

La contraception

Vous pouvez utiliser un contraceptif pour interrompre ou espacer vos grossesses. Il existe de nombreuses méthodes de contraception pour femmes mais la plupart ne vous protégeront pas des infections sexuellement transmissibles.



Je ne veux pas tomber enceinte- quel est la meilleure méthode de contraception qui me convient?

I don't want to get pregnant – what is the best type of contraception for me?

Si vous avez eu des rapports sexuels sans condom ou si vous avez oublié d'utiliser un contraceptif ou encore si votre condom se déchire, il est possible que vous tombiez enceinte. Consultez votre médecin ou pharmacien dès que possible, de préférence dans les 24 heures. Pensez aussi à faire un examen de dépistage en cas d'infections transmises sexuellement et de VIH.



J'ai eu un rapport sexuel sans condom mais je ne veux pas tomber enceinte – que puis-je faire?

I had sex without a condom and don't want to get pregnant – what can I do?



Les infections sexuellement transmissibles

Une infection sexuellement transmissible (parfois connue sous l'abréviation de IST) peut être transmise lors de rapports sexuels sans condom.

Bien que de nombreuses personnes qui ont contracté une infection sexuellement transmissible ne présentent aucun symptôme, il est possible que vous détectiez ou ressentiez dans la région génitale:

- Un écoulement ou une hémorragie inhabituel
- Une démangeaison
- Des brûlures lorsque vous urinez
- Des rougeurs, douleurs ou grosseurs

Si vous avez eu des rapports sexuels sans condom, faites vous tester en cas d'infection. Vous devriez faire une analyse d'urine, une prise de sang ou un examen génital. La plupart des infections peuvent être facilement soignées mais l'absence de traitement peut causer des maladies.



J'ai détecté quelque chose d'inhabituel dans ma région génitale et je voudrais me faire examiner.

I have noticed something unusual around my genitals that I would like to get checked



J'ai eu un rapport sexuel sans condom et je voudrais être testée en cas d'infections sexuellement transmissibles et de VIH.

I had sex without a condom and would like to get tested for sexual infections and HIV.

For more information contact:

FPWA Sexual Health Services
70 Roe Street, Northbridge WA 6003
Ph 08 9227 6177
info@fpwa.org.au

Sexual Health Helpline
Metropolitan callers 08 9227 6178
Country callers 1800 198 205
sexhelp@fpwa.org.au

See your local Women's Health Centre, doctor or your local contact

Your local contact is:

Translating and Interpreting Service (TIS)
131 450

Visit www.fpwa.org.au for links to other service providers and translated health information. This brochure is available in various other languages including English.

www.fpwa.org.au



La santé des femmes

Comment demander à votre médecin de vous aider

FRENCH




Parfois les femmes aimeraient parler à un médecin de problèmes propres aux femmes mais elles ne savent pas comment s'y prendre.

Cela peut être particulièrement difficile pour les nouveaux arrivants en Australie ou pour celles qui ne parlent pas bien anglais.

Les renseignements ci-dessous peuvent vous aider lorsque vous voyez le médecin pour poser des questions concernant:

- Les règles
- Les seins
- Les contrôles médicaux pour femmes
- Les rapports sexuels
- La grossesse
- La contraception
- Les infections sexuellement transmissibles

Prenez cette brochure avec vous, elle peut vous aider car elle contient un certain nombre de questions utiles à poser au médecin. Ces questions sont rédigées dans votre langue ainsi qu'en anglais pour que le médecin puisse les lire. Vous trouverez les questions à côté de ce sigle 

Il est possible que vous soyez plus à l'aise en présence d'une femme médecin. Vous avez aussi le droit de demander qu'un interprète vous aide à parler au médecin.

Les règles

La plupart des femmes éprouvent des douleurs ou un peu de gêne quand elles ont leurs règles. Si vous avez des règles très abondantes ou douloureuses, vous devriez recourir à une aide médicale.

Les changements hormonaux qui précèdent les règles chaque mois sont connus sous le nom de syndrome prémenstruel (SPM) ; ceux-ci peuvent provoquer des sautes d'humeur et des maux et douleurs.

En général, les femmes cessent d'avoir leurs règles entre 45 et 55 ans. Il s'agit de la ménopause.

Mes règles sont très douloureuses ou abondantes - que puis-je faire?

My periods are very painful or heavy - what can I do?

Que puis-je faire pour gérer mes sautes d'humeur?

Is there anything I can do to help my moods?

Je n'ai plus mes règles- Qu'est-ce que ça signifie?

My periods have stopped - what does this mean?

Les seins

Il est important que les femmes connaissent les contours et le toucher de leurs seins et qu'elles consultent un médecin pour tout changement détecté.

Veillez à repérer:

- Toute grosseur ou changement de taille ou d'aspect de votre sein
- Tout changement dans l'aspect de la peau de votre sein ou toute douleur permanente ou inhabituelle
- Tout écoulement du mamelon

J'ai remarqué que mes seins ont changé et je voudrais effectuer un contrôle médical

I have noticed some changes in my breasts that I would like to get checked

Les contrôles médicaux pour femmes

Un contrôle médical pour femmes c'est un examen interne (frottis cervico-vaginal) visant à dépister tout changement au niveau des organes reproducteurs qui pourrait être cause de cancer. Si vous avez eu des rapports sexuels, vous devriez procéder à un contrôle tous les deux ans.

Je pense que je dois faire un frottis cervico-vaginal - pouvez-vous me dire en quoi ça consiste?

I think I need a Pap smear - can you tell me how this will work?

Les rapports sexuels

L'utilisation de condoms réduit le risque de contracter ou de transmettre une infection sexuellement transmissible, y compris le VIH.

Les condoms offrent aussi une protection contre la grossesse. On peut les obtenir dans les magasins à grande surface et les pharmacies. Faites uniquement emploi de lubrifiants à base d'eau si vous utilisez un condom.

Des rapports sexuels douloureux peuvent être la conséquence d'une infection.

Je veux commencer à utiliser des condoms et j'ai besoin de renseignements supplémentaires.

I want to start using condoms and need more information

Mes rapports sexuels sont douloureux et je voudrais savoir qu'elle en est la cause.

I find sex painful and would like to find out why

La grossesse

Si vous pensez que vous êtes enceinte, consultez un médecin dès que possible.

Je pense que je suis enceinte et je voudrais faire un test de grossesse.

I think I am pregnant and would like to have a pregnancy test

Je suis enceinte mais je ne sais pas quoi faire et je voudrais parler à quelqu'un.

I am pregnant but don't know what to do and would like to talk to someone

Je suis enceinte- comment puis-je avoir une bonne grossesse?

I am pregnant - how do I have a healthy pregnancy?

Je suis enceinte et je ne veux plus l'être- que puis-je faire?

I am pregnant and don't want to continue the pregnancy - what can I do?

Parfois, il est difficile de tomber enceinte et il faut se faire aider. Il y a un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour rester en bonne santé si vous voulez être enceinte.

J'éprouve des difficultés à tomber enceinte- que puis-je faire?

I am having difficulty getting pregnant - what can I do?