

Ton magazine Ado

ALLO SANTÉ !!

TATOUAGE et
Perçage

28,8 % des jeunes canadiens souffrent
d'embonpoint ou d'obésité

ANOREXIE ET BOULIMIE

LE CONDOM C'EST COMME ...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADOLESCENTS

Oh oh : Contraception d'urgence

LE SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

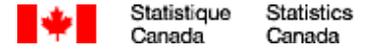
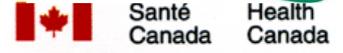
📺 Entrevue : Un rêve Olympique

📺 Entrevue : Papa à 16 ans

📺 Entrevue : Le piercing !?!

Terre-Neuve
Labrador





Production, mise en page et imprimerie – Agathe Robichaud





● **Engagement**

● **Leadership**

● **Politique**

● **Sports**

● **Jeunesse**

● **Français**

● **Culture**

www.francoctl.ca/fjtnl

TABLE DES MATIÈRES

5 À TON TOUR DE T'EXPRIMER

LA SANTÉ PHYSIQUE

- Entrevue : un rêve Olympique
- Bienfaits et statistiques sur l'activité physique
- Le guide d'activité physique pour les jeunes
- L'embonpoint et l'obésité
- Guide alimentaire canadien
- Les régimes
- Anorexie et boulimie

9

LE TATOUAGE ET LE PERÇAGE

- Entrevue : Piercing !?!
- Historique
- Qui peut, et où aller
- Risques, infections et entretien
- Hépatite C
- Autres options

32

SANTÉ SEXUELLE

- Entrevue : Papa à 16 ans
- Sexualité chez les ados
- Statistique Canada
- I.T.S.
- Les méthodes contraceptives
- Agressions sexuelles
- Clinique sexuelle locale

51

SANTÉ MENTALE

- Définitions
- Stress
- La dépression
- Le trouble bipolaire
- Le suicide

Hey choose, check c' te site-là si tu veux ouère une couple de mes nouveaux vidéo-clips...

T'AS BESOIN D'AIDE ???

Liste d'adresses web et de numéro de téléphone à contacter



ACADEMAN

À TON TOUR DE T'EXPRIMER...

Bonjour, je vous écris car je suis un peu stressé de ma soirée d'hier. J'ai fait l'amour pour la première fois. J'avais fumé un joint et bu un peu trop...

J'étais nerveux et j'avais tellement envie d'elle que j'ai oublié de mettre un condom. Est-ce que je dois m'inquiéter ?

C'est vrai qu'il est difficile de penser à tout la première fois. Si tu es inquiet quant aux ITS, il existe des tests de dépistage (pour avoir de l'information sur les tests de dépistage, tu peux te rendre au www.jcapote.com/passe_test/index.asp Il suffit de prendre rendez-vous à une clinique de santé sexuelle (voir liste dans les références plus loin) et à partir de 14 ans, tes parents n'ont pas à en être informés. Si tu crains une grossesse de ta partenaire, il existe « la pilule contraceptive d'urgence » qui doit être prise dans les 5 jours qui suivent une relation sexuelle non protégée. Cette pilule est maintenant disponible sans ordonnance auprès de ton pharmacien. Il est important de parler de ce que tu ressens avec ta partenaire car il se peut qu'elle soit aussi inquiète que toi.

Ça fait 1 ans que j'ai le même petit copain et je l'aime beaucoup et lui aussi. Je crois que nous sommes prêts à vivre une relation sexuelle ensemble mais le gros problème c'est que, je ne sais pas comment lui dire de mettre un condom.

Faire l'amour, c'est aussi dire à l'autre ce qui te plaît et ce qui ne te plaît pas. Un bon truc : garde un condom déjà ouvert à portée de main, ce sera plus facile. Tu as toujours le choix de refuser une pénétration ou une relation orale sans condom. Si ton chum ou ta blonde ne respecte pas ta décision, il faudra peut-être repenser à ton choix de partenaire... Avant de faire l'amour, communiquer au sujet du condom favorise l'acceptation du sexe sécuritaire. Il vaut mieux parler avant que le désir ne soit trop intense. Rappelle-toi : pour les gars comme pour les filles, être responsable c'est s'affirmer et dire « non, pas sans condom ».

J'ai fait l'amour avec un gars. On a mis un condom mais il a « lâché ».

Si le condom s'est déchiré à l'intérieur du vagin, que tu n'utilises pas la pilule et que ton partenaire a éjaculé, il faut te rendre le plus tôt possible à une clinique ou à la pharmacie pour obtenir la pilule contraceptive d'urgence. La pilule contraceptive d'urgence peut être prise jusqu'à 5 jours après une relation sexuelle non protégée. Plus elle est prise dans un court délai suite à la relation sexuelle, plus elle est efficace pour éviter une grossesse. Cependant, elle ne protège pas des ITS. Cette pilule est maintenant disponible sans ordonnance auprès de ton pharmacien ou de l'infirmière de ton école. Tu peux aussi demander au médecin de passer des tests de dépistage d'ITS (pour obtenir de l'information sur les tests de dépistage, (www.jcapote.com/passe_test/index.asp)). À partir de l'âge de 14 ans, tes parents n'ont pas à en être informés.

Salut,

Je suis vraiment attirée par un garçon de ma classe, mais il ne m'accorde jamais la moindre attention.

Je ne suis pas la plus jolie, ce qui explique peut-être son manque d'intérêt. Comment puis-je l'amener à me remarquer ?

De moi

Chère toi,

La beauté et l'apparence sont vraiment une question de goût, et tu ne devrais pas te juger trop sévèrement. Il y a probablement une foule d'autres raisons qui expliquent son manque d'intérêt. Essaie de découvrir les intérêts de ce garçon. Si vous partagez le même goût ou le même intérêt, ce serait une bonne occasion d'apprendre à vous connaître.

À l'aide! Je perds du sang entre mes règles! Est-ce normal?

Merci pour votre question. Malheureusement, il n'est pas possible d'y donner une réponse courte.

Au cours des premières années de règles, bon nombre de jeunes filles ont un cycle irrégulier. Cela peut se traduire par des saignements toutes les 2 à 3 semaines ou tous les 2 à 3 mois. Cette situation, attribuable à l'anovulation (l'absence de libération d'un ovule), est très courante avant que le système hormonal qui régit les règles n'atteigne sa pleine maturité.

Si vous utilisez un contraceptif, comme la pilule anticonceptionnelle, le timbre, l'anneau, un DIU ou un contraceptif injectable, il est possible que vous ayez des saignements entre vos règles (métrorragie) au cours des premiers mois. En règle générale, ce problème se résorbe de lui-même après trois à six cycles. Les utilisatrices de longue date de la pilule peuvent elles aussi être atteintes de métrorragie si elles oublient de prendre la pilule ou si elles la prennent de façon irrégulière. Les femmes qui fument risquent davantage d'être atteintes de métrorragie.

Il arrive à l'occasion que les femmes actives sur le plan sexuel soient atteintes de métrorragie en raison d'une infection transmissible sexuellement comme la chlamydie ou la gonorrhée. L'utilisation appropriée du condom lors de chaque relation sexuelle réduit grandement le risque de contracter ces infections.

Si vous êtes enceinte ou croyez l'être, il est très important que vous consultiez votre fournisseur de soins de santé afin de déterminer la cause du saignement. Plusieurs complications de la grossesse peuvent provoquer des saignements irréguliers, dont une fausse-couche ou une grossesse ectopique (un trouble grave dans le cadre duquel le bébé se développe à l'extérieur de l'utérus, généralement dans l'une des trompes de Fallope).

À quel moment de mon cycle suis-je le plus susceptible de tomber enceinte?

Une femme peut tomber enceinte à n'importe quel temps du mois. Il y a même des femmes qui sont tombées enceintes suite aux rapports sexuels pendant leurs règles! Par contre, il est plus facile de devenir enceinte lors de l'ovulation. Cela se produit une fois par mois. Toutefois, l'ovulation n'a pas lieu au même moment à chaque mois pour toutes les femmes. L'ovulation a lieu environ deux semaines avant les prochaines règles chez la plupart d'entre elles.

Les journées avant, durant et après l'ovulation représentent le moment le plus propice à la grossesse.

Les spermatozoïdes peuvent vivre dans votre corps pendant 5-7 jours. Si vous avez un rapport sexuel une semaine avant l'ovulation, les spermatozoïdes peuvent encore réussir à fertiliser l'oeuf, ce qui entraînerait une grossesse.

L'oeuf peut survivre pendant 1-2 jours après l'ovulation. Si vous avez un rapport sexuel pendant les quelques jours immédiatement après l'ovulation, vous pourriez tomber enceinte.

Il peut être difficile de savoir exactement quand l'ovulation a lieu et malheureusement, il n'existe aucun test parfait à cette fin. Pour une jeune femme dont les règles ne font que s'établir ou qui a un cycle irrégulier, il est très, très difficile de savoir quand l'ovulation a eu lieu. Pour cette raison, il est important de toujours avoir recours à une forme de contraception si vous ne souhaitez pas tomber enceinte, peu importe où vous êtes dans votre cycle.

Si vous avez un rapport sexuel sans protection (peu importe où vous êtes dans votre cycle) et vous ne souhaitez pas tomber enceinte, parlez à votre médecin au sujet de la contraception d'urgence, ou visitez le www.not-2-late.com.

Est-il vrai qu'on peut attrapper une maladie en mettant des tampons?

Il y a une dizaine d'années, des tampons à haute absorption ont été mis au point à l'intention des femmes ayant des règles abondantes afin de leur permettre de ne pas avoir à changer de tampon aussi fréquemment. Malheureusement, on a découvert que lorsqu'un tampon à haute absorption était laissé en place trop longtemps, une infection locale pouvait se déclarer en raison d'une bactérie qui s'appelle le staphylocoque. Cette bactérie ne provient pas du tampon; on la trouve habituellement sur la peau des gens. Le staphylocoque produirait une substance toxique qui pénètre dans le circuit sanguin, provoquant chez les utilisatrices de tampons une maladie qu'on appelle le syndrome du choc toxique. Les symptômes comprennent une forte fièvre, des rougeurs cutanées (ressemblant à un coup de soleil), des vomissements, de la diarrhée, des douleurs musculaires et une sensation de malaise généralisé. La conception des tampons a été modifiée et la maladie est très rare, tant que les utilisatrices changent de tampon toutes les 4 à 8 heures. S'il t'arrivait de manifester de tels symptômes, tu dois retirer ton tampon et consulter un médecin immédiatement. Il ne faut pas être trop gênée de dire au médecin que tu portes des tampons car si le médecin ne le sait pas, il/elle pourrait penser que tu as la grippe.

Bonsoir,

J'ai 13 ans et depuis huit mois je respire de la colle. Je le fais surtout quand je suis déprimé, mais parfois aussi avec mon ami Sébastien pour s'amuser. Mes parents n'en savent rien et ils me tueraient s'ils l'apprenaient. Je veux savoir si respirer de la colle est aussi dangereux qu'on le dit. Certains de mes amis me disent que je vais détruire mon cerveau si je continue.

Tes amis ont tout à fait raison. Il est très dangereux de respirer de la colle parce que ça affecte ton comportement et les sensations que tu éprouves. Cela peut également provoquer des dommages permanents à ton cerveau. Il est très important d'abandonner cette habitude. Trouve d'autres moyens de combattre ta dépression ou de t'amuser avec tes amis. Si tu sens vraiment que tu ne peux pas te confier à tes parents, tu devrais parler à une autre personne qui peut t'aider. Une enseignante ou un enseignant ou encore à ton médecin qui pourrait t'indiquer où obtenir de l'aide.

Bonjour,

Je déteste me retrouver seul. Même dans une soirée, il m'arrive de me sentir seul. Pourquoi est-ce que j'éprouve un tel sentiment ? Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir mieux ? Je veux être populaire et je veux que les autres m'apprécient.

Luc

Cher Luc,

Tu n'es pas le seul à te sentir seul. Dans une étude, 50% des gens interrogés ont déclaré avoir souffert de solitude dans la semaine précédant le sondage. La première chose à faire pour vaincre ta solitude et ton sentiment d'impopularité, c'est de travailler à améliorer ton image. Tu t'apprécieras davantage si tu développes une habileté ou un intérêt. Fais du travail bénévole pour un organisme de charité ou tente une nouvelle expérience. Que dirais-tu de t'inscrire à un cours de dans ou de te joindre à un club de plein-air ? De nouvelles activités te feront rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles tu pourras te lier d'amitié.

J'ai entendu parler de quelque chose qui s'appelle la "pilule du lendemain". Qu'est-ce que c'est? Comment puis-je utiliser? Où puis-je obtenir?

La pilule du lendemain est également connue comme la contraception d'urgence. Il s'agit en fait d'une forte dose de pilules contraceptives qui peuvent prévenir la grossesse de se produire. Le plus tôt vous la prenez, mieux elle fonctionne. Mais elle doit être prise dans les 72 heures après un rapport sexuel non protégé (par exemple: si le préservatif s'est déchiré ou si vous n'avez pas utilisé de protection).

La prescription d'habitude a toujours été de quatre comprimés de Ovral (une marque de la pilule anticonceptionnelle) - deux prises immédiatement, et deux autres prises 12 heures plus tard. Toutefois, maintenant que la pilule du lendemain a été officiellement approuvée par Santé Canada, elle est maintenant dans son propre paquet. Elle est appelée le plan B, et comprend 2 pilules, et une brochure d'infos. La pilule du lendemain est désormais disponible dans la plupart des pharmacies. Vous pouvez l'acheter à un coût de 25 \$ - 50 \$ en fonction de la pharmacie. Il vous suffit de téléphoner à l'avance et demander si elle ont la contraception d'urgence en stock et si oui, quel est le coût.

Si vous ne pouvez pas payer le coût à la pharmacie, vous pouvez toujours consulter un médecin. Vous pouvez obtenir Ovral chez la plupart des médecins de famille et dans les salles d'urgence ou appeler le planning des naissances pour vous en procurer. Notre numéro est le 579-1009, à St. John's ou appelez sans frais au (1-877-666-9847).

La pilule du lendemain peut avoir certains effets secondaires désagréables tels que des nausées et des vomissements. Cela peut être diminué en prenant un médicament anti-nausée comme Gravol une heure avant chaque dose de la pilule du lendemain. La pilule du lendemain peut temporairement perturber votre cycle menstruel, mais vous devriez obtenir une période de 21 jours.

Chère vous,

Les médecins ont diagnostiqué le sida chez une de mes bonnes amies. Je sais qu'elle a besoin de mon amour et de mon soutien, et je veux vraiment demeurer son ami. Mais j'ai peur de l'approcher. J'ai entendu toutes sortes d'histoires sur la transmission du sida et je ne sais plus quoi croire. J'aurais besoin de ton aide et de tes conseils.

D'un gars un peu mêlé.

Il est naturel d'être inquiet dans une situation menaçante. Mais il est peu probable que ton amie te transmette le sida à moins d'avoir des rapports sexuels non protégés avec elle ou d'utiliser une même seringue contaminée. Le virus du sida se développe dans les sécrétions vaginales, le sperme et le sang. Tu peux le contracter seulement par des rapports sexuels, des seringues contaminées ou une transfusion sanguine avec du sang contaminé. Alors tu peux serrer ton amie dans tes bras et lui tenir compagnie. Elle a besoin de ton attention. TU te sentiras plus heureux si tu montres ton affection.

Je suis très inquiète au sujet de ma mère. Elle a perdu son emploi il y a quelques mois et elle semble très déprimée. Depuis peu, on la comprend mal quand elle parle. Très souvent, quand je reviens de l'école, je peux sentir l'alcool dans son haleine. Elle se fâche contre moi quand je lui demande si ça va. Mon père est inquiet aussi, mais il voyage beaucoup et il n'est pas souvent à la maison. L'autre jour, ma mère a crié après mon petit frère et elle l'a secoué parce qu'il n'avait pas accroché son manteau. J'ai cru qu'elle allait vraiment lui faire mal. Mon frère a été très bouleversé et il a maintenant peur de s'en approcher. Je pense que ma mère a besoin d'aide. Que puis-je faire ?

Il semble bien que ta mère consomme trop d'alcool et que ta famille a besoin d'aide le plus tôt possible. Tu devrais communiquer avec Al-Anon pour les jeunes, un groupe d'entraide spécial pour les jeunes qui ont des parents alcooliques. Parles-en sérieusement à ton père. Discute de l'ampleur du problème et dis-lui que la situation est difficile pour toi et ton frère pendant son absence. De nombreux endroits offrent une aide et un traitement aux personnes qui ont un problème d'alcool. Le service de la santé publique pourra t'indiquer les centres de traitements de ta région.

Un rêve olympique



Kate Neveu

Parles-moi un peu de toi Kate ?

Je m'appelle Kate Neveu, j'ai 14 ans et je fréquente l'École des Grands-Vents à St. John's. J'aime jouer du piano et faire de la natation. Mes rêves sont, premièrement d'essayer de faire l'équipe pour les jeux de Canada en natation cet été et j'aimerais un jour pouvoir me rendre aux Olympiques.

Depuis quand fais-tu de la natation?

J'ai commencé la natation compétitive à l'âge d'environ 8 ans et demi. J'ai par contre, fais tous les niveaux qui se donnent à l'Aquarena et quand j'ai fini les niveaux ma mère a décidé de me faire continuer la

natation mais en faisant des compétitions.

Pourquoi aimes-tu autant la natation, pourquoi avoir choisi la natation avant un autre sport, qu'est-ce qui t'a motivé ou poussé à faire ce sport ?

Je ne sais pas vraiment... j'ai juste vraiment jamais essayé d'autre sport. Je joue au soccer pendant l'été mais je crois peut être que c'est que je n'aime pas suer et devenir toute mouillé quand je fais du sport, alors quand tu es dans la piscine, tu es toujours en contact avec l'eau alors tu ne sues pas vraiment. Il y a des personnes qui pensent que c'est facile à faire mais c'est beaucoup plus compliqué qu'il le pense. Il y a tout le système de respiration et tourner.

Combien d'heure par semaine peux-tu passer à la piscine?

Les lundi matin, je me lève à 5h00 du matin et je nage 2h à la piscine. Je vais à l'école. Les lundi soir je vais m'entraîner au gymnase pendant 1h avec le groupe de natation et ensuite je nage pendant 2 heures. Alors le lundi je nage 5 heures en



tout. Le mardi je nage l'après-midi pour 2 heures. Le mercredi matin encore je me lève encore à 5h00 du matin et je vais nager pour 1 heure et demie. Le mercredi soir on on s'entraîne pendant 1 heure au gymnase et on nage pendant 2 heures. Et le vendredi, encore le matin avant l'école, je nage 1h30 et dans l'après-midi encore je nage pendant 1h30. Et finalement le samedi, je nage de 6h30 à 8h30 (pendant 3 heures) le matin.

Et le dimanche ?

Je suis «OFF», je relaxe et j'en profite !

Alors Kate, tu fais 16 heures de natation et d'entraînement en tout par semaine, WOW !

J'imagine que tu dois faire des compétitions ?, à quels niveaux tu es présentement ?

Dans l'équipe je suis la plus jeune dans mon niveau qui est le meilleur

groupe (le groupe le plus fort). Le groupe dans lequel je suis s'appelle Top 1 et c'est suppose d'être de 15 à 17 ans mais il y a quelques autres filles qui a 14 ans qui auront 15 ans, mais moi j'ai 14 ans. J'ai déjà gagné des médailles d'or au Québec pour des compétitions des maritimes.

Maintenant, je fais un peu moins de compétitions car je me suis faite mal au dos, mais je me prépare pour une compétition qui a lieu la fin de semaine prochaine.

Est-ce que tu vas compétitionner à ce niveau là ? pour ta compétition qui s'en vient ?

Oui je vais compétitionner dans ce niveau mais contre des nageuses de toute la province.

Bravo ! ... je te souhaite bonne chance !

Peux-tu nous partager ta plus grande prouesse (moment où tu as été le plus fière de ta performance ou encore d'un événement dont tu es très fière) ?

C'était ma première nage compétitive que j'ai faite. J'avais peut être 9 ans environ et c'était une nage de 50 mètres libre, j'avais gagné ma première médaille et je me souviens même encore de mon temps de 41,75s.

Peux-tu nous expliquer un peu le type d'entraînement qu'il faut pour bien performer ?

Pour bien performer on fait les deux, entraînements piscine et hors-piscine. On nage environ 2 heures, on fait des étirements et des poids et haltères. On fait aussi du cardio (on fait du jogging au printemps et à l'automne après avoir nagé).

Alors, il faut quand même être en forme pour faire de la natation et surtout aimé cela.

Oui !!!

Est-ce que tu dois faire attention à ton alimentation ? si oui, explique nous un peu une bonne alimentation chez une nageuse comme toi ?

Avec ce sport, tu n'as pas besoin d'être sur un régime ou faire attention aux calories que tu manges car tu les brûles en nageant (surtout que je nage assez souvent dans une semaine). Mais, il faut juste bien manger ! Ce n'est pas la quantité mais la qualité des aliments qui est important. Mangez des aliments nutritifs, c'est ça que je dois faire attention. Après la dernière compétition de l'année toute l'équipe de natation on se rend au McDonald pour manger notre treat de l'année. Hahahah !

Quels sont tes objectifs à court terme ? Dans l'année 2009 ?

Comme je disais au début j'aimerais faire partie de l'équipe des Jeux de

Canada qui vont se dérouler à l'Île-du-Prince-Édouard.

Comment ça fonctionne pour le classement pour participer à ces jeux ?

C'est les 16 plus vite filles de Terre-Neuve et les 16 plus vite garçons de Terre-Neuve. C'est seulement une compétition, où il n'y a pas de groupe d'âge (c'est seulement 18 ans et moins). La façon dont c'est fait, il prend une personne pour chaque catégorie (toutes les brasses, ou toutes les compétitions de dos). Alors si une personne gagne dans 3 ou 4 catégories (il va aller chercher les deuxièmes ou troisièmes positions) pour ne pas que c'est seulement 1 personne qui fait toute les nages.



Est-ce que c'est basé sur une compétition ou plusieurs compétitions ?

Seulement 1 compétition et c'est tout. Elle va être à Corner Brook en mai.

Quels sont tes objectifs à long terme ? Dans plusieurs années ?

J'aimerais faire l'équipe canadienne pour me rendre un jour aux Olympiques .Et même si je ne suis pas capable de réussir, juste continuer de nager serait un des mes objectifs à long terme pour moi.

Comment vas-tu faire pour atteindre ses objectifs ?

Bien m'entraîner, et surtout vouloir, parce qu'il y a des jours où ca me tente vraiment pu. Ah je ne veux pas aller m'entraîner aujourd'hui. Et si je ne vais pas je me sens un peu coupable.

Est-ce que ta mère te supporte la dedans ?

Ah oui !!! Et si ma mère ne serait pas là pour se lever à 4 matins par semaine à 5h00 je ne pense pas que je serais capable de faire ce que je fais présentement. Elle donne beaucoup de son temps aussi avec l'équipe, des les compétitions et elle fait du bénévolat. C'est elle qui me motive

quand je n'ai plus le gout d'aller m'entraîner parfois.

Quels sont les obstacles qui pourraient venir entrer en collision avec des objectifs ?

Juste me faire mal, parce que l'année passée je n'ai pas nagé pendant trois mois. Vu que l'été on ne nage pas (le club est en pause) je n'ai donc pas nagé pour 5 mois à cause d'une blessure à mon dos.

Est-ce que l'été tu continues par toi-même à t'entraîner ?

Pas autant que je devrais, même juste aller faire du jogging, je devrais plus le faire pendant l'été. Juste manqué une semaine de natation ca paraît. C'est vraiment difficile de commencer la semaine après.

Merci beaucoup Kate pour cette belle entrevue

Bienvenue !!!



LA SANTÉ PHYSIQUE



Avantages d'une vie active

L'inactivité physique :

- Risqué de décès prématuré
- De maladie chronique et d'invalidité

Les activités que vous pouvez mettre dans votre quotidien :

- Marcher à tous les jours;
- Utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Passer moins de temps devant la télévision ou l'ordinateur;
- Jouer avec les enfants;
- Pour les courts déplacements, marcher, pédaler ou rouler à patins;
- Utiliser les pistes cyclables ou les sentiers de promenade du voisinage;

Faire de l'activité physique apporte de nombreux bienfaits :

- ☺ Renforce l'ossature et la musculature ;
- ☺ Aide à maintenir un corps souple;
- ☺ Aide à atteindre son poids-santé;
- ☺ Favorise une meilleure posture et un meilleur équilibre;
- ☺ Améliore la forme ;
- ☺ Fournit une occasion d'élargir son cercle social;
- ☺ Renforce le muscle cardiaque (le cœur et les poumons) ;
- ☺ Réhausse l'estime corporelle;
- ☺ Favorise un niveau accru de détente;
- ☺ Favorise la croissance et le développement sur le plan de la santé;
- ☺ Réduit le stress
- ☺ Augmente le niveau d'énergie
- ☺ Favorise une philosophie de vie positive

L'activité physique : un moyen sûr de vous sentir bien et d'avoir la forme.



Statistiques relatives à l'activité physique

SAVIEZ-VOUS QUE...

⇒ Plus de la moitié des Canadiens de 5 à 17 ans ne font pas assez d'activité physique pour favoriser une croissance et un développement optimaux. L'expression " suffisamment actif " signifie dépenser une quantité d'énergie qui correspond à au moins huit kilocalories par kilogramme de poids corporel par jour (par exemple, 30 minutes d'arts martiaux et une heure de marche pour un total de 90 minutes).

⇒ Les jeunes Canadiennes sont moins actives que les garçons, alors qu'à peine 38 % des filles et 48 % des garçons seraient assez actifs. Ces pourcentages s'établissent à 30 % et 40 % pour les adolescents. (Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie [Sondage indicateur de l'activité physique en 2000]).

⇒ Chez les enfants de cinq à douze ans, la bicyclette est l'activité physique la plus mentionnée; elle est suivie de la natation, des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule puis de la marche. Viennent ensuite la luge et d'autres activités d'hiver, le patinage, le soccer, le patinage sur roues alignées et la course ou le jogging. À cet âge, les garçons sont plus portés que les filles à jouer au golf, à s'adonner au patinage sur roues alignées, à faire de la planche à neige, de la planche à roulettes et à se livrer à des sports d'équipe tels que le soccer, le football, le hockey, le basket-ball et le base-ball. Toutefois, un plus grand nombre de filles que de garçons s'adonnent à la danse sociale, au patinage, à la gymnastique, au ballet ou à d'autres cours de danse et aux jeux sur des appareils tels que des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule.

⇒ En général, les activités les plus répandues chez les 5 à 12 ans demeurent celles qui sont les plus pratiquées chez les adolescents, mais la proportion des participants baisse à l'adolescence. Un certain nombre d'activités sont cependant plus répandues chez les adolescents que chez les enfants plus jeunes : ce sont le ski alpin, les poids et haltères, le volley-ball, la danse sociale, le badminton, le golf, le tennis, le football, le basket-ball, les cours d'exercices aérobie et la planche à neige.

⇒ Au Canada, un parent sur quatre affirme que son enfant parcourt chaque jour le trajet aller et retour entre le domicile et l'école en utilisant un mode de transport actif; par ailleurs, un parent sur cinq mentionne que son enfant fait d'habitude ce trajet aller et retour à pied. Dans les petites communautés, un enfant seulement sur dix utilise un mode de transport actif pour aller à l'école alors que près d'un tiers des enfants des communautés plus grandes font ce trajet à pied, à bicyclette ou en patins.

Soyez actif à votre façon.

Intégrez l'activité physique à votre quotidien :

à la maison

à l'école

au travail

au jeu

dans vos déplacements



...Menez une vie physiquement active !

Au Canada, plus de la moitié (51 %) des enfants de 5 à 17 ans comptent uniquement sur des modes de transport inactifs pour se rendre à l'école et en revenir.

Rapport du *Journal de l'Association médicale canadienne* (numéros de nov. 2000 et de janvier 2001)

En plus d'aider à maintenir un poids santé, l'activité physique améliore l'estime de soi, l'efficacité personnelle, le rendement scolaire et cognitif et le sentiment de bien-être. Elle aide aussi à réduire plusieurs facteurs de risque pour des maladies telles que les maladies coronariennes en créant de bonnes habitudes dès l'enfance et l'adolescence.

Les jeunes physiquement actifs sont moins susceptibles de fumer ou de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.

Une étude réalisée par Mark Tremblay (Faculté de kinésiologie, Université du Nouveau-Brunswick) et Douglas Willms (Canadian Research Institute for Social Policy, Université du Nouveau-Brunswick), indique une hausse alarmante du phénomène de l'obésité chez les enfants et les jeunes. Par exemple :

Divers changements survenus dans la société suscitent un comportement plus sédentaire et la consommation d'aliments à haute teneur en kilojoules.

La prévalence de **l'embonpoint** chez les garçons est passée de 15 %, en 1981, à 35,4 %, en 1996, et de 15 % à 29,2 % chez les filles. Durant la même période, la prévalence de **l'obésité** chez les enfants a triplé, passant de 5 % à 16,6 % chez les garçons et de 5 % à 14,6 % chez les filles.

Ce qui inquiète, c'est que les enfants obèses ont tendance à devenir des adultes obèses et qu'ils s'exposent ainsi à un risque accru de diabète, de maladies cardiaques, de troubles orthopédiques et d'autres maladies chroniques. De plus en plus, les pédiatres constatent une augmentation de l'incidence de l'hyperlipidémie infantile, de l'hypertension et du diabète chez leurs jeunes patients.





Publiés en avril 2002, le guide d'activité physique pour les jeunes (que tu trouveras annexé) a été fait pour t'aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Ces décisions te permettront d'avoir une meilleure santé, de prévenir certaines maladies et de profiter de la vie au maximum.



En quoi consistent les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes*?

Les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* énoncent les premières lignes directrices nationales axées sur l'amélioration de la santé des enfants et des jeunes grâce à la pratique régulière de l'activité physique.

Les *Guides* ont été conçus avec l'aide d'un comité consultatif (dont Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice ont assuré la coprésidence) composé de représentants des provinces et des territoires et des principaux organismes voués à la promotion de l'activité physique chez les jeunes.

Les *Guides* s'adressent en premier lieu aux enfants et aux jeunes ainsi qu'aux personnes qui les côtoient (parents, enseignants, médecins et organisateurs de loisirs).

Ces *Guides* visent à sensibiliser la population et à l'aider à mieux comprendre le rôle de l'activité physique dans l'atteinte d'un niveau de croissance et de développement optimal sur le plan de la santé. Ils ont également pour but, tout comme les autres ressources qui les complètent, de favoriser une hausse du niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes inactifs.





Selon les Guides, quel niveau d'activité physique les jeunes doivent-ils maintenir pour jouir d'une bonne santé?

Les *Guides* recommandent aux enfants et aux jeunes inactifs **d'augmenter** d'au moins 30 minutes par jour le temps qu'ils consacrent **présentement** à l'activité physique et de **diminuer** d'au moins 30 minutes par jour le temps passé devant l'ordinateur ou qu'ils consacrent à regarder la télé, à jouer à des jeux vidéo ou à naviguer sur Internet.

Les enfants et les jeunes augmenteront leur niveau d'activité physique en combinant des **activités modérées** (la marche rapide, le patinage et le vélo) et des **activités intenses** (notamment la course à pied et le soccer).

Les lignes directrices énoncées dans les *Guides* recommandent que les enfants et les jeunes augmentent leur niveau d'activité physique quotidien par tranches qui varient entre cinq et dix minutes.

Dans un intervalle de plusieurs mois, les enfants et les jeunes tenteront **de consacrer chaque jour au moins une heure trente de plus** à l'activité physique, ce qui signifie qu'ils **diminueront d'au moins une heure trente** le temps consacré chaque jour à des activités sédentaires, comme regarder la télé ou jouer à l'ordinateur.



Tu peux aussi télécharger tous les guides à l'adresse suivante :

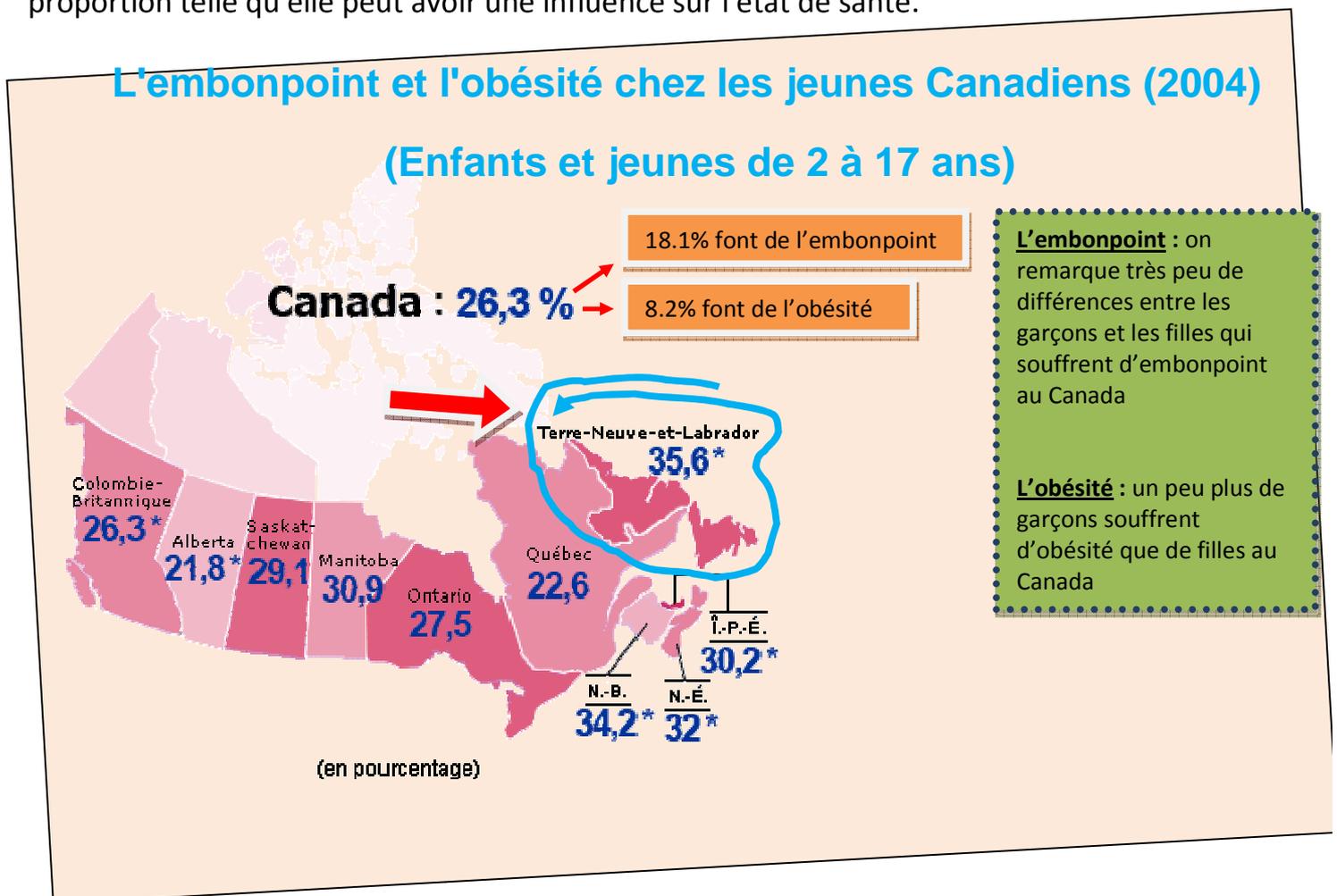
<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>

L'EMBONPOINT ET L'OBÉSITÉ

Qu'est-ce que l'embonpoint et l'obésité

L'embonpoint se définit comme l'état d'une personne un peu grasse. De son côté, l'obésité correspond à une augmentation excessive de la masse grasse de l'organisme, dans une proportion telle qu'elle peut avoir une influence sur l'état de santé.

L'embonpoint et l'obésité chez les jeunes Canadiens (2004) (Enfants et jeunes de 2 à 17 ans)



Par ailleurs, l'IMC mesuré en **2005** chez les adolescents canadiens de 12 ans à 17 ans révèle que 28,8 % d'entre eux souffrent d'embonpoint ou d'obésité.

Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, Nutrition, 2004. Le tableau complet est disponible à l'adresse www.statcan.ca [consulté le 6 juillet 2006].

*Les chiffres marqués d'un astérisque comportent un coefficient de variation de 16,6 à 33,3 % et doivent être interprétés avec prudence, selon Statistique Canada.



Le mercredi 18 juin 2008

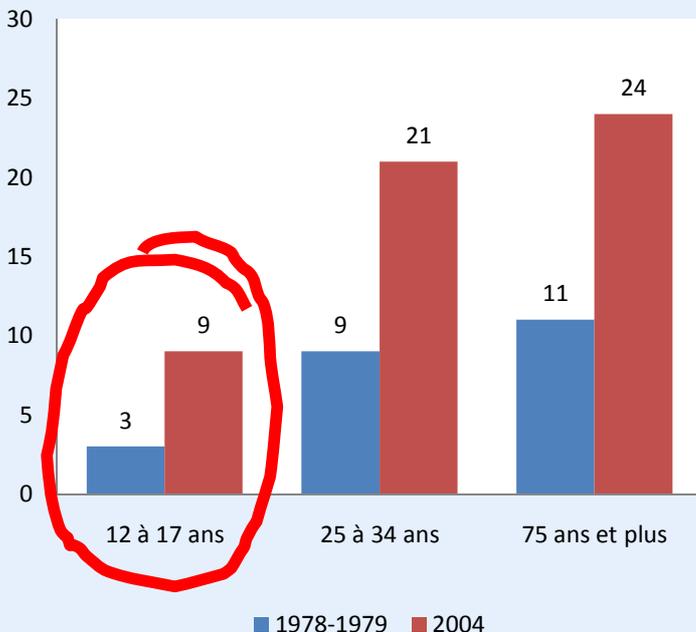
Statistique Canada a diffusé de nouvelles données sur la santé dans les collectivités canadiennes auprès de plus de 65 000 Canadiens de janvier à décembre 2007.

Parmi les provinces, les **taux d'obésité** les plus élevés ont été enregistrés en Saskatchewan, en Alberta et dans les **provinces de l'Atlantique**. Ils ont varié entre 18 % en Alberta et un sommet de **22 % à Terre-Neuve-et-Labrador**. Les taux les plus faibles ont été observés en Colombie-Britannique, où seulement 11 % des adultes étaient obèses.



L'obésité chez les jeunes : une situation préoccupante

Le taux d'obésité a plus que doublé pour certains groupes d'âges



Au cours des 25 dernières années, la proportion d'enfants et d'adolescents canadiens qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses a augmenté considérablement. En 2004, 26 % des enfants et des adolescents canadiens de 2 à 17 ans faisaient de l'embonpoint ou étaient obèses si l'on se fie à leur indice de masse corporelle, comparativement à 15 % en 1978-1979. Cela représente une hausse d'environ 70 % par rapport au niveau enregistré en 1978-1979. L'accroissement a été particulièrement marqué chez les adolescents de 12 à 17 ans. Dans ce groupe d'âge, le taux combiné d'embonpoint et d'obésité a plus que doublé, passant de 14 % à 29 %, alors que le taux d'obésité a triplé, passant de 3 % à 9 %.

Consommer moins de fruits et de légumes et être moins actif augmentent les chances d'être obèse

Le plus grand problème qu'on attribue à l'obésité est surtout les mauvaises habitudes alimentaires ou l'inactivité physique.

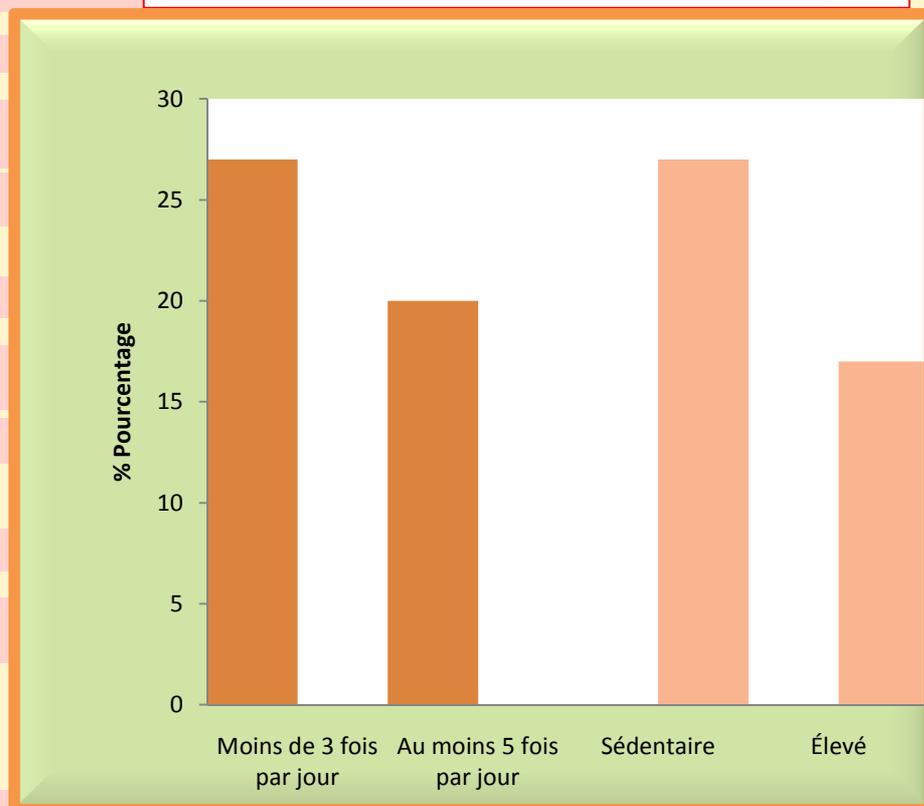
Selon les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2004, 59% des enfants et des adolescents canadiens

consommaient des fruits et des

légumes moins de cinq fois par jour. Ces jeunes étaient beaucoup plus susceptibles de faire de l'embonpoint ou d'être obèses que ceux qui

mangeaient plus souvent des fruits et des légumes. Chez les enfants de 6 à 11 ans et les adolescents de 12 à 17 ans, la probabilité de faire de

l'embonpoint ou d'être obèse a tendance à augmenter parallèlement au temps passé à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à utiliser un ordinateur.



Consommation de fruits et de légumes

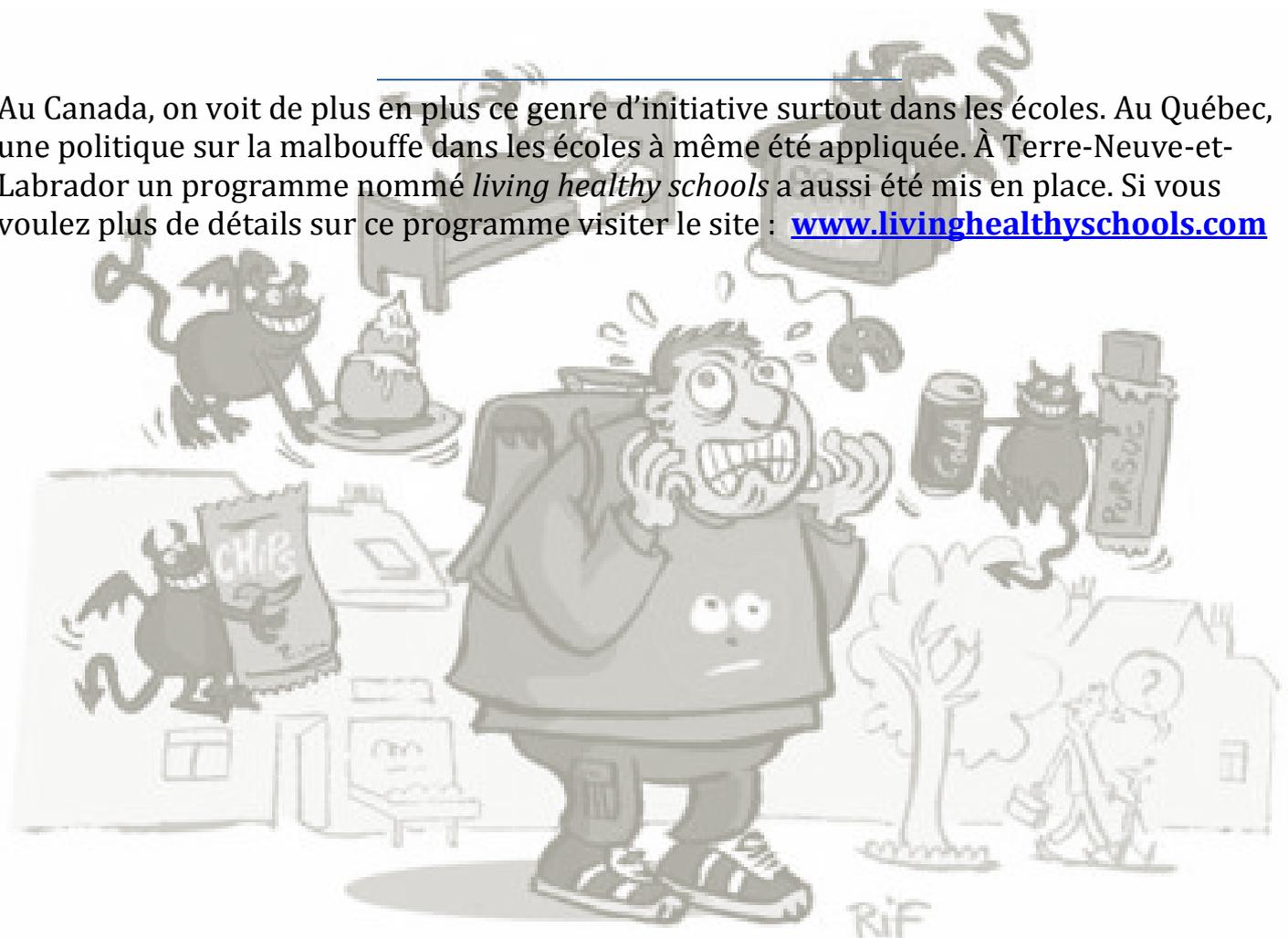
Niveau d'activité physique durant les loisirs

Restrictions alimentaires ??? Pourquoi pas !!!

Devant l'ampleur du phénomène de l'obésité et de l'embonpoint, le président de l'Agence britannique des standards alimentaires, Sir John Krebs, propose des restrictions à l'industrie alimentaire :

- Réduire le gras, le sel et le sucre dans l'alimentation des jeunes ;
- Réduire la publicité des sucreries, des croustilles et des grignotines durant les programmes pour enfants ;
- Bannir toute publicité d'aliments aux enfants préscolaires ;
- Rendre obligatoire des avis sur la santé pour certains aliments ;
- Bannir les machines-distributrices de boissons sucrées et de sucreries dans les écoles;
- Empêcher toute publicité de sucrerie par des gens connus et la promotion de produits en retour d'équipements scolaires.

Au Canada, on voit de plus en plus ce genre d'initiative surtout dans les écoles. Au Québec, une politique sur la malbouffe dans les écoles à même été appliquée. À Terre-Neuve-et-Labrador un programme nommé *living healthy schools* a aussi été mis en place. Si vous voulez plus de détails sur ce programme visiter le site : www.livinghealthyschools.com



Comment guérir l'obésité chez l'enfant?

Tout comme l'alimentation n'est pas la seule cause de l'obésité, le régime n'est pas non plus la seule solution. Dans la majorité des cas, il faudra s'attaquer au problème de manière globale. Il s'agit ni plus ni moins de modifier le mode de vie de l'enfant.

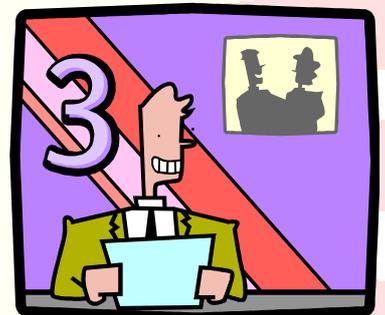
Voici donc, quatres principales objectifs à explorer :

1. L'augmentation de la dépense énergétique par l'exercice physique
2. La diminution de la consommation de calories (tout en conservant un régime équilibré)
3. Le déplacement de la consommation de calories vers le début de la journée (période durant laquelle l'organisme brûle davantage de calories)
4. L'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires (l'enfant doit apprendre à bien mâcher ses aliments, à ne pas manger devant la télévision, à remplacer les boissons gazeuses par de l'eau, etc.)

Dans tous les cas, il convient de consulter un professionnel des soins de santé afin d'obtenir une évaluation détaillée de la situation.

Dernières nouvelles

Selon une étude de de la revue BMC Public Health, le quartier dans lequel un enfant vit peut avoir des répercussions sur son IMC (Indice de masse corporelle). C'est ainsi que des enfants habitant dans les quartiers canadiens les plus pauvres sont davantage affecté par l'embonpoint que les autres. Les enfants des régions urbaines auraient en général un poids inférieur à ceux des régions rurales.



De nouvelles données de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) indiquent que 10% des enfants âgés de 5 à 12 ans sont concernés par l'obésité.

Une nouvelle étude, cette fois effectuée par l'Université Harokopio d'Athènes, a confirmé que le risque d'obésité infantile est beaucoup plus élevé lorsque les parents eux-mêmes sont de poids excessif

Une équipe britannique a récemment publié les résultats d'une recherche selon laquelle les différences qui existent entre l'IMC et le tour de taille étaient davantage attribuables aux gènes (77%) qu'à l'environnement dans lequel l'enfant grandit (23%).

Selon l'OMS, près de 400 millions de personnes souffriraient d'obésité dans le monde. De ce nombre la moitié seraient des enfants de moins de 5 ans.



Historique du Guide alimentaire

Le premier guide alimentaire canadien, connu sous le titre *Règles alimentaires officielles au Canada*, a été présenté au public en juillet 1942. Ce guide visait à prévenir les carences nutritionnelles et à améliorer la santé de la population canadienne, malgré le rationnement des vivres en temps de guerre. Depuis lors, le guide alimentaire a subi de nombreuses métamorphoses - il a changé de nom, d'apparence et de contenu, sans jamais s'éloigner de son but original, qui était d'orienter la sélection des aliments et de promouvoir une alimentation saine chez les Canadiennes et les Canadiens.

En vous renseignant davantage sur le Guide alimentaire (annexé dans votre document), vous comprendrez mieux les quantités d'aliments dont vous et votre famille avez besoin, quels sont les meilleurs types d'aliments pour vous, ainsi que l'importance d'incorporer l'activité physique dans votre vie quotidienne.

En consommant les quantités et types d'aliments recommandés et en vous inspirant des trucs présentés dans le Guide alimentaire canadien, vous pourrez:

- ✦ Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- ✦ Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- ✦ Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Quelles quantités d'aliments avez-vous besoin chaque jour?

Les quantités d'aliments dont vous avez besoin dépendent de votre âge et de votre sexe. À l'aide du guide alimentaire (annexé au magazine) tu trouveras dans le tableau « Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour » les quantités d'aliments dont tu as besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Tu peux te rendre à l'adresse ci-dessous pour télécharger le guide et trouver le nombre de portions dont il est recommandé chaque jour.

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Pour faire ton propre guide alimentaire, tu peux te rendre à l'adresse ci-dessous.

http://27099.vws.magma.ca/mfg_p01_f.php?javascript_enabled=1



Jeux de l'Acadie
Terre-Neuve-et-Labrador

Le tour de
l'Île sur
dos
d'original



LES JEUX DE L'ACADIE – LE
PLUS GRAND RASSEMBLEMENT
JEUNESSE SPORTIF EN
ATLANTIQUE



Depuis 2008, Terre-Neuve-et-
Labrador est délégation
officielle

Des questions ??? Ça t'intéresse ???

Communique avec Franco-Jeunes :

www.franco.ca/fitnl ou

(709)722-8302

Soccer, badminton, mini-handball,
basketball, softball, athlétisme
et volley-ball



Jeux de l'Acadie
Terre-Neuve-et-Labrador

LES RÉGIMES !?!

ATTENTION !!! Régime amaigrissant propice à l'obésité

Selon certaines recherches, les adolescents qui décident d'effectuer un régime amaigrissant à 16 ans sont plus susceptibles d'être obèses à 30 ans que les autres. On a de plus observé que les adolescents qui déclaraient suivre un régime amaigrissant au début de l'étude étaient trois fois plus susceptibles d'être obèses cinq ans après. Ces résultats sont valables pour les garçons comme pour les filles.



Le régime amaigrissant favorise-t-il la prise de poids ?

« Faire un régime pendant l'adolescence est en réalité un indicateur des difficultés à réguler les apports alimentaires. Ces adolescents savent qu'ils ont un problème de poids, ils y répondent en faisant un régime et échouent. Par conséquent, le régime n'est pas la cause mais la réponse au surpoids. » Dr Hill

Les régimes à l'adolescence

Les préoccupations à l'égard du poids et de la silhouette sont extrêmement courantes pendant l'adolescence. Les jeunes se comparent à des idéaux de beauté d'une minceur irréaliste véhiculés par les médias. À cause des médias, les adolescents découvrent également diverses façons de perdre du poids pour parvenir à cet idéal de minceur. Il en résulte que de nombreux adolescents ressentent la pression culturelle d'être plus minces pour être en bonne santé et tentent de réaliser cet objectif par de mauvais choix nutritionnels, parfois dangereux.

De récentes données canadiennes démontrent que près de la moitié des adolescents ontariens (de 12 à 18 ans) qui vont à l'école publique sont insatisfaits de leur poids. Des données transversales canadiennes indiquent que plus d'une adolescente sur cinq « est au régime » à un moment ou un autre. Des données américaines, australiennes et britanniques indiquent des taux aussi élevés de tentatives de perte de poids chez les adolescents. Selon une récente analyse des régimes à l'adolescence, de 41 % à 66 % des adolescentes (filles) et de 20 % à 31 % des adolescents (garçons) ont déjà tenté de perdre du poids.

Les facteurs qui poussent à faire un régime

- insatisfaction à l'égard du schéma corporel et
- un désir d'être plus mince



Les tentatives pour perdre du poids peuvent s'associer à diverses modifications de comportement, telles que des changements d'habitudes alimentaires ou de fréquence d'exercice. Suivre un régime est un comportement mal défini aux significations diverses, à la fois pour les patients et pour les professionnels, mais pour la plupart, il désigne une modification intentionnelle et souvent temporaire des habitudes alimentaires pour perdre du poids.

L'autovomissement et l'usage de laxatifs et d'agents amaigrissants sont considérés comme malsains ou extrêmes. Dans de nombreuses études, les régimes chroniques (plus de dix par année), les régimes miracles, le jeûne et le fait de sauter des repas sont également classés parmi les stratégies malsaines. De nombreux auteurs appellent « alimentation désordonnée » le recours à ces comportements pour perdre du poids si ceux-ci ne sont pas assez marqués pour justifier un diagnostic de trouble de l'alimentation.

Les choix d'un jeune à l'égard de son régime peuvent s'harmoniser avec les recommandations d'une vie active saine, comme augmenter l'apport de fruits, de légumes et de céréales de grain entier, réduire modérément l'apport de matières grasses et faire plus d'exercice (7). Cependant, un pourcentage important d'adolescents, et surtout d'adolescentes, adoptent des comportements malsains pour contrôler leur poids.

Facteurs individuels

- Sexe féminin plus prévalent
- Atteint d'embonpoint et/ou d'obésité
- Insatisfaction envers le schéma corporel et distorsion du schéma corporel
- Mauvaise estime de soi
- Sentiment de peu contrôler sa vie
- Symptômes psychiatriques : dépression et anxiété
- Alimentation végétarienne
- Puberté précoce

Facteurs familiaux

- Peu de liens familiaux
- Absence de modèles adultes positifs
- Régime d'un parent
- Promotion du régime ou encouragement au régime de la part des parents
- Critiques du poids de l'enfant par les parents

Facteurs environnementaux

- Moqueries liées au poids
- Mauvaise participation à l'école
- Promotion des régimes par le groupe de pairs
- Participation à des sports liés au poids

Autres facteurs

- Certaines maladies chroniques, notamment le diabète
- Présence d'autres comportements à risque, tels que le tabagisme, la consommation de drogues, les relations sexuelles non protégées

Les conséquences des régimes

Bien que les adolescents qui font des régimes puissent faire des choix positifs, les changements sont souvent temporaires. La majorité des adolescents qui se mettent au régime le font sans séquelles apparentes, mais ils risquent peut-être des conséquences désagréables et peu de possibilités de bénéfice tangible.

Les conséquences physiques

- ⇒ Conséquences au potentiel négatif pour la santé.
- ⇒ Carences nutritionnelles, de fer et de calcium qui peuvent causer des risques à court et à long terme.
- ⇒ Diminution de l'apport énergétique qui peut s'accompagner d'une décélération de la croissance
 - ⇒ Alimentation désordonnée qui s'associe à une irrégularité menstruelle, y compris une aménorrhée secondaire.
- ⇒ Risque à long terme d'ostéopénie et d'ostéoporose chez les filles
- ⇒ Complications médicales tel que l'autovomissement ou l'utilisation de laxatifs ou de diurétiques

Les conséquences psychologiques

Les effets psychologiques à court et à long terme des régimes et des restrictions alimentaires sur les adolescents sont en grande partie inconnues. Des études sur les adultes laissent supposer qu'un régime chronique s'associe à divers symptômes : une préoccupation alimentaire, l'inattention, l'irritabilité, la lassitude, une tendance à trop manger et même une frénésie alimentaire.

De nombreuses habitudes de vie se fixent à l'adolescence, et des modifications aux habitudes alimentaires des enfants et des adolescents pourraient se traduire par une alimentation dysfonctionnelle jusqu'à la fin de leurs jours.

Il est entendu que les adolescents ayant peu d'estime de soi sont plus susceptibles de se mettre au régime, souvent dans une tentative pour se sentir mieux s'ils réussissent à perdre du poids.

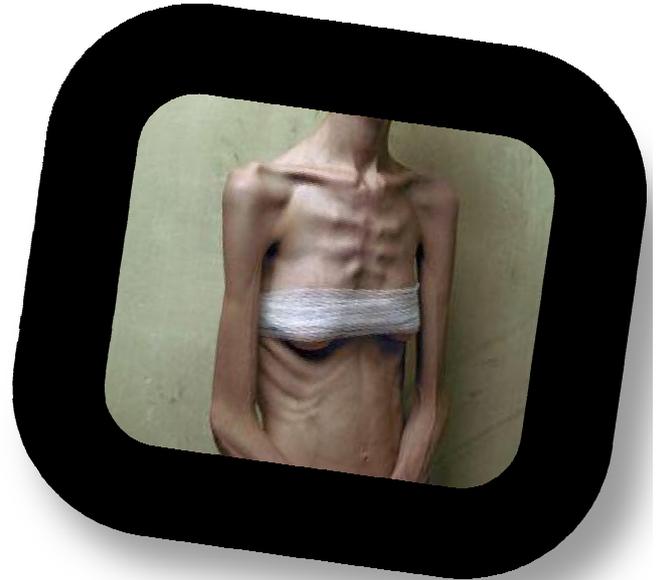
L'une des questions les plus inquiétantes demeure le lien entre les régimes, l'alimentation désordonnée et les troubles de l'alimentation. Les régimes pendant l'adolescence représentent l'antécédent habituel d'anorexie nerveuse et de boulimie.

Enfin, on craint de plus en plus que les régimes chez les préadolescents et les adolescents aient l'effet paradoxal d'entraîner un gain de poids excessif dans le temps. Dans le cadre d'une récente étude à vaste échelle portant sur plus de 15 000 enfants (de 9 à 14 ans) suivis pendant trois ans, on a observé que les enfants au régime prenaient beaucoup plus de poids que les sujets témoins appariés qui n'en faisaient pas. Les auteurs ont conclu qu'au sein de ce groupe d'âge, les régimes autogérés étaient non seulement inefficaces, mais qu'ils pouvaient favoriser la prise de poids.



ANOREXIE ET BOULIMIE

Dans la société actuelle, il faut ressembler le plus possible aux mannequins, aux stars qui définissent les normes du physique: on veut devenir fine, élégante, dans ce monde où la maigreur est vue comme un critère de beauté. Mais les médias ne sont pas le seul facteur de l'augmentation du nombre d'adolescentes souffrant de troubles alimentaires.



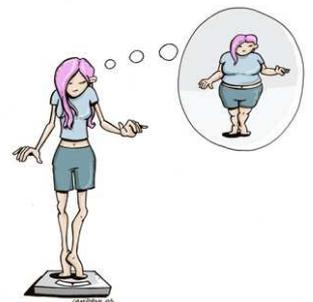
Aujourd'hui l'anorexie et la boulimie sont une des formes les plus graves et les plus préoccupantes des troubles du comportement alimentaire: elles concernent environ 10% de la population actuelle et parmi les personnes atteintes de ses graves troubles du comportement 9 d'entre elles sur 10 sont des femmes.

Qu'est-ce que l'anorexie ?



L'anorexie se définit comme une obsession de la perte de poids par le refus de s'alimenter. Refus de maintenir un poids corporel au-dessus d'un poids minimal, associé à une peur intense de grossir. Perturbation de l'estimation du volume de son corps, de ses formes, avec l'impression que certaines parties sont monstrueuses (joues, cuisses, fesses) alors qu'elles sont souvent trop maigres. Au début, l'anorexique pense prouver qu'elle a le contrôle de son corps. Sur le plan physique, cette maladie se traduit par une perte de poids pouvant atteindre jusqu'à 50% du poids normal et ses conséquences sur l'organisme sont souvent

importantes comme des **insomnies**, une **chute de cheveux**, une grande **fatigue**, une perte de mémoire ou une **aménorrhée**, c'est à dire la disparition des menstruations. Des facteurs génétiques ou d'ordre métabolique, des causes psychologiques ou relationnelles, toutes les théories sont controversées. Quelles que soient les causes, l'aide d'un **psychothérapeute**, **psychiatre** ou **psychologue**, est toujours nécessaire pour sortir de la maladie. Le problème du traitement demeure dans le fait que les adolescentes ne se considèrent pas comme malades. Il est très difficile de faire retrouver l'appétit à un anorexique et les rechutes sont nombreuses. 10% des anorexiques meurent des suites de leur maladie, soit par **dénutrition**, soit par **suicide**.



Qu'est-ce que la boulimie ?

Boulimie: Épisode de frénésie alimentaire se traduisant par la consommation rapide d'une grande quantité de nourriture en un temps limité. Ces épisodes s'accompagnent d'un sentiment de perte de contrôle et se termine le plus souvent par des vomissements provoqués. Elle se traduit par des accès de consommation de nourriture excessifs, en l'absence de sensation de faim ou de plaisir. Ces accès peuvent survenir plusieurs fois par jour. Une personne est considérée comme réellement boulimique si elle présente en moyenne deux crises par semaine pendant trois mois minimum. La purgation par le vomissement ou la prise d'un laxatif suivent la crise boulimique dans la majorité des cas, par crainte de prendre du poids. Le vomissement provoqué libère parfois en partie du malaise. D'autres boulimiques compensent les crises par des activités physiques débordantes.



Anorexie-Boulimie: La boulimie est devenue fréquente dans l'anorexie, en effet deux anorexiques sur trois évoluent vers la boulimie. L'évolution la plus fréquente se fait de l'anorexie vers la boulimie. Il peut y avoir une quasi continuité entre ces deux sortes de troubles. L'anorexie et la boulimie partagent une symptomologie commune, centrée sur les préoccupations concernant le poids et les formes du corps; la peur d'être ou de devenir "grosse", le désir contraignant d'être mince, des perturbations de l'image du corps dont le volume est en général surestimé et dont l'aspect est habituellement déprécié. Une anorexique est souvent boulimique mais une boulimique est plus rarement aussi anorexique. Quelle est la vraie différence entre boulimie et anorexie, d'autant

que les personnes boulimiques commencent souvent par une anorexie très sérieuse à l'adolescence et que, tout au long de leur vie, elles alternent des phases d'anorexie et de boulimie... Les anorexiques, elles aussi sont obsédées par la nourriture, mais elles réussissent à garder le contrôle alors que les boulimiques non.

Traitement des troubles de l'alimentation

Plus tôt une personne cherche à se faire traiter, plus tôt pourra-t-elle bénéficier des traitements. Cependant, les gens atteints d'un trouble de l'alimentation tentent habituellement par tous les moyens de cacher leur état et ils ont beaucoup de difficulté à admettre qu'un problème existe. Ces troubles sont parfois difficiles à diagnostiquer car leurs symptômes sont souvent éclipsés par la dépression, l'anxiété et l'abus d'intoxicants.

La méthode de traitement la plus efficace est l'approche multidisciplinaire. Celle-ci s'agit d'une évaluation médicale complète, de conseils en nutrition, de soutien, de suivi médical, de thérapie individuelle, de groupe et familiale. Vu l'impact profondément négatif qu'ont les troubles de l'alimentation sur tous les membres de la famille, il est parfois nécessaire que chacun d'eux consulte un thérapeute.

Que puis-je faire ?

Si vous êtes secrètement aux prises avec un trouble de l'alimentation, vous n'êtes pas seul. Un très grand nombre d'hommes et de femmes en sont affligés et il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Le problème est tel qu'il dépasse vos capacités de le régler vous-même, alors faites usage de l'aide et du soutien à votre disposition.

Si vous croyez qu'une de vos connaissances souffre d'un trouble de l'alimentation, renseignez-vous autant que possible sur ces états. Faites-lui part de votre inquiétude calmement et d'une manière qui dit que vous vous souciez d'elle ou de lui. Vous ne pouvez pas forcer quelqu'un à changer leur comportement, par contre, vous pouvez leur laisser savoir que vous vous souciez d'eux et souhaitez offrir votre soutien. Encouragez la personne à obtenir de l'aide professionnelle. Ne faites pas de reproches et lors de discussions, mettez l'accent sur les sentiments plutôt que sur la nourriture. Examinez vos propres préoccupations en matière d'alimentation et de poids. Donnez-lui votre appui, mais n'habilitez pas son comportement.

Où s'adresser pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements au sujet des troubles de l'alimentation, contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale; un tel organisme pourra vous faire part des soutiens et ressources disponibles dans votre quartier.

Vous pouvez consulter le site Web du National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.ca, pour une liste des services et ressources de traitement disponibles à travers le Canada ou encore téléphoner à la Clinique (Overeaters Anonymous) St.John's au (709) 738-1742.

Le piercing !!

Parles-moi un peu de toi Alyssa ?

Je m'appelle Alyssa Létourneau, je fréquente l'école des Grands-Vents. J'adore le théâtre et la musique. Je pense que mes rêves sont de faire des études : en littérature anglaise et en psychologie. Et j'aimerais aussi faire deux mélanges en musique et en théâtre.

Depuis quand as-tu ton piercing?

Ca fait maintenant 6 ou 7 semaines que je l'ai. J'ai eu un petit problème au début, parce qu'il avait tombé dans la nuit une fois. Maintenant ca va bien. Avant j'avais un ring et parce que j'étais dans une pièce de théâtre j'ai dû l'enlever pour mettre un vraiment plus petit stud pour ne pas qu'il soit visible.

Pourquoi as-tu décidé de te faire percer ?

Pour des raisons personnelles. Ce n'est pas parce que c'est pour faire comme les autres ados. C'est juste quelques choses que j'aimais et que je voulais me faire faire. C'est vraiment pour moi, et c'est pour faire quelques choses de différents chez moi. Ca faisait longtemps que j'en voulais un. J'en voulais un sur la lèvre mais finalement j'ai décidé sur le nez.



Alyssa Létourneau

Avant d'avoir ton perçage, est-ce que tu as fais des recherches sur les risques d'infections que cela peut causer ? Pourquoi ?

J'ai eu besoin un peu de faire quelques recherches sur les types de piercing parce que je voulais parce que je ne voulais pas genre arriver plus vieille et avoir des trous sur des parties de mon visage ou être toute étirées à cause du piercing. Alors que sur le nez je peux mettre quelques choses de vraiment petit et c'est parfait. Avec mes parents j'en ai discuté pour savoir quels types de piercing pourraient mieux me convenir. Pour l'infection, j'ai juste vérifié le piercing qui était le plus facile à guérir.

Comment as-tu fais ton choix de studio pour ton piercing ?

J'ai une amie qui a 23 ans et je crois qu'il n'existe pas une place sur son visage pour d'autre piercing. Elle a des tatous aussi et elle m'a référé cet endroit. Elle va toujours là pour faire ses piercings ou tatous. Et avant j'ai été voir si c'était propre. Quand je suis entrée au salon, je ne m'attendais pas vraiment à ça. Il y avait des escaliers et en montant il avait un gros tigre sur le mur. D'un côté, il y avait un endroit pour le piercing et un autre endroit pour le tatouage plus haut. C'était deux endroits séparés. Et c'est vraiment vraiment propre.

Est-ce que ton perceur t'a expliqué les risques ?

Oui, il m'a donné une feuille que j'avais besoin de signer avec mes parents qui parlaient de toutes les risques et les infections. Parce que j'ai pas 16 ans encore. Dans leur salon, ça fait partie de leur contrat de t'informer des risques que cela peut faire. C'est comme genre la loi dans leur salon.

Est-ce que tu as reçu de l'information sur la façon d'entretenir ton perçage pour une meilleure guérison ? Décris-nous un peu les procédures que tu dois faire pour éviter l'infection.



Oui, il m'a dit comme par exemple, tu dois aller chaque jour avec un Q-Tips du savon sans parfum. Chaque matin, après midi et soir pour 6 semaines et tu dois le tourner parce que j'avais un ring. Chaque soir tu dois mettre du sel et de l'eau et en mettre 5 à 10 minutes environ.

As-tu eu besoin d'une approbation de tes parents pour te faire percer ? Est-ce qu'ils ont dû être présents lors de l'acte ?

Oui, je ne sais pas s'ils avaient besoin d'être là, mais parents voulaient voir et vivre ça avec moi.

Est-ce que le trou de ton perçage restera permanent même si un jour tu décides que tu ne veux plus de ton anneau ?

Encore, ça dépend sur les différentes personnes. Parfois ca peut faire des cicatrices. Mais moi je ne pense pas que ça va rester.

Merci beaucoup Alyssa

TATOUAGE ET PERÇAGE



Vouloir ressembler à votre idole préférée, ou encore à vos amis avec leurs tatouages ou perçages réussis ? BIEN SÛRE ! Mais se précipiter au point de regretter, on dit NON ! Attention, est le mot d'ordre, du choix du salon jusqu'à la cicatrisation, à chaque étape, la santé est en jeu.

D'où viennent le tatouage et le piercing ?

Le tatouage remonte à l'époque d'avant Jésus-Christ, d'abord chez les Egyptiens, puis les Polynésiens. Ils se faisaient tatouer par brûlures ou scarifications. Il symbolisait l'appartenance à une tribu, ou possédait une signification religieuse ou magique. C'est pourquoi beaucoup plus tard, les marins et militaires affichaient des tatouages afin de symboliser leur appartenance. C'est par la suite que cette mode a été appropriée, prônant des biceps complètement recouverts de dessins. Heureusement, plus on avance dans le temps, plus le tatouage se diversifie et propose des petits motifs très mignons, aussi bien pour les garçons que pour les filles.



Le piercing est également une pratique ancienne, il représentait une marque sociale. Les hippies dans les années 60 s'en servaient pour exprimer le souhait d'une vie meilleure. Puis les punks ont repris l'idée dans les années 80, pour crier leur refus de la société. Ils l'adoptaient avec un style provocateur et très coloré.



Est-ce que je peux me faire tatouer ou percer ?

Attention si votre peau est sensible. Évitez de vous faire tatouer si vous êtes sujets à l'eczéma ou aux allergies. Si vous avez des boutons, des croûtes ou des plaies sur votre zone à tatouer ou percer, reportez voire annulez la démarche. De même si vous êtes fragile à cause d'une maladie, ou de médicaments. Inutile de rajouter des risques, il y en a suffisamment comme ça.

Parce que le tatouage et le perçage se pratiquent à l'aide d'aiguilles et autres instruments qui endommagent la chair et touchent au sang, ceux-ci peuvent faire courir le risque d'une contamination ou d'une infection.

Le premier qui vient à l'esprit est bien sûr le risque de contamination par le sida, mais il n'est pas le seul.

Petit guide de conseils pratiques à adopter pour un tatouage et piercing réalisé avec hygiène en toute sécurité.

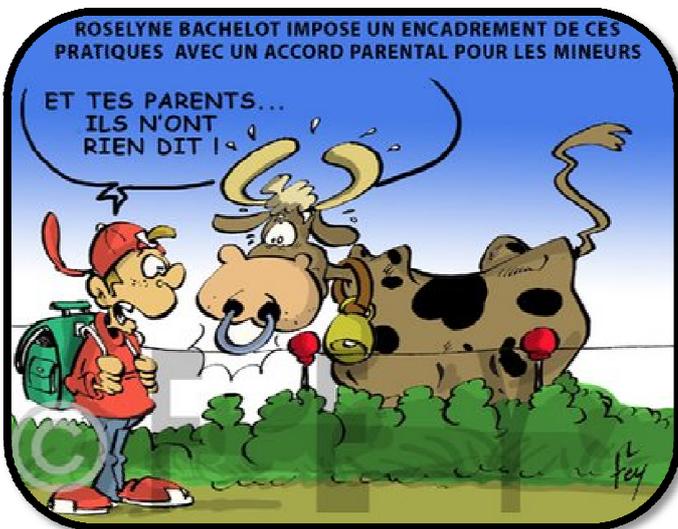
❖ Le tatouage n'est pas recommandé aux femmes enceintes, car il ne tient pas bien (peau distendue, puis retendue qui altère le motif) ;

❖ Attention : tatouage et piercing sont interdits aux mineurs sans l'autorisation parentale. Il est de toute façon préférable d'attendre la fin de la croissance ; L'âge minimum requis pour être percer est de 14 ans comparativement à 18 ans pour se faire tatouer (tout

dépend des salons). Cependant, si la personne désirant se faire tatouer est mineure (14 à 17 ans), celle-ci devra obtenir le consentement de ses parents. Pour le perçage, une autorisation parentale sera requise pour les 14-15 ans. Aucun perçage génital ne sera fait sur des mineurs.

❖ Les piercings génitaux sont les plus difficiles à réaliser : une fois sur deux, l'objet est rejeté par le corps. A propos de rejet, il est très difficile de prévoir comment le corps réagit en présence d'objets ou de pigments et encres ;

❖ Des réactions allergiques sont toujours à craindre (inflammation, sensation de chaleur). Elles sont dues aux sels métalliques utilisés dans la confection des pigments. Grâce aux substances anti-allergéniques, les allergies se font cependant aujourd'hui beaucoup plus rares.



Comment choisir où me faire percer et tatouer ?

La meilleure protection contre les maladies et les infections est de choisir soigneusement le studio de tatouage ou de perçage. Voici une liste de conditions à examiner avant de prendre une décision .

- ❖ L'aire de travail est propre et bien éclairée
- ❖ Le studio utilise des instruments qui se lavent et se stérilisent facilement, comme l'acier inoxydable.
- ❖ Les tatouages sont réalisés avec des aiguilles stériles et une machine à tatouer qui a été lavée à l'alcool après chaque utilisation, et couverte d'un nouveau plastique jetable.
- ❖ Le perçage des oreilles est fait avec une aiguille stérile ou un fusil équipé d'une cartouche stérile jetable qui tient les tiges.
- ❖ Le praticien utilise de nouvelles aiguilles stériles pour chaque tatouage ou perçage. Elles ne devraient jamais être réutilisées.
- ❖ Les praticiens ont des habitudes de travail hygiéniques : ils lavent leurs mains avant et après les procédures, après avoir touché à des objets contaminés, avant de manipuler et d'ouvrir des pièces stériles, avant de mettre leurs gants et après avoir enlevé leurs gants.
- ❖ Les praticiens portent des gants médicaux pendant les procédures.
- ❖ Le studio possède une zone propre et une zone sale. La procédure doit être faite dans la zone propre, où seuls des emballages stériles et des pièces d'équipement propres sont conservés et utilisés. La zone sale est la zone contaminée, où se trouvent un évier de lavage et un compartiment de préservation pour le matériel stérilisant.
- ❖ Toutes les surfaces sont nettoyées au moyen d'une solution composée d'eau et d'un agent blanchissant.
- ❖ Le studio possède un appareil de stérilisation, de préférence un stérilisateur à vapeur, ainsi que des bandes d'essai pour indiquer si l'appareil fonctionne correctement.
- ❖ Les instructions verbales et écrites relatives aux soins personnels à apporter après la procédure sont données aux clients.



Il n'existe pas de déontologie professionnelle actuellement pour les tatouages et autres piercings. Tatoueurs, perceurs et chirurgiens se protègent en faisant signer une décharge à leur clientèle.

Les risques d'infection peuvent être minimisés grâce aux précautions suivantes :

▲ Choisir un bon praticien professionnel, qui a suivi une formation



▲ Demander au praticien s'il suit le Guide de prévention des infections de Santé Canada relativement au tatouage, au perçage des oreilles et au perçage corporel.

▲ Ne jamais faire percer ou tatouer une partie de la peau sur laquelle il y a une coupure ou une rupture, des boutons, des verrues ou d'autres anomalies.

▲ S'assurer que le praticien désinfecte la surface de la peau en utilisant un produit antiseptique pour la peau avant la procédure.

▲ Se laver les mains à grande eau avant d'appliquer une lotion ou un onguent sur la zone tatouée ou percée après la procédure ou lors de la rotation du bijou, tel qu'il est indiqué par le praticien. Si une infection du tatouage ou du perçage est redoutée, il faut communiquer avec un médecin ou le service local de santé.

▲ Le vaccin de l'hépatite B aide à la protection contre l'hépatite B, mais il n'y a aucun vaccin qui puisse prévenir l'hépatite C ou le VIH.

L'entretien d'un tatouage et d'un perçage

Voici une liste de quelques règles essentielles à suivre.

- Conservez le pansement d'un tatouage durant environ trois heures – pansement qui devra être renouvelé plusieurs fois par jour pendant une semaine pour maintenir une bonne hydratation de l'épiderme ;
- Nettoyez avec un savon doux ou une solution antiseptique (pas d'alcool ni aucune solution qui creuse la peau), puis rincez la plaie ou le tracé piqué ;
- Enfin, appliquez, pour la peau tatouée, une fine couche d'un onguent (Bépanthène ou vaseline par exemple) en massant légèrement ;
- Pour la peau percée, privilégiez le sérum physiologique et nettoyez avec un savon antibactérien (Spectro-Jel ou Baxedin). Si le produit semble trop fort et cause des rougeurs autour du piercing (brûlure à la peau), diluez le produit 50/50 avec de l'eau ;
- Répétez l'opération plusieurs fois par jour en diminuant la fréquence jusqu'à complète cicatrisation ;

- Maintenez la peau dans des conditions d'hygiène parfaite : elle doit être aérée, ni trop sèche ni trop grasse ; prenez garde de ne pas laisser s'infecter la cicatrice en laissant des agents infectieux s'introduire dans la plaie : poussière, vêtements souillés, tissus irritants (laine...) ;
- Ne pas s'exposer au soleil ni aux UV, ne pas prendre de bains jusqu'à complète cicatrisation ;
- Ne pas gratter ni retirer les peaux qui se forment sur le tatouage : elles se détacheront d'elles-mêmes ;
- Pour le piercing de la langue, des bains de bouche, des applications de glace et une nourriture non épicée sont recommandés ; pour celui du nombril, pas de port de ceinture, éviter d'être serré à la taille. Enfin, évitez tout frottement et rapports rapprochés pendant la période de consolidation : le piercing reste très fragile pendant une semaine et demie.
- Pour les perçages internes (bucal, lèvre ou langue), vous avez besoin de 2 choses : de l'eau et du sel (sel de mer fait un meilleur travail). Une cuillerée à thé de sel dans un verre d'eau et se rincer la bouche à chaque fois que vous mangez quelque chose ou que vous fumez une cigarette. (ou autre chose...)
- Pour les piercings de lèvre, vous pouvez (pour l'extérieur du piercing) utiliser la méthode d'entretien externe mais ce n'est pas obligatoire; vous pouvez englober votre lèvre inférieure à l'aide de votre lèvre supérieure pour rincer la sortie de l'anneau/labret.

Voici quelques petits trucs pour piercing de langue :

❖ Prendre 2 Motrin ou Advil (ibuprophène) aux 4 heures pour diminuer l'enflure. (pour 3-4 jours maximum)

❖ Manger des choses froides aide aussi à diminuer l'enflure. (ex. popsicles, slush)

❖ Éviter de jouer avec le barbell car cela fait travailler le piercing et par le fait même fait enfler la langue.

❖ Lorsque vous rincez votre bouche ne pas cracher avec force, juste laisser tomber le liquide.

❖ Vous pouvez prendre du Listerine maximum 3 fois par jour. Cependant, vous devez le diluer 50/50 avec de l'eau.

❖ Éviter l'alcool, les cigarettes, etc. pour la première semaine car cela ralentit la guérison.

❖ Éviter les relations sexuelles orales pour 1-2 semaines car ceci est un échange libre de bactéries pouvant causer une infection.



Rapport spécial sur la jeunesse, le perçage corporel, le tatouage et l'hépatite C



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Santé Canada a fait une étude sur les adolescents canadiens âgés de 12 à 19 ans afin d'essayer de déterminer leurs attitudes et leur comportement en ce qui concerne le perçage corporel et le tatouage ainsi que les risques pour la santé. Cette étude a été effectuée auprès de 1208 jeunes en 2000. Voici ce que l'enquête a relevé :

- le perçage corporel et le tatouage sont des signes visuels indiquant qu'un adolescent veut être associé à la communauté qui est disposée à faire des expériences et à prendre des risques;
- il existe une corrélation étroite entre le fait d'avoir ou de vouloir un perçage ou un tatouage et :
 - l'usage d'alcool, de cigarettes et de marijuana
 - un désir de prendre certains risques
 - l'image d'une personne qui souhaite lancer une nouvelle tendance
 - une préférence pour certains genres de musique (Goth, Punk, Métal et musique électronique), et
 - une tendance plus marquée à se « tenir en bande » avec des amis;
- les adolescents tatoués ont des attitudes et un comportement plus extrêmes à ces égards que les adolescents percés;
- le perçage corporel est beaucoup plus répandu (23 % des adolescents sont percés et un autre 20 % souhaitent avoir un perçage) et cette pratique débute à l'âge de 13 ans. Les jeunes se font plus volontiers percer que tatouer;
- les adolescents qui souhaitent avoir un tatouage (21 %) sont plus nombreux que ceux qui en ont déjà un (8 %). Cependant, l'une des raisons invoquées pour ne pas se faire tatouer est le caractère permanent du tatouage;
- on note une augmentation marquée du nombre d'adolescents qui sont porteurs d'un tatouage à l'âge de 18 ans, ce qui correspond à l'âge auquel l'autorité parentale cesse de s'exercer (souvent);
- les adolescents sont conscients des risques potentiels pour la santé qui sont associés au perçage et au tatouage : les infections répétées, le VIH/sida et l'hépatite C sont tous mentionnés beaucoup plus souvent par le groupe déjà tatoué ou percé ou souhaitant un tatouage ou un perçage que par les adolescents qui n'ont aucune intention de se faire percer ou tatouer. Mais, ces risques ne semblent pas jouer un rôle important dans la décision de subir ou non un perçage ou un tatouage; et

- dans les deux cas, on note une dominance importante des femmes – ce qui confirme encore une fois qu’il s’agit d’une mode et non d’un symbole de virilité comme c’était le cas au cours des générations antérieures.

Cette étude a été incluse dans le sondage Trendscan, une enquête nationale menée auprès de 1 208 jeunes au moyen d’appels téléphoniques effectués entre le 24 septembre et le 7 novembre 2000. Pour participer au sondage, les répondants devaient être des adolescents de nationalité canadienne âgés de 12 à 19 ans. Les répondants devaient obtenir l’autorisation d’un parent ou d’un tuteur avant de répondre aux questions; on a également demandé aux parents des adolescents de fournir certains renseignements démographiques.

Voici la répartition de l’échantillon :

L’étude visait à obtenir une distribution relativement égale chez les deux sexes et les différents groupes d’âge.

Total de l’échantillon : 1208 jeunes

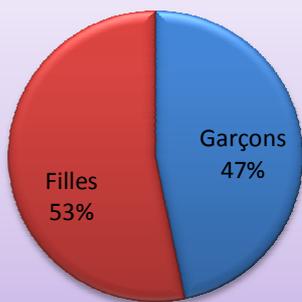


Figure 1.1 un total de 1208 jeunes âgés de 12 à 19 ans ont été interrogés. L’étude visait à obtenir une distribution relativement uniforme chez les deux sexes.

ÂGE

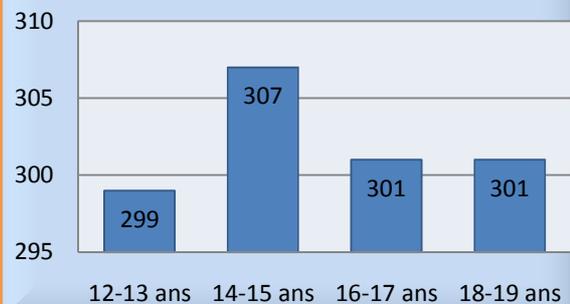


Figure 1.2 Le nombre de jeunes et leurs âges.

Répartition par provinces

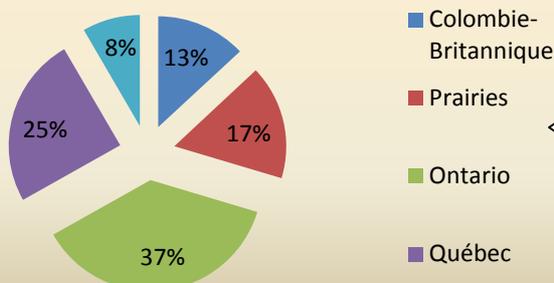


Figure 1.3 La répartition des jeunes dans les provinces du Canada. Des quotas régionaux ont été établis en fonction de la population totale.

Les résultats de cette enquête donnent un tableau assez clair des adolescents tatoués et percés. Le profil indique clairement que les tatouages et les perçages sont des insignes d'identité et une façon pour les jeunes d'exprimer leur individualité. L'étude relève, de plus, que l'adolescent tatoué est semblable à celui de l'adolescent percé, mais l'adolescent tatoué s'écarte généralement davantage de la norme que celui percé. L'adolescent tatoué est à certains égards une version plus extrême.

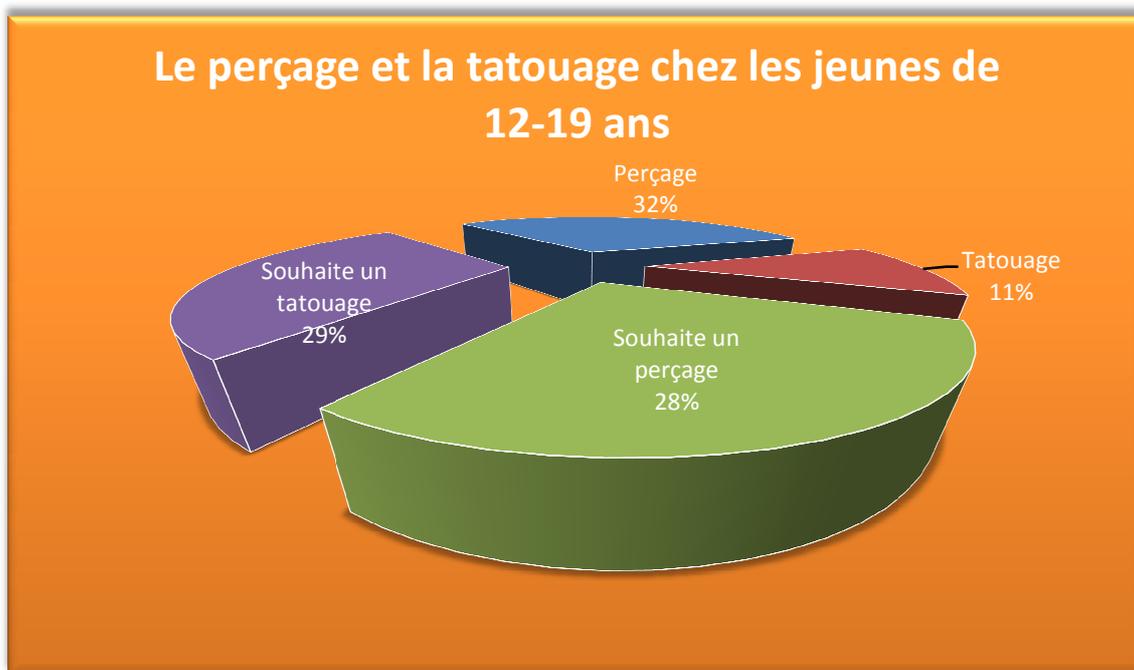


Figure 1.4 Au moment de l'étude, 23 % des adolescents âgés de 12 à 19 ans avaient un perçage et 8 % avaient un tatouage. Un autre 20 % souhaitent avoir un perçage et 21 % veulent se faire tatouer. La moitié des adolescents n'avait aucune intention de se faire percer ou tatouer.

En se basant sur la figure ci-haute (figure 1.4) 69% des perçages corporels et 61% des tatouages sont observés chez les filles. Le désir d'avoir un perçage est également plus marqué chez les filles (29%) que chez les garçons (13%). Le désir de se faire tatouer est réparti à peu près également entre les garçons (20%) et les filles (22%). Le perçage débute à l'âge de 13 ans et les tatouages font un bon à l'âge de 15 ans (5%) et augmentent ensuite à l'âge de 18 ans (15%), ce qui explique probablement par le fait que ces adolescents sont à l'âge où l'autorité parentale cesse de s'exercer.

La proportion des adolescents qui souhaitent se faire tatouer est plus élevée que celle des adolescents qui ont déjà un tatouage (21 % contre 8 %) et la fréquence des tatouages est supérieure dans le groupe âgé de 18 et 19 ans (15 %). Ces données montrent que le tatouage est une tendance qui est toujours à la hausse.

Dans l'ensemble des régions, les attitudes vis-à-vis le perçage corporel et le tatouage sont uniformes, sauf au Québec. Dans cette province, les adolescents sont moins nombreux à avoir ou à vouloir des perçages et moins portés à vouloir des tatouages.

L'enquête révèle que les adolescents tatoués et percés sont très soucieux de la mode. Ces adolescents sont plus souvent intéressés aux nouvelles marques (p. ex. Ecko) qu'aux grandes marques connues (p. ex. Nike). Cette affirmation est soutenue par le fait que les jeunes avant-gardistes de l'enquête Trendscan sont beaucoup plus nombreux à avoir un tatouage ou un perçage corporel que la moyenne des adolescents.

En effet, les adolescents tatoués sont plus portés à faire des choses qui sont « dangereuses ou interdites » et à aimer les spectacles qui contiennent une certaine violence. Les adolescents tatoués et percés sont aussi plus nombreux que les autres adolescents à écouter de la musique punk et alternative. Cela est probablement attribuable au lien qui existerait entre la culture punk et celle des planchistes et les styles de perçage et de tatouage. La différence la plus nette entre les adolescents tatoués et la moyenne des adolescents est peut-être le fait que les premiers ont d'autres comportements à risque. Par exemple, les jeunes qui sont porteurs de tatouages sont presque quatre fois plus nombreux à fumer quotidiennement que l'ensemble des adolescents, et deux fois plus nombreux à boire de l'alcool chaque semaine. Pour ce qui est de la perception des risques pour la santé, dans la plupart des cas, les adolescents et les adolescentes ne percevaient pas l'hépatite C comme un danger (seulement 4 %), mais 11 % et 15 %, respectivement, ont mentionné le VIH/sida. La sensibilisation au risque de VIH/sida et d'hépatite C augmente avec l'âge chez les adolescents.



Voici quelques faits saillants sortis de cette étude :

- Les adolescents tatoués et percés sont plus souvent issus de familles à revenu élevé.
- En général, les filles sont plus nombreuses à avoir un tatouage ou un perçage.
- Les adolescentes sont plus nombreuses à connaître les risques pour la santé associés au perçage corporel, bien que la proportion des adolescents qui indiquent l'hépatite C comme risque potentiel pour la santé soit faible.
- Le perçage augmente avec l'âge (18 % chez les adolescents de 12 et 13 ans contre 26 % chez ceux de 18 et 19 ans).
- On observe une augmentation marquée entre le groupe des adolescents de 12 et 13 ans (3 %) et celui des 18 et 19 ans (15 %).
- Les adolescents de 18 et 19 ans (7 %) sont plus nombreux à être conscients du risque d'hépatite C associé au perçage ou au tatouage que les jeunes de 12 et 13 ans (2 %).
- Même si notre échantillon total était issu de milieux urbains dans une proportion de 57 %, les jeunes qui ont ou souhaitent avoir un tatouage et un perçage étaient plus souvent de milieux urbains. Par exemple, les jeunes qui avaient un tatouage et un perçage étaient issus de milieux urbains dans des proportions de 62 % et 63 % respectivement et ceux qui souhaitaient avoir un tatouage ou un perçage étaient issus de milieux urbains dans 59 % et 60 % des cas, respectivement.
- Soixante-sept pour cent des adolescents de l'échantillon affirment qu'ils ont à peu près un poids normal, alors que ceux qui ont ou souhaitent avoir un tatouage ou un perçage sont moins souvent de cet avis.
- Les adolescents qui ont ou souhaitent avoir un tatouage et un perçage sont plus portés à se sentir stressés (54 % à 57 %) que la moyenne des adolescents (46 %).
- Les adolescents tatoués sont proportionnellement moins nombreux à être heureux.
- Les adolescents tatoués sont davantage orientés vers les nouvelles marques que les grandes marques connues (p. ex. Ecko).
- Les adolescents qui écoutent de la musique Punk, du Rhythm and Blues et de la musique alternative sont plus nombreux à avoir ou à souhaiter avoir des tatouages.
- Les adolescents tatoués sont plus nombreux à réclamer la légalisation de la marijuana.
- Les adolescents tatoués sont plus nombreux à être d'accord avec l'affirmation suivante : « À l'occasion, j'aime bien faire des choses qui sont dangereuses ou interdites ».

Les adolescents tatoués sont plus nombreux à aimer les spectacles qui comportent une certaine violence.

Les adolescents tatoués sont presque quatre fois plus nombreux à être des fumeurs quotidiens que la moyenne des adolescents, et deux fois plus nombreux à boire de l'alcool chaque semaine.

Les adolescents tatoués ont moins confiance en leur avenir dans dix ans.

Ado S@NTÉ .ORG

Informe-toi sur l'art corporel

www.adosante.org

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ
BEAUSEJOUR
REGIONAL HEALTH AUTHORITY

HÉPATITE C

Saviez-vous que...



L'infection par le virus de l'hépatite C (VHC) est un problème de santé publique important au Canada. On estime que 250 000 personnes sont infectées par le virus de l'hépatite C et il est possible que plus que 80 000 ne savent pas qu'ils le sont car ils sont asymptomatiques, c'est-à-dire qu'aucun symptôme n'est visible et ressenti. Par

contre, l'hépatite C est quand même contagieuse même si les personnes infectées n'ont pas de symptômes. On estime entre 3200 et 5000 le nombre de personnes nouvellement infectées au Canada à chaque année, et plusieurs sont des jeunes.

Beaucoup de travaux ont été effectués afin de caractériser l'épidémiologie de l'infection par le VHC. Le VHC est transmis principalement par le sang et les produits sanguins contaminés par le virus. L'utilisation de drogues injectables représente la principale source d'infection, mais certains cas sont attribuables à des blessures percutanées survenues dans certains milieux professionnels. Le tatouage et le perçage corporel peuvent également présenter un risque d'infection, surtout en raison de mesures inadéquates de prévention des infections (p. ex. instruments mal nettoyés).

À l'heure actuelle, les unités sentinelles de surveillance en santé publique indiquent que chez 3 % des nouveaux cas d'hépatite C aiguë (observés dans les cliniques de Calgary, Edmonton, Winnipeg et Ottawa-Carleton), le perçage corporel ou le tatouage sont des facteurs de risque.

L'infection de l'hépatite C peut être évitée : ne partagez pas les aiguilles ou le matériel servant aux injections.

L'hépatite C ne se transmet PAS par des caresses, des baisers ou des poignées de main, NI par l'ingestion de nourriture ou d'eau.

L'hépatite C peut se transmettre par le partage des articles ménagers personnels tels que les rasoirs, les brosses à dents, les ciseaux et les coupe-ongles, ou tout. Il est important de savoir si vous avez le virus parce qu'il y a des médicaments disponibles pour traiter l'hépatite C.

Le traitement pourrait être une option pour vous : c'est pour cela qu'il est important de parler avec votre fournisseur de soins de santé.

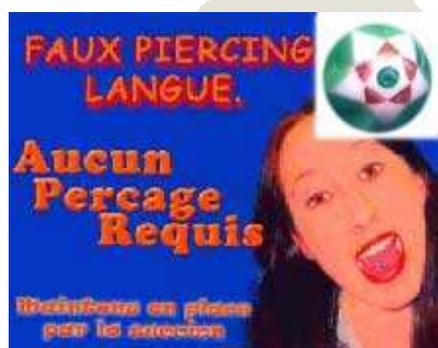
Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C.

La peau et les muqueuses qui se trouvent dans la bouche et dans le nez assurent la protection contre de nombreuses infections. Les procédures de tatouage, de perçage des oreilles et de perçage corporel requièrent un perçage de la peau et des muqueuses au moyen d'une aiguille ou un autre objet pointu. À moins que les aiguilles soient nouvelles, stérilisées pour chaque traitement et manipulées correctement par le praticien, les instruments peuvent être contaminés par le sang ou les liquides organiques infectés d'une autre personne. Il est également possible que des bactéries ou des virus qui se trouvent sur la peau entrent dans le corps et causent une infection lors du perçage. Les praticiens spécialisés dans le tatouage et le perçage courent également des risques d'être infectés par des coupures ou des piqûres accidentelles.

Le tatouage et le perçage peuvent causer la transmission d'infections virales comme l'hépatite B, l'hépatite C, le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), le syndrome d'immunodéficience acquis (SIDA), l'herpès, ainsi que des infections bactériennes cutanées comme le streptocoque et le staphylocoque.

LES AUTRES POSSIBILITÉS

Vous voulez un tatouage parce que c'est joli et à la mode, sachez que sa cicatrisation dure 3 semaines minimum, et qu'il ne faut pas l'exposer au soleil ni à l'eau de mer pendant ce temps là. Puis si ça se trouve, il ne vous plaira plus dans 20 ans ! Alors adoptez le henné ou le tatouage autocollant pour l'été, c'est beaucoup moins cher. Pour les piercings, la cicatrisation se compte en mois, avec un suivi très sérieux. Essayez donc le faux piercing, c'est amusant, et ça fait bien moins mal !



Actually Looks Pierced!

BODYCLIC.COM

ATTENTION AUX FAUX PIERCING AIMANTÉS !!!

Bien qu'ils soient amusant et qu'ils fassent beaucoup moins mal, les faux piercings aimantés comportent tout de mêmes des risques. Prenons l'exemple, d'un piercing assez populaire, celui du nez (cloison nasale). À l'aide du faux piercing, il consiste à placer un aimant de chaque côté de la paroi de cette cloison, de façon à les maintenir ensemble. Cette technique ne nécessite donc pas de perçage. Malheureusement, certains adolescent(e)s ont constatés, tout d'abord, qu'il était particulièrement difficile de retirer les aimants (il a même fallu une anesthésie générale pour l'ablation, dans certains cas), et d'autre part, une fois retirés ceux-ci laissent derrière eux des traces de nécrose (destruction des tissus).

PRÉCAUTIONS À PRENDRE :

- faire attention à l'endroit où vous installez ces faux piercings, il faut absolument éviter les parties génitales.
- Ne pas porter le piercing pendant de longue période de temps.
- Enlever à chaque soir votre faux piercing
- Laisser votre corps prendre une pause de quelques jours ou même quelques semaines de l'endroit du faux piercing

LE HENNÉ

- Définition

Le henné est un arbrisseau de la famille des lythracées. Nom scientifique : *Lawsonia Intermiss*. La plante atteint dans les régions du Sahara marocain jusqu'à un mètre de hauteur. C'est une plante ramifiée, un mélange de feuilles simples de couleur verte et blanche à quatre pétales, agencées en bouquets. La particularité du henné marocain est cette intensité du vert plus foncé que le vert de l'olivier. La graine est de couleur noire les tonalités de couleurs que peut donner la plante sont très variées, on part du vert jade, jusqu'au vert gris en passant par le vert émeraude et, dans certaines régions du Maroc, on rencontre un vert pâle très particulier, souvent utilisé dans les travaux de tissage.



- Préparation

On prend les feuilles séchées et pilées, on ajoute de l'eau chaude et du citron. Certaines femmes préfèrent le citron vert parce que plus fort et donne une teinte finale plus durable. Le mélange donne une pâte onctueuse qui sent fort. Pour relever la couleur, les hannayates ne donnent jamais leurs secrets. Mais on sait par ailleurs que l'on peut ajouter ce que l'on appelle communément l'hdida l'hamra, chebba et, curieusement, du sel. Avant de procéder au tatouage, il faut préparer un feu, un kanoun, pour faire sécher très vite la pâte. Pour les dessins qui varient d'une région à l'autre, on utilise le plus souvent un bâtonnet très fin qui sert de crayon pour tracer des lignes. Une fois le dessin réalisé, on se sert d'un linge blanc imbibé de jus de citron, de poivre, d'ail et le sucre pour emmitoufler les mains ou les pieds. Le lendemain, on utilise de l'huile d'olive pour faire ressortir le henné. Fini le tatouage classique, extrêmement douloureux, qui marque le corps à jamais d'une trace indélébile et permanente. Désormais, de plus en plus de jeunes à travers le monde se tatouent au henné, séduits par la beauté de ses graphismes mais surtout par côté éphémère. Car c'est là son atout majeur.

Le tatouage au henné reprend les motifs du tatouage classique mais s'estompe au bout de quinze jours, permettant au tatoué de changer de dessins autant de fois qu'il le désire.



Attention au PPD!

Ce faire appliquer une teinture au henné est une très bonne option qui ne fait pas très mal si on la compare avec le tatouage ! Par contre, certaines précautions doit être prises dans les choix de produit.

Le PPD ou paraphénylène diamine/diaminobenzène est un produit chimique qui est très dangereux.

Comment l'identifier :

- C'est une pâte très noire
- La couleur finale du dessin est noir pur
- Regarde bien la liste des ingrédients de ton produit et vérifie s'il contient du PPD.
- La couleur de la poudre du henné doit être vert foncé et à l'application elle peut varier à orange pâle ou brun foncé.

Conséquences de l'utilisation du PPD

Le produit pénètre sous l'épiderme de la peau, donc dans ton corps.

Il peut causer des allergies et des inflammations très sérieuses de la peau. Il faut voir un médecin immédiatement en cas d'inflammation, d'ampoule ou de démangeaison.

Les effets peuvent parfois prendre jusqu'à deux ou même trois semaines après l'application. L'utilisation de ce produit prolongée peut même causer la mort.

- Tu peux généralement trouver le Mehndi Mud (mélange naturel à base de poudre de henné) dans les boutiques spécialisées ou les magasins d'aliments naturels.

Ces nouveaux **tatouages Style henné** habilleront votre corps pour rayonner tout au long de l'été. Faciles à poser, vous pouvez créer absolument tout selon vos envies. Ils durent 7 jours.

Utilisation :

- 1 - Dégraisser avec de l'alcool à 90° avant l'application
- 2 - Décoller le film plastique
- 3 - Appliquer le motif sur l'ongle, la peau ou l'accessoire et appuyer fermement.
- 4 - Décoller le film protecteur pour ne laisser que le motif, appuyer une dernière fois sur votre dessin pour bien le fixer.

Résistant à l'eau



PAPA À 16 ANS

Parles-moi un peu de toi ?

Je m'appelle Linden Jesso, j'ai 16 ans Presque 17 ans (en mai j'aurais 17). Je vis avec mes parents. Je fréquente l'école Sainte-Anne à la Côte Ouest (Péninsule de Port-aux-Port). Et j'ai une petite fille qui elle reste avec ma blonde. Je suis encore avec ma blonde mais on ne reste pas ensemble tout de suite. Je vais finir ma 11^{ième} année cette année. Mon rêve est de faire des études en charpenterie à Stephenville ou à Corner Brook. Alors ma blonde et le bébé pourront rester avec moi quand je vais aller faire mes études.

Par où débiter, alors oui ... premièrement, félicitation pour être devenu papa, parles-moi un peu de cet expérience (d'être papa) est-ce que tu es content ?

En premier où on a su qu'on allait avoir un bébé on était un peu déçu. Mais après un peu de temps on est devenu content. Lorsque ça été le temps de l'accouchement, j'ai pris une semaine pour rester avec ma blonde à Corner Brook parce qu'elle avait dépassé la date de l'accouchement et les médecins on dû la provoquer. Quand notre petite fille est venue au monde elle pesait 8 livres et 9 onces et était 56 cm de long. Une grande fille, avec des grandes mains comme moi et des grands pieds. Oui je peux dire que j'étais content !

Si on retournait un peu en arrière, est-ce que tu avais déjà pensé avoir des enfants avant celle-ci ?

Oui je voulais des enfants (une fille et un gars) mais j'aurais aimé attendre un peu avant d'en avoir. Mais maintenant je suis content de l'avoir eu tout de suite. De cette façon là quand je vais aller faire mes études elle va être un peu plus âgée et elle sera un peu plus indépendante que tout de suite.



Linden Jesso

Quand tu as appris que ta copine et toi alliez avoir un enfant, a quoi as-tu pensé en premier ?

On est était un peu déçu mais maintenant on est content et tout se passe bien.

Comment as-tu abordé le sujet avec tes parents, quels ont été leurs réactions ?

Ca pas été très difficile. Avec ma mère je suis comme au même niveau. Elle me traite comme un adulte et je n'ai pas peur de lui dire des choses. Alors je n'ai pas eu de problème à lui dire. Au début, ma mère était surprise et déçue mais maintenant elle adore la petite et tout va bien. Elle comprend beaucoup plus maintenant.

Est-ce que vous vous protégez pour ne pas avoir d'enfants (condom, ou autres méthodes contraceptives)?

Oui on s'assurait toujours de se protéger. Même encore aujourd'hui. On a toujours utilisé des méthodes pour éviter mais je crois que c'est juste un moment où la méthode à été moins efficace (défectuosité avec le condom) ou quelques choses comme ça. Je ne sais pas !

Est-ce que ça coûte cher d'élever un enfant ?

Oh oui surtout pour acheter des Pampers (couches). Je viens d'une toute petite communauté alors il est vraiment difficile si je veux me trouver une job. Nos parents nous aident pas mal. Si je pouvais travailler je travaillerais mais comme je disais, il n'y a pas beaucoup de travail parce que je viens d'une toute petite communauté.

Quels sont les rôles que tu dois jouer auprès de ta petite fille ?

Je joue le rôle d'être l'image du père, je supporte du mieux que je peux. Je prends le temps de communiquer et de lui parler. J'interagis avec elle aussi.

Comment ça se passe avec la garde de l'enfant ? Est-ce que tu habites avec ta copine, est-ce que vous vous partagez la garde, est-ce que vos parents vous donne beaucoup d'aide ?

Elle reste avec ma blonde tout le temps parce qu'elle l'allait. Elle va commencer bientôt la nourriture. Moi je vais tout les mercredis chaque semaine parce qu'elle est née un mercredi. Je n'ai même jamais manqué un mercredi. Et je vais la fin de semaine aussi la voir. Elle ne reste pas très loin de chez-nous.



Si tu avais un message à transmettre à d'autres jeunes de ton âge, qu'est-ce que tu aimerais leur dire ?

Euhhhh... ne fait pas par exprès. Et si ça arrive essayer de rester calme. Tu es mieux d'accepter au lieu de se chicaner ou agir comme des fous. Il ne faut pas voir ça comme si c'est la fin du monde, c'est le début d'un nouveau monde. En premier, c'est pas mal difficile mais tu dois avoir beaucoup beaucoup de patience. Parfois, j'avais besoin d'aller prendre des marches au début parce que c'était frustrant. On a aussi besoin d'aide. La fille ne peut pas faire tout, toute de seul. Faut être là pour elle et le bébé.

Merci beaucoup Linden pour m'avoir accordé cette entrevue. C'est très apprécié



Sexualité chez les adolescents

La santé sexuelle est une partie intégrante et essentielle de votre santé et de votre bien être, et ce, tout au long de votre vie. À l'adolescence, tu peux éprouver une attirance pour une personne et vouloir mieux la connaître. Il est naturel que le garçon et la fille qui sont attirés l'un vers l'autre désirent passer plus de temps ensemble. Il est aussi naturel de développer un désir d'intimité physique et sexuelle.

Trop souvent, les médias sont devenus les principaux enseignants de l'éducation sexuelle au Canada.

⇒ Télévision américaine : 75 % des émissions renferment du contenu de nature sexuelle, tandis que moins de 15 % offrent des renseignements sur la sexualité responsables, sur l'abstinence, la contraception, ou les risques de grossesse ou d'infections transmissibles sexuellement.

⇒ 40 % des garçons et 46 % des filles de la 11^e année ont déclaré avoir eu des relations sexuelles et

⇒ 15 % des garçons et 9 % des filles ont déclaré avoir eu six partenaires sexuels ou plus.

⇒ Et en vieillissant, les adolescents canadiens ont recours moins souvent au condom.

⇒ Une dizaine d'études démontrent que les médias fonctionnent essentiellement comme un groupe de « super pairs », faisant croire aux adolescents que tout le monde pratique la sexualité, sauf eux, que la sexualité est sans risques ou conséquences, et que la contraception n'est pas du tout nécessaire.

⇒ Huit études ont découvert que la disponibilité des condoms dans les cliniques en milieu scolaire n'a rien à voir avec l'âge auquel les jeunes ont leur première relation sexuelle. Le message devrait être clair maintenant : les médias peuvent être un outil d'enseignement puissant sur la sexualité, mais la disponibilité des moyens de contraception n'influence pas l'activité sexuelle des adolescents. La décision du moment opportun pour avoir des relations sexuelles est complexe et profondément influencée par la famille, la religion, les pairs et les médias. La décision d'utiliser un moyen de contraception est simple : si les

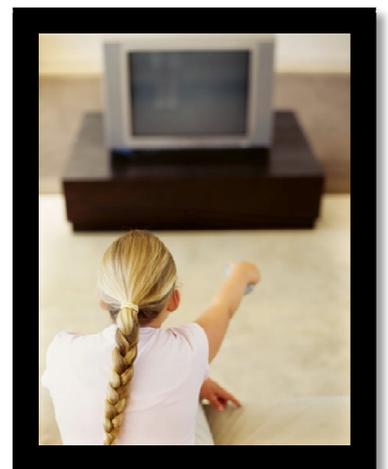
Que peut-on faire pour résoudre ce problème?

Les écoles et les parents doivent reconnaître le besoin d'une éducation sexuelle, tant à la maison qu'à l'école. Et une telle éducation *ne peut être* l'abstinence seulement. On doit enseigner la contraception aux adolescents, ainsi que d'autres sujets potentiellement controversés comme la masturbation, l'homosexualité et l'avortement. De nos jours, ils entendent parler de ces sujets dans les médias tous les jours. Pourquoi ne leur donnerait-on pas les faits et l'occasion d'en discuter avec leurs parents, enseignants et pairs?



Les médias *pourraient* aider à enseigner l'éducation sexuelle de façon responsable, montrant la pratique de l'abstinence à un jeune âge, l'importance de la sexualité dans le cadre d'une relation engagée à un âge plus mûr et la nécessité de recourir à la contraception et à une protection contre les infections transmissibles sexuellement à tout âge. L'éducation de la part des médias serait également utile, et le Canada a une longueur d'avance sur les États-Unis à ce chapitre pour fournir une éducation de ce genre aux adolescents.

Les médias *pourraient* faire partie de la solution plutôt que d'être une partie du problème. Ils *pourraient* être un important point d'accès où les adolescents puiseraient des renseignements précis et utiles sur les soins de santé entourant des sujets délicats. Ils sont déjà des points d'accès importants où les adolescents puisent des renseignements inexacts et grandement indécents en matière de sexualité. Mais la communauté du divertissement doit accepter sa responsabilité en matière de santé publique et les parents doivent reconnaître qu'ils doivent exercer un plus grand contrôle sur le pouvoir considérable des médias à enseigner la sexualité à leurs enfants et adolescents. Sinon, c'est « sans limite »!



LA SEXUALITÉ CHEZ LES JEUNES



Statistique Canada Statistics Canada

L'activité sexuelle précoce, les rapports avec différents partenaires et les pratiques non protégées augmentent à l'adolescence le risque d'infection transmise sexuellement (ITS) ou de grossesse non souhaitées. Les tendances varient toutefois selon l'âge, le sexe et la province.

En 2005, les 15 à 19 ans ont déclaré à 43% avoir eu des relations sexuelles au moins une fois.

Tableau : Pourcentage des 15 à 19 ans ayant eu des relations sexuelles au moins une fois, selon le sexe, le groupe d'âge et la province, Canada, territoires non compris, 1996-1997, 2003 et 2005.

	1996-1997	2003	2005
	%	%	%
Total	47	45	43
Sexe			
Garçons	43	46	43
Filles	51	45	43
Groupe d'âge			
15 à 17 ans	32	30	29
18 à 19 ans	70	68	65
Provinces			
Terre-Neuve-et-Labrador	46	54	49
Île-du-Prince-Édouard	37	52	35
Nouvelle-Écosse	31	49	49
Nouveau-Brunswick	43	52	43
Québec	59	62	58
Ontario	41	40	37
Manitoba	39	43	39
Saskatchewan	54	39	43
Alberta	44	39	39
Colombie-Britannique	47	37	40

Un adolescent sur 10 est actif sexuellement

PLUS d'un dixième des adolescents canadiens ont déclaré avoir déjà eu une relation sexuelle avant l'âge de 15 ans

Environ 12 % des garçons et 13 % des filles ont déclaré avoir eu des relations sexuelles avant l'âge de 14 ou 15 ans

Les filles ayant atteint la puberté à 12 ou 13 ans et n'ayant pas d'excès de poids étaient les plus susceptibles d'avoir eu des relations sexuelles précoces.

En outre, celles qui avaient une faible estime de soi étaient plus susceptibles que les filles ayant une bonne estime de soi d'avoir eu une relation sexuelle avant l'âge de 14 ou 15 ans. Pour les garçons, c'était l'inverse.

4 % des jeunes de 15 à 24 ans qui avaient eu au moins une relation sexuelle avaient contracté une maladie transmise sexuellement (MTS). En réalité, ce pourcentage est sans doute plus élevé étant donné l'absence possible de symptômes ou de sensibilisation au problème. On estime qu'en 2003, 28 % des jeunes âgés de 15 à 17 ans ont déclaré avoir déjà eu des relations sexuelles au moins une fois dans leur vie. Entre 20 et 24 ans, la proportion était de 80 %. Le tiers des jeunes de 15 à 24 ans qui étaient actifs sexuellement ont dit avoir eu des relations avec plus d'un partenaire au cours de l'année précédente.



Infections transmissibles sexuellement

Infections transmises sexuellement (ITS)

MTS ou ITS?

L'expression ITS (infection transmise sexuellement) est aujourd'hui plus utilisée que MTS (maladie transmise sexuellement). ITS est plus englobant, comme le terme inclut des infections qui ne présentent pas de symptômes.

Les infections transmises sexuellement (ITS), ou les maladies transmises sexuellement (MTS), affectent la santé en général, le bien-être et la capacité reproductrice des personnes affectées. Les comportements sexuels risqués peuvent augmenter vos chances d'attraper une ITS.

Il y a plusieurs types de ITS :

[la chlamydia](#),
[la gonorrhée](#),
[l'herpès génital](#),
[le lymphogranulome vénérien \(LGV\)](#),
[la syphilis](#),
[le VIH/sida](#), et
[le virus du papillome \(HPV\)](#).

Façons dont les ITS se propagent

Tu peux contracter une ITS d'une autre personne pendant un contact sexuel non protégé (c'est-à-dire sans condom). Tu peux aussi attraper une ITS en touchant ou en embrassant une zone infectée, bien que le risque soit plus grand lors d'une pénétration du pénis dans le vagin ou du pénis dans l'anus sans condom. Tu peux également contracter d'autres ITS (comme le VIH) en partageant une aiguille lors de l'injection de drogues. Bien que certaines ITS puissent se guérir (la chlamydie, la gonorrhée, la syphilis), d'autres sont virales et restent dans ton organisme pendant longtemps... et parfois même le restant de ta vie.

Les ITS sont cependant faciles à prévenir et c'est ta responsabilité de te protéger! Comment agir?

- Le condom de latex offre une excellente protection contre les ITS... et contre la grossesse imprévue.
- Évite d'avoir des rapports sexuels avec quelqu'un qui a des partenaires multiples.
- Évite d'avoir des rapports sexuels quand tu es en état d'ébriété ou GELÉ... parce que l'alcool ou la drogue risque de perturber ta capacité de prendre de bonnes décisions.
- Renseignes-toi sur les pratiques sexuelles sécuritaires;
- Parles avec ton ou ta partenaire de ton état de santé face aux ITS et prenez des décisions éclairées sur l'usage d'une protection.

Au Canada, c'est au sein de la population des jeunes âgés de 15 à 24 ans qu'on observe les taux les plus élevés d' ITS de même que les augmentations les plus marquées de la prévalence de ces maladies. Si tu as des relations sexuelles ou si tu songes à en avoir, tu dois savoir comment prévenir les infections transmissibles sexuellement.

Ressources disponibles

Dans les documents supplémentaires que tu recevras avec ton magazine, tu pourras trouver un petit guide sur les **ITS** qui t'explique tous ce dont tu dois savoir à propos des ITS.

Tu peux te rendre aussi sur les sites web suivants si tu as des questions :

www.masexualite.ca

phac-aspc.gc.ca/std-mts/index_f.html

www.adosante.org

jcapote.com



Ou encore téléphoner les numéros suivants :



The NL Health Line 1-888-709-2929

NL Sexual Assault and Crisis Centre 1-800-726-2743

NL Aids Committee 1-800-563-1575

Jeunesse, J'écoute (Kids Help Phone) 1-800-668-6868

Toll-free information line: 1-877-NO-MYTHS (1-877-666-9847)

Tel-jeunes au 1 800 263-2266

Si tu sais comment mettre une tuque sur ta tête, tu sais à peu près comment utiliser un condom... Hum... peut-être pas tout à fait! Pour éviter les fuites catastrophiques et les moments embarrassants, voici un mode d'emploi rigolo et facile à retenir.

LE CONDOM C'EST COMME ...

1



...une clé :
tu ne peux entrer sans elle.

2



...un yogourt :
vérifie toujours la date d'expiration.

3



...un bas collant :
attention aux ongles, aux bagues
et aux dents qui pourraient le percer.

4



...un chaudron à pression :
enlève toujours l'air en pinçant le bout
pour éviter une fuite!



...un jeans :
faut en essayer plusieurs
pour trouver celui qui nous convient.



**...une planche
à roulettes :**
on devient meilleur plus on l'utilise.

6



...un moteur :
c'est plus performant et résistant
avec un lubrifiant. Plaisir garanti !



...une allumette :
ne s'utilise qu'une seule fois.
Il faut toujours en avoir en réserve.

8

9



...un chocolat chaud :
c'est rassurant.



10

C'est la seule protection efficace
contre les ITS et le VIH...

•
C'est une preuve de respect pour la santé
et le bien-être de l'autre et de toi-même...

•
C'est accessible : on en trouve
dans toutes les pharmacies...

•
Ça permet de faire durer le plaisir et en plus,
ça ne laisse pas de traces !

Si tu veux voir un cours *vidéo* sur la façon de poser un condom masculin, tu peux te rendre à l'adresse suivante:

http://www.adosante.org/Sante_sexuelle/37.shtml en cliquant sur «Comment placer un condom».



ARTICLES ÉCLAIRES

Méthodes contraceptives

La pilule anticonceptionnelle, l'injection contraceptive, l'anneau vaginal contraceptif et le timbre contraceptif sont tous des moyens de contraception efficaces qui pourraient répondre adéquatement aux besoins des adolescentes. N'oubliez pas d'avoir recours à une protection double. Utilisez également un condom pour vous protéger contre les infections transmissibles sexuellement (ITS).



Contraceptifs oraux (la pilule)

Environ 100 millions de femmes à travers le monde utilisent la pilule contraceptive: elle est l'un des médicaments les plus fréquemment prescrits.



Timbre contraceptif (EVRA)

Il s'agit d'un timbre qui adhère à la peau de la femme pour libérer des taux continus de progestatif et d'estrogène dans le sang.

Contraceptif injectable (Depo-Provera)

Il s'agit d'un contraceptif à injecter qui contient un progestatif, une hormone qui permet d'inhiber le cycle naturel.



Anneau vaginal (NuvaRing)

L'anneau vaginal (NuvaRing) est une nouvelle méthode de contraception maintenant disponible au Canada. Il s'agit d'un petit anneau vaginal transparent, inodore et flexible qui mesure 5,4 cm (2 pouces) de diamètre. Il est inséré dans le vagin à chaque mois et laissé en place pour 3 semaines. Il est retiré à la 4^{ème} semaine afin de permettre le déclenchement des menstruations. Il est facile à insérer et n'interfère pas avec les relations sexuelles. Si tel est le cas, il pourrait être enlevé pour une période maximale de 3 heures chaque jour sans que l'efficacité de l'anneau ne soit affectée. Cette méthode sera très intéressante pour les femmes qui oublient souvent des pilules.



Système intra-utérin (Mirena)

Le SIU offre une contraception fiable et réversible jusqu'à cinq ans. Le SIU est efficace à plus de 99 % pour prévenir la grossesse.

Stérilet (dispositif intra-utérin)

Le stérilet est un petit dispositif en forme de T muni d'un fil de cuivre. Une fois inséré dans l'utérus, le fil de cuivre modifie la chimie de l'utérus et détruit les spermatozoïdes.



Condom pour homme

Le condom est une gaine en latex qu'on déroule sur le pénis.



Condom pour femme

Le condom pour femme est une gaine en polyuréthane qui a un peu l'allure d'un sac de plastique à insérer dans le vagin.

Bien que ces autres moyens de contraception conviennent peut-être moins à votre situation, vous pourriez en envisager l'utilisation si vous pensez que la pilule, le timbre, l'anneau ou l'injection ne répondent vraiment pas à vos besoins.

Éponge contraceptive

L'éponge jetable recouvre le col de l'utérus et contient un spermicide qui détruit les spermatozoïdes.



Diaphragme

Une calotte en latex qui couvre le col et qui empêche l'entrée des spermatozoïdes.

Cape cervicale

Une calotte creuse fixée au col qui empêche les spermatozoïdes et les bactéries d'entrer dans le col de l'utérus.



Contraceptif Lea

Un dispositif souple fait de silicone inséré dans le vagin pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans le col.

Ligature des trompes

La ligature des trompes est une intervention chirurgicale qui consiste à débrancher les trompes de Fallope qui transportent les ovules des ovaires jusqu'à l'utérus.



Vasectomie

L'intervention consiste à bloquer les canaux déférents, empêchant la présence de spermatozoïdes dans l'éjaculat.

Trucs utiles

Y'a pas à dire, penser au sexe, c'est une chose, mais parler de sexe, c'est une autre paire de manches!

Si tu es embarrassé à l'idée de parler de tes questions et préoccupations avec les gens autour de toi, dis-toi que tu es loin d'être seul! Il faut cependant se rendre à l'évidence que tu mérites d'avoir le plus d'information possible; que tu parles de sexe à ton chum ou à ta blonde, à un parent ou à un médecin, il y a des moyens efficaces de t'exprimer et de les encourager à faire de même.

Et si une première visite dans une clinique est une question qui t'inquiète, prends-ça cool... on t'explique ça aussi pour t'éviter les surprises.

Oh oh : Contraception d'urgence

Dans le feu de l'action, tu as un rapport sexuel sans contraception. Ou le condom se brise. Bien d'autres scénarios peuvent mener à un rapport sexuel non protégé et à la possibilité d'une grossesse non désirée.

Il y a une solution à de telles urgences, et elle s'appelle la contraception d'urgence (CU). Contrairement aux autres méthodes contraceptives, la CU peut être utilisée après le rapport sexuel dans le but de prévenir une grossesse. Tu peux avoir recours à la CU pendant environ cinq jours après un rapport sexuel non protégé, mais le plus tôt elle est prise, le mieux elle fonctionne.

Deux méthodes de CU te sont disponibles : une formulation spéciale appelée Plan B ou une série de quatre pilules anticonceptionnelles (appelée la méthode Yuzpe). Ces deux méthodes sont accompagnées d'un mode d'emploi facile à suivre et jusqu'à 99 pour cent des femmes qui y ont recours réussissent à éviter une grossesse non désirée.



Voici quelques situations où la CU pourrait être indiqué :

- ❖ Tu as eu un rapport sexuel de façon imprévue ou sans contraception
- ❖ Tu as été contrainte à avoir un rapport sexuel ou t'es réveillée en constatant qu'un rapport sexuel était en cours
- ❖ Ton partenaire ne s'est pas " retiré " à temps
- ❖ Tu as connu un échec contraceptif, par exemple une rupture de condom ou un glissement de diaphragme
- ❖ Tu as oublié de prendre tes pilules anticonceptionnelles pendant deux jours ou plus avant un rapport sexuel

Quoiqu'elle soit sans risque, la CU peut provoquer des effets secondaires, notamment les nausées et les vomissements. (Ces effets sont beaucoup moins fréquents avec le Plan B qu'avec la méthode Yuzpe). Si tu vomis dans l'heure qui suit la prise de la CU, tu devras prendre une nouvelle dose.

Où se la procurer

Tu peux obtenir la CU (ou une ordonnance pour la CU) auprès de ton médecin, dans un centre de santé, une clinique sans rendez-vous, une clinique anticonceptionnelle/de santé sexuelle ou directement sur les tablettes d'une pharmacie dans la section des méthodes contraceptions. Par précaution, tu peux obtenir le produit à l'avance et le ranger pour l'emploi en cas d'urgence. Toutefois, tu ne dois pas te fier sur la CU à titre de méthode contraceptive primaire puisqu'elle est moins efficace que les méthodes contraceptives régulières et elle n'offre aucune protection contre les infections sexuellement transmissibles.

Pour savoir comment obtenir la contraception d'urgence dans ta région, tu peux téléphoner à la Fédération canadienne pour la santé sexuelle au :

1-888-270-7444



LE SEXE, C'EST QUOI?

Comprendre ton orientation sexuelle émergente

Ton orientation sexuelle reflète tes sentiments sexuels et affectifs vis-à-vis des gens du même sexe ou du sexe opposé. Quoique certaines personnes savent très tôt qu'ils sont homosexuels, d'autres traversent une période de confusion pendant laquelle ils se demandent : Suis-je différent? Se pourrait-il que je sois gai? S'agit-il simplement d'un stade passager?

La réponse est qu'il n'y a pas une seule réponse. Ton orientation sexuelle unique émergera avec le temps, comme une photo Polaroid se précise lorsqu'on l'expose à la lumière. Tu n'as pas à étiqueter comme étant gai simplement parce que tu as eu des sentiments ou même des rencontres homosexuelles. De telles expériences sont très fréquentes chez les jeunes gens. Par contre, il se peut que tu constates, avec le temps, que tu n'es attiré qu'aux personnes de ton sexe. Il est également possible que tu puisses établir des rapports de nature sexuelle avec des gars et des filles, c'est-à-dire que tu sois bisexuel.

Pour l'instant, ta meilleure approche est d'explorer et de vivre tes sentiments sexuels avec un esprit ouvert. En bout de ligne, si tu es gai, tu affronteras peut-être des défis uniques, mais tu recevras aussi beaucoup de soutien en cours de route. De nos jours, les homosexuels jouissent de plus de liberté sociale et de protection légale que dans le passé.

Tu as peut-être songé à ce qui cause l'homosexualité. Les chercheurs croyaient que l'homosexualité résultait d'une éducation des enfants incorrecte mais nous savons maintenant que cette théorie est fautive. Au meilleur de nos connaissances, les " causes " de l'homosexualité sont les mêmes que les causes de l'hétérosexualité : le lancer des dés biologiques. De nos jours, la grande majorité des chercheurs et des médecins du domaine de la sexualité perçoivent l'homosexualité non comme un problème sexuel mais plutôt comme variante sexuelle normale. Tout cela veut dire que tu n'es pas

plus responsable de ton homosexualité que les personnes hétérosexuelles ne sont responsables de leur hétérosexualité. Ce n'est pas un " mode de vie " que tu choisis d'adopter mais plutôt une condition que tu découvres en toi. Cela ne veut pas dire qu'il s'agit d'une découverte facile. Même si tu reconnais que l'homosexualité n'est pas un désordre ou un défaut, il se peut que tu t'inquiètes que ta famille ou tes amis ne t'accepteront pas si tu sors du placard.

Sortir du placard

Par le passé, les personnes gaies n'avouaient leur homosexualité à personne au moins jusqu'à l'âge adulte, ou même pendant toute leur vie. L'ouverture d'esprit contemporaine a permis à de plus en plus de gens de révéler leur orientation homosexuelle - sortir du placard, ou " sortir " - à leurs [parents](#), [autres membres de la famille](#) et [amis](#). Si tu es pas mal certain d'être gai, la question qui s'impose est : à qui, quand et comment le dire?

Avant de procéder, songe aux questions suivantes :

1. **Es-tu certain d'être gai?**
Sinon, il vaut mieux attendre d'avoir un sentiment plus solide de ton orientation sexuelle.
2. **Es-tu en mesure de faire face à la critique ou au rejet initial?**
La personne à qui tu le dis aura peut-être besoin d'un certain temps pour assimiler l'information. Évidemment, l'approbation immédiate serait très bien, mais tu dois te préparer au plan émotif pour une réaction réservée.
3. **Ressens-tu de la pression de sortir du placard ou s'agit-il vraiment de ta décision?**
Quoiqu'il puisse être très libérateur de sortir du placard (à long terme) pour la majorité des gens, il n'y a aucun règlement qui exige que tu révèles ton homosexualité. Suis ton instinct et ton propre horaire.

Groupes de soutien

Listes de numéro de téléphone dans les régions où tu peux avoir de l'aide ou encore de l'information sur ce sujet :

Newfoundland Gays And Lesbians For Equality (NGALE)

709-579-8656

Lesbian, Bisexual, Gay and Transgender at Memorial University of Newfoundland (LBGT-MUN)

709-737-7619

Kids Help Phone (24 heures)

1-800-668-4668

Egale Canada

1-888-204-7777

PFLAG Canada (Organisation national qui offre un support aux familles)

1-888-530-6777

Newfoundland & Labrador AIDS Committee

St.John's 709-579-8656

Toll-free : 1-800-563-1575

Gander 1-888-271-2437

Corner Brook 1-800-563-1575

Agressions sexuelles facilitées par la drogue

Imagine la situation suivante :

Tu te réveilles nu(e), dans le lit de quelqu'un que tu ne connais pas, dans une chambre que tu n'as jamais vue auparavant. Tu souffres d'un méchant gros mal de tête, tes muscles sont endoloris et tu n'as aucun souvenir de la soirée d'hier. La dernière chose dont tu te souviens est d'être allé(e) à une fête avec tes amis.

Tu cherches tes vêtements que tu portais le soir précédent un par un. Tu enfiles rapidement tes sous-vêtements et ton jeans, et es sur le point d'enfiler ton chandail lorsque tu t'aperçois que quelque chose ne va pas. Ton chandail est déchiré le long du collet. Tu es debout dans cette pièce confus(e) en te demandant ce qui s'est passé hier soir.

Puis, un frisson te traverse le dos. Tu te rappelle de quelque chose qui te donne la chair de poule et, en un instant, ta vie est changée à tout jamais. Tu n'en es pas certain(e), mais tu crois avoir été victime d'un viol.



C'est ce qu'on appelle une agression sexuelle facilitée par la drogue et personne ne sait vraiment à quelle fréquence cela survient. Dans ce type d'agression, une personne profite du fait que vous êtes sous l'emprise de l'alcool ou de drogues pour vous abuser sexuellement.

L'agression sexuelle peut aller d'un baiser ou d'un attouchement non désiré au viol.

Un viol est pire qu'un baiser ou que des attouchements non désirés

Tous les actes d'agressions sexuelles sont des crimes graves



Parfois, on pourrait avoir glissé une **drogue du viol** dans votre boisson, faisant de vous une proie facile. Ces drogues peuvent vous faire perdre conscience ou effacer une partie de votre mémoire, de sorte qu'il vous sera difficile de vous souvenir de l'agression.

D'autres fois, quelqu'un pourrait profiter du fait qu'une personne a **trop bu** ou a pris des **drogues** volontairement - une femme qui perd conscience à une fête, par exemple.

Les faits incontestables

Les agressions sexuelles facilitées par la drogue sont un crime grave : La sexualité est un acte intime. L'agression sexuelle ne l'est pas; elle repose sur l'abus de pouvoir, la crainte et la perte de contrôle. Au cours d'une agression sexuelle, une victime peut être battue, blessée ou même tuée. Les drogues du viol peuvent causer une surdose et être fatales, surtout si elles sont mélangées à de l'alcool. Même en l'absence de violence physique ou de drogues, vous pourriez être marqué(e) émotionnellement et ne plus vous sentir en sécurité pendant longtemps.

Les victimes d'agressions sexuelles facilitées par la drogue ne sont jamais responsables : C'est malheureux, mais bon nombre de victimes d'agressions sexuelles se sentent responsables de ce qui leur est arrivé. Elles ont honte ou pensent qu'elles ont provoqué les événements en buvant trop, ou en s'habillant ou en agissant d'une certaine façon. La vérité est que la façon dont vous vous habillez ou agissez ne devrait jamais provoquer une agression sexuelle; une relation sexuelle ne devrait avoir lieu que lorsque les deux personnes sont consentantes.

La drogue du viol la plus courante n'est pas le Rohypnol®, mais bien l'alcool : Lorsqu'on parle d'agression sexuelle facilitée par la drogue, on a tendance à penser à des drogues comme le Rohypnol® (pilule de l'oubli), qui sont glissées dans le verre d'une femme à son insu. Cette façon de faire se produit mais, pour le moment du moins, est assez rare au Canada. Il est bon de se rappeler que, plus souvent qu'autrement, les victimes d'agressions sexuelles sont des personnes qui ont simplement un peu trop bu et qui sont abusées sexuellement après avoir perdu conscience ou qui sont trop intoxiquées pour résister à l'agression.

Les agressions sexuelles facilitées par la drogue se produisent plus souvent qu'on ne le croit : La plupart de ces crimes se produisent sans être déclarés à la police, ni résolus ou prouvés. Les raisons pour lesquelles les victimes ne déclarent pas le crime à la police sont nombreuses. Plusieurs drogues utilisées aux fins de ces agressions, dont l'alcool, peuvent avoir des effets sur votre mémoire, ce qui



veut dire que vous pourriez ne pas savoir avec certitude si vous avez été agressé(e) sexuellement. Certaines victimes peuvent aussi avoir peur que la police ne les croit pas, ou estiment qu'elles étaient en partie responsables. D'autres encore pourraient même vouloir oublier toute cette histoire.

La plupart des agressions sexuelles facilitées par la drogue sont commises par **une personne que la victime connaît** ou en qui elle a confiance, et non par des étrangers : Bon nombre de ces crimes ne sont pas planifiés. Par exemple, un homme profite du fait qu'une femme est intoxiquée par l'alcool ou par une drogue quelconque, parce qu'il la considère comme une « cible facile ». Ainsi, il est assez courant que la victime connaisse son agresseur. La plupart du temps, l'agression sexuelle est commise par un ami ou une connaissance, par une personne rencontrée lors d'un rendez-vous amoureux ou par le(la) petit(e) ami(e), et parfois même par le conjoint ou un membre de la famille. On estime qu'environ **75 % des viols sont commis par une connaissance ou une personne rencontrée lors d'un rendez-vous amoureux.**

Les femmes sont presque toujours les victimes des agressions sexuelles facilitées par la drogue, et les adolescentes et les jeunes femmes sont les plus à risque : N'importe qui peut être victime d'une agression sexuelle, peu importe le sexe ou l'orientation sexuelle. Toutefois, la majorité des victimes sont des femmes; en effet, **les femmes âgées entre 16 et 24 ans courent un risque quatre fois plus élevé d'être agressées sexuellement** que les femmes des autres groupes d'âge.

Statistiques et faits à propos de l'agression sexuelle facilitée par la drogue :

Environ 25 % des femmes soutiennent que la drogue a joué un rôle dans un viol.

La plupart de ces crimes se produisent sans être reconnus, déclarés, résolus ni prouvés.

Certaines des drogues utilisées aux fins d'une agression sexuelle ou d'un viol peuvent être fatales lorsque mélangées à de l'alcool.

Les drogues du viol sont couramment utilisées à des fins récréatives, faisant courir à l'utilisateur(trice) le risque d'une agression sexuelle.

Les adolescentes (âgées entre 16 et 19 ans) et les jeunes femmes (entre 20 et 24 ans) sont quatre fois plus à risque d'être agressées sexuellement que les femmes des autres groupes d'âge.

On estime que la plupart des agressions sexuelles, soit environ 75 %, sont commises par une connaissance ou une personne rencontrée lors d'un rendez-vous amoureux.

La substance la plus fréquemment détectée chez les victimes d'une agression sexuelle facilitée par la drogue est l'alcool. La marijuana vient en deuxième position.

Mesures de précaution

Peu importe les circonstances, la victime n'est jamais responsable de l'agression sexuelle. Personne ne devrait avoir la responsabilité d'éviter une agression sexuelle et, dans l'éventualité où elle se produit, la victime ne devrait jamais s'en culpabiliser; les seules personnes responsables sont celles qui commettent ces agressions. Cependant, les précautions suivantes peuvent vous aider à vous amuser en toute sécurité, que ce soit à une fête, dans un bar ou chez des amis.

⇒ Si vous prenez un verre, assurez-vous de demeurer en compagnie de vos amis. Si vous vous retrouvez dans une situation inconfortable avec quelqu'un, partagez vos sentiments avec vos amis et demandez-leur de garder un oeil sur vous.

⇒ À tout moment, si vous vous sentez intoxiqué(e) au point de vous évanouir, considérez votre environnement et les gens avec qui vous êtes. Il serait judicieux de se faire reconduire à la maison par un ami sobre et en qui vous avez confiance, ou d'appeler un taxi. Si ce n'est pas une option et que vous devez dormir entouré(e) d'autres personnes (comme à la maison de quelqu'un après une fête, une chambre d'hôtel, etc.), demandez aux gens en qui vous avez confiance de garder un oeil sur vous si vous perdez conscience.

⇒ Soyez à l'affût des signes vous indiquant qu'une substance quelconque a été ajoutée à votre boisson : la boisson a une apparence étrange ou un drôle de goût, ou vous avez l'impression de vous sentir très étourdi(e), d'être très ivre ou d'être vraiment somnolent(e). Rappelez-vous que ces drogues agissent très rapidement et que vous devriez obtenir de l'aide immédiatement.

⇒ Si vous ne prévoyez pas consommer une boisson alcoolique, rappelez-vous qu'une substance peut être ajoutée à n'importe quelle boisson gazeuse ou non alcoolique.

⇒ Certaines agressions sexuelles facilitées par la drogue peuvent commencer de façon inoffensive, comme par du flirt. Si une personne vous intéresse, pensez d'abord jusqu'où vous voulez aller avant d'entreprendre tout contact; une fois le contact établi, si les choses vont plus loin que prévu, assurez-vous de le laisser savoir clairement. Flirter avec quelqu'un n'est pas une invitation à une relation sexuelle; vous ne devez rien à personne. Vous avez toujours le droit de changer d'avis à propos des sentiments que vous éprouvez envers quelqu'un.

Si vous êtes victime d'une agression sexuelle

La première étape face à une agression sexuelle facilitée par la drogue est de reconnaître qu'elle a eu lieu. Si vous ne vous rappelez de rien à votre réveil ou que votre mémoire des événements est mélangé, quelques signes peuvent vous indiquer si vous avez été agressé(e) sexuellement.

- Vous ne consommez pas d'alcool ou de drogues
- Vos muscles sont endoloris
- Vous avez des ecchymoses ou d'autres signes d'une agression sexuelle

- Vous êtes nu(e), vos vêtements sont déchirés ou tachés ou vous ne les retrouvez plus

Si vous êtes certain(e) d'avoir été agressé(e) sexuellement à l'aide de drogues ou soupçonnez l'avoir été, vous devriez consulter un médecin immédiatement ou un pharmacien pour obtenir la [contraception d'urgence](#) (la pilule du lendemain matin) pour prévenir une grossesse. Vous pouvez vous procurer cette pilule sans même demander au pharmacien puisqu'elle se trouve maintenant sur les tablettes des plusieurs pharmacie dans la section où se trouvent les produits contraceptifs.

Vous pouvez, de plus, vous soumettre au test de dépistage des infections transmissibles sexuellement (ITS) ou à un test de grossesse.

Les médecins ne sont pas toujours tenus de déclarer une agression sexuelle; cependant, si vous êtes jeune ou s'ils croient que vous êtes en danger, ils le feront. Dans bien des cas, vous n'avez pas à faire de déclaration si vous ne le voulez pas.

Vous pourriez vouloir déclarer l'agression à la **police**. Il s'agit d'une décision très difficile et personnelle que chaque personne doit prendre pour soi. Si vous décidez de déclarer l'agression sexuelle, il vaut mieux **le faire le plus tôt possible**, tandis qu'il existe encore des preuves.

Si vous croyez avoir été drogué(e), des échantillons de sang et d'urine peuvent être prélevés afin de dépister la présence de ces drogues dans votre système; plus ces tests sont effectués tôt, mieux c'est. La police doit être avisée pour que les tests soient effectués; toutefois, la décision de poursuivre les responsables vous revient. Il vous est possible de remettre cette décision à plus tard; mais si vous envisagez la poursuite, il est important que les échantillons soient prélevés le plus tôt possible.

Vous devriez donc appeler la police, de manière à ce que vous puissiez consulter un médecin sur-le-champ. Celui-ci procédera à un examen médico-légal, lors duquel il prélèvera des échantillons permettant d'établir qu'il y a bien eu agression sexuelle. Pour conserver les preuves intactes, vous devriez faire ce qui suit :

- ✎ Si vous croyez que vous avez été drogué(e), évitez d'uriner.
- ✎ Évitez de prendre une douche ou d'effectuer un lavement vaginal.
- ✎ Évitez de laver les vêtements que vous portiez au cours de l'agression.
- ✎ Évitez de brouiller les preuves physiques.
- ✎ Apportez à la police la bouteille ou le verre à partir duquel vous buviez, si vous croyez avoir été drogué(e), pour qu'on y détecte la drogue.

La police comprend que, parfois, il n'est pas dans votre intérêt d'intenter des poursuites judiciaires. Elle sait par où vous êtes passé(e) et ne veut pas que vous soyez à nouveau victime en vous obligeant à passer par une enquête et un procès.

Généralement, à moins que vous ne soyez âgé(e) de moins de 16 ans et que vous ne soyez toujours en danger, vous n'aurez pas à intenter des poursuites si vous ne le désirez pas.

Même si vous décidez d'intenter des poursuites, vous pourrez souvent y mettre fin même après le début d'une enquête. Si vous ne voulez pas intenter des poursuites, la police pourrait également offrir d'avertir l'agresseur sexuel pour tenter de l'empêcher de récidiver dans l'avenir.

Si vous avez été drogué(e) à un bar, à un restaurant ou à un autre endroit public, ou soupçonnez l'avoir été, vous pourriez être en mesure de déclarer ce crime de façon anonyme à Crime Stoppers ou à la police, de façon à ce que ces autorités fassent enquête à cet endroit.

Ado S@NTE .ORG

Informe-toi sur la violence dans les relations.

www.adosante.org

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ
BEAUSEJOUR
REGIONAL HEALTH AUTHORITY

187461L-1



*Sexual Health Questions?
We have Answers!*

**PLANNED
PARENTHOOD**

Newfoundland & Labrador Sexual Health Centre

Notre mission est de promouvoir une sexualité saine, une planification familiale qui offre les services suivants à toutes les personnes de tous âges, qui sont incapables de payer. Tous nos services sont offerts en toute confidentialité et dans un environnement de non-jugement.

[LGBT Support Groups:](#)

Pour plus de détails téléphoné : 579-1009

Nouveau Groupe social - pour les lesbiennes, bisexuels, gays, transgenres, queer interrogatoire, ou les jeunes curieux

SERVICES OFFERTS (clinique):

Test de grossesse	Clinique physicienne
Rencontre pour discuter des options de la grossesse	Pap test et examens des seins
Méthode de contrôle des grossesses counselling	Éducation sexuelle saine
Condoms gratuit et paquet de lubrifiant	Sensibilisation sur les méthodes de production (fertilité)
Information sur la contraception d'urgence	Information et ressources sur la ménopause
Éducation à la sexualité pour toutes les phases de la vie	Bibliothèque de ressources
Le dépistage et le traitement des infections transmises sexuellement	Support et références pour gays/lesbiennes/bisexuels
Options abordable de contrôle des naissances - la pilule, les spermicides, les préservatifs, etc.	Intervenants publics et ateliers pour les écoles, les jeunes et les groupes communautaires et organismes

◆ Test de grossesse

Planned Parenthood fournit dans la confidentialité et la fiabilité le test de grossesse. Le test de grossesse urine fourni par la planification familiale est le même test d'urine utilisé dans les hôpitaux. Une femme doit être à la fin de sa période pour s'assurer de l'exactitude de l'essai. Un don de 10,00 \$ est demandé par les clients qui souhaitent avoir le test. Toutefois, si ce montant n'est pas abordable, le Centre est flexible.

Le test de grossesse est un service sur présentation qui n'a pas besoin de rendez-vous. Il est disponible durant les heures du centre. Planned Parenthood fournit de l'aide et du support précis, dans le non jugement, aux femmes confrontées à une grossesse non planifiée.

◆ Contrôle des naissances

Planned Parenthood fournit de l'information sur une variété de méthodes contraceptives. Les femmes qui ont des prescriptions pour le contrôle des naissances peuvent se les procurer au Centre à un prix réduit.

◆ Préservatif et lubrifiants gratuits

Préservatif masculin en latex et des lubrifiants sont disponibles sur place aux heures d'ouverture du Centre.

S'il vous plaît garder à l'esprit que nous offrons en plus des condoms pour homme (non-latex), des condoms féminins, des préservatifs aromatisés, la contraception d'éponge et autres moyens de contraception.

Santé sexuelle

La clinique offre des ateliers avec approche de compréhension globale qui couvre différents aspects de la sexualité, y compris la prise de décision sexuelle, les pratiques sexuelles sûres, les infections transmises sexuellement, et les méthodes de contraception.

Le centre est situé sur :

203 Merrymeeting Road
St. John's, NFLD A1C 2W6

Téléphone : (709) 579-1009

Ligne téléphonique gratuite : 1-877-NO-MYTHS (1-877-666-9847)

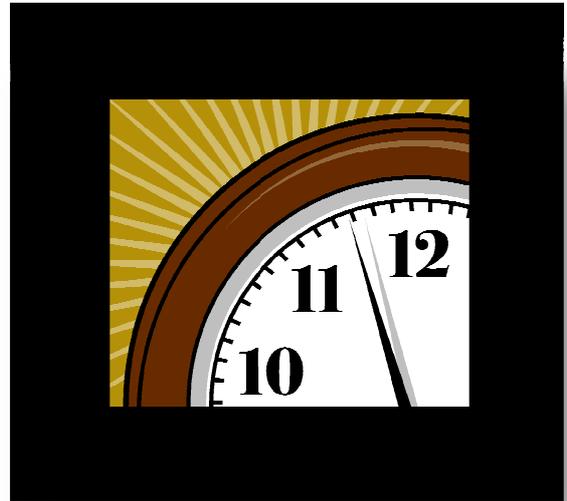
Courriel: info@nlsexualhealthcentre.org

Heure d'ouverture du centre :

Lundi, Mardi et Vendredi : 9:00 - 5:00pm

Mercredi : 12:00 - 5:00 pm

Jeudi : 12:00 - 8:00pm

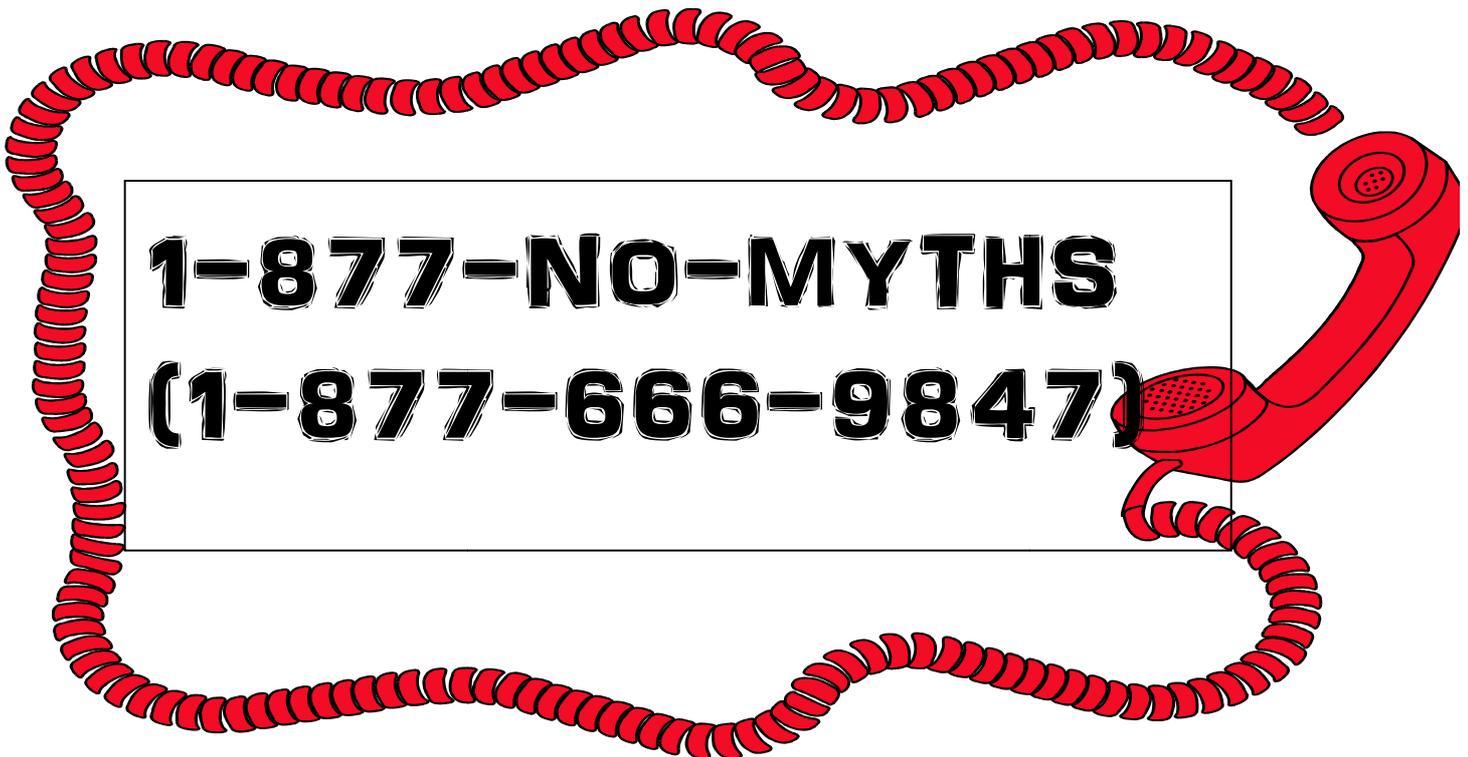


Clinique (docteur) :

Les heures de la clinique peuvent varier de semaine en semaine. S'il-vous-plaît, téléphoner afin de faire un rendez-vous. Ne pas envoyer de courriel ou laisser un message sur la boîte vocale si vous voulez un rendez-vous.

La pilule du lendemain ??? Où se la procurer ?

Saviez-vous que la pilule du lendemain est maintenant disponible sur les tablettes des pharmacies dans la même section où se trouvent tous les préservatifs. Plus besoin de vous adresser au pharmacien.



LA SANTÉ MENTALE

SAVIEZ-VOUS ...

- ❑ Saviez-vous qu'environ 15 % des jeunes Canadiens sont silencieusement touchés par une maladie mentale comme des troubles d'anxiété, de comportements ou autres? Un jeune, pendant l'adolescence, expérimente de nombreux changements au point de vue mental.
- ❑ Une étude démontre que 80 % des adolescents entre 14 et 19 ans au Canada pensent qu'ils sont débordés et, par conséquent, ressentent du stress. L'excès de stress peut mener à une dépression.
- ❑ Entre 12 et 19 ans, 3,2 millions de Canadiens risquent de développer une dépression, qui entraînera peut-être d'autres problèmes mentaux (schizophrénie, paranoïa...).
- ❑ Heureusement, la plupart des jeunes trouvent des façons de s'en sortir.
- ❑ Cependant, certains adolescents qui ne savent pas se défendre face aux dépressions et qui ne savent pas gérer les problèmes quotidiens de leur vie se suicideront.
- ❑ Au Canada, le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes de 15 à 19 ans, après les accidents d'automobile. Les adolescents, à cause d'un manque d'expérience, trouvent que de mettre fin à leur vie, qu'ils considèrent difficile, est la solution la plus simple de se débarrasser de leurs problèmes.



QU'est-ce que c'est la santé mentale ???

Il n'y a pas de réponse simple à cette question. Une personne est mentalement malade quand des changements dans sa façon de percevoir, de penser et de ressentir commencent à nuire sérieusement à sa vie de tous les jours. Des personnes mentalement malades peuvent éprouver de la difficulté à prendre des décisions, même pour des choses aussi banales que le choix de leurs aliments ou de leurs vêtements. Elles peuvent s'éloigner de personnes proches et se sentir incapables de nouer de nouvelles relations.

Faits concernant la maladie mentale chez les jeunes

- La maladie mentale menace de plus en plus la vie des jeunes. Le taux de suicide chez les jeunes au Canada est le troisième plus élevé des pays industrialisés.
- Environ 4 000 personnes se suicident chaque année.
- La schizophrénie est la maladie la plus débilatante chez les jeunes comme elle est présente surtout dans le groupe des 16 à 30 ans. Environ 1 personne sur 100 en souffre.
- **Les problèmes mentaux chez les jeunes représentent la seconde dépense en soins hospitaliers au Canada après les blessures.**
- **Au Canada, seulement 1 enfant sur 5 ayant besoin de services de santé mentale les reçoit.**

Ado S@NTÉ .ORG

Informe-toi sur la santé mentale

www.adosante.org

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ
BEAUSE JOUR
REGIONAL HEALTH AUTHORITY

1374590-1

LE STRESS

Le stress est une stimulation et une énergie utilisable qui pousse à l'action. Nécessaire à l'apprentissage, il peut aussi nuire au bien-être physique, affectif, social, intellectuel et au rendement scolaire des jeunes. Les rythmes de vie déchainés, l'évolution de la famille, les exigences de la société..., sont des éléments perturbants pour les jeunes.



QUELLES SONT LES CAUSES DU STRESS CHEZ LES ADOLESCENTS ?

- Stress à l'école: échec, compétition, angoisse, fin du secondaire, etc.
- l'image que le jeune a de lui-même (la peur du regard des autres, du jugement d'autrui, les changements du corps...)
- les interrogations du jeune sur les maladies telles que le sida, le cancer...
- le contexte politique, sociétal (avenir professionnel, sécurité...)
- l'ambiance familiale et les éventuels conflits (des relations tendues avec les parents, les éventuels problèmes de santé d'un membre de la famille, violence, manque d'attention, manque de compréhension..)
- Insécurité émotionnelle ou financière
- Divorce des parents
- Problèmes liés à la sexualité

Si tu veux de l'aide ou encore si tu as des questions sur ce sujet, tu peux te rendre aux sites web suivants ou encore tu peux téléphoner pour avoir plus d'information:

<http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr/>

<http://www.adosante.org>

Mental Health Services Crisis Line 1-888-737-4668



Une étude québécoise en 2003-2004 a révélé que les filles subissaient plus de stress que les garçons au début de l'adolescence. L'arrivée des changements pubertaires chez les filles concorde avec le passage du primaire au secondaire. Les garçons entrant dans la puberté deux ans plus tard que les filles, ne subissent pas le stress de ce passage. De plus, les filles internalisent les effets du stress en se dépréciant, tandis que les garçons les externalisent en adoptant des types de comportements violents comme la délinquance et l'agressivité. Les filles comme les garçons subissent tous deux la pression des parents et des enseignants au début de leur puberté pour qu'ils se conforment aux rôles sociaux qui leur sont assignés. Leur échec à se comporter selon ces rôles nuit à leur estime de soi.

LA DÉPRESSION

Les stress de la vie provoquent de temps à autre des moments de découragement. C'est normal. La tristesse, le désespoir et l'impuissance alors ressentis disparaîtront après une période d'adaptation aux nouvelles circonstances.

Par contre, il n'est pas normal qu'une dépression se prolonge ou persiste. Si c'est le cas, on verra apparaître de l'insomnie, une perte d'intérêt pour ses activités préférées, une perte d'appétit, d'énergie et de concentration. Les symptômes physiques peuvent aussi être des douleurs musculaires, des étourdissements ou des maux d'estomac. Les personnes déprimées s'isolent des autres et sont souvent tristes. Elles n'ont plus d'humour et elles peuvent être irritables et anxieuses.

Voici quelques causes principales de la dépression chez les jeunes :

- Déception : Attendre quelque chose qui ne se produit pas
- Pauvre image de soi : Attendre trop de soi-même, se fixer des buts irréalistes ou se comparer injustement aux autres.
- Désespoir : Éprouver un sentiment d'impuissance et de dépression de n'être plus un enfant, mais de ne pas posséder les privilèges et l'autorité des adultes.
- Maladie : Être souvent malade ou souffrir de longues maladies.

Faire face à la dépression

Voici quelques suggestions pour faire face aux sentiments de dépression :

- ❖ Parle à quelqu'un en qui tu as confiance
- ❖ Fais une liste de tes forces et de tes habiletés
- ❖ Liste les choses que tu dois faire et accomlis-en quelques-unes.
- ❖ Fais une activité physique exigeante.
- ❖ Fais quelque chose que tu aimes.
- ❖ Prends soin de ton apparence et habille-toi proprement pour te sentir bien et être au mieux.
- ❖ Mange des repas sains, bien équilibrés.
- ❖ Dors et repose-toi suffisamment.

Les garçons vs les filles (dépression)

À l'adolescence, on observe deux fois plus de filles déprimées que de garçons. L'image sociale du corps féminin et les changements physiques qui touchent une fille à la puberté y sont probablement pour quelque chose.

Soyez particulièrement attentifs aux signes suivants :

- Tendance à l'automutilation.
- Tendance à l'isolement.
- Verbalisation d'idées suicidaires.
- Persistance de la tendance à l'autodévalorisation.
- Usage inquiétant et persistant de drogues et d'alcool.

Lorsqu'on remarque une profonde modification du comportement d'un jeune, qu'on est inquiet et qu'on soupçonne une dépression, lui venir en aide est possible.

QUOI FAIRE POUR TON AMI?

1. SAVOIR DÉCODER TON AMI

Sois attentif à la rupture (changement) dans son comportement.

2. BRISER L'ISOLEMENT

Aborde et parle à ton ami avec respect.

3. RÉFÉRER

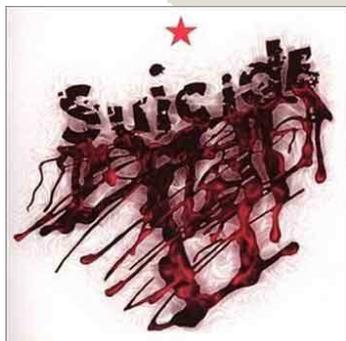
Encourage ton ami à aller voir un professionnel de la santé. N'hésite pas à aller chercher des conseils extérieurs (des intervenants, des adultes de confiance, des amis, etc.).

4. SURTOUT, NE PAS JOUER AU DOCTEUR

Respecte tes limites. Apporte soutien, écoute et encouragement, mais surtout reste l'ami que tu as toujours été.

LE SUICIDE CHEZ LES ADOLESCENTS

Rien ne peut expliquer de façon concluante pourquoi le nombre d'adolescents qui se suicident est plus élevé que jamais. Le suicide est un comportement aux multiples facettes dont il est difficile de définir l'essence.



L'adolescence est une période pendant laquelle de nombreux changements marquants se manifestent. Le passage de l'enfance à l'âge adulte peut parfois s'avérer complexe et intimidant. Pour les jeunes, la pression associée à la réussite à l'école, à la maison et au sein de groupes sociaux est souvent énorme. D'autre part, ceux-ci n'ont peut-être pas acquis suffisamment d'expérience pour savoir que les situations difficiles ont toujours une fin. Les troubles mentaux généralement associés aux adultes comme la dépression touchent également les jeunes. N'importe lequel de ces facteurs pourrait provoquer une souffrance tellement insupportable qui les amènerait à penser au suicide pour y mettre un terme. Le suicide est la

deuxième cause de décès chez les jeunes, la première étant les accidents de voitures. Malgré cela, les gens hésitent souvent à en parler, soit à cause des stigmates rattachés au suicide ou à cause des sentiments de culpabilité ou de honte qu'ils éprouvent. Ce sujet rend bien souvent les gens mal à l'aise. Malheureusement, cette habitude à garder le silence perpétue des mythes et des attitudes malsaines. Elle peut également empêcher les gens de parler ouvertement de la souffrance qu'ils éprouvent et d'obtenir l'aide dont ils ont besoin.

Bien que le suicide semble être un acte impulsif, il s'agit en fait d'un processus complexe. Une personne peut y songer longtemps avant d'agir. On estime que **8 personnes sur 10** qui tentent de se suicider ou qui se suicident en avait parlé. Ces avertissements sont souvent envoyés à un copain.

Reconnaître les avertissements n'est pas suffisant, il faut aussi savoir comment agir par la suite. Le suicide était, pendant de nombreuses années, un sujet tabou. Encore aujourd'hui, la plupart des gens trouvent ce sujet difficile à aborder. Pourtant, être disposé à parler du suicide pourrait sauver une vie. Le processus de communication à cet égard commence avec l'acquisition de connaissances au sujet du suicide

- ➔ **20 % DES JEUNES CANADIENS ENTRE 13 ET 18 ANS VIVENT CHAQUE ANNÉE UNE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE SI INTENSE QU'ILS VEULENT MOURIR OU SONGENT À SE FAIRE DU MAL.**
- ➔ **DEUXIÈME PLUS IMPORTANTE CAUSE DE DÉCÈS CHEZ LES JEUNES AU CANADA, LE SUICIDE DANS CE GROUPE D'ÂGE FAIT PLUS DE VICTIMES QUE LE CANCER, LE SIDA ET TOUTES LES CAUSES DE DÉCÈS NATURELLES RÉUNIES.**
- ➔ **ON ESTIME QUE POUR CHAQUE JEUNE QUI S'ENLÈVE LA VIE, 200 AUTRES ONT TENTÉ DE LE FAIRE.**
- ➔ **PRÈS DE 80% DES PERSONNES QUI SE SUICIDENT SONT DÉPRIMÉES.**
- ➔ **95 % à 97 % DES SUICIDES POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS.**

Quelques mythes relatifs au suicide

Mythe : Les jeunes pensent rarement à se suicider.

Réalité : Les adolescents et le suicide sont beaucoup plus étroitement liés que les adultes peuvent le penser. On a découvert dans le cadre d'une enquête effectuée en Colombie-Britannique auprès de 15 000 étudiants de la 7^e à la 12^e année que 34 % d'entre eux connaissent quelqu'un qui s'était suicidé ou qui avait tenté de le faire. 16 % avaient sérieusement pensé à se suicider, 14 % avaient élaboré un plan de suicide, 7 % avaient tenté de se suicider et 2 % avaient eu besoin de soins médicaux suite à une tentative de suicide.

Mythe : Parler du suicide pourrait donner l'idée ou la permission à un jeune de considérer le suicide comme une solution à ses problèmes.

Réalité : Parler du suicide calmement, sans manifester de craintes ni porter de jugements, peut reconforter une personne qui se sent terriblement isolée. Être franchement disposé à l'écouter démontre une bienveillance réelle. Encourager quelqu'un à parler de ses pensées suicidaires peut réduire le risque d'une tentative.

Mythe : Le suicide est soudain et imprévisible.

Réalité : En fait, la plupart du temps, le suicide est une évolution et non pas un événement soudain. Des personnes qui se suicident, 8 sur 10 donnent certains signes de leurs intentions.

Mythe : Les jeunes qui ont des idées suicidaires ne veulent qu'attirer l'attention sur eux ou essayer de manipuler les autres.

Réalité : On devrait toujours se soucier de ceux qui tentent de manipuler ou d'attirer l'attention. Il est difficile de juger si une jeune personne est susceptible de commettre l'irréparable. Toute menace de suicide doit être prise au sérieux.

Mythe : Les personnes suicidaires sont résolues à mourir.

Réalité : Les jeunes suicidaires sont souffrants. Ils ne veulent pas nécessairement mourir. Ils veulent mettre fin à leur souffrance. Si leur capacité d'adaptation est mise à rude épreuve ou si des problèmes surviennent parallèlement à une maladie mentale, la mort semble être leur seul recours.

Mythe : Une personne suicidaire sera toujours vulnérable.

Réalité : La plupart des gens ont des pensées suicidaires à un certain moment durant leur vie. Le besoin accablant de mettre fin à leur souffrance peut s'apaiser soit en remédiant au problème ou en soulageant la pression. Apprendre et mettre en pratique des techniques d'adaptation efficaces pour faire face aux situations stressantes peut s'avérer bénéfique.



LE SAVIEZ-VOUS???

Contrairement à plusieurs autres pays occidentaux, le Canada ne possède pas de stratégie ou de politique nationale de prévention du suicide chez les jeunes pour orienter la lutte à ce fléau. Fait alarmant, seulement un jeune Canadien sur six ayant besoin de services de santé mentale réussit à en obtenir. Compte tenu de cette grave pénurie dans le secteur de la santé mentale, il est essentiel de mettre en place de vastes stratégies de prévention du suicide dans les communautés et les écoles pour promouvoir la résilience et réduire les facteurs de risque de suicide chez les jeunes avant l'apparition de problèmes de santé mentale. Pour orienter les efforts constants de prévention du suicide chez les jeunes, nous avons besoin d'une stratégie nationale, de priorités de financement dans ce domaine et d'une communication intense entre les organismes communautaires.

La prévention

Reconnaître les signes avertisseurs fréquents :

- déclarations qui dénotent des préoccupations face à la mort;
- Isolement;
- changements spectaculaires de comportement ou d'humeur (pour le mieux ou pour le pire);
- manque d'intérêt pour les plans d'avenir;
- Consommation d'alcool et autres drogues plus élevée ;
- Récent décès d'un ami, membre de la famille ou d'un parent, surtout s'ils se sont suicidés;
- Sentiments contradictoires ou sentiment de honte en raison de l'orientation sexuelle;
- Sentiments de désespoir; Sauts d'humeur, crises émotives, haut niveau d'irritabilité ou d'agressivité;
- Formuler un plan ou prendre de plus en plus de risques;
- tentatives précédentes (80 p. 100 des suicidés ont déjà essayé de s'enlever la vie);
- Préoccupation avec la mort, faire don d'effets personnels précieux;
- Écrire à propos du suicide ou le représenter graphiquement (dans un journal personnel, par exemple);
- « Idolâtrer » des personnes qui se sont suicidés;
- baisse d'interaction avec la famille et les amis;
- désintéressement face à des activités jusqu'alors appréciées;
- difficultés à se concentrer sur les études;
- négligence de l'apparence personnelle;
- changements évidents de personnalité;
- tristesse et déprime;
- changements dans les habitudes alimentaires, comme des pertes ou prises de poids soudaines;
- changements dans les habitudes de sommeil;
- absence d'énergie ou de comportement.

Qui est à risque?

Les personnes susceptibles de se suicider sont celles :

- qui ont une maladie physique ou mentale graves,
- qui consomment trop d'alcool ou de drogues,
- qui éprouvent une grosse perte, comme le décès d'un être cher, le chômage ou le divorce,
- qui vivent des changements importants dans leur vie, comme les adolescents ou les personnes âgées,
- qui ont déjà tenté de se suicider.

Il n'existe pas de liste complète de signes avertisseurs. Se soucier de quelqu'un juste parce qu'il agit de manière inhabituelle est tout à fait correct. Le fait qu'une personne se comporte ou agisse soudainement d'une manière différente peut alerter ses copains qu'un problème potentiel existe.

Des stratégies efficaces

Que puis-je faire?

- Écoute la personne et sympathise avec elle. Laisse-lui savoir qu'elle est appréciée et aimée.
- Demande-lui si elle a eu des pensées suicidaires. Montre-lui que ses pensées ne te scandalisent pas.
- Demande-lui si elle a fait des projets de suicide. Si elle a un plan précis, le danger est réel.
- Ne prends pas la responsabilité de l'aider toi-même. Presse-la de chercher de l'aide professionnelle et de parler à ses parents ou à une personne adulte en qui elle a confiance. Si elle refuse ou si elle est incapable de passer à l'action, fais-le pour elle et obtiens vite de l'aide. Appelle le Centre de crises local (Mental Health Services Crisis Line 1-888-737-4668) ou le poste de police ou conduis la personne suicidaire à l'urgence de l'hôpital local. Ne la laissez pas seule. Si elle a tenté de mettre fin à ses jours et qu'elle a besoin de soins médicaux, compose le 911.
- Même si la personne t'a fait promettre de ne rien dire à personne, parles-en. Sa vie est importante.

Que pouvez-vous faire si vous vous sentez suicidaire?

Pour surmonter ces sentiments, il faut tout d'abord les partager avec quelqu'un d'autre. C'est une chose très difficile à faire, car si vous vous sentez désespéré au point où le suicide semble être la seule solution, vous êtes sans doute terrifié et avez honte. Il n'y a aucune raison d'avoir honte de se sentir suicidaire ni aucune raison d'avoir honte de demander de l'aide. Vous n'êtes pas le seul; de nombreuses personnes se sont senties suicidaires face à des périodes difficiles et elles ont survécu, retournant généralement à une vie normale.

Prenez le risque d'exprimer vos sentiments à quelqu'un que vous connaissez et en qui vous avez confiance : un membre de votre famille, un ami, un travailleur social ou un membre du clergé de votre religion. Il y a plusieurs moyens d'y faire face et d'obtenir l'appui nécessaire. Le désespoir et le désir de mourir ne disparaîtront pas immédiatement mais ces sentiments passeront à la longue. Pour le moment, retrouver votre volonté de survivre est plus important que toute autre chose.

Quelques choses que vous pouvez faire :

- appelez une ligne d'écoute téléphonique, **Tel-jeunes** 1.800.263.2266, **Jeunesse J'écoute** 1.800.668.6868, **REVIVRE** 1.866.738.4873,
- faites appel au soutien de votre famille et vos amis,
- parlez à votre médecin de famille; il est en mesure de vous aiguiller vers les services disponibles dans votre communauté, y compris le counselling et les services hospitaliers,
- prenez de fréquents rendez-vous auprès d'un professionnel de la santé mentale et demandez-lui de vous donner l'appui nécessaire par téléphone entre les rendez-vous,
- joignez-vous à des groupes d'entraide,
- parlez chaque jour de vos sentiments à au moins une personne en qui vous avez confiance,
- songez à obtenir de l'aide auprès du service d'urgence d'un hôpital local,
- parlez à quelqu'un qui a 'passé par là' - l'expérience qu'il a vécue et sa manière de s'en sortir,
- évitez de prendre des décisions importantes que vous pourriez regretter plus tard.

TROUBLE BIPOLAIRE

Le trouble bipolaire, également appelé psychose maniacodépressive, est une maladie qui présente des périodes de dépression grave suivies de périodes d'euphorie ou d'irritabilité (sans que la consommation de drogues ou d'alcool ne soit en cause). Ces sautes d'humeur ne sont pas nécessairement associées à des événements en particulier. Le trouble bipolaire touche environ 1 % de la population. Il commence habituellement à se manifester vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte et touche également les hommes et les femmes.

⇒ Les causes du trouble bipolaire sont inconnues. Les recherches suggèrent que les personnes souffrant de cette maladie ont une prédisposition génétique. Ce trouble semble être de nature familiale. La consommation de drogues et les événements stressants ou traumatisants peuvent causer ou déclencher des épisodes de trouble bipolaire.

Les symptômes de la manie comprennent:

- Sentiments d'euphorie, d'optimisme extrême et d'estime de soi exagéré
- Élocution rapide et pensées qui défilent
- Moins grand besoin de sommeil
- Irritabilité extrême
- Comportement impulsif et agité

Que puis-je faire?

La plupart des gens ne vont pas chercher d'aide pour soigner leur dépression ou leur trouble bipolaire et ce, parfois parce que leurs symptômes les empêchent de reconnaître la gravité de leur situation. Les gens se sentent faibles ou fautifs. Il est important de savoir que la dépression et le trouble bipolaire peuvent être traités. Les amis et les membres de la famille peuvent appuyer la personne qui souffre d'une telle condition en recueillant le plus d'information possible sur celle-ci. Des groupes de soutien et des associations de santé communautaires peuvent vous aider à obtenir davantage de renseignements à cet égard.

Pour en savoir davantage

Communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) (613) 745-7750 pour en savoir davantage sur le soutien et les ressources disponibles dans votre région.



La SCHIZOPHRÉNIE

Qu'est-ce que la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie qui découle d'une modification du fonctionnement du cerveau. Elle n'altère pas l'intelligence. Ce trouble, qui touche 1 % de la population, atteint surtout de jeunes adultes au début d'une vie prometteuse et se prolonge pendant plusieurs années. La schizophrénie se manifeste par des épisodes aigus de psychose, suivis de divers symptômes chroniques constituant un handicap.

- ◆ À première vue, la schizophrénie semble parfois être un énorme casse-tête. Ses causes sont encore incertaines; ses symptômes, variables.
- ◆ Le groupe d'âge le plus souvent touché est de 16 à 30 ans et on estime qu'une personne sur cent en est atteinte. C'est l'affection la plus incapacitante de la jeunesse.
- ◆ Un casse-tête, oui, mais un auquel on arrive graduellement à trouver la solution, car de nouvelles pièces sont constamment découvertes. Considérons ce que nous savons déjà des symptômes de la schizophrénie.

Symptômes de la schizophrénie

Souvent, la schizophrénie se manifeste lentement. Lorsque les premiers symptômes apparaissent, généralement durant l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

Au tout début, les personnes atteintes de schizophrénie pourraient s'apercevoir qu'elles semblent **incapables de relaxer, de se concentrer ni de dormir**. Elles peuvent graduellement **s'éloigner de leurs amis de longue date**. Leur travail ou leurs études commencent à en souffrir, ainsi que leur **apparence physique**. Au cours de cette période, on pourrait se rendre compte, à une ou plusieurs reprises, que la personne atteinte s'exprime d'une façon difficile à comprendre et/ou semble avoir des **perceptions anormales**.

Une fois établie, la schizophrénie a tendance à se caractériser par des cycles de rémission et de rechute.

En période de rémission, une personne atteinte de schizophrénie peut sembler relativement peu affectée et fonctionner assez bien dans la société. Cependant, en période de rechute, la situation n'est pas telle. Les schizophréniques peuvent éprouver un ou tous les principaux troubles suivants :

- délire et/ou hallucinations,
- manque de motivation,
- retrait social,
- troubles de la pensée.



Le délire se caractérise par des idées fausses qui s'écartent de la réalité. Les personnes atteintes de schizophrénie peuvent par exemple, croire qu'on les espionne, qu'on écoute leurs pensées ou qu'on implante des idées dans leur tête.

Pour la plupart, les hallucinations consistent à entendre des voix qui reprochent les comportements, insultent ou donnent des ordres. Il arrive parfois aux personnes atteintes de schizophrénie de voir ou de ressentir des choses qui n'existent pas.

La pensée désorganisée provoque chez certaines personnes atteintes de schizophrénie une grande confusion. Lors de conversations, elles peuvent spontanément passer d'un sujet inapplicable à l'autre. La dépression et l'anxiété accompagnent souvent ces sentiments.

Les symptômes de la schizophrénie varient grandement d'une personne à une autre, pouvant aller de légers à graves. Puisque aucun test diagnostique n'existe, on doit consulter un spécialiste pour l'établissement du diagnostic.

Théories sur les causes de la schizophrénie

Nous savons que la schizophrénie est un trouble biologique du cerveau. Les causes ne sont pas encore connues, mais il existe plusieurs théories.

Il y a forte raison de croire que d'importants facteurs héréditaires sont en jeu. De nombreux chercheurs tentent présentement de découvrir les causes génétiques de la schizophrénie transmises à travers les générations. La probabilité de leur réussite augmente au fur et à mesure que les gènes d'autres maladies complexes sont découverts.

Grâce à de nouvelles technologies, on a pu récemment cerner certains indices relatifs aux causes de la schizophrénie.

Des images obtenues par ordinateur de l'activité cérébrale montrent que la partie du cerveau gouvernant la pensée et les fonctions mentales supérieures présente un comportement anormal chez les personnes atteintes de schizophrénie.

L'imagerie par résonance magnétique, ou IRM, a démontré que la même région du cerveau chez certaines personnes atteintes de schizophrénie, semble présenter une détérioration ou un développement anormal.

L'examen tomodensitométrique (mieux connu sous le nom de scanographie) indique que les cavités remplies de liquide dans les cerveaux d'individus atteints de schizophrénie, ont tendance à être plus grandes que chez ceux qui ne sont pas atteints.

Même les traitements couramment utilisés par les médecins fournissent aux travailleurs scientifiques des «pièces du casse-tête» jugées indispensables. Par exemple, certaines personnes atteintes de schizophrénie réagissent bien aux médicaments qui perturbent la production ou libération de dopamine - une substance biochimique présente dans le cerveau. Cette réalisation mène actuellement les chercheurs à considérer qu'une production excessive de dopamine, ou bien une trop grande sensibilité à celle-ci, influe peut-être sur la maladie.

Traitements

On a découvert qu'un grand nombre de médicaments peuvent aider à rétablir les déséquilibres biochimiques à un niveau presque normal chez de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie.

Ces médicaments sont très bénéfiques car ils peuvent diminuer les hallucinations et le délire, ainsi qu'assurer la cohérence du processus de pensée. Cependant, leurs effets secondaires sont généralement graves, ce qui mène le patient à cesser de les prendre et à faire une rechute.

La psychothérapie individuelle, de groupe ou familiale est possible et peut s'avérer très bénéfique pour la personne atteinte de schizophrénie et ses proches. Ils y trouveront compréhension et réconfort, de même que des idées et des suggestions pour faire face aux aspects émotionnels de la maladie et atténuer le stress qu'ils vivent.

Les familles peuvent jouer un rôle important. En collaborant étroitement avec les professionnels de la santé, les membres de la famille peuvent non seulement venir à mieux connaître la maladie, mais peuvent aussi leur fournir des renseignements utiles. La famille peut trouver des moyens d'appuyer le/la parent(e) atteint(e) de schizophrénie et de lui fournir un environnement qui l'aidera à se rétablir et favorisera la communication.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS



Si vous ou une de vos connaissances est atteinte de schizophrénie et vous désirez obtenir de plus amples renseignements au sujet de la maladie, contactez un organisme communautaire comme la Société canadienne de schizophrénie (**1-800-263-5545**) ou l'Association canadienne pour la santé mentale (**1-888-737-4668**); un tel organisme sera en mesure de vous renseigner ou vous aider à obtenir de l'aide supplémentaire, s'il y a lieu.



T'as BESOIN D'aIDE ?



Ton ami(e), un membre de ta famille, quelqu'un de ton entourage ou toi-même, a besoin d'aide rapidement, voici des pistes de solutions :

SANTÉ PHYSIQUE

Tel-jeunes

Service d'intervention par téléphone ou par Internet pour les jeunes.

Le site de *Tel-jeunes* offre de l'information, répond aux questions, écoute et donne des conseils aux jeunes. Tu peux aller chercher des ressources pour toi-même ou pour un ami(e), 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Téléphone: 1 (800) 263-2266

www.tel-jeunes.com

Jeunesse J'écoute

Service gratuit et confidentiel. Chaque jour, les intervenants professionnels de *Jeunesse J'écoute* répondent aux appels et aux messages électroniques de jeunes partout au pays. Quels que soit le problème ou la préoccupation, les intervenants sont là pour offrir, de façon immédiate et attentive, information, soutien et référence aux jeunes. Le site de *Jeunesse J'écoute* brosse un tableau précis des différentes problématiques des jeunes et contient des renseignements très pertinents sur les maladies mentales en regard des facteurs, des symptômes et des traitements.

Téléphone : 1.800.668.6868

www.jeunesse.sympatico.ca

<http://www.adosante.org>

The NL Health Line 1-888-709-2929

National Eating Disorder Information Centre, www.nedic.ca

(Overeaters Anonymous) St. John's au (709) 738-1742.

Vivre en santé dans les écoles

www.livinghealthyschools.com

Guide d'activité physique pour les enfants et les jeunes

<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>

SANTÉ SEXUELLE

Gai Écoute

Gai Écoute est un centre d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par les questions relatives à l'orientation sexuelle. Référer, informer et aider les jeunes qui doutent de leur sexualité.

Ligne d'écoute :

Téléphone : 1.888.505.1010 (sans frais)

Service d'aide par courrier électronique : aide@gaiecoute.org

<http://www.gai-ecoute.qc.ca/>

NGALE (Newfoundland Gays & Lesbians for Equality)

(709)579-8656

LBGT MUN (Lesbian, Bisexuel, Gay & Transgendered at MUN)

(709)737-7619

Site Web sur la contraception d'urgence

www.not-2-late.com

<http://www.adosante.org>

www.masexualite.ca

phac-aspc.gc.ca/std-mts/index_f.html

jcapote.com

NL Sexual Assault and Crisis Centre 1-800-726-2743

NL Aids Committee 1-800-563-1575

Jeunesse, J'écoute (Kids Help Phone) 1-800-668-6868

Toll-free information line: 1-877-NO-MYTHS (1-877-666-9847)

Tel-jeunes au 1 800 263-2266

Fédération canadienne pour la santé sexuelle:1-888-270-7444

SANTÉ MENTALE

REVIVRE

Le programme Jeunesse de REVIVRE est un ensemble de services axés sur le soutien destiné aux adolescents et jeunes adultes âgés entre 14 et 25 ans souffrant de dépression, de maniaque-dépression ou de troubles anxieux. Les services offerts sont nombreux : [écoute téléphonique](#), [groupes d'entraide](#), [relation d'aide individuelle](#) ainsi que documentation sous forme de dépliants (« [Les jeunes et les troubles dépressifs](#) », « [Les jeunes et les troubles bipolaires](#) »), livres et vidéocassettes.

Le programme Jeunesse, supervisé par des intervenants qualifiés, informe également les parents d'enfants atteints d'une de ces maladies.

Courriel : programmejeunesse@revivre.org

Téléphone : 1.866.738.4873

www.revivre.org

Jeunesse, J'écoute (Kids Help Phone) 1-800-668-6868

Tel-jeunes au 1 800 263-2266 <http://teljeunes.com/>

Le site de la Gendarmerie Royale (le taxage) http://www.rcmp.ca/youth/bebrightbully_f.htm

Royal Newfoundland Constabulary - Sexual Assault Unit
729-8001

RCMP ligne provincial 1-800-709-7267

Children's Protection Services (709) 752-4619

Association Canadienne pour la santé mentale

Cette association est un organisme bénévole œuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la résilience et le rétablissement de personnes atteintes de maladie mentale.

Téléphone : (613) 745-7750

www.cmba.ca

Newfoundland and Labrador Division Tél: 709-753-8550

<http://www.cmhanl.ca>

Mental Health Services Crisis Line 1-888-737-4668

<http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr/>

<http://www.adosante.org>

www.suicideinfo.ca.

Atlantic Counselling services

<http://www.atlanticcounselling.com/index.html>

Addictions Services Offices St. Johns Tel: (709) 729-1335

Eastern Regional Integrated Health Authority St. Johns Tel: (709) 752-4919

Western Regional Integrated Health Authority

Corner Brook Tel: (709) 634-4506

Stephenville Tel: 643-8720

Deer Lake Tel: (709) 635-7830

Labrador – Grenfell Regional Integrated Health Authority

Goose Bay Tel: (709) 897-2343

Labrador City Tel: (709) 944-9251

EN CAS D'URGENCE SUICIDAIRE

Il faut aller directement à l'hôpital, appeler le 911 ou encore communiquer avec le centre de prévention du suicide de sa localité au 1.866.APPELLE (277.3553).

LE TATOUAGE ET PERÇAGE

<http://www.adosante.org>

Jeunesse, J'écoute (Kids Help Phone) 1-800-668-6868

Tel-jeunes au 1 800 263-2266 <http://teljeunes.com/>

Rapport spécial sur la jeunesse, le perçage corporel, le tatouage et l'hépatite C Résultats de recherches de Trendscan
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hepc/pubs/youthpt-jeunessept/index-fra.php>

Santé Canada (Tatouage et perçage)

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/tat-fra.php>

Guide de prévention des infections de Santé Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/publicat/ccdr-rmtc/99vol25/25s3/index_f.html

<http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/publicat/ccdr-rmtc/99vol25/rm2520fb.html>

Renseignements sur l'hépatite C,

http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/hepatite_c/index.htm

AUTRES :

Y'a une place pour toi ! (Décrochage scolaire)

Ce site présente une trousse de prévention du décrochage scolaire, des témoignages et des ressources utiles.

www.uneplacepourtoi.qc.ca/site/menu.htm

Monavenir.info (Décrochage scolaire)

Monavenir.info porte sur le décrochage scolaire et s'adresse à l'élève ou au jeune vivant un échec ou l'exclusion scolaire. Comme élève, tu retrouveras des moyens concrets afin de prévenir les conséquences négatives de l'abandon scolaire et t'informer des conséquences positives à la poursuite de tes études.

www.comportement.net/monavenir

Entre la rue et l'école

Écrit et réalisé par des jeunes décrocheurs qui fréquentent notre ressource. *Entre la rue et l'école* offre aux jeunes décrocheurs scolaires de l'île de Montréal des ateliers sur la prévention de la criminalité et la possibilité de faire des activités sportives, artistiques, éducatives et manuelles.

perso.b2b2c.ca/rueecole/index.htm

Gambling Help Line

1-888-899-4357

Drogue : Aide et référence

Strictement confidentiel; 24 heures par jour ; 7 jours par semaine; sans frais; service bilingue.

Téléphone : 1.800.265.2626

Par courriel: dar@info-reference.qc.ca

www.drogue-aidereference.qc.ca

Services locales

737-4668

1-888-737-4668

Narcotique anonymes

(709)579-4290

Alcoolique Anonymes

(709)579-5215

Choix.org

www.deal.org/content/index.php

Courriel : deal-choix@rcmp-grc.gc.ca

L'initiative de lutte contre la violence familiale

www.phac-aspc.gc.ca/ncfv-cnivf/violencefamiliale/initiative_f.html

ON VEUT TES COMMENTAIRES!!!

dg@fjtnl.ca

TU AS DES QUESTIONS??? ON PEUT T'AIDER!!!

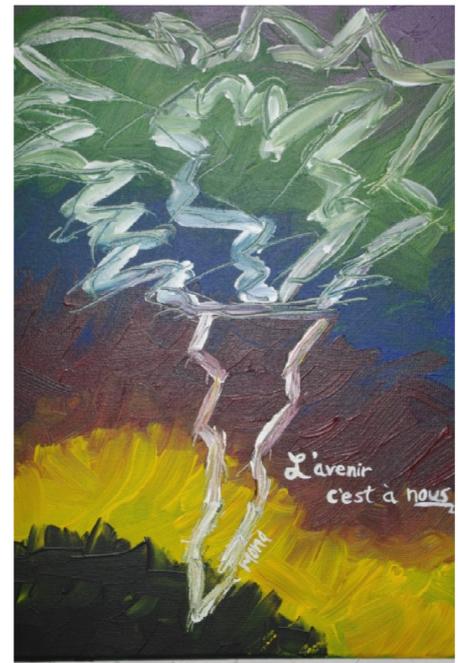
www.franco.ca/fjtnl

(709)722-8302



Prix de l'amélioration 2008

Événement francophone
d'envergure sportif, culturel et
de formation parmi les plus
grandes au Canada



Des questions ??? Ça t'intéresse ???

Communique avec Franco-Jeunes :

www.franco.ca/fjtnl ou

(709)722-8302

