



Santé sexuelle, REPRODUCTIVE ET MIEUX-ÊTRE



Informar, sensibiliser et expliquer l'importance que le Québec accorde à la santé sexuelle et reproductive, ainsi qu'au bien-être global.

Cette fiche vise à fournir des informations pratiques et des ressources adaptées pour favoriser une vie saine et épanouissante. Elle permet également de mieux comprendre l'importance que la province accorde à la santé sexuelle et reproductive de sa population et démontre que le fait d'en prendre soin contribue au bien-être, à l'autonomie, à l'intégration et à l'accès aux services adaptés.

Note : L'exercice se limite à effectuer un recensement des informations disponibles sur les sites gouvernementaux et à vulgariser ces données afin de les rendre accessibles et compréhensibles pour le public.

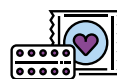


© Canopée

Important à SAVOIR



Santé reproductive : concerne le fonctionnement du système reproducteur, la capacité d'avoir des enfants de façon sécurisée et désirée, la planification familiale, le suivi de la grossesse, la gestion des cycles et des troubles menstruels, ainsi que l'accès aux soins en cas d'infertilité;



Santé sexuelle : vise la prévention et le traitement des ITSS grâce à l'utilisation de protections (comme le condom), une digue dentaire, le dépistage régulier, la vaccination et l'éducation sur le corps;

Services de dépistage et de suivi : souvent gratuits ou à faibles coûts dans les CLSC;

Services spécialisés privés : disponibles et parfois couverts par les assurances;



Un consentement valide, libre et éclairé, c'est dire « oui » de façon volontaire, informée, sans pression et avec la possibilité de changer d'avis à tout moment. Chaque interaction doit être basée sur un accord clair, sans pression ni contrainte;



Respect mutuel : les besoins, limites et choix de chacun doivent être considérés;

Consentement continu et explicite : il doit être clair, libre, réversible et présent dans toutes les relations;



Lien avec la santé mentale : l'anxiété, le stress ou les traumatismes peuvent affecter la vie sexuelle.

Au Québec, LA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE PRIVILÉGIE LA PRÉVENTION AVANT LE TRAITEMENT DES MALADIES.

Elle inclut le respect de soi et des autres, le bien-être physique, mental et social, ainsi que la possibilité de vivre des relations harmonieuses et épanouissantes.

Prendre soin de sa santé sexuelle et reproductive contribue au bien-être général, renforce la confiance en soi et favorise des relations saines et respectueuses. Elle touche de nombreux aspects essentiels de la vie et constitue un fondement pour mener une vie épanouie et pleinement intégrée dans la société.

La santé sexuelle et reproductive au Québec implique la responsabilité de chacune et chacun, s'assurer d'un consentement clair et libre, utiliser des protections pour prévenir les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), planifier les naissances, suivre sa santé reproductive et mentale, et consulter régulièrement pour le dépistage ou les soins spécialisés.

Elle vise le bien-être physique, émotionnel et social, ainsi que le plaisir lorsqu'il est associé à une sexualité saine et positive.



Au Québec, le fait de demander de l'aide ou du soutien est perçu comme un geste normal, positif et valorisé.

Consulter et demander de l'aide sont perçus comme des signes de force, d'autonomie et de responsabilité envers soi-même et envers les autres.

QUAND demander de l'aide OU DU SOUTIEN?

Vous pouvez demander de l'aide si vous avez :

- Des questions pour mieux comprendre votre santé sexuelle et reproductive;
- Des symptômes inhabituels (écoulements, démangeaisons, boutons, douleurs);
- Des inquiétudes ou des questions liées à une grossesse, qu'elle soit désirée ou non;
- Eu une relation sexuelle non protégée ou à risque;
- Besoin de contraception, d'aide ou d'information (y compris la pilule gratuite pour les jeunes);
- Besoin d'une contraception d'urgence;
- Des questions sur la sexualité, le consentement ou les relations égalitaires;
- Le sentiment que votre santé physique, mentale ou émotionnelle est compromise, même sans maladie précise;
- Des difficultés à prendre des décisions autonomes et éclairées concernant votre corps, votre sexualité ou votre vie reproductive;
- Besoin de dépistage des ITSS;
- Besoin d'un test de grossesse;
- Besoin d'un suivi prénatal et soutien en cas de grossesse non planifiée;
- Besoin de services de santé mentale et soutien psychosocial.

Parlez-en, demandez de l'aide si...

- Vous ne vous sentez pas bien dans votre sexualité ou votre orientation et identité sexuelle;
- Vous croyez avoir vécu une agression;
- La sexualité devient envahissante ou source de détresse (ex. : masturbation compulsive, consommation excessive de pornographie);
- Certaines pratiques sexuelles deviennent abusives ou vous mettent mal à l'aise.



BONNES pratiques

- ✓ **Se protéger** à chaque relation sexuelle.
- ✓ **Se faire dépister** régulièrement, même sans symptôme.
- ✓ **Consulter** un professionnel en cas de doute, sans attendre.
- ✓ **Respecter** ses propres limites et celles des autres.

Comprendre que la santé sexuelle et reproductive au Québec repose sur la responsabilité de chacune et chacun : s'assurer un consentement clair et libre, utiliser des protections pour prévenir les ITSS et planifier les naissances, veiller à sa santé sexuelle, reproductive et mentale, et consulter régulièrement pour le dépistage ou les soins spécialisés, favorisant le bien-être physique, émotionnel et social dans toutes les relations.



Ressources

Centres locaux de services communautaires (CLSC)

Dépistage, contraception et suivi médical

Chicoutimi : 418 543-2221

Jonquière : 418 695-2572

La Baie : 418 544-3381

Info-Santé/Info-Social 8-1-1

Pour obtenir des conseils médicaux 24/7, gratuit et confidentiel

Le sexe et moi

Information pertinente et complète sur la santé sexuelle, la contraception, le consentement et plein d'autres sujets

sexandu.ca

Important : Certains services exigent une carte d'assurance maladie. Il vous revient de vérifier s'il y a des frais supplémentaires et de confirmer avec votre assureur s'il couvre une partie ou la totalité des coûts. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou de votre assureur.

Des programmes d'aide supplémentaires peuvent exister.

Les écoles, universités et employeurs proposent parfois des services gratuits et confidentiels. Renseignez-vous auprès de votre établissement scolaire ou de votre employeur.

Hôpitaux

Chicoutimi : 418 541-1000

Jonquière : 418 542-2000

La Baie : 418 544-2000

Aire ouverte

Infirmière clinicienne offrant des services gratuits pour la contraception et le dépistage IST ou ITSS aux personnes de 12 à 25 ans
418 290-0733

Tel-Jeunes

Soutien pour les jeunes
24/7, gratuit et confidentiel

1 800 263-2266

514 600-1002 (clavardage et texto)

Sources :

Québec.ca : Santé sexuelle

• quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-sexuelle

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) : Santé sexuelle et reproductive

• inspq.qc.ca/publications/sujets/sante-sexuelle-et-reproductive

• inspq.qc.ca/espace-itss/sujets/promotion-de-la-sante-sexuelle

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean

• santesaglac.gouv.qc.ca/conseils-sante/maladies-infectieuses/infections-transmissibles-sexuellement-et-par-le-sang-its

Santé Canada/Agence de santé publique du Canada

• canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-sexuelle

Immigrant-Québec

• immigrantquebec.com/fr/guides/immigrer-au-quebec

• immigrantquebec.com/fr/guides/vivre-a-quebec

• immigrantquebec.com/fr/guides/etudier-au-quebec

• immigrantquebec.com/fr/guides/travailler-au-quebec

Nous adressons nos remerciements aux intervenantes et aux intervenants du milieu qui ont contribué à la révision du contenu des fiches. Ces fiches ont été développées grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, dans le cadre de l'Entente du Programme d'appui aux collectivités conclue avec la Ville de Saguenay.

Avec la participation financière de :

Québec

Ville de Saguenay