent à augmenter le désir, le plaisir et les sensations par la prise de produits. Certains risques (les IST, l'addiction aux produits) sont alors associés à ces pratiques.

AIDES a développé un dispositif d'écoute et de soutien via messagerie sur WhatsApp au 07 62 93 22 29.

Endométriose

C'est une maladie qui touche une femme sur dix et se manifeste par des douleurs et/ou de l'infertilité. Si cette maladie date d'un siècle, elle est encore trop peu connue et est souvent diagnostiquée tardivement. On compte en moyenne sept ans d'errance médicale durant lesquelles la maladie a le temps de causer des dommages notables à différents organes. Ce retard de diagnostic s'explique en partie par la banalisation des douleurs des femmes au moment des règles.

HSH/FSF

Même si l'on pourrait croire que ces sigles sont compliqués, on parle simplement des hommes qui ont des rapports sexuels avec des hommes (HSH) et des femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes (FSF). C'est pratique quand on veut simplement parler des enjeux qui touchent particulièrement les HSH et les FSF.

IST

Les IST sont des infections sexuellement transmissibles. L'Organisation mondiale de la santé recommande désormais l'usage du terme IST et non plus MST. Mais qu'est-ce que ça change ? En gros, le terme de « maladies sexuellement transmissibles » induit la présence de symptômes de la maladie, alors que le terme IST implique que l'on peut être porteur d'une infection sans en ressentir encore les symptômes. Ce qui est véridique ! Ce terme permet donc d'inciter le public au dépistage même si on n'a pas de signes « physiques », de symptômes. Pourtant, ces infections sont à prendre au sérieux ! Elles sont provoquées par des microbes, des virus, des bactéries ou des champignons qui peuvent se transmettre au cours des rapports sexuels. Bon à savoir : le préservatif est le seul moyen de prévention qui protège du VIH et des IST !

Pour tout savoir sur les différentes IST : www.sida-info-service.org/definition-ist/

PrEP

La PrEP (la prophylaxie pré-exposition) est un outil de prévention du VIH qui consiste à prendre un médicament pour éviter de se contaminer au VIH. Comme l'énonce la Haute Autorité de santé, la PrEP peut potentiellement s'adresser à tout type de personne sexuellement active. Cet outil de prévention est largement accessible : il peut être prescrit par tout médecin, généraliste ou spécialiste, et est remboursé par la Sécurité sociale. Si la PrEP ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles, le suivi médical obligatoire tous les trois mois permet de prendre soin, en globalité, de sa santé sexuelle.

PVVIH

Désigne une personne vivant avec le VIH.

RdRD

La RdRD signifie réduction des risques et des dommages. Mais c'est quoi concrètement ? La réduction des risques s'adresse avant tout aux personnes qui consomment des substances psychoactives licites (alcool et tabac) et illicites, et à leurs proches. Développée au cours des années 1980, dans le contexte de l'épidémie de VIH chez les usagers injecteurs d'héroïne, la RdRD envisage tous les types de risques associés à la consommation de substances psychoactives. Elle prend ainsi en compte la personne dans sa globalité (risques somatiques tels que la contamination par le VIH, risques psychiatriques, sociaux ou judiciaires). L'objectif n'est donc pas le sevrage de la personne mais bien la limitation des risques liés à la consommation. Les programmes d'échanges de seringues sont un exemple de RdRD.

Sérophobie

C'est le rejet ou la discrimination des personnes séropositives. Cette discrimination peut être une conséquence de la stigmatisation dès lors qu'une personne vivant avec le VIH est placée en situation d'infériorité et privée de ses droits. Ainsi, la stigmatisation peut conduire les PVVIH à éprouver des sentiments de culpabilité, à s'isoler et à ne pas prendre soin de leur santé. Elle peut aussi provoquer des traitements discriminatoires pouvant se traduire par un refus de soins, de services ou de droits.

TasP

Traitement comme outil de prévention, de l'anglais « *Treatment as Prevention* ». Le traitement réduit la quantité de virus du VIH dans l'organisme et permet ainsi de prévenir la transmission du virus à autrui. C'est notamment grâce à ce traitement qu'une personne séropositive n'a aucun risque de contaminer son ou sa partenaire non infecté.

TPE

Le traitement post-exposition existe en cas d'urgence. En effet, c'est un traitement qui doit être pris, au mieux dans les 4 heures suivant un risque de contamination, et au plus tard dans les 48 heures. Il s'adresse aux personnes qui n'ont pas le VIH et qui viennent d'être exposées à un risque de contamination : rupture ou oubli du préservatif, partage ou réutilisation de seringue, exposition au sang ou à un liquide biologique. Où se le procurer ? Aux services d'accueil et d'urgence des hôpitaux, ouverts 24 heures sur 24, qui ont la responsabilité de le prescrire.

TROD

C'est le test rapide d'orientation diagnostique, un test réalisé grâce à une piqûre au bout du doigt qui permet d'avoir un résultat en quelques minutes pour le VIH (1 et 2) et l'infection par les virus de l'hépatite B (VHB) et C (VHC). Super pratique, il est totalement fiable trois mois après une prise de risque.

VIH

C'est le virus de l'immunodéficience humaine qui est malheureusement souvent confondu avec le sida (le syndrome d'immunodéficience acquise). Alors, c'est important de faire le point sur le sujet. Le VIH est le virus responsable du sida, le stade ultime de la maladie en absence de traitement pour contrer le virus. Il se transmet par voie sexuelle (sperme, liquide pré-séminal et sécrétions vaginales), sanguine et de la mère à l'enfant. Il s'agit donc d'une maladie transmissible mais pas contagieuse ! En effet, tu pourras toujours échanger ton verre, utiliser la même serviette de toilette, faire la bise ou utiliser les couverts d'une personne séropositive, tu ne seras jamais contaminé !

NB : certaines personnes pensent que les moustiques, la salive, la transpiration ou l'urine transmettent le VIH, ce n'est pourtant pas le cas.

Comment le VIH agit-il ? Il s'attaque aux cellules du système immunitaire (lymphocytes T4 ou CD4) et les détruit progressivement. Une personne qui a été infectée par le VIH est séropositive à ce virus ; celles qui n'ont pas été contaminées sont séronégatives. Grâce aux traitements actuels, les personnes vivant avec le virus restent en bonne santé et ont une espérance de vie équivalente à celle de la population générale. Et en plus de ça, elles ne le transmettent plus !

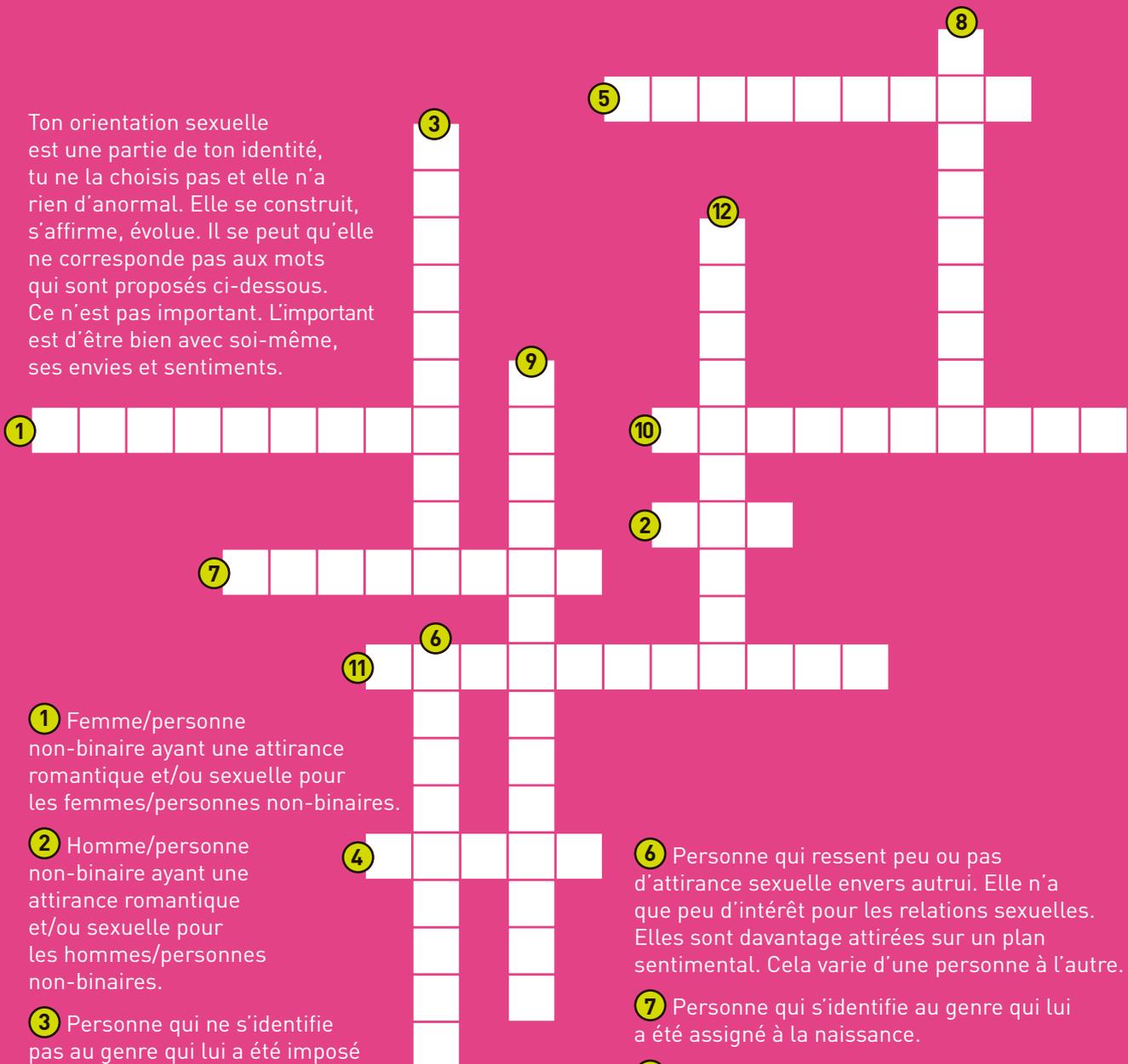
MOTS MÊLÉS

Retrouve les 6 caractéristiques du consentement.

N	I	W	R	E	V	O	C	A	B	L	E	P	C
E	H	V	K	S	F	Z	B	Z	Y	L	B	Y	R
C	I	F	A	P	T	A	U	I	Q	J	P	X	A
E	M	O	E	E	I	S	O	F	S	L	W	L	S
S	L	E	H	C	G	E	C	L	A	I	R	E	W
S	W	P	D	I	G	J	N	Y	S	N	G	S	J
A	L	Q	Z	F	H	M	N	N	G	N	F	M	Y
I	B	J	Q	I	R	B	Q	T	S	H	Z	F	G
R	F	K	M	Q	U	R	E	Q	C	J	B	T	H
E	T	W	J	U	Z	W	F	Q	E	I	F	Q	X
U	P	B	A	E	S	L	I	B	R	E	N	Q	U
E	N	T	H	O	U	S	I	A	S	T	E	B	S
G	Z	M	I	I	V	G	W	O	I	C	Q	C	D
R	B	T	X	P	U	Q	D	U	O	R	A	S	J

MOTS CROISÉS

Ton orientation sexuelle est une partie de ton identité, tu ne la choisis pas et elle n'a rien d'anormal. Elle se construit, s'affirme, évolue. Il se peut qu'elle ne corresponde pas aux mots qui sont proposés ci-dessous. Ce n'est pas important. L'important est d'être bien avec soi-même, ses envies et sentiments.



1 Femme/personne non-binaire ayant une attirance romantique et/ou sexuelle pour les femmes/personnes non-binaires.

2 Homme/personne non-binaire ayant une attirance romantique et/ou sexuelle pour les hommes/personnes non-binaires.

3 Personne qui ne s'identifie pas au genre qui lui a été imposé (ou assigné) à la naissance.

4 La communauté LGBTQIA+ s'est réappropriée ce mot qui à la base est une insulte en anglais. Ce mot est politique et désigne le fait de ne pas correspondre aux normes hétérosexuelles et/ou de binarité de genre. Au pluriel, il est également utilisé pour parler de l'ensemble des personnes LGBTQIA+.

5 Adjectif qui qualifie une personne dont l'apparence ne permet pas facilement de déterminer si c'est une femme ou un homme. Il décrit souvent l'allure ou le look de la personne. (Rappel : l'apparence d'une personne ne permet pas de supposer ou de connaître son identité de genre et/ou son orientation sexuelle.)

6 Personne qui ressent peu ou pas d'attirance sexuelle envers autrui. Elle n'a que peu d'intérêt pour les relations sexuelles. Elles sont davantage attirées sur un plan sentimental. Cela varie d'une personne à l'autre.

7 Personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance.

8 Personne qui est née avec des caractéristiques sexuelles (chromosomes, phénotype, taux hormonaux, etc.) qui ne correspondent pas aux définitions typiques du masculin et du féminin.

9 Personne ayant une attirance romantique et/ou sexuelle pour le genre différent du sien.

10 Personne ayant une attirance romantique et/ou sexuelle pour deux genres ou plus.

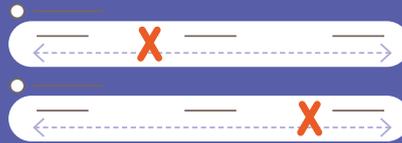
11 Personne ayant une attirance romantique et/ou sexuelle indépendamment du genre de la personne.

12 Personne dont le genre n'est ni strictement femme, ni strictement homme.

FAIS TON BONHOMME GINGENRE

Place ta croix dans les continuum de chaque catégorie pour représenter ton identité et combine tous les ingrédients pour former ta personne gingembre.

Lorsque l'on parle de genre, d'identité de genre ou même d'expression de genre, les choses ne sont pas binaires (femme ou homme, féminin ou masculin) : il existe des nuances et des personnes qui ne se reconnaissent pas dans cette construction sociale et les stéréotypes de genre. Pour mieux comprendre les nuances, on peut parler de spectres sur lesquels les individus peuvent se situer.



1 Identité de genre

Expérience individuelle du genre qui peut correspondre, ou non, au sexe biologique.



2 Expression de genre

Extériorisation de son identité de genre, indépendamment de son sexe assigné à la naissance (vêtement, coiffure...).



3 Sexe biologique

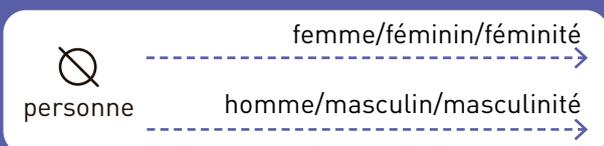
Sexe assigné à la naissance en fonction de facteurs biologiques binaires.



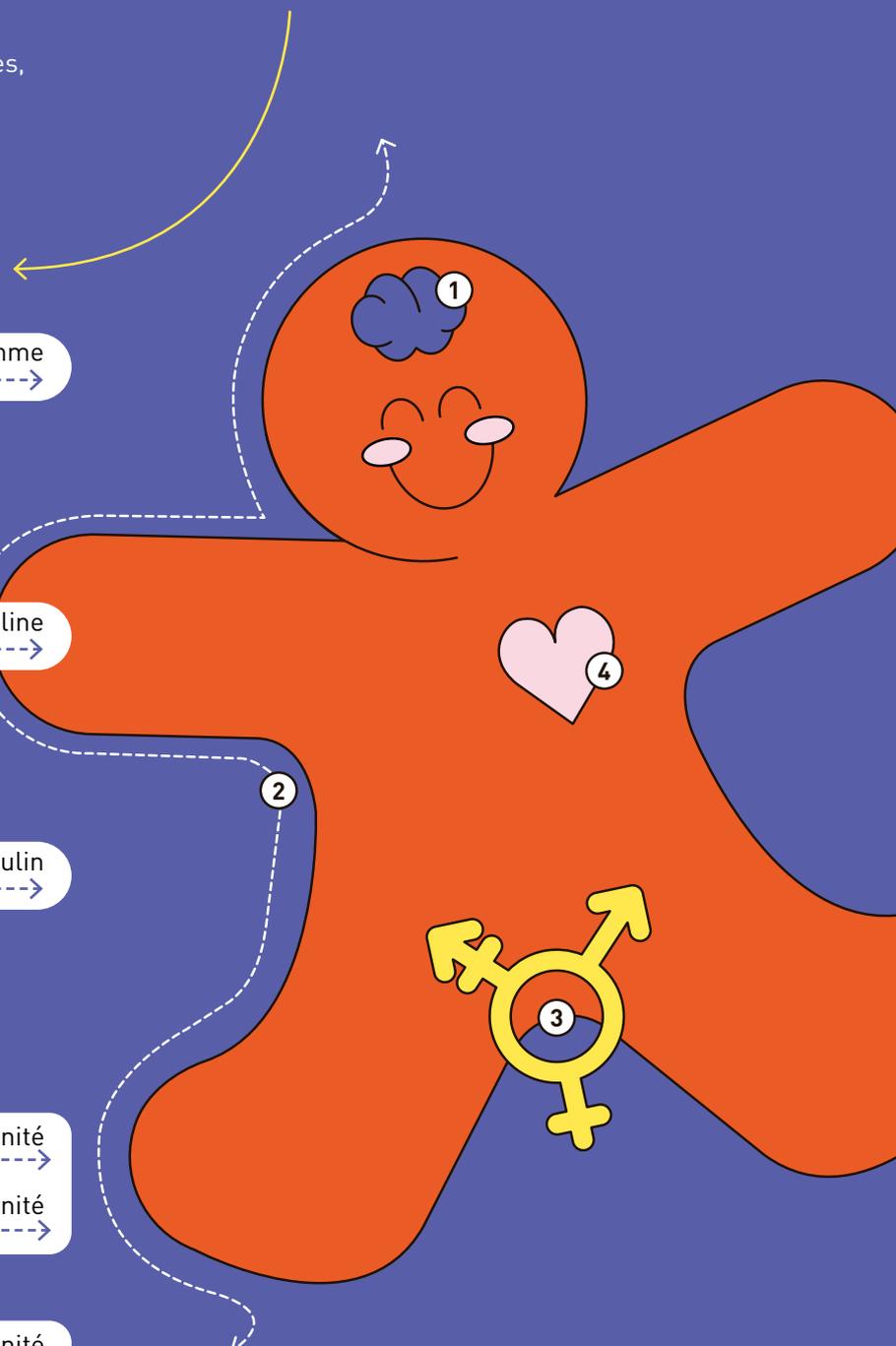
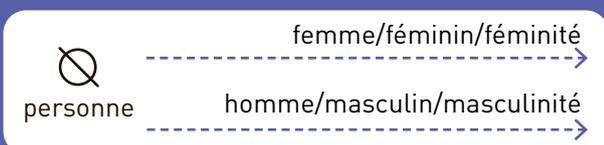
4 Attirances

Attirance amoureuse et/ou sexuelle envers des personnes du même genre ou non.

Attirance amoureuse



Attirance sexuelle



METTRE FIN AU VIH

METTRE FIN AU VIH D'ICI 2030, C'EST POSSIBLE

GRÂCE À CES OBJECTIFS

À toi de retrouver les pourcentages... Un indice : le pourcentage est le même pour les 3 !

1

% des personnes vivant avec le VIH connaissent leur statut sérologique.

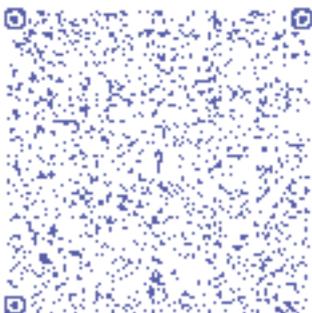
2

% des personnes séropositives et dépistées reçoivent un traitement antirétroviral.

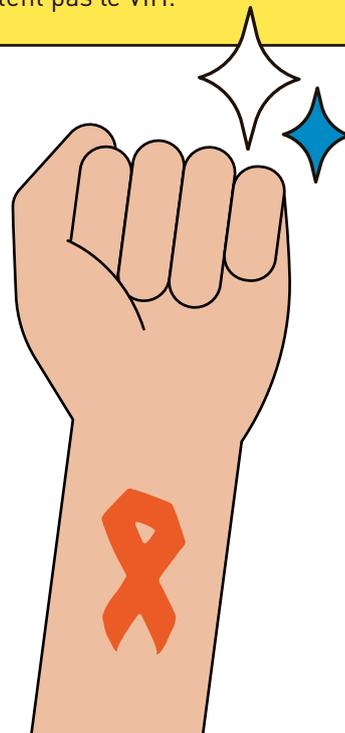
3

% des personnes recevant un traitement antirétroviral ont une charge virale durablement indétectable et donc ne transmettent pas le VIH.

Réponses page 29



Et toi, connais-tu ton statut sérologique ?



TEXTE À TROUS

1 LE VIH EN FRANCE : QUELLE SITUATION ?

En France, [] personnes vivent avec le VIH. En 2023, [] personnes ont découvert leur séropositivité au VIH, un chiffre toujours beaucoup trop haut mais avec un signe d'espoir : on constate une **diminution de [] % des découvertes de séropositivité** entre 2012 et 2023. En France métropolitaine, l'Île-de-France est la région la plus touchée par l'épidémie. Parmi les personnes ayant découvert leur séropositivité, [] % sont âgées de moins de 25 ans et [] % sont des femmes. Le principal problème reste le dépistage : en effet, [] % des personnes découvrent leur séropositivité à un **stade tardif**. Alors, le plus important, c'est de se faire dépister après une situation pouvant exposer au VIH, aussi régulièrement que nécessaire. **Se dépister, c'est prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.**

Et dans le monde ?

Il y a [] millions de personnes vivant avec le VIH mais encore [] millions d'entre elles n'ont pas accès aux **traitements antirétroviraux**.

1

5 500

43

40

31

14

200 000

9

10

2

44

17,7

64

15

20

9

64

18,2

44

2

70

2 LA SANTÉ SEXUELLE DES JEUNES EN FRANCE : LES CHIFFRES CLÉS

(ENQUÊTE CSF, 2023)

En 2023, l'âge médian au 1^{er} rapport est de [] pour les femmes et [] pour les hommes.

Plus de rapports homosexuels sont déclarés chez les femmes de 18 à 29 ans (15%) que chez les jeunes hommes ([]). Parmi les 18-29 ans, les personnes sont plus nombreuses à ne pas s'identifier comme strictement hétérosexuelles : cela concerne 4 jeunes femmes et [] jeunes hommes sur 10.

Les jeunes sont beaucoup plus concernés par les expériences sexuelles en ligne. [] % des femmes et 73 % des hommes de 18 à 29 ans se sont déjà connectés à un site de rencontre, ont rencontré un ou une partenaire sexuelle en ligne ou échangé des images ou des vidéos intimes. 39 % des femmes et [] % des hommes de 18 à 29 ans ont déjà envoyé des images ou des vidéos intimes.

Seulement 39 % des femmes et [] % des hommes de moins de 30 ans ont utilisé un préservatif lors de leur premier rapport sexuel avec un ou une partenaire dans les derniers 12 mois. **La vaccination** progresse mais n'est pas encore suffisante. En 2023, [] % des femmes et 53 % des hommes de 15-29 ans sont vaccinés contre l'hépatite B, tandis que 51 % des femmes et [] % des hommes du même âge sont vaccinés contre les papillomavirus.

En 2023, **le numérique** représente une source d'information pour 75 % des femmes et [] % des hommes, alors que moins de [] % des élèves bénéficient d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle. Ces échanges permettent pourtant aux jeunes de prendre du recul avec ce qu'ils et elles connaissent afin de construire librement une sexualité épanouie, respectueuse du consentement, de son corps et du corps d'autrui.

ÉQUATION

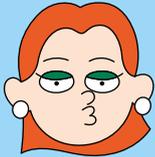
T'es un crack ? Résous cette opération.

$$i = \dots$$

Aujourd'hui, une personne séropositive sous traitement avec une charge virale indétectable ne transmet pas le virus du sida.

COURSE D'ORIENTATION

Nos personnages ont besoin d'aide, vers quels lieux ressources peux-tu les orienter ?



Simone

17 ans, veut avoir recours à une IVG mais ne sait pas où aller.



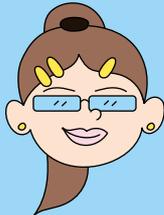
Jimmy

23 ans, veut se faire dépister à proximité sans ordonnance et gratuitement.



Sophia

a des questions sur sa santé sexuelle et veut se faire dépister anonymement.



Inès

19 ans, aimerait des préservatifs gratuits.



Léna

a eu un rapport mais a oublié de prendre sa pilule, elle souhaite avoir accès à une pilule d'urgence.



Sacha

souhaite prendre la PrEP.



Kim

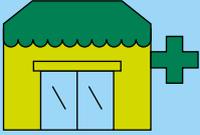
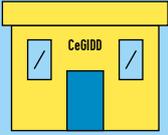
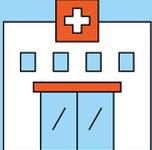
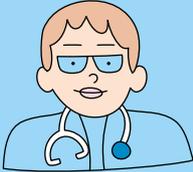
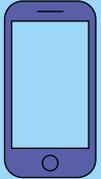
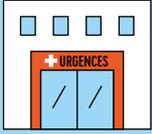
a eu un rapport à risque de contamination au VIH et souhaite se procurer un traitement post-exposition (TPE).



Yasmina

a des règles douloureuses et souhaiterait pouvoir en discuter.



-  Laboratoire de biologie médicale
-  Pharmacie
-  Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le VIH, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles (CeGIDD)
-  Centre de santé sexuelle (CSS)
-  Associations spécialisées (Planning familial, AIDES...)
-  Médecin généraliste
-  Gynécologue ou sage-femme
-  Sites internet
-  Numéros verts
-  Urgences

TEST DE PERSONNALITÉ

Réponds aux questions ci-dessous, note tes points à chaque réponse, puis additionne pour découvrir ta vibe contraceptive !

1. Tu préfères :

- A. Que ça roule tout seul, sans y penser.
- B. Garder le contrôle avec un minimum de gestion.
- C. Que ce soit ponctuel et sans hormones.
- D. Que ce soit réversible, mais costaud.

2. Ton niveau d'organisation :

- A. J'ai la tête en l'air mais le cœur organisé.
- B. Je suis organisée, mais j'oublie parfois des trucs.
- C. L'organisation et moi... on fait ce qu'on peut.
- D. Je suis le chaos incarnée.

3. Ta tolérance aux hormones :

- A. Pas de souci, j'ai l'habitude.
- B. Je préfère éviter si possible.
- C. Ça dépend du dosage, du type... bref, à discuter.
- D. Je ne sais pas trop encore.

4. Tu veux que ça dure :

- A. Plusieurs années, s'il vous plaît.
- B. Moins d'un an, je veux pouvoir changer facilement.
- C. Juste quand j'en ai besoin.
- D. Pour toujours, ou presque.

5. Niveau médical :

- A. J'aime être suivie.
- B. J'aimerais éviter au maximum.
- C. Tant qu'on m'explique bien, ça va.
- D. Moins j'y pense, mieux je me porte.

6. Dans la vie, tu es plutôt :

- A. Chill et spontanée.
- B. Plutôt planifiée et disciplinée.
- C. J'ai besoin de certitude et de fiabilité.
- D. En mode « on verra bien ».

7. Le risque d'IST, c'est :

- A. Je veux me protéger aussi pour ça.
- B. J'y pense, mais ce n'est pas le critère principal.
- C. Je suis en couple exclusif et on est dépisté.
- D. Double protection forever.

8. Ton style :

- A. Pratique avant tout.
- B. J'aime choisir ce que je montre.
- C. Discrétion maximale.
- D. Clairement affirmée.

9. Une pilule tous les jours ?

- A. Oui, je suis une machine à horaires fixes.
- B. J'oublie parfois ma tasse, alors la pilule...
- C. Pourquoi pas, j'ai déjà testé.
- D. Trop de contraintes pour moi.

10. Ton rapport à ton corps ?

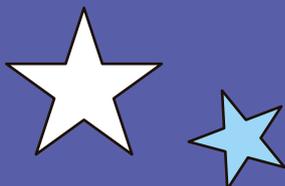
- A. Je suis à l'aise, j'explore, j'expérimente.
- B. J'ai un peu peur de ce qui se passe à l'intérieur.
- C. J'apprends à l'écouter, un jour après l'autre.
- D. Tant qu'il fait le job, je m'en mêle pas trop.

11. Si tu pouvais éviter les règles douloureuses grâce aux hormones...

- A. J'en rêve, si ça peut me soulager, je prends !
- B. Mouais, je préfère éviter les hormones quand même.
- C. Je veux bien tester, mais je veux tout comprendre avant.
- D. Franchement, mes règles ne me dérangent pas plus que ça.

12. Quand tu choisis une contraception, la gratuité...

- A. C'est un critère super important pour moi.
- B. J'y pense, mais ce n'est pas déterminant.
- C. Si c'est gratuit tant mieux, mais je préfère choisir ce qui me convient.
- D. Peu importe, tant que ça marche bien.



Entoure Le nombre de points correspondant à tes réponses et additionne le total.

Question	A	B	C	D
1	2	1	0	3
2	1	2	3	0
3	1	0	3	2
4	2	1	0	3
5	1	0	2	3
6	0	1	2	3
7	0	2	1	3
8	0	1	2	3
9	1	3	2	0
10	2	3	1	0
11	2	3	1	0
12	3	2	1	0
Total de points				

0-4 pts : Le préservatif interne ou externe, le funambule organisé

Tu vis dans l'instant, mais avec méthode. Tu veux une protection immédiate et partagée, sans hormones. Et puis bon, c'est un accessoire pas mal stylé contre les IST. Tu préfères garder un contrôle ponctuel. Et la gratuité en pharmacie pour les moins de 26 ans ? Un vrai plus.



5-7 pts : La cape cervicale ou le diaphragme (+ spermicides), l'artiste du moment

Tu veux une contraception sur-mesure, ponctuelle, à ton rythme. Pas de rendez-vous médicaux, pas d'hormones, zéro pression. Si en plus c'est gratuit comme le diaphragme pour les moins de 26 ans, c'est un bonus, mais ce n'est pas ça qui guide ton choix : c'est ta liberté avant tout.



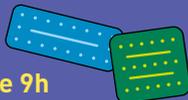
8-10 pts : Le patch, l'élégance collée à la peau

Tu veux que ça soit simple, visible (ou discret si tu préfères), efficace. Tu es ok avec les hormones, surtout si elles t'aident à soulager tes règles. Le patch, c'est le combo : autonomie + tranquillité.



11-13 pts : La pilule, l'amie du quotidien avec alarme 9h

Tu veux du contrôle dans la prise, tu aimes savoir ce qu'il se passe. Si tu peux t'éviter des douleurs de règles en plus ? Banco. Tu assumes un petit rituel quotidien, tant que ça s'inscrit dans ta routine. Et bonus : elle est gratuite dans bien des cas.



14-16 pts : L'anneau vaginal, le cyclique zen



T'aimes que ça roule sans devoir y penser tous les jours. Un peu d'hormones, une pose simple, et ton cycle est calé. C'est ton compromis entre rigueur et confort. Si c'est pris en charge ? Encore mieux !

17-19 pts : La contraception injectable, l'option longue durée sans blabla



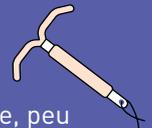
Tu ne veux pas y penser toutes les semaines, ni tous les mois. Tu préfères une méthode fiable et espacée, qui peut t'épargner pas mal de tracas hormonaux... ou menstruels. C'est discret, efficace, et ça peut même être gratuit pour les moins de 26 ans.

20-22 pts : Le DIU cuivre, l'anti-hormone sans pression



Tu veux du naturel, du long terme, de la liberté. Pas d'hormones, peu de contraintes, juste une pose et t'es tranquille. Tu peux gérer peut-être des règles un peu plus présentes, et tu kiffes l'idée que ce soit gratuit ET efficace pour des années.

23-25 pts : Le DIU hormonal, l'équilibré attentif à son confort



Tu veux un bon compromis : longue durée, peu d'efforts et en bonus, des règles plus légères voire absentes. Tu choisis les hormones comme alliées, pas une contrainte. Le tout dans un format que tu oublies au quotidien et plusieurs années sans sacrifier ton budget.

26-29 pts : L'implant, le ninja de la contraception



Tu veux la paix. Tu veux vivre ta vie sans penser à ta contraception. Tu acceptes les hormones si elles te laissent vivre tranquillement. En plus, il est discret, efficace... et gratuit si tu as moins de 26 ans.

30-36 pts : Vasectomie/Ligature, les engagées sereines



Tu veux du définitif. Tu sais ce que tu veux, et tu veux que ça dure. Pas de demi-mesure, pas de charge mentale. Si tu vas vers cette option, c'est que t'as bien réfléchi. Ce n'est pas pour tout le monde, mais pour toi, c'est clair.

Le mieux est d'en discuter avec un ou une professionnelle de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) car ton mode de vie, ton état de santé et l'efficacité de la contraception doivent être pris en compte. Si tu choisis la contraception la moins contraignante pour toi, tu limites les grossesses non prévues !

VRAI OU FAUX ?

Parce que « information = pouvoir ».

1. La pilule protège du VIH/sida.

Vrai Faux

2. Embrasser ou se caresser mutuellement sont des pratiques potentiellement contaminantes pour le VIH.

Vrai Faux

3. On peut avoir une IST si on ne se lave pas assez bien.

Vrai Faux

4. Les infections sexuellement transmissibles, pas besoin de s'inquiéter, ça se soigne tout seul.

Vrai Faux

5. On peut avoir des enfants quand on est séropositif.

Vrai Faux

6. Il est plus sûr d'utiliser deux préservatifs en même temps.

Vrai Faux

7. Il existe plusieurs méthodes de dépistage du VIH.

Vrai Faux

8. Le papillomavirus est une IST qui peut provoquer des cancers.

Vrai Faux

9. Les personnes mineures ont besoin d'autorisation parentale pour avorter.

Vrai Faux

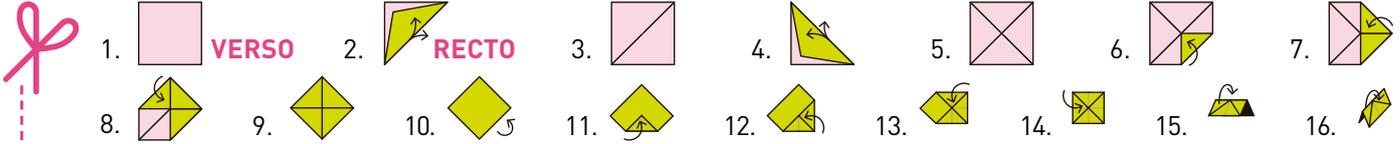
10. Sans pénétration, on est forcément vierge.

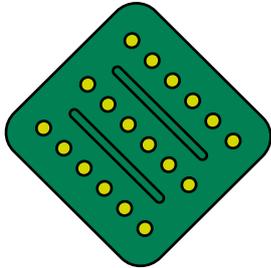
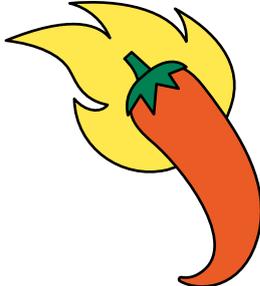
Vrai Faux

EXERCICE 10 – RÉCRÉATION

COCOTTE DU PLAISIR

Découpe ton origami. Plie ce carré (recto au-dessous) selon ses diagonales pour trouver son centre. Plie chaque coin du carré vers le centre pour qu'ils se rejoignent. Retourne le carré et replie chaque coin vers le centre pour un faire un carré encore plus petit. Plie le carré horizontalement puis verticalement pour le rendre plus souple. Mets tes doigts dans les rabats ouverts pour commencer à jouer.

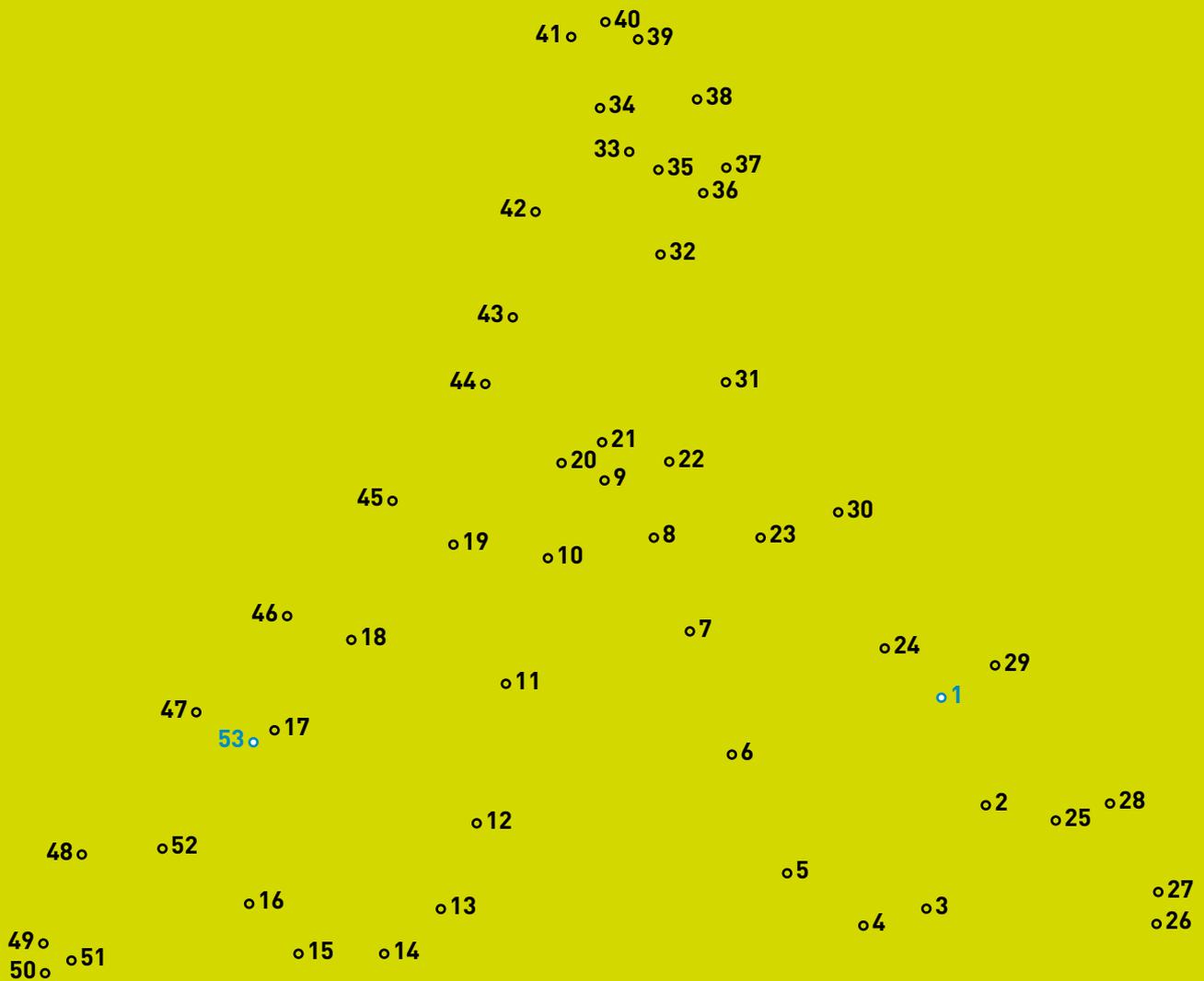


 <p>08 Quand on a du désir sexuel, le corps réagit toujours.</p> <p>FAUX Le désir et la réaction du corps sont deux choses à différencier. Une personne peut avoir une érection ou être lubrifiée sans ressentir d'envie. Une réaction physique n'est pas signe de consentement. Pour s'assurer du consentement de l'autre, il est important de lui demander. Le consentement doit être présent tout le temps du rapport. Il peut arriver de ne plus avoir envie pendant un rapport et on a le droit de changer d'avis.</p>	<p>01 Avoir un orgasme, c'est éjaculer.</p> <p>FAUX L'éjaculation et l'orgasme sont deux choses à ne pas confondre. On peut avoir un orgasme sans éjaculer. L'éjaculation est la réponse mécanique du corps au plaisir/jouissance. L'orgasme est plus compliqué à atteindre et il est moins fréquent que la jouissance.</p>	<p>02 L'orgasme vaginal est plus puissant que l'orgasme clitoridien.</p> <p>FAUX Il n'y a pas deux types d'orgasmes féminins puisque les orgasmes dit clitoridiens et vaginaux proviennent en réalité de la stimulation interne ou externe du clitoris. Le clitoris est le seul organe de l'anatomie humaine entièrement dédié au plaisir, il mesure entre 10 et 11 cm et possède environ 8000 terminaisons nerveuses. La partie que l'on voit au niveau de la vulve, n'est en réalité qu'une partie du clitoris dont la partie interne est tout aussi importante. Alors, bien sûr, le ressenti peut changer et varier, mais les réactions physiologiques restent les mêmes!</p>	 <p>03 Il y a trois zones érogènes importantes chez tout le monde.</p> <p>FAUX Les zones érogènes sont les zones qui, lorsqu'elles sont stimulées, créent du plaisir. Elles sont multiples et différentes en fonction des personnes. Nous ne parlons pas forcément d'orgasme mais bien de plaisir intensifié! Toutes les parties du corps peuvent procurer du plaisir en théorie, et les personnes n'ont pas la même sensibilité, et c'est ce qui contribue aux richesses de nos échanges!</p>
<p>07 La masturbation concerne tout le monde.</p> <p>VRAI Dans notre société, la masturbation féminine est parfois encore un sujet tabou. Dans la réalité des faits, la majorité des personnes, peu importe leur sexe, leur orientation sexuelle ou leur identité de genre, se masturbent à un moment ou un autre de leur vie, et ce, qu'ils aient ou non un ou une partenaire. En plus de nous permettre de mieux s'approprier son corps et d'identifier ses sources de plaisir, cela n'a rien de honteux!</p>	<p>04 Il y a des écarts entre l'orgasme des hommes et les femmes dans l'atteinte de l'orgasme.</p> <p>VRAI En clair, les femmes hétérosexuelles seraient moins nombreuses à parvenir à la jouissance que les hommes hétérosexuels au cours des rapports sexuels! Et si la croyance selon laquelle «l'orgasme féminin prend plus de temps et est plus difficile à atteindre» est toujours présente, on peut en vouloir aux pratiques hétérosexuelles qui sont souvent centrées sur le plaisir masculin. Et oui: C'est important de se rappeler que la pénétration vaginale n'est pas la pratique la plus efficace pour atteindre l'orgasme.</p>	<p>05 Il est important de trouver le point G pour un orgasme assuré.</p> <p>FAUX On entend beaucoup parler du point G, et pourtant, les points de vue divergent! Les scientifiques ne sont pas au clair avec la question! Alors oui, il s'agit bien d'une zone du vagin située sur sa paroi antérieure, qui sous la stimulation tactile, apportera du plaisir, mais toujours grâce au clitoris et à ses multiples racines! Pour autant, il ne faut pas faire de généralités, chaque personne est différente et personne n'a la même sensibilité.</p>	 <p>06 Le point P est souvent le grand oublié du plaisir masculin. Il s'agit de la prostate: cette glande qui mesure environ 7 cm est située devant le rectum sous la vessie et elle entoure l'urètre. La stimulation de cette zone peut provoquer des orgasmes différents de ceux qu'une personne peut connaître avec son pénis.</p>
<p>06 Il existe une zone de plaisirs qui s'appelle le point P.</p> <p>VRAI Le point P est souvent le grand oublié du plaisir masculin. Il s'agit de la prostate: cette glande qui mesure environ 7 cm est située devant le rectum sous la vessie et elle entoure l'urètre. La stimulation de cette zone peut provoquer des orgasmes différents de ceux qu'une personne peut connaître avec son pénis.</p>	<p>07 Le désir et la réaction du corps sont deux choses à différencier. Une personne peut avoir une érection ou être lubrifiée sans ressentir d'envie. Une réaction physique n'est pas signe de consentement. Pour s'assurer du consentement de l'autre, il est important de lui demander. Le consentement doit être présent tout le temps du rapport. Il peut arriver de ne plus avoir envie pendant un rapport et on a le droit de changer d'avis.</p>	<p>08 Quand on a du désir sexuel, le corps réagit toujours.</p> <p>FAUX Le désir et la réaction du corps sont deux choses à différencier. Une personne peut avoir une érection ou être lubrifiée sans ressentir d'envie. Une réaction physique n'est pas signe de consentement. Pour s'assurer du consentement de l'autre, il est important de lui demander. Le consentement doit être présent tout le temps du rapport. Il peut arriver de ne plus avoir envie pendant un rapport et on a le droit de changer d'avis.</p>	<p>08 Quand on a du désir sexuel, le corps réagit toujours.</p> <p>FAUX Le désir et la réaction du corps sont deux choses à différencier. Une personne peut avoir une érection ou être lubrifiée sans ressentir d'envie. Une réaction physique n'est pas signe de consentement. Pour s'assurer du consentement de l'autre, il est important de lui demander. Le consentement doit être présent tout le temps du rapport. Il peut arriver de ne plus avoir envie pendant un rapport et on a le droit de changer d'avis.</p>



DESSINE-MOI UN... ?

Relie les points dans l'ordre croissant et découvre une partie de l'anatomie de la moitié de la population de la planète !



PARCOURS D'OBSTACLES

Pour chaque personnage, retrace son chemin vers la bonne santé et identifie quels sont les obstacles qu'ils peuvent rencontrer sur leur route.

Bonne santé : état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (définition de l'OMS).



Obstacle à la bonne santé mentale



Obstacle à la bonne santé physique



Obstacle à la bonne santé sociale



Lucas

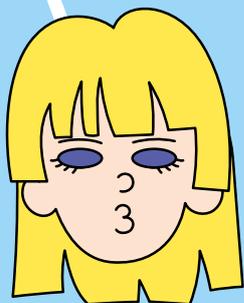
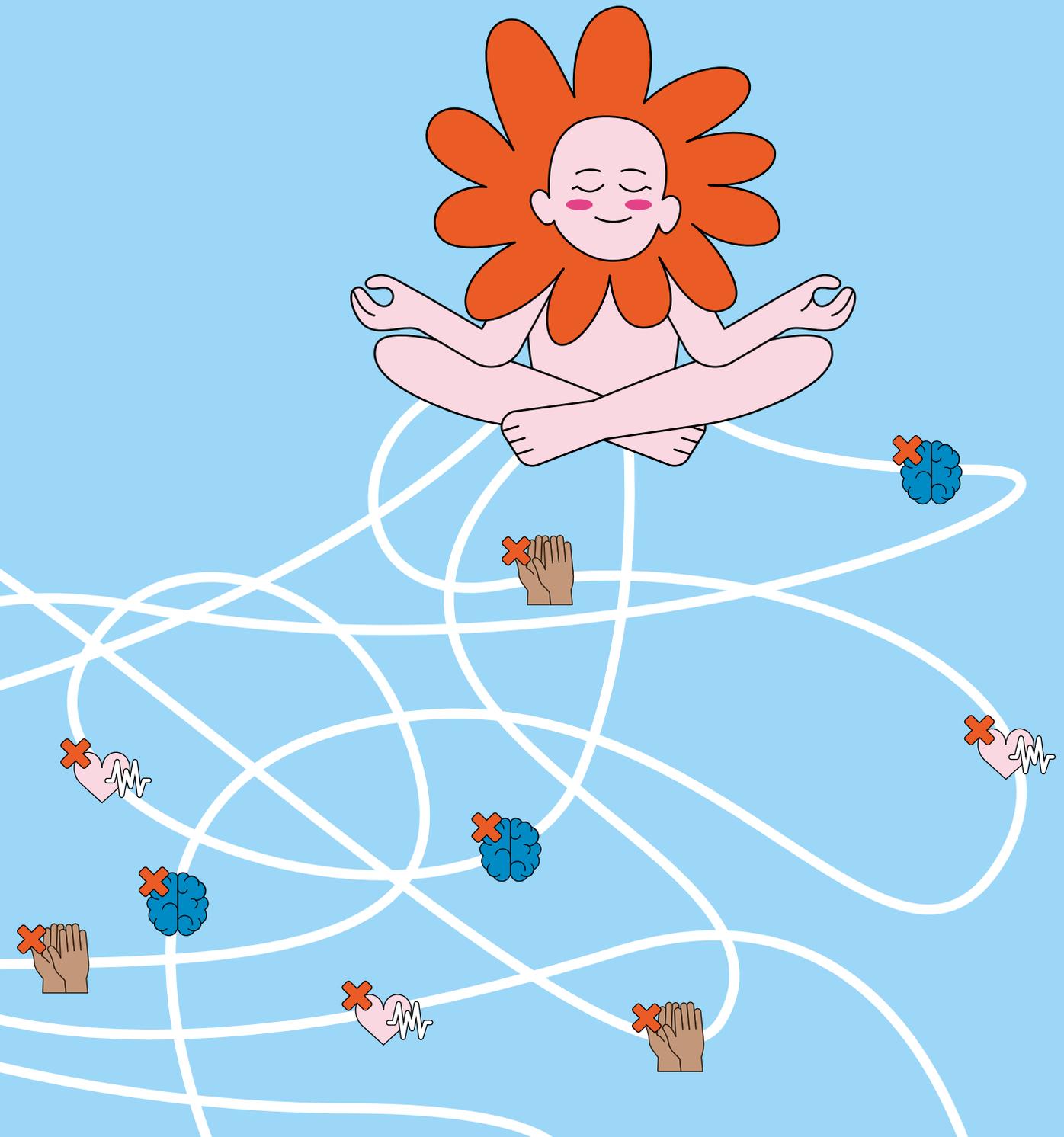
Homme cisgenre, blanc, né en France, hétérosexuel, séronégatif, valide.



Arame

Femme cisgenre, noire, née à l'étranger, hétérosexuelle, séronégative, valide.





Bianca

Femme transgenre, blanche, née à l'étranger, bisexuelle, séronégative, valide.



Anya

Femme cisgenre, blanche, née en France, pansexuelle, séropositive, en situation de handicap.



Ali

Homme cisgenre, origine maghrébine, né en France, homosexuel, séropositif, valide.

QUI DIT QUOI ?

Relie chacune de ces phrases à son auteur.

Nelson Mandela,
homme d'État
sud-africain

1

Prince Harry,
membre de la famille
royale britannique

2

Bilal Hassani,
auteur-compositeur-
interprète français

3

Charlize Theron,
actrice

4

Nicolas Aragona
(aka supersero_),
Fondateur de l'associa-
tion Seropo et créateur
de Supersero

5

Act-Up Paris,
Association de lutte
contre le VIH/sida

6

A

Nous ne devons pas dissimuler la cause de la mort des membres de nos familles, que nous respectons, car c'est le seul moyen de pouvoir faire comprendre à la population que le sida est une maladie ordinaire. C'est pourquoi nous vous avons aujourd'hui fait venir pour annoncer que mon fils était mort du sida.

B

Silence = Mort

C

Le VIH n'est pas juste transmis par le sexe ; il est transmis par le sexisme, le racisme, la pauvreté et l'homophobie.

D

Il est important que toutes les personnes infectées ou affectées par le VIH jouissent de tous leurs droits sans stigmatisation. Soutenir la lutte contre le VIH/sida, c'est aussi combattre les discriminations envers les personnes séropositives.

E

C'est paradoxal, mais il faut que les gens comprennent que ce ne sont pas les séropo qui contaminent, ce sont les séronégatifs [présupposés]. [...] La personne diagnostiquée, mise sous traitement et dont la charge virale est indétectable depuis plus de 6 mois, ne peut plus transmettre le virus. Donc, en soi, c'est quand la sérologie est ignorée qu'il y a un réseau de transmission.

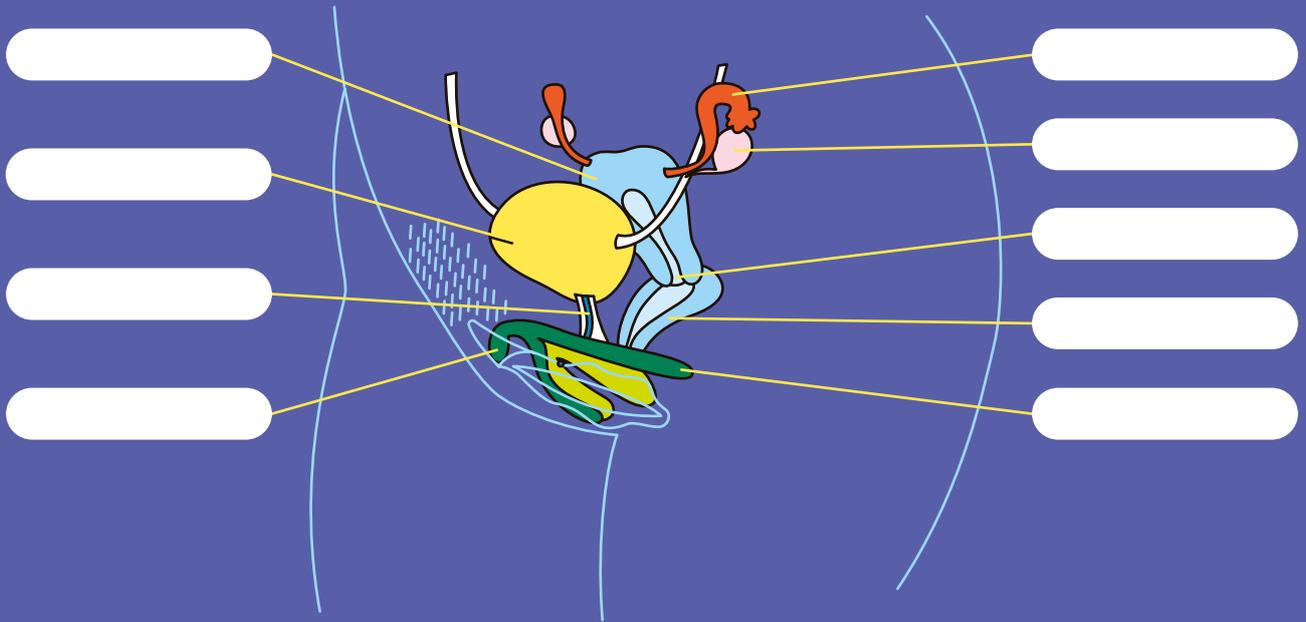
F

Je veux dire à tous ceux qui n'ont pas été testés : peu importe qui vous êtes, vos antécédents, votre culture ou votre religion, faites le test.

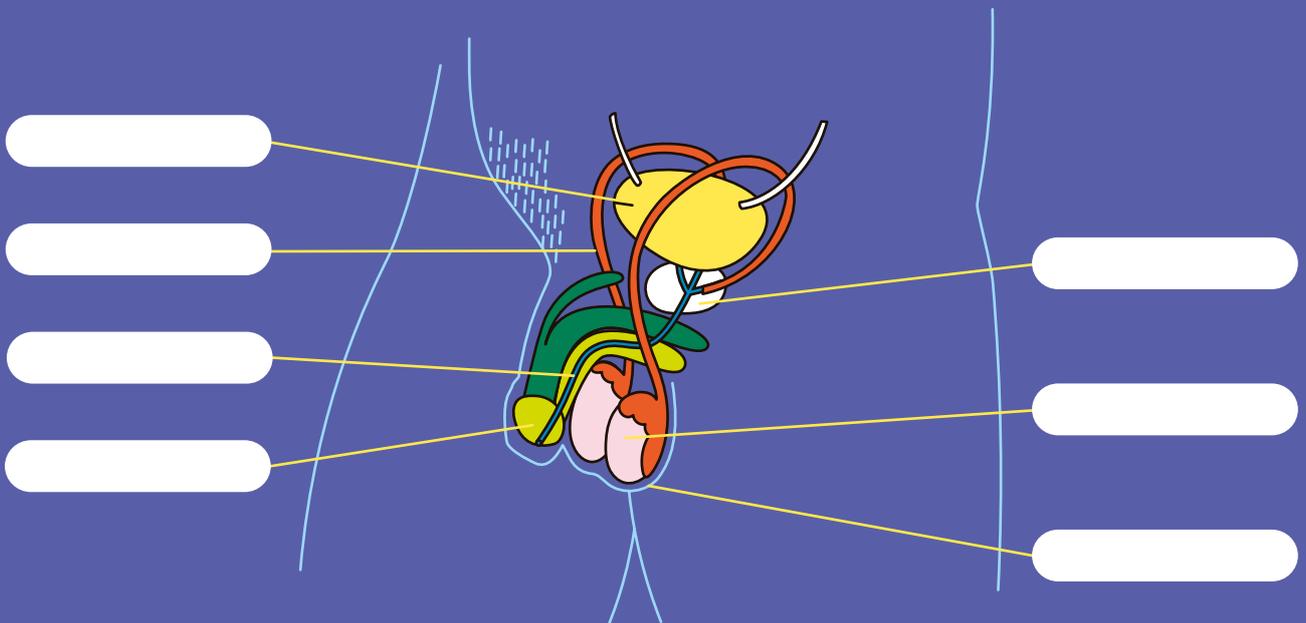
ANATOMIE

Place les mots au bon endroit.

clitoris - ovaire - vessie - gland du clitoris - trompe utérine - vagin - utérus - col de l'utérus - urètre



prostate - gland - scrotum - vessie - urètre - testicule - canal déférent



CARTE DES DISCRIMINATIONS



Vivre avec le VIH expose à de nombreuses discriminations, que ce soit dans le champ privé, social ou professionnel. Même les voyages et l'expatriation sont limités par certains états dans le monde.

Colorie les pays ou territoires qui limitent les déplacements ou l'installation des personnes vivant avec le VIH, en raison de leur séropositivité.



PAROLES PHILOSOPHIQUES

Bien sûr que c'est un choix d'être homosexuel [...]. S'ils veulent des enfants, qu'ils couchent avec une femme.

A

À 50 ans, je suis incapable d'aimer une femme de 50 ans. Elles sont invisibles. Je préfère le corps des femmes jeunes, c'est tout. Point. Je ne vais pas vous mentir. Un corps de femme de 25 ans, c'est extraordinaire. Le corps d'une femme de 50 ans n'est pas extraordinaire du tout.

B

Ohlala, avec les bras poilus comme ça, c'est pas possible, Catherine ! C'est un fashion faux-pas esthétique, wahou ! Pollution visuelle.

C

La discrimination positive, pour moi, c'est catastrophique. [...] C'est une forme de racisme. Nous ne devons pas choisir quelqu'un parce qu'il est juif ou noir... Nous devons uniquement le choisir pour son talent.

D

Aujourd'hui, les féministes veulent que les hommes se sentent coupables d'être des hommes.

E

Ces conneries de pronoms s'en vont enfin. C'était stupide...

F

Ça (le mariage) ne concerne même plus les êtres humains, pourquoi pas le mariage entre des animaux.

G

La guenon, mange ta banane.

H

Ce qui n'est pas possible, c'est qu'un père de famille rentre chez lui et trouve son fils de 6 ans en train de jouer avec une poupée à cause de l'influence de l'école.

I

Relie chacune de ces phrases à son auteur.

1

Yann Moix,
écrivain,
animateur radio

2

Cristina Cordula,
animatrice de télévision

3

Cyril Hanouna,
animateur de télévision

4

Elon Musk,
entrepreneur, à propos
du genre neutre sur
le passeport états-unien

5

Anne-Sophie Leclère,
ex-candidate FN aux
municipales, à propos de
la ministre de la Justice,
Christiane Taubira

6

Jair Bolsonaro,
ancien président
du Brésil

7

Frigide Barjot,
première porte parole
du collectif
La Manif Pour Tous

8

Éric Zemmour,
journaliste et homme
politique

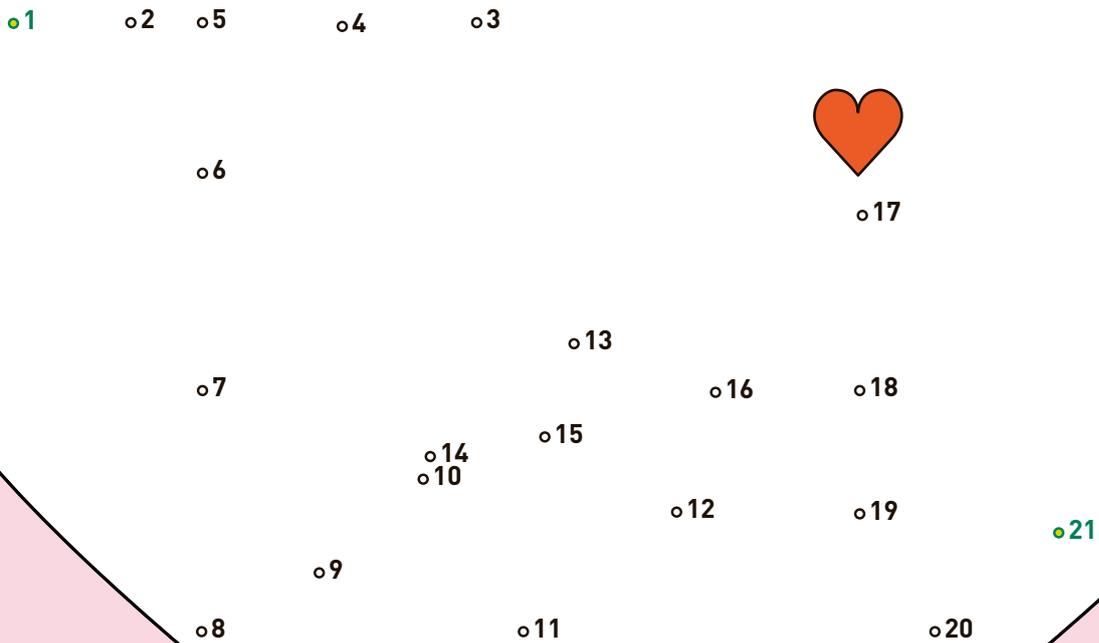
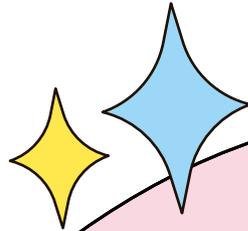
9

Alex Hitchens,
influenceur

EXERCICE 17

EXAMEN

Devine qui est un acteur essentiel pour changer la société ? Pour le découvrir, relie les chiffres dans le bon ordre !



RÉPONSES - EXERCICE 1

N I W R E V O C A B L E P C
 E H V K S F Z B Z Y L B Y R
 C I F A P T A U I Q J P X A
 E M O E E I S O F S L W L S
 S L E H C G E C L A I R E W
 S W P D I G J N Y S N G S J
 A L Q Z F H M N N G N F M Y
 I B J Q I R B Q T S H Z F G
 R F K M Q U R E Q C J B T H
 E T W J U Z W F Q E I F Q X
 U P B A E S L I B R E N Q U
 E N T H O U S I A S T E B S
 G Z M I I V G W O I C Q C D
 R B T X P U Q D U O R A S J

Enthousiaste : la question n'est pas de savoir si une personne dit « non », mais plutôt si elle dit « oui ». La relation doit être désirée et non obligée. Il faut donc un grand « oui » qui peut s'exprimer activement de diverses manières, verbales ou non.

Libre : donné sans contrainte, sans pression, sans être sous l'influence de substances. Une personne qui cède n'est pas consentante !

Spécifique : l'envie doit être présente à chaque nouvelle étape. Embrasser n'implique pas nécessairement de vouloir s'engager dans une autre pratique. Le consentement est donné pour UNE situation à UN moment donné.

Révocable : à tout moment, peu importe l'activité en cours ! Si l'envie ou le désir n'est plus présent, le consentement non plus.

Éclairé : une relation sexuelle n'est pas consentie si l'une des personnes ment, dissimule ou omet délibérément certaines intentions. Les partenaires doivent mutuellement s'informer des pratiques (ex : enlever le préservatif, pratiquer certains actes, etc.).

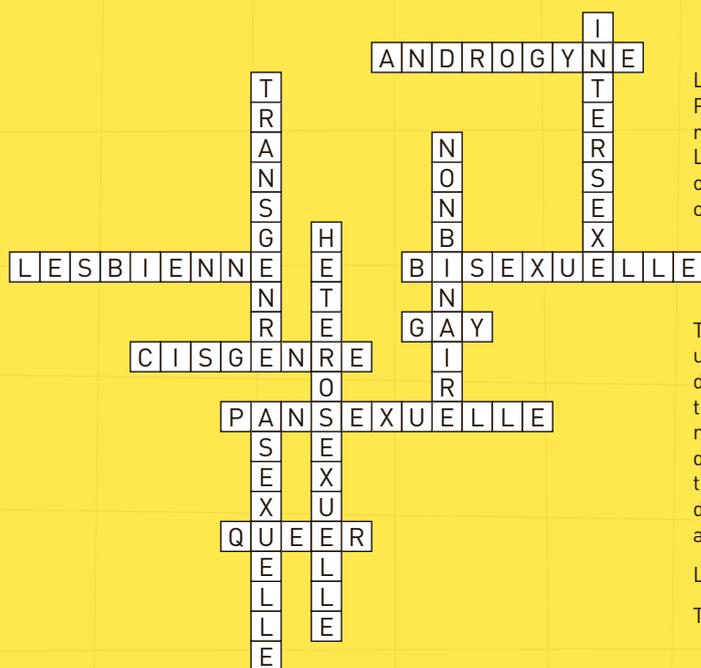
Nécessaire : oui, car sans consentement, ça s'appelle une agression ou un viol... Si ce n'est pas clair, demande !

Si tu as des questions ou besoin d'aide :

Ligne d'écoute national : 3919 (gratuit, anonyme, 7j/7 et 24h/24)

Viols Femmes Informations : 0 800 05 95 95 (gratuit, anonyme, lun-ven 10h-19h)

RÉPONSES - EXERCICE 2



Le fait d'être trans n'est pas une identité de genre en soi. Par contre les mots « homme », « femme », et « personne non-binaire » désignent bien des identités de genre. L'apparence d'une personne ne permet pas de supposer ou de connaître son identité de genre et/ou son orientation sexuelle.

Ton identité de genre et/ou ton orientation sexuelle sont une partie de ton identité, tu ne la choisis pas et elle n'a rien d'anormal. Elle se construit, s'affirme. Il se peut que tu ne te reconnais pas dans les mots qui ont été évoqués car nos expériences sont souvent plus riches et plus complexes qu'une simple définition. Les définitions de ce jeu sont avant tout un repère et l'opportunité de poser des mots sur des expériences vécues. L'important, c'est d'être bien avec soi-même, ses envies et ses sentiments.

Ligne d'écoute Léia est là : 0 800 004 134

Tchat : leiaestla.fr/livechat

RÉPONSES - EXERCICE 4

95 – 95 – 95

Le «3x95» est un objectif de santé publique qui imprègne les politiques publiques de lutte contre le VIH/sida.

Cela signifie qu'en 2030 :

95% des personnes vivant avec le VIH connaissent leur statut sérologique.

95% des personnes séropositives et dépistées reçoivent un traitement antirétroviral.

95% des personnes recevant un traitement antirétroviral ont une charge virale durablement indétectable.

Si ces taux sont atteints, nous pourrions mettre fin à l'épidémie. Aujourd'hui, en France, le 1^{er} et le 2^e objectifs ne sont pas atteints, mais le 3^e l'est.

RÉPONSES - EXERCICE 5

Le VIH en France : quelle situation ?

En France, **200 000** personnes vivent avec le VIH. En 2023, **5 500** personnes ont découvert leur séropositivité au VIH, un chiffre toujours beaucoup trop haut mais avec un signe d'espoir : on constate une diminution de **10%** des découvertes de séropositivité entre 2012 et 2023. En France métropolitaine, l'Île-de-France est la région la plus touchée par l'épidémie. Parmi les personnes ayant découvert leur séropositivité, **14%** sont âgées de moins de 25 ans et **31%** sont des femmes. Le principal problème reste le dépistage : en effet, **43%** des personnes découvrent leur séropositivité à un stade tardif. Alors, le plus important, c'est de se faire dépister après une situation pouvant exposer au VIH, aussi régulièrement que nécessaire. Se dépister, c'est prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres.

Et dans le monde ?

Il y a **40** millions de personnes vivant avec le VIH mais encore **9** millions d'entre elles n'ont pas accès aux traitements antirétroviraux.

Sources :

ORS Île-de-France : www.ors-idf.org/nos-travaux/publications/lepidemie-de-vih-en-ile-de-france/

Santé Publique France : www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/infections-sexuellement-transmissibles/vih-sida/documents/magazines-revues/bulletin-epidemiologique-hebdomadaire-26-novembre-2024-n-23-24-infection-a-vih-la-prevention-le-depistage-et-la-prise-en-charge-toujours-d-act

ONUSIDA : www.unaids.org/fr/resources/fact-sheet

La santé sexuelle des jeunes en France : les chiffres clés (enquête CSF, 2023)

En 2023, l'âge médian au 1^{er} rapport est de **18,2** pour les femmes et **17,7** pour les hommes.

Plus de rapports homosexuels sont déclarés chez les femmes de 18 à 29 ans (15%) que chez les jeunes hommes (9%). Parmi les 18-29 ans, les personnes sont plus nombreuses à ne pas s'identifier comme strictement hétérosexuelles : cela concerne 4 jeunes femmes et 2 jeunes hommes sur 10.

Les jeunes sont beaucoup plus concernés par les expériences sexuelles en ligne. **64%** des femmes et 73% des hommes de 18 à 29 ans se sont déjà connectés à un site de rencontre, ont rencontré un ou une partenaire sexuelle en ligne ou échangé des images ou des vidéos intimes. 39% des femmes et **44%** des hommes de 18 à 29 ans ont déjà envoyé des images ou des vidéos intimes.

Seulement 39% des femmes et **44%** des hommes de moins de 30 ans ont utilisé un préservatif lors de leur premier rapport sexuel avec un ou une partenaire dans les derniers 12 mois. La vaccination progresse mais n'est pas encore suffisante. En 2023, **64%** des femmes et 53% des hommes de 15-29 ans sont vaccinés contre l'hépatite B, tandis que 51% des femmes et **20%** des hommes du même âge sont vaccinés contre les papillomavirus.

En 2023, le numérique représente une source d'information pour 75% des femmes et **70%** des hommes, alors que moins de **15%** des élèves bénéficient d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle. Ces échanges permettent pourtant aux jeunes de prendre du recul avec ce qu'ils et elles connaissent afin de construire librement une sexualité épanouie, respectueuse du consentement, de son corps et du corps d'autrui.

Sources :

Enquête CSF, 2023

Cese

RÉPONSE - EXERCICE 6

i = i

C'est simple et indiscutable comme l'est cette formule : $i = i$. C'est un fait scientifique qui signifie qu'une personne séropositive sous traitement, avec une charge virale indétectable, ne transmet pas le virus du sida.

En effet, les médicaments antirétroviraux rendent le virus indétectable dans le sang et les liquides sexuels des personnes touchées ; le virus devient de fait intransmissible. « $i = i$ », « **indétectable = intransmissible** ».

RÉPONSES - EXERCICE 7

Simone, 17 ans, veut avoir recours à une IVG mais ne sait pas où aller.

L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est possible pour toutes les personnes qui ne souhaitent pas poursuivre une grossesse, qu'elles soient majeures ou mineures. Pour les mineures, l'autorisation parentale n'est pas nécessaire mais il est demandé d'être accompagnée par une personne majeure de son choix. L'IVG peut se faire anonymement si tu le préfères, et elle est sans frais. En France, l'avortement est possible jusqu'à la fin de la 14^e semaine de grossesse (soit 16 semaines après le 1^{er} jour des dernières règles). L'IVG peut être médicalement jusqu'à 7 semaines de grossesse ou instrumentale jusqu'à 14 semaines de grossesse. Il y a deux étapes obligatoires avant une IVG qui se déroulent avec un **médecin**, un **gynécologue** ou une **sage-femme**. Ces deux rendez-vous permettent de poser toutes les questions et d'obtenir toutes les informations, puis de confirmer son choix et retenir l'une des deux méthodes. Il n'y a pas de délai minimal entre ces deux temps. Pour les mineures, un entretien psychosocial supplémentaire est obligatoire entre ces deux temps. Pour consulter le professionnel de santé, tu peux te rendre dans un **centre de santé sexuelle**, un centre de santé, un cabinet de ville ou dans un hôpital ou une clinique. Si le médecin ou la sage-femme consulté ne pratique pas les IVG, il ou elle doit t'en informer immédiatement et te communiquer le nom de professionnels réalisant les avortements. C'est une obligation légale.

Jimmy, 23 ans, veut se faire dépister à proximité sans ordonnance et gratuitement.

Pour un dépistage du VIH, de l'hépatite B, de la syphilis, du gonocoque ou de la chlamydia, il est possible de se rendre directement en **laboratoire de biologie médicale** sans rendez-vous et sans ordonnance. Le dépistage pour le VIH est gratuit pour tout le monde et il est gratuit pour les autres IST si tu as moins de 26 ans. Si tu as 26 ans ou plus, il est remboursé par l'assurance maladie et le reste peut être pris en charge par l'assurance complémentaire, si tu en as une.

Sophia a des questions sur sa santé sexuelle et veut se faire dépister anonymement.

Sophia peut se rendre dans un **CeGIDD** ou dans certains **centres de santé sexuelle**. Il y est possible de faire un test de dépistage des IST et du VIH gratuitement, sans ordonnance et en toute confidentialité.

Inès, 19 ans, aimerait des préservatifs gratuits.

Le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège également des IST. Certains préservatifs internes et externes sont gratuits pour les moins de 26 ans en **pharmacie** et sans ordonnance. Pour les 26 ans et plus, certains préservatifs peuvent être remboursés jusqu'à 60 % par l'Assurance maladie.

Il est également possible de se rendre dans un **centre de santé sexuelle**, au **CeGIDD**, au **Planning familial** ou dans certaines **associations spécialisées**.

Léna a eu un rapport mais a oublié de prendre sa pilule, elle souhaite avoir accès à une pilule d'urgence.

Il y a un risque de grossesse si un rapport sexuel est mal ou non protégé. Deux types de contraception d'urgence existent : la pilule d'urgence hormonale et le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre. La pilule est un comprimé unique à prendre le plus tôt possible et au plus tard dans les trois à cinq jours après un rapport à risque. Le DIU est une contraception d'urgence efficace dans les cinq jours après le rapport à risque. La pilule d'urgence hormonale peut être obtenue gratuitement sans ordonnance en **pharmacie** par toute personne mineure ou majeure. On peut également se rendre dans un **centre de santé sexuelle**, un **CeGIDD**, un **Planning familial** ou à l'infirmerie de son établissement scolaire ou universitaire.

Sacha souhaite prendre la PrEP.

La PrEP (prophylaxie pré-exposition) est un traitement préventif pour empêcher la contamination des personnes séronégatives. Elle est prise en charge par l'Assurance maladie et accessible sur ordonnance et demande le suivi régulier par un médecin. Elle est accessible à toute personne exposée au VIH. Vous pouvez vous rendre chez un **médecin généraliste**, dans un **centre de santé sexuelle** ou dans un **CeGIDD**.

Kim a eu un rapport à risque de contamination au VIH et veut savoir où se procurer un traitement post-exposition (TPE).

Le TPE est un traitement à prendre en urgence pour éviter une contamination par le VIH. Il empêche le VIH de s'installer dans l'organisme et permet de rester séronégatif grâce à une association d'antirétroviraux. Le traitement dure 30 jours. Il doit être pris au plus tôt, de préférence dans les 4 heures après l'exposition et jusqu'à 48 heures. En cas d'exposition au VIH, il faut se rendre le plus vite possible aux **urgences** d'un hôpital ou dans un **CeGIDD** (s'il y en a un d'ouvert).

Yasmina a des règles douloureuses et souhaiterait pouvoir en discuter.

Lors des règles, l'intensité des douleurs est variable. La personne peut ressentir une simple gêne, des douleurs modérées ou intenses, l'empêchant d'assurer ses activités habituelles. Si on se questionne, on peut consulter son **médecin traitant** ou son **gynécologue** car avoir mal pendant les règles peut nécessiter une prise en charge spécifique. Hormis l'endométriose, d'autres pathologies, souvent bénignes, peuvent engendrer des douleurs importantes durant les règles.

Pour toutes ces situations, voici des ressources complémentaires :

ivg.gouv.fr

Numéro vert IVG, contraception, sexualités : 0 800 08 11 11

questionsexualite.fr/

Numéro vert Fil santé jeunes : 0 800 235 236

Tchat : ivg-contraception-sexualites

onsexprime.fr

endofrance.org

RÉPONSES - EXERCICE 9

1. La pilule protège du VIH/sida.

FAUX - Il y a plein de manières de se protéger du VIH : les préservatifs externes ou internes ; la prise de traitement pour les personnes séronégatives (PrEP) ou pour les personnes séropositives (TasP) ; le traitement post-exposition (TPE) ; le dépistage, etc. En somme, plein d'outils permettent de se protéger en fonction de ses envies, de ses possibilités, des moments de sa vie. Mais dans cette liste, il n'y a pas la pilule, qui est un outil de contraception.

2. Embrasser ou se caresser mutuellement sont des pratiques potentiellement contaminantes pour le VIH.

FAUX - Il n'y a aucun risque de contamination par le VIH lors d'un baiser. La salive n'est pas un liquide qui permet la transmission du VIH. Et c'est la même chose pour les caresses intimes. Les liquides potentiellement contaminants sont : le sang, le liquide séminal, le sperme, les sécrétions vaginales, le lait maternel.

3. On peut avoir une IST si on ne se lave pas assez bien.

FAUX - Les IST (infections sexuellement transmissibles) se transmettent par contact de muqueuses et de liquides corporels (sperme, cyprine, liquide pré-séminal, sang). L'hygiène ne concerne pas les IST mais permet de prévenir d'autres types d'infections. Pour le pénis, il s'agit d'éviter le développement de bactéries sous le prépuce en nettoyant le gland (décalotter). Quant au vagin, il est autonettoyant : afin de préserver la flore vaginale, il s'agit donc de le laisser faire le travail sans ajouter de savon ou autre produit.

4. Les infections sexuellement transmissibles, pas besoin de s'inquiéter, ça se soigne tout seul.

FAUX - Avoir une IST n'est jamais anodin, elle ne se soigne pas toute seule et ne se traduit pas toujours par des symptômes ! Le plus simple et le plus sûr est d'en parler à son médecin qui aura la solution et qui, pour rappel, est soumis au strict respect du secret médical. Tu peux aussi te faire dépister gratuitement, sans ordonnance et sans rendez-vous dans un laboratoire grâce au dispositif Mon test IST.

5. On peut avoir des enfants quand on est séropositif.

VRAI - Grâce aux soins et aux traitements, les personnes séropositives, hommes ou femmes, peuvent avoir des enfants qui ne seront pas touchés par le VIH. Le projet nécessite d'en parler en amont à un médecin qui pourra conseiller et orienter vers les méthodes et structures les plus adéquates pour préserver à la fois l'enfant à naître, mais aussi son ou sa compagne pour les couples avec des statuts sérologiques différents.

6. Il est plus sûr d'utiliser deux préservatifs en même temps.

FAUX - Un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure du préservatif. Il ne faut pas utiliser deux préservatifs externes en même temps, ni un préservatif interne avec un préservatif externe. Utilisé correctement, le préservatif n'est pas censé craquer.

7. Il existe plusieurs méthodes de dépistage du VIH.

VRAI - Les 4 méthodes de dépistage existantes à ce jour sont :

L'autotest (vendu en pharmacie), à réaliser soi-même/résultat disponible juste après le test/10 à 25 € ou diffusé gracieusement par certaines associations.

Le dépistage en CeGIDD (Centre gratuit de dépistage et de diagnostic) : réalisé par des professionnels de santé/résultat disponible entre 2 à 5 jours/anonyme/gratuit.

Le TROD (Test rapide d'orientation diagnostique) : principalement réalisé par des associations/résultat disponible juste après le test/anonyme/gratuit.

Le dépistage en laboratoire d'analyses médicales : réalisé par des professionnels de santé/résultat disponible entre 2 et 5 jours/confidentiel/remboursé sur ordonnance d'un médecin ou gratuit et sans ordonnance dans le cadre du dispositif Mon test IST.

8. Le papillomavirus est une IST qui peut provoquer des cancers.

VRAI - Le papillomavirus (ou HPV) est une infection sexuellement transmissible fréquente qui peut toucher les hommes et les femmes. Plusieurs types de HPV existent, certains peuvent causer le développement de verrues plantaires ou génitales et d'autres peuvent, à terme, provoquer des cancers. Pour prévenir tout risque, un vaccin efficace existe. Il est possible d'être vaccinés de 11 à 19 ans.

9. Les personnes mineures ont besoin d'autorisation parentale pour avorter.

FAUX - En France, toute personne enceinte, majeure comme mineure, bénéficie du droit à l'avortement. La loi permet d'avoir recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) jusqu'à 14 semaines de grossesse, soit 16 semaines depuis le début des dernières règles. S'il n'y a pas besoin d'autorisation parentale, il faut néanmoins se faire accompagner dans sa démarche par une personne majeure de son choix (membre de la famille, ami...). L'IVG pour les mineures est intégralement prise en charge sans avance de frais. Si vous en faites la demande, vous pourrez bénéficier de l'anonymat.

Plus d'informations sur ivg.gouv.fr

10. Sans pénétration, on est forcément vierge.

FAUX - Cela dépend de ton ressenti. Le mot « vierge » veut dire « qui n'a jamais eu de relation sexuelle ». Mais une relation sexuelle, c'est plein de choses : pénétration, sexe oral, caresse... Tu peux très bien dire que tu es vierge car tu n'as pas eu ou pas fait de pénétration, alors que tu as essayé le sexe oral et les caresses. Ou au contraire dire que tu « l'as fait ». En fait, il n'y a que toi qui peut dire ce qui compte pour toi. Il n'y a que toi qui peut dire si tu es vierge ou pas. On peut aussi ne pas avoir envie de découvrir sa sexualité et ce n'est pas grave.

Plus d'informations sur onsexprime.fr

RÉPONSE - EXERCICE 11

Un clitoris

RÉPONSES - EXERCICE 12

Les discriminations vécues par les personnes concernées sont un obstacle à la bonne santé. Certains aspects de l'identité des personnages freinent l'accès aux soins et aux droits, et impactent la santé physique, mentale, sociale.

Les personnes vivant avec le VIH sont sujettes à des discriminations et stigmatisations à cause de leur séropositivité, les empêchant d'avoir un bon accès aux soins. 34 % se sont déjà vu refuser des soins dentaires en raison de leur sérologie. Leur santé mentale est également affectée par la sérophobie : 40 % des PVVIH se sentent seules ou plutôt seules et 1 personne sur 4 cache ses rendez-vous et traitements à ses proches. Leur santé sociale est ainsi également impactée : 17 % des salariés en France déclarent qu'ils seraient mal à l'aise de savoir l'un de leur collègue atteint du VIH (AIDES, 2016).

Sept ans d'errance avant un diagnostic d'endométriose alors qu'une femme sur dix est concernée (enquête Endovie, 2020).

Le sida est l'une des principales causes de mortalité des femmes de 15 à 49 ans dans le monde.

80 % des salariées considèrent être régulièrement confrontées à des attitudes ou décisions sexistes qui impactent la performance, le bien-être et la confiance en soi au travail (enquête CSEP, 2013).

230 000 femmes de 18 ans et + ont été victimes de viols, tentatives de viol et/ou d'agressions sexuelles en 2022 (enquête Vécu et ressenti en matière de sécurité, SSMSI, 2023).

Chez les personnes trans, une étude suggère que le risque de tentative de suicide avant 25 ans serait de 50 % environ dans diverses régions du monde (Virupaksha HG et al. « Suicide and suicidal behavior among transgender persons », *Indian Journal of Psychological Medicine*, nov-déc 2016, 38(6) pp. 505-509).

34,7 % des personnes ayant fait leur « coming out médical » se sont senties jugées par leur médecin (Alessandrin A, Dagorn J, Meidani A, Richard G, Toulze M [dir.], Santé LGBT ; Les minorités de genre et de sexualité face aux soins, Éditions Bord de l'eau, 2020).

14,3 % des personnes HSH (hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes) préfèrent éviter les soins, suite à des discriminations subies. (https://www.lemonde.fr/sciences/article/2017/03/13/la-sante-des-lgbt-un-tabou-medical_5093851_1650684.html)

Les personnes non hétérosexuelles souffrent d'un dialogue difficile avec les professionnels de santé : 49 % des femmes lesbiennes et 40 % des hommes gay ne parlent pas de leur orientation sexuelle avec leur médecin généraliste. Ces personnes souffrent donc d'un manque d'informations et/ou de prévention sur les dépistages et vaccinations IST (Étude EGaLe-MG, 2019). 19 % des répondants (sans différence entre les hommes et les femmes) ont dit avoir vécu au moins un épisode ressenti comme homophobe ou l'ayant affecté du fait d'un jugement sur sa sexualité, ayant dans la majorité des cas comme conséquence des ruptures et/ou des renoncements aux soins.

Le handicap peut provoquer de l'isolement ainsi qu'une exclusion sociale. Environ 35 % des personnes en situation de handicap ou souffrant d'une maladie chronique se sentent seules, contre 22 % de la population générale. De plus, 51 % des personnes en situation de handicap limitent certains contacts avec leurs proches par crainte d'être un poids pour eux (Crédoc, 2018).

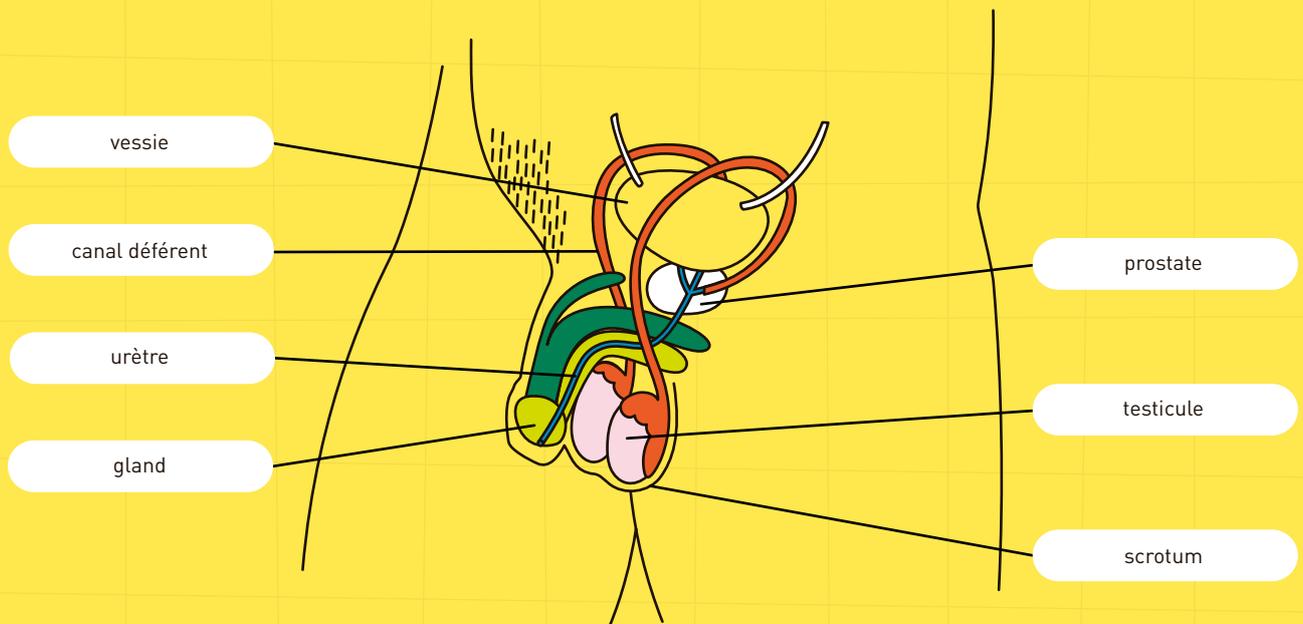
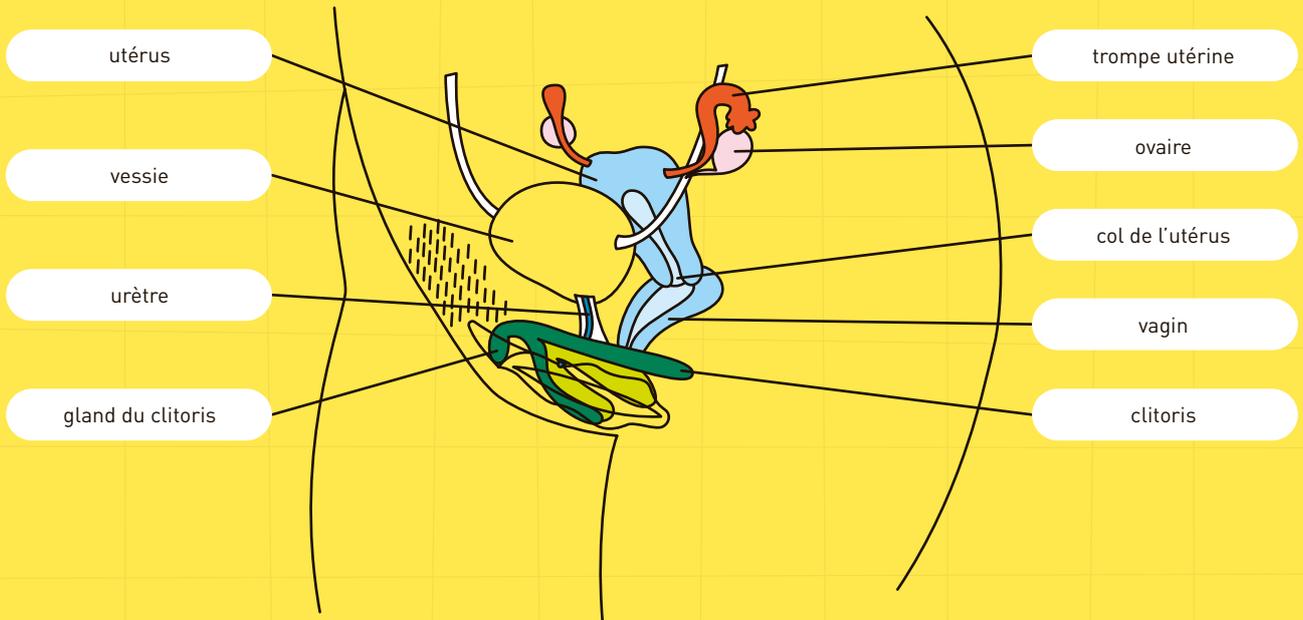
Selon une étude menée par le médecin généraliste Antoine Epin auprès de 1 800 médecins, 53 % des professionnels de santé auraient des attitudes ou des tendances grossophobes.

Près de 4 personnes sur 5 éligibles à une couverture maladie n'ont pas de droits ouverts (77 %). Médecin du Monde, baromètre 2023.

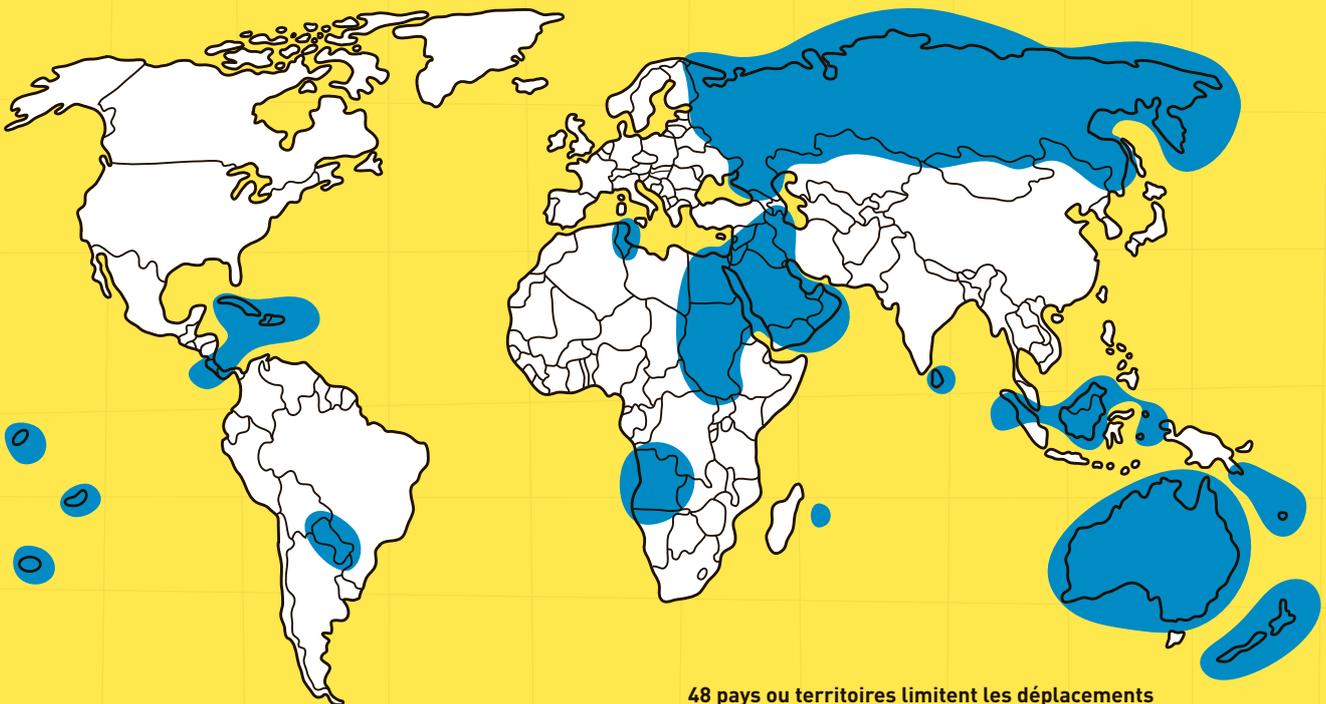
RÉPONSES - EXERCICE 13

1A - 2F - 3D - 4C - 5E - 6B

RÉPONSES - EXERCICE 14



RÉPONSES - EXERCICE 15



48 pays ou territoires limitent les déplacements ou l'installation des personnes vivant avec le VIH, en raison de leur séropositivité !

Angola, Arabie Saoudite, Aruba, Australie, Azerbaïdjan, Bahreïn, Belize, Bosnie-Herzégovine, Brunéi, Cuba, Égypte, Émirats arabes unis, Îles Caimans, Îles Cook, Îles Marshall, Île Maurice, Îles Salomon, Îles Turques-et-Caïques, Indonésie, Irak, Israël, Jordanie, Kazakhstan, Kirghizistan, Koweït, Liban, Malaisie, Maldives, Nouvelle-Zélande, Oman, Palaos, Papouasie-Nouvelle-Guinée, Paraguay, Qatar, République dominicaine, Russie, Saint-Christophe-et-Niévès, Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Samoa, Singapour, Soudan, Syrie, Tonga, Tunisie, Turkménistan, Tuvalu, Ukraine, Yémen.

RÉPONSES - EXERCICE 16

A8 - B1 - C2 - D3 - E9 - F4 - G7 - H5 - I6

RÉPONSE - EXERCICE 17

Toi!



NOTES



A series of horizontal blue lines for writing notes, spanning the width of the page.

