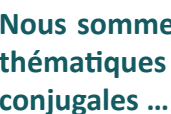
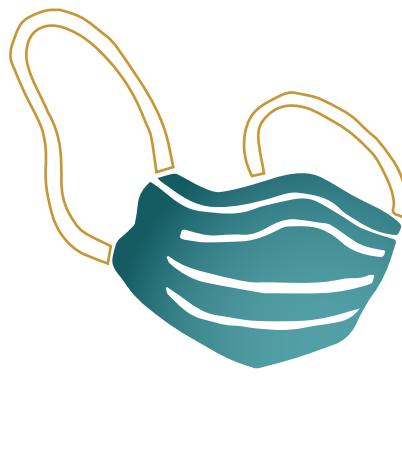


# LA SANTÉ DES MASQUÉS



## Edito

Nous sommes ravi-e-s de vous proposer le #4 de La Santé des Masqués ! Ce numéro vous propose des thématiques variées : accès à la contraception, contraception d'urgence, IVG, violences sexistes, sexuelles, conjugales ... Ces sujets pouvant être sensibles pour certain-e-s, nous avons pris soin d'indiquer, en fin de numéro ou [en cliquant ici](#) pour les plus pressé-e-s, toute une série de coordonnées utiles et/ou d'urgence. Il est aussi toujours possible de flâner et prendre le temps de découvrir les pépites de ce nouveau numéro !

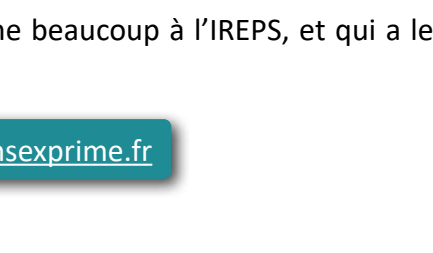
## VIE AFFECTIVE – SANTÉ SEXUELLE – ÉGALITÉ – VIOLENCES

### CONTRACEPTION

Pour qu'elle soit efficace, il est essentiel de choisir une méthode de contraception qui soit adaptée à son mode de vie, ses envies et sa santé. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode, juste chacun la sienne. Nous nous sommes renseignés pour toi et avons sélectionné des sites et des articles pour que tu puisses avoir toutes les informations importantes.

#### L'embarras du choix

Est-il possible de tomber enceinte quand on a ses règles ? Que faire en cas d'oubli de pilule ? D'ailleurs, la pilule, fait-elle grossir ? Est-ce qu'un garçon peut se procurer la contraception d'urgence pour sa partenaire ? Comment fonctionne l'anneau vaginal ? Combien coûte un implant ? Comment faire si je suis allergique au latex ?



Voici un très bref aperçu des nombreuses questions auxquelles tu pourras trouver des réponses sur ce site. N'hésite pas à farfouiller, entre articles, tableaux récapitulatifs et vidéos : une mine d'informations utiles t'attend !

Et en premier bonus, on te propose de (re)découvrir un site que l'on aime beaucoup à l'IREPS, et qui a le mérite de bien porter son nom.



[Je souhaite en apprendre plus sur la contraception](#)

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)



#### Un enfant si je veux, quand je veux

L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est un droit fondamental, mais malheureusement encore questionné, remis en cause, jugé par certain-e-s.

Afin de trouver de l'information fiable, validée et non-jugeante, ce site officiel est celui qu'il te faut.

[C'est ici](#)

#### La contraception concerne tout le monde !

Et oui, la contraception masculine existe (et ne s'arrête pas au préservatif !) et elle est disponible en France.

Pour te renseigner sur l'état de la recherche (ça se passe en Occitanie !) et de la diffusion, nous te proposons un site Internet et un podcast dédiés.



[Ici le site Internet](#)

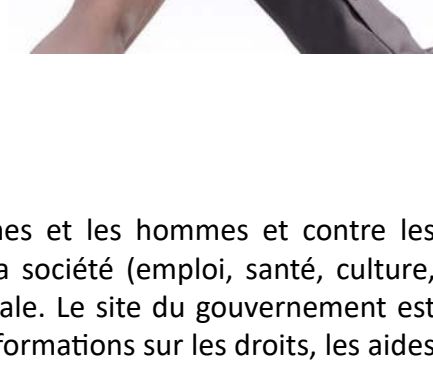
[Ici le podcast](#)

### ÉGALITÉ DES GENRES

Obliger les garçons à ne pas pleurer, attendre des filles qu'elles soient douces, orienter davantage les hommes vers des postes à responsabilités, permettre davantage aux femmes de s'occuper des enfants... Autant de comportements dont nous sommes tous témoins, victimes... voire auteurs, quel que soit notre genre ! Mais si les stéréotypes font partie d'une société, ils n'en sont pas moins générateurs d'inégalités.

#### Repérer les stéréotypes

Les stéréotypes associés aux femmes et aux hommes ont la vie dure. Ils influencent notre manière de penser et d'agir. Mais au fait, c'est quoi un stéréotype ? Quel rôle les médias jouent-ils dans leur diffusion ? Comment et pourquoi lutter contre ce phénomène ? Réponse en 2 minutes dans la vidéo ci-dessous.

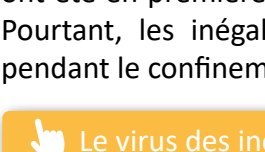


Dans la même veine, le site Genrimages regorge de représentations et de stéréotypes sexués dans l'image. Initialement supports d'actions pédagogiques, publicités et autres créations visuelles sont ici analysés sous l'angle des stéréotypes de genre.

[Vidéo](#)

[Genrimages](#)

#### Génération Egalité



La lutte pour l'égalité réelle entre les femmes et les hommes et contre les discriminations dans toutes les sphères de la société (emploi, santé, culture, justice, transports, ...) est une priorité nationale. Le site du gouvernement est riche en points d'actualités, chiffres clés, et informations sur les droits, les aides et les ressources utiles en la matière.

[Egalité Femmes/Hommes](#)

#### « Ce qui fait tenir la société, c'est d'abord une bande de femmes »

(Christiane Taubira, ancienne ministre de la justice)

Parce qu'elles sont majoritaires à occuper les postes d'infirmières, aides-soignantes, personnels de ménage, de caisses ... mais aussi parce qu'elles continuent d'assumer une grande partie des tâches domestiques, les femmes ont été en première ligne dans le combat contre l'épidémie du COVID-19. Pourtant, les inégalités femmes/hommes n'ont pas cessé d'augmenter pendant le confinement, c'est ce qu'explique cet article.



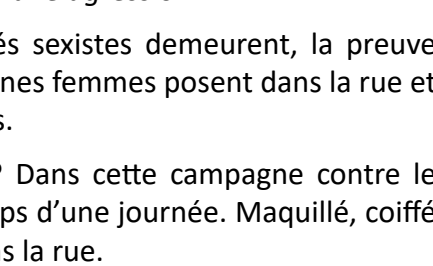
[Le virus des inégalités](#)

### CONSENTEMENT

Parce-que les injonctions sexistes, les violences psychologiques et physiques, le harcèlement de rue, et la culture du non-consentement sont encore trop communs dans notre société, il est d'autant plus important de comprendre ces notions pour pouvoir agir et faire respecter nos droits à toutes et tous.

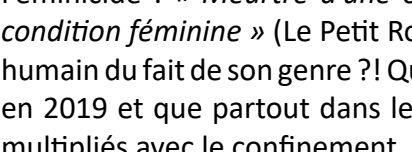
#### Le consentement, c'est simple comme une tasse de thé

« Si vous êtes capables de comprendre quand quelqu'un ne veut pas de thé, pourquoi ne le comprendriez-vous pas quand ça s'applique au sexe ? »



Cette vidéo de 2 min 50 explique le consentement sexuel en le comparant au fait d'accepter une tasse de thé et démontre avec humour et intelligence qu'il est absurde de forcer quelqu'un.

[Si c'est pas oui, c'est non](#)



[Vidéo harcèlement de rue](#)

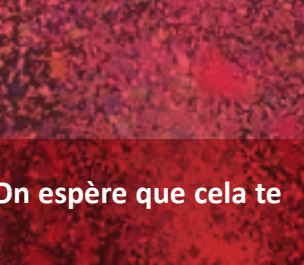
[#ANOTREPLACE](#)

#### En finir avec les violences sexistes et sexuelles

Féminicide : « Meurtre d'une ou plusieurs femmes ou filles en raison de leur condition féminine » (Le Petit Robert). En 2020, ça existe encore de tuer un être humain du fait de son genre ?! Quand on sait qu'en France il y a eu 152 féminicides en 2019 et que partout dans le monde les cas de violences conjugales se sont multipliés avec le confinement, on te laisse te faire ton avis...



Alors quand et comment réagir ? Tout de suite ! En allant sur le portail du gouvernement qui recense les ressources pour recevoir de l'aide et de l'information (anonyme et gratuit).



Le compte Twitter ONU Femmes regorge aussi de points d'actualités en chiffres, images, et vidéos.

[STOP-VIOLENCES-FEMMES](#)

[ONU Femmes](#)

### BONUS

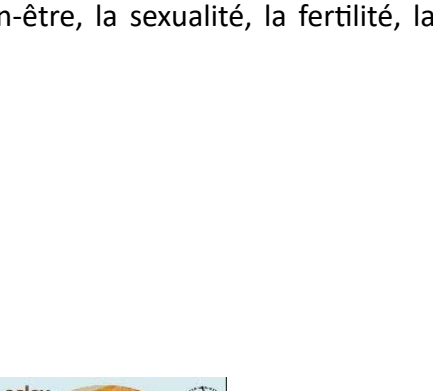
A l'Ireps, on est super sympa et on a pensé qu'une partie bonus te ferait plaisir ! On espère que cela te rend heureux-se.

Cette semaine, on te propose de (re)découvrir des sites d'informations diverses sur lesquels tu peux compter pour t'informer ou te distraire.

[QUE LA FÊTE COMMENCE !](#)

#### Le petit manuel pour tout savoir !

Tout le monde a entendu parler de cette série : « Sex Education » !! Eh bien figure-toi qu'elle n'a pas seulement une visée divertissante et humoristique, mais bel et bien éducative !

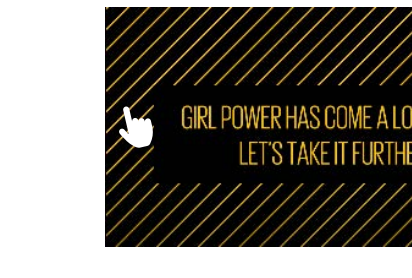


En réatit que l'égalité de cette série et de la libération de la parole autour de la sexualité.

Elle a donc publié un manuel pour expliquer tout ça !

On ne savait pas dans quelle catégorie le mettre tellement il aborde tous les sujets !

[Une mine d'or !](#)



#### Comment ça marche ?

C'est à la fois un site de protection périodique, éco-responsable et un blog destiné aux personnes réglées et à celles et ceux qui souhaitent comprendre les mécanismes du corps féminin.

Il aborde le cycle menstruel, le bien-être, la sexualité, la fertilité, la grossesse et les maladies féminines !

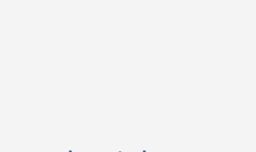
[C'est cool d'en parler](#)

#### La Playlist Egalitaire



##### Angèle - Balance Ton Quot

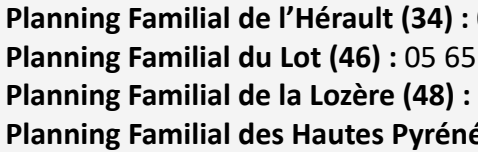
Ce clip en apparence léger est en réalité une ode au féminisme. Tu t'en es sûrement rendu compte mais sauras-tu dénicher tous les détails qui s'y cachent ?



##### Lesley Gore - You Don't Own Me

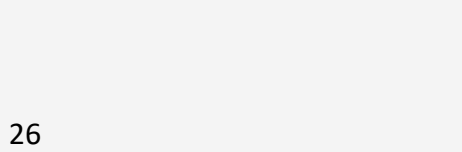
Ecrit en 1960, elle est considérée comme une des chansons qui ont motivé la deuxième vague du féminisme.

Elle continue à influencer et à être utilisée par les défenseurs des droits des femmes.



##### #WHATIREALLYREALLYWANT

Le girl power est toujours bien vivant ! C'est l'ONG Global Goals qui milite pour le droit des femmes dans le monde qui nous a pondu cette pépite.



##### Hoshi - Amour censure

Un message de tolérance tourné pendant les manifestations anti-PMA à Paris.

Ça fait du bien d'entendre quelqu'un qui parle de l'amour universel, le vrai. Et ça, ça ne mérite aucun jugement.

### CONTACTS UTILES

Appeler violence INFO Service : 3919

Appeler Police : 17

Site internet du gouvernement pour contact d'association : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

Site national du planning familial : <https://www.planning-familial.org/fr/> numéro vert 0 800 08 11 11

Antennes départementales du planning familial dans l'Occitanie :

- Le Planning Familial de l'Ariège (09) : 06.29.26.79.78
- Le Centre de Planification et d'Education Familiale (CPEF) de l'Aude (11) : 04 68 27 30 65
- Le Planning Familial de l'Aveyron (12) : 05 65 60 51 75
- Le Planning Familial du Gard (30) : 04 66 86 19 85
- Le Planning Familial de Haute-Garonne (31) : 05 61 25 54 17
- Le Centre de Planification et d'Education Familiale (CPEF) du Gers (32) : 05 53 02 04 70
- Le Planning Familial de l'Hérault (34) : 04 67 64 62 19
- Le Planning Familial du Lot (46) : 05 65 50 06 29
- Le Planning Familial de la Lozère (48) : 04 66 32 86 94
- Le Planning Familial des Pyrénées Orientales (66) : 04 68 51 09 68
- Le Planning Familial du Tarn (81) : 06 51 60 54 49
- Planning Familial du Tarn-et-Garonne (82) : 05 63 66 01 32

Pour tout renseignement, tu peux demander à ton conseiller ou ta conseillère les coordonnées de ton ou ta référente IREPS :

- Aude : Mathilde Savoldelli, Pauline L'Horset
- Ariège : Arielle Piccinini
- Aveyron : Pauline Fabre
- Gers : Gaëlle Poudes
- Haute-Garonne : Pauline Baritaud, Guillaume Bremond, Marion Vargas
- Hautes-Pyrénées : Sarah Causero-Karaouni, Marion Vargas
- Lot : Maya Paltineau
- Lozère : Pauline Fabre
- Pyrénées-Orientales : Pauline L'Horset
- Tarn Nord : Pauline Fabre
- Tarn Sud : Guillaume Bremond
- Tarn et Garonne : Guillaume Bremond, Marion Vargas