

Santé sexuelle – Information pour patient	
Le Sexe et Moi https://www.sexandu.ca/fr/	Activité sexuelle
	Consentement
	Contraception
	Harcèlement et agression sexuels
	Identité de genre
	Infections transmises sexuellement (ITS)
	LGBTQ+
	Menstruations
	Orientation sexuelle
Santé Canada https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-sexuelle.html	Puberté
	ITS – symptômes et tests de dépistage Condoms
Action Canada https://www.actioncanadashr.org/fr/sexual-health-hub/emergency-contraception-0	Contraception d'urgence
Catie https://www.catie.ca/fr https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/mpox.html	VIH et hep C - information PPE et PrEP Mpox (variole simienne)

HITS – Outil de dépistage : Violence conjugale
https://www.esantementale.ca/index.php?ID=18&m=survey
Un score > 10 est positif, mais toute préoccupation doit être discutée avec un fournisseur de soins de santé.
Source : Sherin KM et al. Fam Med. 1998 Jul-Aug;30(7):508-12.

2ELGBTQI+ Ressources
Pour les jeunes https://jeunessejecoute.ca 1-800-668-6868
Lignes directrices canadiennes sur les prophylaxies préexposition et post-exposition non professionnelle au VIH : https://www.catie.ca/fr/lignes-directrices-canadiennes-sur-les-prophylaxies-pre-exposition-et-post-exposition-non
Ressources : https://www.ontario.ca/fr/document/au-service-des-enfants-et-des-jeunes-lgbt2sq-pris-en-charge-par-le-systeme-de-bien-etre-de-lenfance/ressources-modeles-et-bibliographie

Santé menstruelle –
Âge des premières règles, la moyenne est de 12 à 13 ans.
Cycles et régularité : peut prendre 2 à 3 ans pour établir des cycles réguliers après les premières règles, les cycles initiaux durent de 20 à 45 jours, contre 24 à 38 pour les adultes.
Durée des règles : la durée moyenne est de 5 jours, > 7 jours sont prolongés.
Saignement abondant ou coagulation : en moyenne, le volume est de 40 ml, un flux abondant dépasse 80 ml, une serviette ou un tampon saturé absorbe 5 à 15 ml.
Les caillots de plus d'un quart sont excessifs. Tableau menstruel disponible sur https://www.betteryouknow.org/sites/default/files/2022-08/BetterYouKnow-Menstrual-Chart-Scoring-System.pdf
Symptômes liés à votre cycle menstruel – humeur, saignements irréguliers, fatigue, essoufflement ? Parlez-en à votre médecin.

ACOG, BMJ, CDC, Graham, Pediatrics in review, Dec2018;39(12):588-600

Autoexamen testiculaire	
Qui – adolescents de sexe masculin ou personnes ayant des testicules.	
Pourquoi – le cancer le plus fréquent chez les adolescents masculins.	
Autoexamen	Palpez pour changement comme une masse ou une sensibilité. https://cancer.ca/fr/cancer-information/cancer-types/testicular/finding-cancer-early https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2019-10/200-3-auto-examen-des-testicules-pensez-y.pdf
Autres signes	Sensation de lourdeur ou de tiraillements dans le bas du ventre ou le scrotum. Douleur, qui peut être légère, dans le testicule ou le scrotum.
Prochaines étapes	Consultez votre médecin si vous remarquez un changement.

Canadian Cancer Society, Testicular Cancer Society

© A.Greig 2025

Avertissement : Comme la nature des données probantes et les recommandations sont en constante évolution, le guide Greig se veut un simple guide.

