

DIABÈTE



SEXUALITÉ

...adopte les bons réflexes



Lilly | DIABETE

DIABÈTE & SEXUALITÉ

- (1) Sexualité normale et ses troubles chez l'enfant et l'adolescent. Rédaction : P Bizouard et P Duverger. Relecture : C Aussilloux et JP Raynaud. Relecture 2008 : JP Raynaud.
(2) Enquête le baromètre Santé de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).



Le sais-tu ? ⁽¹⁾

Tu trouveras dans cette brochure des informations générales et d'autres en lien avec ton diabète. **Garde à l'esprit que chaque adolescent découvre la sexualité à son rythme.**

15 ans : c'est l'âge où la loi française considère que tu peux avoir des relations sexuelles (art. 227-25 du Code pénal). Mais en France, l'âge moyen du premier rapport est de : 17,6 ans pour les filles et de 17,4 ans pour les garçons ⁽²⁾.

Tout au long de ta vie, tu es le ou la seul(e) à décider de ce que tu veux : concrètement, c'est pouvoir dire « oui, j'ai envie » ou « non, je n'ai pas envie ».

Le choix du sexe de ton partenaire n'est pas forcément définitif à ton âge : quel qu'il soit, tu dois te protéger du risque d'IST (Infections Sexuellement Transmissibles).



Dépistage des IST

En cas de question sur un risque de contamination (rapport sexuel non protégé, rapport à risque), tu peux demander un dépistage à ton médecin traitant ou à ton diabétologue.

SIDA : il est possible de faire un test de dépistage anonyme et gratuit du VIH. Tu peux trouver l'adresse d'un centre proche de chez toi en consultant le site www.sida-info-services.org, à la rubrique « Où faire un test de dépistage ».

Autres IST : dans chaque département, il existe des centres de diagnostic et de traitement des IST comme les **CeGIDD** (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic). Tu peux trouver l'adresse d'un centre proche de chez toi en consultant le site : www.info-ist.fr, à la rubrique « Les dépistages ».

I ♥ U



Memo : Un rapport sexuel est un effort physique qui demande de l'énergie. Essaie de l'anticiper pour ne pas « rater » ce moment à cause d'une hypoglycémie.



Contraception



L'envie et le plaisir d'un rapport sexuel t'exposent à deux risques : celui d'une grossesse non désirée et/ou de contracter une IST.



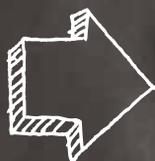
Pour la prescription de contraceptifs, tu n'as pas besoin d'autorisation particulière, notamment parentale si tu es mineure. Ils peuvent être délivrés à titre anonyme et gratuit par les Centres de Planification ou d'Education Familiale agréés.



La contraception est diverse : l'enjeu est de trouver celle qui te conviendra au bon moment. Elle évoluera au cours du temps... Généralement, on débute par le préservatif à l'adolescence, puis la pilule un peu plus tard et enfin le stérilet.



Si tu as besoin d'informations à ce sujet, demande l'avis à ton médecin traitant, ton diabétologue ou au Centre de Planning Familial,... **Quel que soit le mode de contraception que tu choisisses, il sera compatible avec ton diabète après avis médical.**



Memo : Regarde la dernière page de la brochure, tu as de nombreux liens utiles sur les modes de contraception.



(3) HAS. Méthodes contraceptives : Focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles. Mars 2013. Mise à jour septembre 2016.

(4) INPES, www.choisirsacontraception.fr

Précautions à prendre

Préservatif ⁽³⁾ :

Ils sont, à condition d'être bien utilisés, le seul moyen de te protéger à la fois du risque d'être enceinte et d'être atteint par une IST. Ils sont en vente au supermarché, dans des distributeurs automatiques, chez ton pharmacien mais aussi distribués gratuitement dans les Centres de Planification ou d'Education Familiale (CPEF) et les Maisons de la Jeunesse et de la Culture (MJC) par exemple.

Pilule ⁽³⁾ :

Il s'agit d'une contraception hormonale ; les 2 principales sont :

- estroprogestative en cas de Diabète de type 1 bien équilibré,
- microprogestative ⁽⁴⁾.

Elle nécessite de contrôler régulièrement ta glycémie.

Sa délivrance peut être gratuite et anonyme (pour les mineures) si besoin dans les Centres de Planification ou d'Education Familiale par exemple.

En cas d'oubli de pilule : tu dois réagir rapidement en regardant la notice de ta pilule. Si tu as un doute ou une incompréhension, contacte ton médecin ou un pharmacien qui pourra te donner des conseils.



La pilule du lendemain

TU AS EU UN RAPPORT SEXUEL NON PROTÉGÉ ET TU CRAINS DE TOMBER ENCEINTE. DEMANDE VITE CONSEIL À TON MÉDECIN TRAITANT OU DE FAÇON ANONYME AU CENTRE DE PLANIFICATION OU D'ÉDUCATION FAMILIALE. LA PILULE DU LENDEMAIN DOIT ÊTRE PRISE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE APRÈS UN RAPPORT SEXUEL NON PROTÉGÉ POUR UNE EFFICACITÉ OPTIMALE. ELLE PEUT ÊTRE VENDUE EN PHARMACIE SANS ORDONNANCE, DE FAÇON ANONYME ET GRATUITE POUR LES MINEURES.

Enceinte ou pas ?

Comment t'en assurer ?

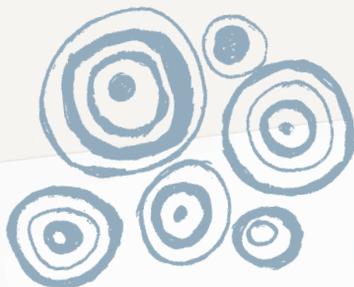
Quelques signes peuvent traduire une grossesse mais tu dois être vigilante car ils ne sont pas tous fiables. Voici quelques exemples :

- retard de règles, fatigue,
- gonflement des seins,
- nausées et vomissements, ...

Il existe les tests de grossesse qui se présentent sous 2 formes, suffisamment fiables pour savoir si tu es enceinte :

- le test urinaire qui te permet de savoir en quelques minutes si tu es enceinte, et ce, dès le premier jour de retard des règles. Tu peux l'acheter en pharmacie sans ordonnance.
- le test sanguin qui doit être prescrit par un médecin. Tes résultats seront disponibles quelques heures après l'avoir fait.

Si tu penses que tu es enceinte, préviens rapidement ton diabétologue.



(6) Jordan, P. Audra, G. Putet. Nouveau-nés de mère diabétique [4-002-S-50]-Doi : 10.1016/S0246-0513(07)23804-0I.

(7) HAS, Actualités & Pratiques n° 47 - Mars 2013 : objectifs du taux d'hémoglobine glyquée selon le profil du patient.

Ton test de grossesse est **positif**



Tu ne souhaites pas poursuivre cette grossesse

C'est un moment difficile où il est urgent de pouvoir en parler avec ton médecin traitant, un centre de planning familial, ton diabétologue, et ton entourage. Si tu as du mal à en parler à tes proches, tu peux contacter des personnes par téléphone (Sexualités, Contraception, IVG 0800 08 11 11) qui pourront t'écouter, te conseiller et te guider dans tes choix.

Toute femme enceinte qui le souhaite peut demander une interruption de sa grossesse auprès de son médecin qu'elle soit majeure ou mineure, française ou étrangère. Seule la femme concernée peut en faire la demande et seul un médecin peut la pratiquer jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse. Plus d'informations sur le site <http://ivg.social-sante.gouv.fr/>.

Memo : Le désir d'enfant nécessite que tu sois prévoyante !



Tu souhaites planifier une grossesse

Tu dois **anticiper ton projet de grossesse** avec ton diabétologue. En effet, le diabète a des **conséquences très précoces** sur le bébé à naître. Au cours des premiers mois de grossesse, il y a un **risque de malformations**. A la fin de la grossesse, le bébé peut être trop gros ce qui entraîne **des difficultés pour accoucher**. A la naissance, il **risque de faire des hypoglycémies** ⁽⁶⁾.

Afin d'éviter ces risques, tu dois avoir un niveau d'équilibre glycémique (HbA1c) compatible avec ce projet de grossesse et son bon déroulement ⁽⁷⁾.



Tu souhaites poursuivre cette grossesse même si elle n'était pas prévue

Tu dois contacter au plus vite ton diabétologue.

Tes contacts

Ton équipe soignante de diabétologie :

.....
.....

Ton médecin traitant :

.....

Où l'informer ?

Les sites de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé :

- www.choisirscontraception.fr
- www.onsexprime.fr
- www.info-ist.fr

Les sites de l'Assurance Maladie :

- www.ameli.sante.fr
(dossier "Contraception")
- www.ameli.fr

Le site du ministère chargé de la Santé :

- www.sante.gouv.fr
(rubrique "Contraception")
- www.IVG.GOUV.fr

0 800 08 11 11

Service & appel
anonymes et gratuits

Sexualités - Contraception - IVG

Le site du Mouvement Français pour le Planning Familial (MFPF) :

- www.planning-familial.org

Dans la collection

Des brochures abordant d'autres thématiques sont également disponibles dans cette collection :

- Diabète & Alcool
- Diabète & Pompes à insuline
- Diabète & Tatouages - piercings

Si tu souhaites lire les autres brochures, n'hésite pas à te rapprocher de l'équipe soignante qui te suit. Si tu le souhaites, tu trouveras ces brochures dans notre site www.lilly.fr.

Brochure adaptée avec l'aimable collaboration du Docteur LEFEVRE

Lilly France 24 boulevard Vital Bouhot
CS 50004 - 92521 Neuilly sur Seine Cedex
Tél. : 01 55 49 34 34 - Fax : 01 41 44 02 47
www.lilly.fr - S.A.S. au capital de 375 713 701 €
609 849 153 R.C.S. Nanterre

Information Médicale : **0 800 00 36 36** Service & appel
gratuits ou 01 55 49 32 51

Lilly