

n° 3b

Bulletin Santé



Octobre - novembre - décembre 2014

La **sexualité**, un apprentissage **quotidien**

PAGE 11
JEU-CONCOURS

PAGE 12
VOTRE RUBRIQUE
« FICHE SANTÉ » AVEC
UNE RECETTE



Après notre précédent numéro¹ qui insistait sur les risques infectieux qui pouvaient être induits lors de pratiques sexuelles non protégées, cette fois votre bulletin santé s'intéresse à la sexualité au sein du quotidien. Si les rapports sexuels sont avant tout une activité corporelle, ils engagent également l'esprit. Il est donc tout aussi important de respecter et comprendre l'impact

psychique et les valeurs sociales qui peuvent être véhiculés autour de la sexualité. Même si les mœurs tendent à évoluer, certains clichés ont la peau la dure. Ce numéro se propose donc de remettre certaines notions à plat.

1. Bulletin santé n°3a, Partie 1 : « Sexualité risquée vs Sexualité santé »



Liège

Échevinat de la Santé
et de la Jeunesse

Mise au point



Protection rapprochée : oui Madame !

Comme vous le devinez cette rubrique s'adresse tout particulièrement à vous mesdames !

Désormais, plus d'excuse en terme de protection, non pas qu'il était acceptable de laisser cette responsabilité à la gente masculine, mais cela permettait tout de même de se dédouaner un peu...

Dorénavant vous aussi pouvez être responsables de votre protection et de celle de votre partenaire grâce au préservatif féminin. Certes nous vous accordons que son design n'est pas des plus élégants (nombreuses ont été les comparaisons avec des tentes de camping et les sacs poubelles...)

Mais, vous en conviendrez, c'est un constat dérisoire comparé aux dégâts qui seraient causés par une maladie sexuellement transmissible.

Pas de règles en amour ?

Nombreux sont ceux qui se demandent s'il est permis d'avoir des rapports sexuels durant la période des menstruations féminines.

Si la réponse générale tend vers la négation, en réalité il n'existe aucune contre-indication médicale. C'est une décision qui résulte plutôt d'un choix personnel des partenaires : alors que d'aucuns seront mal à l'aise et rebutés, certaines femmes, au contraire, ressentiront plus de désir.

Par ailleurs, le port du préservatif reste capital tant pour éviter une grossesse non désirée que pour diminuer le risque de transmission d'une IST.

Sexe et grossesse

La plupart des personnes ont une vision erronée de la sexualité durant la grossesse.

En effet, les interdits religieux & culturels ou encore les tabous moraux ont véhiculé certaines images incorrectes concernant les risques encourus par le fœtus. Cependant, dans le cas d'une **grossesse normale** (sauf lors d'une grossesse multiple) les rapports sexuels sont **tout à fait permis**.

Mais si chez certains couples le désir reste présent ou tend à augmenter chez d'autres, la grossesse peut-être vécue comme un frein à l'activité sexuelle.

Chaque individu ressent donc les choses de manière différente mais il n'existe donc aucune contre-indication médicale. Seul changement en vue : faire preuve d'inventivité dans vos positions durant les derniers mois !





La Libido

Ce terme issu de la philosophie fut repris par Freud en psychanalyse pour désigner le besoin primaire poussant l'individu à atteindre un état de satisfaction psychique et physiologique, en distinguant la sexualité, liée au plaisir, du rôle de procréation. Aujourd'hui encore, la libido se définit comme la recherche du plaisir et tout particulièrement du plaisir sexuel.

Les baisses de libido sont liées aux variations hormonales (âge, cycle menstruel, prise de contraceptifs). L'aspect psychologique a également une influence prépondérante sur la perte de désir (stress, dépression, période difficile dans le couple...).

La masturbation : nos premiers pas vers une sexualité épanouie

L'étymologie même du mot masturbation n'est pas sans rappeler l'opprobre à l'encontre de cette pratique : « *manus* », la main et « *stupare* », souiller. Encore soumise à un certain tabou, plus particulièrement de la part des femmes, aujourd'hui la

masturbation est considérée comme un aspect central de la sexualité et un besoin psychologique tout à fait normal. Comme beaucoup de choses personnelles, la fréquence et la manière varient d'une personne à l'autre mais on constate tout de même une prépondérance du côté masculin (environ plusieurs fois par semaine pour plusieurs fois par mois concernant les femmes).

Souvent envisagé comme l'apanage des adultes, la masturbation est un terme difficile à associer à l'enfant. Bien évidemment ce dernier ne recouvre pas les mêmes connotations que chez l'adulte (orgasmes, excitation...), mais il faut tout de même l'envisager comme une réaction développée très tôt permettant aux plus jeunes de réaliser leurs premières découvertes corporelles qui s'expriment de différentes façons : dormir avec un doudou entre les jambes, se balancer ou bien encore se frotter sur sa chaise avec des mouvements répétitifs, etc.





La contraception

Un peu d'histoire

Les moyens de contraception ont joué un rôle plus qu'essentiel dans l'émancipation sexuelle...

Autorisée dès les années 60' aux USA, il faudra attendre les effets de mai 68 en Belgique et l'abrogation de la loi de 1923 en septante -interdisant toute publicité en faveur des contraceptifs- pour voir l'arrivée de la pilule sur le marché de la santé publique. Cette législation n'interdisait pourtant pas sa production et son usage.

Cependant son impact psychique et son ancrage dans les mœurs furent tels qu'il faudra environ 50 ans, pour qu'un réel changement de mentalité s'effectue.

L'arrivée de la pilule a réellement modifié notre rapport à la sexualité en permettant aux couples, surtout aux femmes, de choisir quand et combien d'enfants ils désiraient, d'avoir des relations sexuelles occasionnelles ou encore de dissocier les notions de plaisir et de procréation.

De plus, ces changements ont également permis le développement d'organismes de la santé axés sur l'information, la prévention et l'intervention dans le domaine.

Voici une liste non exhaustive des moyens de contraception les plus répandus à l'heure actuelle :

Méthodes de contraceptions hormonales

Visant principalement à empêcher l'ovulation ou empêcher la nidation.



La pilule

Plaquette de 21 comprimés à prendre chaque jour à la même heure pour maximiser son efficacité qui s'insère dans un cycle de 28 jours ; les 7 autres jours sans la prise du comprimé correspondent aux menstruations.



Le patch

Sorte de sparadrap de 4 à 5cm à coller sur la peau sur une zone différente à chaque fois (excepté la poitrine!) dont l'action dure 3 semaines et dont l'effet contraceptif s'étend également à la semaine passée sans le patch.



L'implant

Bâtonnet de la taille d'une allumette placée sous la peau du bras par un médecin pour une durée de 3 années.





Piqure contraceptive

Injection hormonale efficace 12 semaines qui supprime les règles.



Anneau vaginal

Anneau souple de 2 cm environ qui peut être placé personnellement et dont l'efficacité, comme le patch et la pilule, recommande un cycle mensuel avec 3 semaines de pose et 1 semaine sans.



Le stérilet

Tige en plastique intra utérine soit enroulée d'un fil ou de morceaux de cuivre soit imprégnée d'hormones à l'action progestative. Avec une longévité variant de 3 à 5ans, ce dernier est placé par un gynécologue.

Méthodes « barrière »

Préservatif féminin

Enveloppe de latex avec des anneaux à chaque extrémité à placer dans le vagin. L'anneau fermé est placé du côté de l'utérus, alors que l'autre extrémité recouvre les organes externes. Pour une bonne utilisation il faut veiller à ce que le pénis soit bien introduit dans l'anneau externe.



Préservatif masculin

Membrane en latex à placer avant d'avoir un rapport sexuel sur le pénis en érection.



Diaphragme

Petit récipient en caoutchouc ou en silicone à placer au fond du vagin qui peut être réutilisé. Il se place un peu avant ou au moment du rapport, il est conseillé de le conserver 8h après le rapport et de l'enlever après maximum 24h.



Autres



Spermicide

Crème ou gel avec des composants chimiques qui vont détruire les spermatozoïdes. Ils sont régulièrement utilisés de pair avec les méthodes contraceptives dites « barrières » car ils ne constituent pas une protection suffisante et sont inefficaces pour prévenir les IST.



Contraception d'urgence

Que l'on connait plus couramment sous l'appellation de « pilule du lendemain » et qui est utilisé en cas de rapports à risques (mal/non protégés). Plus son absorption sera rapide, plus grande sera son efficacité (dans les 72h suivant le rapport).

Il est indispensable de bien distinguer protection et contraception* :

Protection

La protection se fait uniquement via l'utilisation du préservatif pour contrer les infections sexuellement transmissibles.

Contraception

La contraception concerne principalement les filles afin d'éviter les grossesses.

* Dans les deux cas de figure il est fondamental de se prémunir dès la première relation sexuelle, car que ce soit la grossesse ou les IST, il suffit d'une seule fois...



Internet, un rôle dans la sexualité

Initialement conçu et destiné à un tout autre usage que celui qu'on lui connaît aujourd'hui, Internet n'a cessé d'étendre sa toile et est devenu un outil indispensable au quotidien. Ce constat s'applique tout particulièrement à la jeune génération dont les mœurs et les comportements (vie sociale, apprentissage...) sont intrinsèquement liés aux réseaux sociaux. Pour eux le net est devenu un véritable réflexe, une norme.

Et quel outil ! Le savoir, l'information, la culture et la communication réunis en un seul endroit, en bref : le monde à portée d'un clic, sans même bouger de chez soi. Dans une société en crise où tout se fait dans l'urgence il serait insensé de s'en passer...

Cependant, - eh oui, comme souvent il y a un « *mais* » - les inconvénients induits se sont avérés tout aussi importants que les atouts en accroissant ou en allant jusqu'à créer de nouvelles formes de dérives parmi lesquelles la cyberpornographie. En effet, cette mise à portée de tout

pour tous s'est réalisée sans distinction aucune,... Un réajustement est donc nécessaire.

Internet n'ayant malheureusement pas échappé au phénomène d'hyper-sexualisation ambiante, il n'a pas pris en compte la donnée selon laquelle il y a un temps pour toute chose et que, indubitablement, des informations ou des contenus inappropriés se retrouvent accessibles à certains groupes d'âge inadéquats. C'est comme cela que les adolescents, voire des enfants, en pleine construction de leur vie affective se



retrouvent exposés, volontairement ou non, à des images faussées de la sexualité, où humiliation, violence, simulation, pratiques à risque ou encore non-respect des femmes sont monnaie courante. De plus, ils se retrouvent face à des contenus non représentatifs de la réalité des relations sexuelles, en termes de durée d'un rapport par exemple, qui les amènent à avoir une vision erronée des pratiques « habituelles ».

Si les études relatives aux conséquences de la visualisation de contenus pornographiques chez les adolescents ne s'accordent pas quant à leur impact sur le comportement et les attitudes sexuelles, elles s'enten-

dent toutefois sur la nécessité d'en préserver les plus jeunes.¹

Par ailleurs, il convient tout de même de noter qu'Internet peut se révéler bénéfique en terme d'information et de communication sur le thème de la sexualité : il permet de se renseigner sur des sujets que les adolescents n'osent ou ne peuvent aborder avec les adultes. L'anonymat qu'Internet leur procure leur permettra de poser leurs questions sans retenue et d'obtenir des réponses, où de se renseigner dans les plus brefs délais. Tout est une question d'usage à bon escient et d'encadrement.

Quelques **astuces** pour que vos enfants surfent en toute sécurité



- Installez un **filtre de contrôle parental** sur l'ordinateur.
- Veillez à ce que l'ordinateur se trouve dans une pièce de vie et non **pas isolé** (ex : chambre à coucher).
- **Communiquez** avec votre enfant, évitez qu'il y ait des tabous autour du sujet afin que celui-ci se sente libre de vous en parler. Si vous ne vous sentez pas à l'aise redirigez-le vers un professionnel.
- Ne « gendarmez » pas votre enfant, veillez à respecter son espace privé, soyez dans une **attitude d'accompagnement**.

¹ L'environnement médiatique des jeunes du CIEM (Collectif inter-associatif enfance médias), 2002 & Faits et Chiffres : Les jeunes, la sexualité et Internet de SENSOA, 2009.

Homophobie

Question réponse

avec *Jean-Pierre Frisée* de l'ASBL « Alliage »



L'Homophobie, une définition

« Aujourd'hui, c'est tout ce qui fait qu'une personne va être traitée différemment à cause de son orientation sexuelle, voire de ce que l'on suppose de son orientation. On est souvent confronté aux stéréotypes & aux idées reçues qui sont la base même de l'homophobie. Par exemple, un garçon un peu efféminé sera consi-

« Il n'y avait pas d'anormaux quand l'homosexualité était la norme »

Proust dans *Sodome et Gomorrhe*

Pourtant (re)connue depuis que mémoire d'homme le permet, l'homosexualité s'est vue considérée à tour de rôle comme inacceptable -voire contre nature- ou à l'inverse en accord avec les mœurs au gré des époques, des régions ou encore des confessions. En démocratie, si la notion de liberté individuelle reste centrale, les dérives latentes sont bel et bien présentes.

C'est le cas du phénomène de l'homophobie autour duquel le débat reste entier. En effet, actes violents, stéréotypes, incompréhension et évitement subsistent dans l'inconscient collectif. Les réserves émises par certains quant au droit d'aimer et à celui d'avoir une sexualité, différente de nos modèles familiaux traditionnels sont tenaces... Loin de dépeindre un tableau noir et alarmiste, Jean-Pierre Frisée permanent à l'ASBL Alliage, pose un regard réaliste sur la situation actuelle, le chemin parcouru et les combats à mener. En voici un extrait.

déré comme homo alors qu'il ne l'est pas, en soi c'est déjà une forme d'homophobie. On utilise beaucoup le terme homophobie mais au niveau législatif il faut savoir que le critère de discrimination se fait sur base de l'orientation sexuelle, donc théoriquement un hétérosexuel qui se verrait discriminé parce qu'il est hétéro cela serait aussi de la discrimination... Il existe de multiples formes d'homophobie, celle qu'on se représente le mieux bien souvent, c'est la violence qu'elle soit physique ou verbale.

Les autres formes sont parfois plus insidieuses, quand l'homophobie se manifeste sans mettre de terme clair dessus. Cela sera dans le milieu du travail quand on ne pourra pas accéder à un job à cause de son orientation sexuelle ou obtenir un logement. Bien évidemment la raison de l'homophobie ne sera pas avancée car cela tomberait sous le coup de la loi. »



Apprendre, Comprendre & Nul n'est sensé ignorer la loi

« Il faut sensibiliser à l'homophobie et aborder la question de la diversité sexuelle beaucoup plus tôt dans l'éducation. Non pas pour faire la propagande de l'homosexualité, mais pour répondre aux interrogations que les jeunes peuvent se poser et faire en sorte que les homos se sentent assez à l'aise que pour en parler avec le corps enseignant. Depuis deux ans un décret oblige que l'on aborde les questions d'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Les questions d'ouverture à la différence, d'acceptation et de tolérance doivent se vivre dès le plus jeune âge et cela vaut pour tout, que ça soit les questions de racisme, de genre ou d'égalité homme-femme. Plus tôt ces thèmes seront abordés, plus ils sembleront tout à fait naturels, alors qu'il est difficile de changer le point de vue d'un adolescent car il aura tout un passif. Bien évidemment il y aura toujours un « formatage », on ne peut pas élever un enfant dans un bocal et faire en sorte qu'il soit vierge de toute influence. L'homosexualité est quelque chose qui s'apprend, non pas pour créer des homosexuels comme certains le craignent mais pour informer, tout simplement.

Informer des initiatives liégeoises

« Il existe des campagnes publiques et c'est un pas dans la bonne direction, car elles constituent un bon point de départ pour ouvrir le dialogue. Je sais par exemple que le Conseil des jeunes de la ville de Liège a fait une campagne contre les discriminations et dans les différents visuels, il y en avait un sur l'orientation sexuelle. Le Centre pour l'égalité des chances fait des campagnes intéressantes à ce niveau-là, notamment la campagne « signalez-le ». Trop de gens sont victimes d'homophobie et n'osent pas en parler. Une autre initiative purement liégeoise est celle de

la brigade des mœurs qui a décidé d'avoir deux référents au point de vue homosexualité. Ils ont eu une véritable démarche proactive en venant nous trouver pour expliquer ce qu'ils comptaient faire et donner un numéro de contact. Ils se présentent lors des activités pour se faire connaître. Ils ont également fait une démarche de sensibilisation auprès des policiers en formation. »

Recrudescence ?

Des crimes homophobes ...

« Pour nous, il n'y a pas plus d'homophobie, c'est surtout que les gens commencent à plus oser en parler. Les crimes qui se sont produits en 2012 avec si peu de temps d'intervalle nous ont poussés à nous questionner sur la représentation de l'homosexualité à Liège. Mais malgré tout Liège reste une ville assez ouverte, où les choses vont assez bien. Notamment grâce au soutien des pouvoirs politiques en place. »



Alliège

Maison Arc-en-Ciel de Liège
Rue Hors-Château, 7 - 4000 Liège
Belgique
Tél : +32 (0)4 223.65.89
courrier@alliage.be



CHEL (Cercle Homosexuel Étudiants Liégeois)

Tous les 1^{er} jeudis du mois dans les locaux
d'alliège de 17h30 à 19h30
Les autres jeudis : Locaux du SIPS
Rue Soeurs-de-Hasque, 9 - 4000 Liège
comite@chel.be

Alliège dit un mot sur la Fondation Ihsane Jarfi

En avril 2012 à Liège se déroulait un triste drame, l'agression à caractère homophobe d'Ihsane Jarfi ayant entraîné la mort de ce dernier. Suite à ce drame une association en sa mémoire a vu le jour début février, Alliège nous en parle.

« La création de la fondation Ihsane Jarfi s'est faite à l'initiative d'Hassan Jarfi, son père. Plus exactement de sa volonté de ne pas laisser cet acte de violence tomber dans l'oubli. De son terrible vécu est né ce projet de lutte contre les violences homophobes. Si les actions ne sont pas encore arrêtées, une levée de fond est déjà en cours pour les futurs projets qui seront mis en place. »

Alliège, dont les bureaux servent de siège social à la fondation, est un membre fondateur et siège au sein du conseil d'administration auprès de représentants du monde culturel et de l'entrepreneuriat. Son rôle sera de faire le lien entre le monde associatif LGBT et de partager son expérience quant aux attentes de la communauté.

« La réaction de monsieur Jarfi a été exemplaire. On a eu la chance que la famille soit très ouverte. Il n'y a pas eu la volonté de cacher le caractère homophobe du crime, ce qui a permis de donner à cet acte horrible quelque chose de lumineux... »



Jeu-concours

Cinq gagnants
seront tirés au sort et
remporteront
des cadeaux divers !



1. Entourez la bonne réponse :

- Il n'est pas nécessaire de se protéger lors des rapports sexuels durant les menstruations

vrai / faux

- La pilule permet autant de prévenir les grossesses que les infections sexuellement transmissibles

vrai / faux

- Les spermicides sont un moyen de contraception qui doit s'accompagner d'un autre contraceptif dit « de barrière »

vrai / faux

Renvoyez vos réponses par mail
à l'adresse suivante
avec vos coordonnées
avant le 31 décembre 2014

Rue Mère Dieu 4/11 - 4000 Liège

2. Répondez à la question subsidiaire :

Combien de bonnes réponses recevrons-nous ? réponses

3. Vos coordonnées :

Nom : • Prénom :

Âge : ans • GSM / Téléphone fixe :

Si vous souhaitez réagir ou nous faire parvenir vos remarques, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel

Fiche santé

« Mangez 5 fruits et légumes par jour » !

À combien de reprises n'avez-vous pas entendu ce simple conseil santé, pourtant pas si évident à respecter...

Mettre 5 légumes différents chaque jour dans son assiette, est-ce vraiment impossible ? Pas tout à fait.

Une solution simple et pratique : la soupe !

Non seulement vous retirerez les apports variés de chacun des légumes et quoi de plus agréable que la chaleur d'un bon repas quand le thermomètre est au plus bas?



Dites adieu aux graisses stockées durant l'hiver !

Manger une soupe lors d'un repas permet de réduire d'1/3 sa consommation habituelle lors des repas.

Ingrédients

- | | | |
|----------------|-----------------------|------------------------|
| - 3 courgettes | - 1 branche de céleri | - 2 c. à soupe d'huile |
| - 4 carottes | - 4 gousses d'ail | d'olive |
| - 3 poireaux | - 1 bouillon cube | - basilic |
| - 3 navets | dégraissé de volaille | - sel et poivre |
| - 3 tomates | | |

Préparation

1. Lavez et coupez les légumes en petits dés. Pelez et épépinez les tomates.
2. Pelez et hachez les 2 gousses d'ail. Mettez tous les légumes dans une cocotte.
3. Recouvrez d'eau froide. Faites bouillir puis faites cuire 1 heure environ à couvert.
4. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement le bouillon cube.
5. Pelez et écrasez les gousses d'ail restantes. Réservez.
6. Ecrasez également le bouquet de basilic, mélangez avec l'ail et le sel puis incorporez l'huile en mélangeant avec une cuillère en bois pour obtenir une sauce onctueuse.
7. Ajoutez les gousses d'ail mises de côté et servez
8. Variante : une fois les légumes cuits (étape 3), vous pouvez mixer ceux-ci.
9. Bon appétit !


Liège

**Échevinat de la Santé
et de la Jeunesse**

Rue Mère-Dieu, 4/11 - 4000 Liège
Tél : 04 238 52 00
Fax : 04 223 70 85