Une seule trousse.
Des repères qui restent.

POUR LES ÉQUIPES EN PHARMACIE • Édition unifiée du 13 novembre 2026

Une ressource citoyenne québécoise gratuite pour prolonger vos conseils sur les soins gynécologiques, la santé sexuelle et reproductive, la douleur, le consentement, l’anxiété et les répercussions possibles sur la sexualité.

Quand la proposer?

Lors d’un échange sur la contraception d’urgence ou régulière, les condoms, les ITSS ou l’avortement médicamenteux; après un soin gynécologique (biopsie, hystérectomie, intervention cervicale); ou quand une personne parle de douleur, de récupération, d’intimité ou de soutien à une proche.

Une proposition délicate, sans présomption

« Si vous souhaitez consulter des ressources complémentaires, voici un site gratuit à explorer à votre rythme. »

Ne pas déduire un diagnostic ou des pratiques à partir d’une prescription ou d’un achat. Proposer la ressource discrètement, sans question intrusive ni obligation. Ne pas divulguer la situation de la personne.

Trois façons de partager

• Afficher un QR dans une zone accessible ou de consultation.
• Remettre une carte à la personne qui souhaite des repères.
• Mentionner le site ou transmettre le lien avec son accord.

Dans cette trousse

Parcours et références : p. 2–6. Affiches et cartes : p. 7–10. Deux destinations QR : accueil général ou page « Après une relation sexuelle ». Imprimer à 100 %, garder les marges blanches des QR et vérifier leur lecture avant affichage.

Information générale, complémentaire au jugement professionnel. Aucun partenariat n’est présumé. Le site ne fournit ni consultation clinique ni rendez-vous médical. Lecture sans inscription; participation aux démarches citoyennes facultative.

Le bon repère, selon le besoin.

Après une relation sexuelle
Étapes, dépistage, délais, grossesse possible et situations urgentes.

Contraception d’urgence
Comprendre les options et consulter rapidement.

Contraception et sexualité
Préparer ses questions et discuter de ses besoins.

Avortement
Information, soulagement et accompagnement.

Douleur, anxiété et respect
Exprimer ses limites et participer aux décisions.

Sexualité et proches
Retrouver des repères sur l’intimité et le soutien.

Accompagner une proche
Mieux comprendre, écouter et soutenir.

Lexique et ressources
Comprendre les mots et retrouver les références du site.

Ménopause et hormones
Préparer ses questions sur les changements et les options de soins.

Mes premiers soins
Se préparer à un premier rendez-vous gynécologique.

Grossesse et accouchement
Des repères sur les soins, le confort et le consentement.

Hystérectomie
Comprendre l’intervention et préparer ses questions.

Dépistage du cancer du col
Comprendre les repères VPH/Pap et préparer son suivi.

Nouvelle au Québec
Se repérer dans l’accès aux soins.

De l’information à la prochaine étape.

Trouver un dépistage au Québec

Sur Clic Santé, recherchez « ITSS » et indiquez votre code postal. L’offre varie selon la région. Sans rendez-vous adapté, contactez votre CLSC ou Info-Santé 811. En présence de symptômes, demandez une évaluation clinique.

Clic Santé - recherche de rendez-vous

Chaudière-Appalaches - dépistage des ITSS

Capitale-Nationale - dépistage et traitement

Références publiques pour compléter l’information

Québec.ca - Dépistage des ITSS

Québec.ca - Éviter une grossesse non planifiée

Québec.ca - VIH/sida et prophylaxie postexposition

INSPQ - Protocole de contraception du Québec, mise à jour 2024

Gynéco sans douleur - Lexique

Un message à copier et à transmettre

« Voici des repères québécois à consulter après notre échange : contraception, dépistage des ITSS et ressources pour trouver de l’aide. Vous pouvez lire la page à votre rythme, sans inscription. »

https://gynecosansdouleur.ca/apres-relation-sexuelle.html

Informations évolutives

Les liens du site donnent accès aux références propres à chaque sujet. Les modalités de rendez-vous et les disponibilités des services peuvent changer. Vérifiez les conditions auprès du service choisi. La trousse ne remplace pas une évaluation clinique.

Diffusion libre de cette trousse, avec mention de Gynéco sans douleur. Le QR doit rester entier, avec sa marge blanche. Imprimez les pages 7 à 10 à 100 % et vérifiez la lecture avec un téléphone avant l’affichage.

Après une relation sexuelle : les premières questions

Un plan à adapter avec la personne, sans jugement. Les délais urgents ne doivent pas attendre le rendez-vous de dépistage.

Grossesse possible et non souhaitée?

Vérifier la contraception utilisée et tout oubli ou incident. Consulter rapidement la pharmacie pour évaluer les options de contraception d’urgence. Certaines restent possibles plusieurs jours après la relation; ne pas attendre. Elles ne protègent pas contre les ITSS.

Faut-il une évaluation pour le VIH?

Après une relation vaginale ou anale sans condom (ou un bris), si le statut VIH du partenaire est inconnu ou si le VIH est connu sans charge virale indétectable confirmée, demander rapidement une évaluation. Cela ne signifie pas que la PPE est automatiquement nécessaire : le professionnel évalue la situation. Si indiquée, elle doit commencer le plus tôt possible, au maximum dans les 72 heures. Ne pas attendre un test. Une charge virale durablement indétectable empêche la transmission sexuelle du VIH.

Planifier le dépistage, sans attendre seul

Prendre contact dès maintenant avec un service de dépistage. Un test trop tôt peut manquer une infection : c’est la période fenêtre. Pour la chlamydia et la gonorrhée, un prélèvement peut être fait à la consultation; s’il est négatif et précoce, une reprise peut être nécessaire à partir de 14 jours après l’exposition. Les délais des autres ITSS varient.

Pour la suite

Prévoir des condoms et les utiliser du début à la fin des relations. Ils réduisent le risque sans protéger toutes les zones de peau. Symptômes, douleur importante, fièvre ou malaise : consulter sans attendre un dépistage. Relation non consentie : droit à des soins et du soutien. Orientation : Info-Santé 811; urgence : ne pas retarder la consultation.

Sources : Québec.ca - grossesse non planifiée; Santé publique du Canada - PPE; INSPQ - prélèvements chlamydia et gonorrhée. Repères consultés le 13 novembre 2026. Vérification documentaire, sans révision clinique professionnelle attestée.

Trouver un dépistage : plusieurs portes d’entrée

Complément à la trousse existante. Les pages, affiches et cartes précédentes sont conservées. Pour orienter vers un dépistage ITSS, présenter aussi les options communautaires et privées payantes, sans supposer que la personne souhaite ou peut payer.

Dépistapp — Club Sexu
Public, communautaire et privé - Toutes les régions
Recherche par code postal et filtres de besoins; vérifier les modalités auprès de chaque clinique.

Carte du Portail VIH/sida du Québec
Public, communautaire et privé - Toutes les régions
Carte distinguant ressources communautaires, réseau public et cliniques privées. Le Portail signale que sa carte n’est pas exhaustive.

Clic Santé — rendez-vous
Avec et sans frais - Selon les points offerts
Rechercher Dépistage ITSS, saisir son code postal et inclure les options avec et sans frais. Vérifier âge et symptômes acceptés.

Québec.ca — points de service
Public / RAMQ - Selon les établissements
CLSC/SIDEP, GMF, cliniques jeunesse, cliniques de santé sexuelle et de planification. Des services scolaires ou de campus existent aussi selon le milieu.

Répertoire du site : options publiques, communautaires et privées

Pour les jeunes : dès 14 ans, il est généralement possible de consentir seul au dépistage et au traitement. Demander les modalités de confidentialité des messages, résultats et factures. Une assurance familiale peut laisser une trace de la réclamation.

Source : Québec.ca — dépistage des ITSS

Les options privées et les frais

Prelib
RAMQ avec frais / option laboratoire privé - Plusieurs villes; choisir une clinique
Choix annoncé : laboratoire public, frais de transport de 5 à 15 $; laboratoire privé, de 150 à 375 $ selon les tests. Admissibilité et couverture à confirmer.

Biron
Privé payant - Réseau de points au Québec
Dépistage sans ordonnance préalable pour les personnes asymptomatiques admissibles. Symptomatique : ordonnance requise selon leur FAQ. Coût total à confirmer avant de réserver; remboursement privé à vérifier.

Cliniques médicales Lacroix
Privé payant - Réseau de cliniques au Québec
Prélèvements et analyses ITSS privés : demander les frais d'analyse, de consultation éventuelle, l'ordonnance nécessaire et le suivi.

Clinique de Soins Infirmiers de Lévis
Privé payant - Lévis / Chaudière-Appalaches
Dépistage et rendez-vous en ligne. Tarifs affichés : 114 $ ou 133 $ selon le panel; confirmer le total et les critères. En présence de symptômes, évaluation et prescription peuvent être nécessaires.

Avant de réserver : demander le coût total, les analyses incluses, l'ordonnance nécessaire, l'âge accepté, les symptômes pris en charge et le suivi d'un résultat positif. RAMQ et assurances privées : confirmer la couverture. Les tarifs affichés peuvent changer; aucun rendez-vous rapide n'est garanti.

Exposition possible au VIH : évaluation immédiate pour la prophylaxie postexposition, sans attendre un dépistage. Symptômes, fièvre, douleur importante ou malaise : demander une évaluation clinique adaptée.

Avortement : FQPN — ressources et soutien au libre choix. Fausse couche et intimité : nouveau parcours du site.

Sélection non exhaustive, sans partenariat commercial. Sources : sites des prestataires et répertoires liés ci-dessus, consultés le 12 novembre 2026. Pour chercher dans toutes les régions : Dépistapp, Portail VIH/sida du Québec et Clic Santé.

MON CORPS. MES SOINS. MA VOIX.

Des questions? Des repères, à votre rythme.

Contraception · Dépistage · Santé sexuelle

Des informations pour savoir par où commencer,
préparer vos questions et trouver des ressources au Québec.

Scannez. Consultez. Gardez le lien.

Aucune inscription requise pour lire la page.

gynecosansdouleur.ca

Sans caméra? Sur le site, choisissez « Ma santé sexuelle et reproductive », puis « Après une relation sexuelle ».

Besoin d’être orientée? Info-Santé 811.
Pour une situation urgente, n’attendez pas de consulter.

GYNÉCO SANS DOULEUR

Des questions? À votre rythme.

Contraception · Dépistage
Santé sexuelle

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca
contact@gynecosansdouleur.ca

GYNÉCO SANS DOULEUR

Des questions? À votre rythme.

Contraception · Dépistage
Santé sexuelle

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca
contact@gynecosansdouleur.ca

GYNÉCO SANS DOULEUR

Des questions? À votre rythme.

Contraception · Dépistage
Santé sexuelle

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca
contact@gynecosansdouleur.ca

GYNÉCO SANS DOULEUR

Des questions? À votre rythme.

Contraception · Dépistage
Santé sexuelle

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca
contact@gynecosansdouleur.ca

Affiche à imprimer

Vos soins méritent des réponses. Votre vécu mérite d’être entendu.

Douleur, récupération, consentement, intimité, sexualité et santé reproductive.

Scannez pour explorer gratuitement les ressources de Gynéco sans douleur.

https://gynecosansdouleur.ca

Carte à découper ou à adapter

Une ressource pour vos questions en santé gynécologique et sexuelle

Douleur • Récupération • Consentement • Sexualité

gynecosansdouleur.ca

Ressource complémentaire gratuite — ne remplace pas une consultation professionnelle.

Pour les équipes

Vous pouvez reproduire cette carte à des fins d’information et la placer à un endroit où elle peut être prise discrètement.

contact@gynecosansdouleur.ca