

# Bulletin de santé

DÉPARTEMENT DE L'HYGIÈNE ET DE LA SANTÉ MENTALE DE LA VILLE DE NEW YORK

N° 90 d'une série de bulletins de santé sur des questions d'importance vitale pour tous les New-Yorkais



## Comment réduire le risque de grossesse et éviter les infections sexuellement transmissibles

### Ce que vous devez savoir

# Les meilleures façons de réduire le risque de grossesse et d'éviter les infections sexuellement transmissibles

## 1. N'ayez pas de rapports sexuels.

- La façon la plus sûre de réduire le risque de grossesse et d'éviter les infections sexuellement transmissibles est de ne pas avoir de rapports sexuels.
- Vous ne serez pas le seul/la seule ; plus de la moitié des élèves des lycées publics ont déclaré ne jamais avoir eu de rapports sexuels.
- Même si certains de vos amis ont eu des rapports sexuels, cela ne veut pas dire que vous devez aussi en avoir.
- Si vous n'êtes pas sûr(e) d'être prêt(e) à avoir une vie sexuelle, il vaut mieux attendre. Une personne qui tient vraiment à vous ne vous mettra pas la pression.
- Vous pouvez dire « non » maintenant, même si vous aviez dit « oui » avant.

## 2. Si vous avez une vie sexuelle, utilisez à chaque fois un moyen de contraception et des préservatifs.

- Si vous avez une vie sexuelle, ou si vous pensez en avoir une bientôt, procurez-vous un moyen de contraception et des préservatifs.
- Les contraceptifs hormonaux sont efficaces à pratiquement 100 % lorsqu'ils sont utilisés correctement et ils sont très sûrs pour la plupart des filles :
  - La pilule contraceptive (« la pilule »)
  - Un timbre
  - Un anneau vaginal
  - Une injection à faire tous les 3 mois (Depo Provera)
  - Un implant qui dure jusqu'à 3 ans (Implanon)
  - Un stérilet (dispositif de contraception intra-utérin) qui est efficace pendant 5 ans au maximum (Mirena) (un stérilet en cuivre non-hormonal, ParaGuard, est également disponible et est efficace pendant 10 ans maximum.)
- Utilisez toujours un préservatif (voir AVPP = Apportez votre propre préservatif). Les préservatifs protègent du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles, dont les chlamydiae et la gonorrhée.



### Où se procurer un moyen de contraception

- Procurez-vous un moyen de contraception auprès de votre prestataire de soins de santé, de votre centre médical communautaire ou du service de planning familial de votre clinique.
- Appelez le 311 ou consultez le site [nyc.gov](http://nyc.gov) et recherchez NYC Teen pour savoir comment vous procurer gratuitement ou à un prix modique un moyen de contraception et bénéficier d'autres services de santé confidentiels.

## AVPP = Apportez votre propre préservatif

- Ayez toujours des préservatifs sous la main, au cas où.
- Utilisez-en un à chaque fois, quel que soit le moyen de contraception que vous utilisez.
- Il est important d'utiliser des préservatifs pour les rapports sexuels vaginaux et anaux. (Les rapports sexuels anaux représentent un risque élevé de contracter le VIH.)
- Les préservatifs réduisent le risque de grossesse et protègent contre le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles, dont les chlamydiae et la gonorrhée.
- Il est facile de trouver des préservatifs gratuits. Voici comment :
  - Consultez le site [nyc.gov](http://nyc.gov) et tapez le mot-clé « condoms » or appelez le 311.
  - Si vous êtes élève dans un lycée public, vous pouvez obtenir gratuitement des préservatifs dans la salle des ressources de santé (« health resource room »). Si votre école a un centre de soins de santé, vous pouvez également y obtenir gratuitement des préservatifs.

## La contraception d'urgence peut éviter le risque de grossesse après un rapport sexuel non protégé.

### Mais vous devez agir vite.

- La contraception d'urgence est parfois appelée la « pilule du lendemain ». Plan B et Next Choice sont les marques les plus connues. Demandez à votre pharmacien ce qui est disponible. Les deux sont efficaces mais il peut y avoir une différence de prix.
- La contraception d'urgence réduit le risque de grossesse après un rapport sexuel non protégé ou si un préservatif se déchire. Elle peut également être utilisée après un rapport forcé (voir C'est à vous de décider).
- La contraception d'urgence ne provoque *pas* un avortement. Si vous êtes déjà enceinte, la contraception d'urgence ne sera pas efficace.
- Les pilules de contraception d'urgence les plus courantes, comme Plan B et Next Choice, agissent avec un maximum d'efficacité lorsqu'elles sont prises dans les 72 heures (3 jours ou moins) après un rapport sexuel non protégé. Elles peuvent être efficaces jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel.
- La contraception d'urgence n'est pas aussi efficace qu'un moyen de contraception ordinaire pour éviter une grossesse. Si vous avez des rapports sexuels régulièrement, la meilleure méthode pour réduire le risque de grossesse est d'utiliser un moyen de contraception ordinaire et un préservatif à chaque fois.

### Ayez une contraception d'urgence sous la main, au cas où.

- Procurez-vous à l'avance une plaquette de pilules auprès de votre prestataire de soins de santé. Ce sera peut-être utile si votre pharmacie ou le bureau de votre prestataire est fermé(e) lorsque vous en aurez besoin.
- Les cliniques du Département de la santé traitant les maladies sexuellement transmissibles offrent une contraception d'urgence gratuitement dans les 72 heures (3 jours ou moins) après un rapport sexuel non protégé. **Appelez le 311** pour avoir l'adresse d'une clinique près de chez vous.
- À partir de 17 ans, vous pouvez vous procurer une pilule de contraception d'urgence dans une pharmacie, sans ordonnance.
- Pour obtenir une liste des pharmacies où une contraception d'urgence est disponible, consultez le site [not-2-late.com](http://not-2-late.com). Appelez la pharmacie avant de vous y rendre pour vous assurer qu'elle a ce mode de contraception en stock.
- Les jeunes filles âgées de 16 ans et moins ont encore besoin d'une ordonnance, mais les lois sont en train d'évoluer. Pour obtenir des informations à jour, contactez votre prestataire, rendez-vous dans votre clinique ou consultez les rubriques Plus d'informations et Aide.

## C'est votre choix

### C'est à vous de décider si vous voulez ou non avoir des rapports sexuels.

- Si vous décidez d'avoir un rapport sexuel, soyez prêt(e) avec un moyen de contraception et des préservatifs.
- Un rapport forcé est un viol et le viol est un crime.
- Pour obtenir de l'aide et du soutien, **appelez le 311** ou le **800-621-HOPE** (800-621-4673).
- **APPELEZ LE 911 SI VOUS ÊTES EN DANGER IMMÉDIAT.**

### Si vous tombez enceinte, c'est à vous de décider ce que vous voulez faire :

Poursuivre la grossesse, mettre fin à la grossesse par un avortement ou choisir l'adoption.

### Vous avez le droit de bénéficier de services confidentiels.

À New York, les jeunes de 17 ans et moins ont légalement le droit de bénéficier de l'un de ces services de santé sans la permission de leurs parents, tuteurs légaux, ou de qui que ce soit et sans que ces derniers soient au courant :

- Moyen de contraception, dont les préservatifs
- Contraception d'urgence
- Tests de grossesse
- Tests VIH
- Tests et traitement des infections sexuellement transmissibles
- Soins liés à la grossesse
- Avortement

Des services de santé confidentiels gratuits ou à bas prix sont disponibles dans plusieurs cliniques du Département de la santé, dans des centres médicaux communautaires et dans le service de planning familial des cliniques. **Appelez le 311** ou consultez le site **nyc.gov** et recherchez le mot-clé **NYC Teen**. Si votre école a un centre de soins de santé, vous pouvez également y obtenir ces services.



## Faites un test de dépistage des chlamydiae

- Les chlamydiae sont très courantes à New York, surtout chez les jeunes.
- Vous pouvez avoir des chlamydiae sans le savoir, c'est pourquoi il est important de faire un dépistage une fois par an et avant chaque rapport sexuel avec un nouveau partenaire.
- Pour savoir où vous pouvez faire un dépistage des chlamydiae et pour obtenir des informations sur les autres infections sexuellement transmissibles, **appelez le 311** ou consultez le site **nyc.gov** et recherchez **NYC Teen**.

## Parlez à vos parents

- Essayez de parler ouvertement à vos parents, qu'il s'agisse de relations sexuelles ou d'autres questions. Soyez prêt(e) à répondre s'ils posent des questions. Essayez de ne pas les exclure.
- Si vous pensez qu'il n'est pas possible de parler avec vos parents, trouvez un adulte de confiance, comme un grand frère ou une grande sœur, un membre de votre famille ou un ami de la famille. Ou parlez à un conseiller ou à un prestataire de soins de santé.

## Plus d'informations et aide

**Appelez le 311** ou consultez le site [nyc.gov](http://nyc.gov) et recherchez le mot-clé **NYC Teen** pour trouver des informations, pour être orienté(e) vers les ressources adéquates, ainsi que pour bénéficier de services gratuits ou à bas prix :

- Une assurance-santé fournie par les prestataires de soins de santé de quartier
- Un moyen de contraception, dont des préservatifs
- Une contraception d'urgence (vous pouvez également consulter le site [not-2-late.com](http://not-2-late.com))
- Des services d'avortement
- Des conseils et des tests de dépistage du VIH, ainsi que des tests de dépistage et des soins pour les infections sexuellement transmissibles
- Des services liés aux agressions sexuelles (viol)

**Ligne d'urgence pour les violences domestiques de la ville de New York: 311 ou 800-621-HOPE (800-621-4673)**

**Si vous êtes dépressif(ve) ou si vous avez des problèmes d'alcool ou de drogue, demandez de l'aide : Appelez le 311 ou LifeNet: 800-LifeNet (800-543-3638), 877-AYUDESE (espagnol) or 877-990-8585 (mandarin, cantonais et coréen)**

**APPELEZ TOUJOURS LE 911 EN CAS D'URGENCE.**

COMPOSEZ  
LE  
**311**

**Pour obtenir des exemplaires d'un bulletin de santé**

Tous les bulletins de santé sont également disponibles sur le site [nyc.gov](http://nyc.gov), mots-clés : Health Bulletins.

Consultez le site [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)

VOLUME 10, NUMÉRO 7

# Bulletin de santé

DÉPARTEMENT DE L'HYGIÈNE ET DE LA SANTÉ MENTALE DE LA VILLE DE NEW YORK

N° 90 d'une série de bulletins de santé sur des questions d'importance vitale pour tous les New-Yorkais

**Département de la santé et de l'hygiène mentale  
de la Ville de New York**

**New York City Department of Health and Mental Hygiene**  
Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134



**Comment réduire le risque  
de grossesse et éviter les  
infections sexuellement  
transmissibles**

COMPOSEZ  
LE  
**311**

**Interprétation téléphonique pour les services  
non-urgents de New York dans plus de 170 langues**



**Services de santé confidentiels gratuits ou à bas prix**

Scannez ce code avec le lecteur de code barre de votre Smartphone.