

POIS-JE OU NON
FAIRE L'AMOUR?
TELLE EST LA
QUESTION.



Faire l'amour sans soucis

Un livret sur la contraception

www.macontraception.be

COMMENT FONCTIONNE LA CONTRACEPTION HORMONALE?

Chaque mois, un ovule mûrit dans un de tes ovaires. Après deux semaines environ, l'ovule arrivé à maturité quitte l'ovaire – c'est ce qu'on appelle l'ovulation – pour entreprendre un voyage de quelques jours le long de la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus. Dans l'intervalle, les spermatozoïdes ont à peu près 24 heures pour féconder l'ovule. Lorsqu'il n'y a pas de fécondation, les règles suivent environ deux semaines plus tard.

Le poste de contrôle de tout ce processus se situe dans ta tête. L'hypophyse, une glande de la taille d'un petit pois située à la base du cerveau, envoie un signal à l'ovaire au début de chaque cycle. Ce signal incite l'ovaire à sécréter une hormone qui fait mûrir un des nombreux ovules. Une fois cette étape réalisée, l'ovaire transmet en retour un signal hormonal au cerveau, pour l'informer que tout s'est bien passé.

Les contraceptifs hormonaux « trompent » l'hypophyse, qui ne donne dès lors pas l'ordre de faire mûrir un nouvel ovule. Ils inhibent donc l'ovulation et sont par conséquent parfois appelés des inhibiteurs d'ovulation. De plus, ils empêchent l'ovule de s'implanter dans l'utérus.

Les contraceptifs combinés comme la pilule, le patch ou l'anneau contiennent deux hormones, un œstrogène et un progestatif. C'est toi qui gères entièrement leur utilisation et tu as un bon contrôle de ton cycle.

Les contraceptifs non combinés comme le bâtonnet et le stérilet hormonal contiennent uniquement un progestatif et sont mis en place par un médecin. Celui-ci t'examinera également si tu veux prendre la pilule pour la première fois, et il voudra te revoir trois mois plus tard pour vérifier si tout va bien.

Si, éventuellement, tu ressens des effets secondaires tels que des maux de tête, des nausées, une tension dans les seins ou des saignements entre les règles, adresse-toi à ton médecin. Dès que tu arrêteras la pilule, le patch ou l'anneau ou lorsque le bâtonnet ou le stérilet seront enlevés, les effets secondaires éventuels disparaîtront et tu seras à nouveau féconde.

A TOI DE CHOISIR!

Fabienne: « Lorsque je suis dans les bras de Bertrand, je fonds littéralement. Dans ces moments-là, je ne veux penser à rien, je veux pouvoir profiter de l'instant en toute quiétude. C'est tellement bon! Et souvent aussi excitant et passionné. Pour moi, il est important de pouvoir me laisser aller sans souci lorsque nous faisons l'amour. »

Fabienne a parfaitement raison! Sans doute a-t-elle déjà choisi son moyen de contraception. Car en choisissant le bon contraceptif au préalable, on évite pas mal de tracas par la suite. Faire l'amour sans t'y être préparée peut avoir des conséquences imprévues, voire désagréables. Tu peux tomber enceinte sans le vouloir ou – bien pire encore – être contaminée par le virus HIV ou une autre maladie sexuellement transmissible. Dans cette brochure, nous te présentons les moyens contraceptifs ou anticonceptionnels les plus courants. Ce sont des moyens qui permettent d'éviter une grossesse.

Ces dernières années, plusieurs nouveaux contraceptifs sûrs ont fait leur apparition sur le marché. Mais ils ne s'utilisent pas tous de la même façon. Il se peut donc que tu doives un peu tâtonner pour trouver le moyen qui te convient le mieux. Tu es une fille indépendante qui aime exercer le plein contrôle sur sa vie? Ou tu es plutôt une tête en l'air qui prend la vie comme elle vient?

De toute façon, ne t'inquiète pas: tu trouveras certainement un moyen qui te convient!

- > Cette brochure te donne des informations pratiques qui t'aideront à faire ton choix. Lis donc attentivement l'explication des symboles ci-dessous. Ces symboles, tu les retrouveras à côté de la description de chaque moyen contraceptif. Tu verras ainsi directement ce qui ne te convient pas.

PAS CE SOIR,
CHÉRI,
J'OVULE.



> **Autres moyens de contraception**

Il existe aussi des contraceptifs qui ne fonctionnent pas avec des hormones, comme le stérilet en cuivre qui est introduit dans l'utérus. Le stérilet en cuivre a un effet toxique sur l'ovule et le sperme. Les méthodes telles que l'abstinence périodique, le coït interrompu ou l'allaitement sont peu fiables. La stérilisation est une méthode fiable, mais radicale : il s'agit d'une intervention chirurgicale chez l'homme ou chez la femme qui – selon la technique utilisée – est ou n'est pas définitive.

- 1 Tu dois te rendre chez le médecin pour la pose du moyen de contraception.
- 2 Tu dois avoir la discipline de penser chaque jour à ton contraceptif.
- 3 Tu es moins bien protégée si tu souffres de vomissements ou de diarrhée.
- 4 Tu es moins bien protégée en cas de prise simultanée d'antibiotiques.
- 5 Ce contraceptif doit être placé à l'intérieur de ton corps.

LE PRÉSERVATIF

> Description et mode d'emploi

Le préservatif est une gaine élastique ultrafine que l'on déroule sur le pénis en érection avant le rapport sexuel. Il est fait de caoutchouc ou de plastique élastique et empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin. Il existe aussi un préservatif pour les femmes. Le préservatif forme une barrière contre les spermatozoïdes. C'est en outre le seul moyen contraceptif qui te protège en même temps contre le sida et les autres maladies sexuellement transmissibles. A la seule condition que tu l'emploies correctement. Lis donc attentivement la notice. Si tu veux éviter tout risque de grossesse, combine de préférence le préservatif avec un autre moyen de contraception.

> Le bon choix pour toi?

- Le préservatif est simple à utiliser, inoffensif pour la santé et si tu changes souvent de partenaire, indispensable pour te protéger contre les maladies sexuellement transmissibles comme le sida.
- Comme moyen de contraception, le préservatif est relativement fiable si tu l'utilises correctement.
- Un préservatif produit parfois des réactions allergiques tant chez l'homme que chez la femme. Des préservatifs antiallergiques spéciaux sont en vente dans le commerce. Il existe d'ailleurs des préservatifs de toutes les tailles et tous les goûts.
- Si le préservatif se déchire ou fuit, consulte un médecin ou un pharmacien pour éviter toute grossesse non désirée. Pour les rapports anaux, des préservatifs spéciaux ultrasolides sont disponibles en pharmacie.



Une femme sur deux a eu des rapports sexuels sans contraception.
(étude InSites, 2004)



POUR MOI TU PEUX LE METTRE
SUR TA TÊTE,
J'EN'AI PAS ENVIE DE
FRAISES AUJOURD'HUI.

« Il est bien sûr plus agréable de faire l'amour sans préservatif, mais tant que je n'ai pas une relation stable avec quelqu'un en qui je peux avoir totalement confiance, je refuse que mon partenaire me pénètre sans préservatif. Et puis, l'homme peut aussi de temps en temps prendre ses responsabilités, non? »
Sandrine

LA PILULE

> Description et mode d'emploi

La pilule est un comprimé à base d'hormones (progestatif et œstrogène). Il en existe plusieurs sortes. Pour déterminer quelle est la pilule qui te convient le mieux, il est préférable que tu en parles avec ton médecin.

La première fois, tu commences à prendre la pilule le premier jour de tes règles. Tu prends ensuite une pilule chaque jour, de préférence au même moment de la journée. Sur ta plaquette de pilules, les jours de la semaine sont indiqués, ce qui t'aide à ne pas oublier. Après trois semaines, tu arrêtes de prendre la pilule pendant une semaine: attends-toi alors à avoir tes règles pendant quelques jours. Ce saignement est habituellement de plus courte durée et moins douloureux que les règles quand tu ne prends pas la pilule.

> Le bon choix pour toi?

- La pilule est fiable à 99%, si elle est prise correctement. Elle ne te gêne pas lorsque tu fais l'amour et ses effets secondaires sont limités.
- Si tu es malade et que tu vomis, si tu as de la diarrhée ou si tu es sous antibiotiques, la pilule est un peu moins fiable. Dans ce cas, utilise un préservatif jusqu'à tes prochaines règles. Si tu veux éviter d'être réglée, continue à prendre la pilule pendant la semaine d'interruption.
- En tant qu'utilisatrice de la pilule, tu dois faire preuve d'une certaine régularité et d'une certaine discipline. En cas d'utilisation incorrecte ou irrégulière, ta protection contre une éventuelle grossesse n'est en effet plus assurée.
- La pilule a habituellement un effet positif sur les règles: les saignements sont de plus courte durée et moins abondants.
- Si, après quelques mois d'utilisation, tu éprouves toujours des désagréments tels que des saignements entre les règles, des maux de tête ou un gonflement douloureux des seins, consulte ton médecin ou ton pharmacien. Les fumeuses qui prennent la pilule courent plus de risque de faire une maladie cardiovasculaire ou une thrombose.



58% des femmes ignorent que les vomissements et la diarrhée peuvent avoir un impact sur le fonctionnement et la fiabilité de la pilule. Une petite moitié des utilisatrices de la pilule souffrent régulièrement de vomissements ou de diarrhée. (étude INRA, 2003)

WAW, ENCORE PLUS
PRATIQUE QU'UN
CALENDRIER AU MUR,
CETTE PLAQUETTE DE
PILULES.



« Au début, j'avais la trouille d'oublier ma pilule et de tomber enceinte, mais après quelque temps, elle était parfaitement intégrée dans ma routine quotidienne. J'ai juste encore quelques difficultés à y penser pendant les vacances. »
Valérie

LE PATCH

> Description et mode d'emploi

Le patch est un timbre autocollant ultrafin de 4,5 cm sur 4,5 cm que tu colles sur la peau. Il libère doucement et régulièrement des hormones pendant une semaine. Tu remplaces le patch toutes les semaines, trois semaines de suite. La quatrième semaine est une semaine d'interruption pendant laquelle tu as tes règles.

Le patch est un tout nouveau contraceptif. Deux ans après son lancement aux Etats-Unis, 3 millions de femmes y utilisent déjà le patch. En Belgique aussi – où le patch est commercialisé depuis septembre 2003 – il connaît un grand succès.

> Le bon choix pour toi?

- Le patch est extrêmement pratique, c'est le contraceptif idéal si tu mènes une vie agitée ou irrégulière. Tu ne dois en effet y penser qu'une fois par semaine, toujours le même jour. Tu peux aussi toujours vérifier par toi-même si tu as pensé à ta contraception. La douche ou la piscine ne posent pas de problème, car le patch colle vraiment bien. Même les personnes qui transpirent beaucoup ne doivent pas se faire de soucis.
- Le patch est aussi fiable que la pilule, avec comme avantage supplémentaire qu'il continue d'agir même si tu vomis, si tu as de la diarrhée ou si tu prends des antibiotiques. Comme le patch diffuse ses hormones de manière très régulière, ton taux hormonal reste toujours parfaitement stable.
- Le patch est fin, souple et couleur chair. Si tu veux qu'il passe inaperçu, colle-le à un endroit invisible, par exemple sur les fesses ou sur le ventre.
- Si tu veux sauter tes règles, colle-toi un patch pendant la semaine d'interruption.
- Comme c'est le cas avec d'autres contraceptifs hormonaux (pilule, anneau), certaines femmes se plaignent de douleurs dans les seins, de nausées et de maux de tête. En revanche, le patch n'a pas d'effet négatif sur l'acné et n'entraîne pas de prise de poids.

J'AI AUSSI UN CÔTÉ
FACE TRÈS
RESPONSABLE.



Six femmes sur dix sont intéressées par un moyen de contraception auquel il ne faut pas penser tous les jours, mais qui offre la même sécurité qu'une pilule correctement utilisée. (étude INRA, 2003)

« Dans mon métier d'hôtesse, j'ai vraiment des horaires très irréguliers. Ma pilule, je l'oubliais à tout bout de champ. Le patch, je ne dois y penser qu'une fois par semaine et c'est facile. De plus, je reçois chaque semaine un rappel par e-mail de www.macontraception.be. Au début, j'avais peur que le patch ne se détache quand je faisais mon jogging. Mais non, il reste bien collé. »
Eva

L'ANNEAU VAGINAL

> Description et mode d'emploi

L'anneau vaginal est un anneau souple d'un diamètre de 5,5 cm et d'une épaisseur de 4 mm. En le pinçant avec les doigts, tu peux l'introduire toi-même dans ton vagin. Une fois l'anneau en place, tu ne le sentiras pas. Pendant trois semaines, l'anneau diffuse régulièrement des hormones. Après trois semaines, tu retires l'anneau et, une semaine plus tard – après les règles – tu en remets un nouveau. Chaque anneau est conçu pour un cycle de trois semaines. Tu ne dois donc penser à ta contraception que deux fois par mois: une fois pour mettre l'anneau et une fois pour l'enlever. Le premier anneau est introduit pendant les premiers jours des règles. Attention: pendant la première semaine de ce premier cycle, tu dois utiliser un préservatif si tu as des rapports sexuels.

> Le bon choix pour toi?

- Avec l'anneau vaginal, tu gères toi-même ta contraception. Tu le mets en place comme un tampon. Il est tout aussi fiable que la pilule et le risque d'oubli est plus limité. D'éventuels problèmes de digestion ne perturberont pas son fonctionnement.
- Comme dans le cas des autres contraceptifs (patch, pilule), les hormones libérées provoquent peu d'effets indésirables. Quelques femmes se plaignent de tensions douloureuses dans les seins, de nausées et de saignements entre les règles, mais il n'y a pas de prise de poids.
- Certaines femmes trouvent l'anneau gênant et n'aiment pas devoir l'introduire elles-mêmes: elles sentent la présence d'un corps étranger, ou ont peur de perdre l'anneau, ce qui arrive rarement en pratique. Si cela arrive quand même, nettoie l'anneau à l'eau froide ou tiède et réintroduis-le tout de suite.



En matière de contraception, quelque 40% des femmes se font conseiller par leurs amies et 28% par leur mère. 24% discutent de leur choix uniquement avec leur médecin. (étude INRA, 2003)

NON, JEN'AI PAS À ME
PLAINdre, UN ANNEAU,
QUEL QU'IL SOIT, C'EST
UN BEAU CADEAU.



« J'ai pris la pilule pendant des années, mais à un moment donné j'en ai eu assez et j'ai décidé d'essayer l'anneau. Au début, j'avais peur qu'il ne tombe ou qu'il ne glisse et ne devienne inaccessible. Mais non, pas de problème, il reste parfaitement en place. »

Caroline

LE STÉRILET

> Description et mode d'emploi

Il existe des stérilets en forme de T, de Y et de S. Ils sont de deux grands types: le stérilet en cuivre et le stérilet hormonal. Les deux types de stérilet – ou Intra Uterine Device, en abrégé IUD – sont placés dans l'utérus par un médecin. L'opération a lieu de préférence pendant ou juste après les règles.

Le stérilet reste en place très longtemps, même s'il est conseillé de passer un contrôle après trois mois, et ensuite tous les ans. Ce contrôle peut éventuellement s'effectuer par échographie. Le stérilet est remplacé au bout de trois à cinq ans.

> Le bon choix pour toi?

- Le stérilet est efficace parce qu'il est impossible de l'oublier et que son action ne peut pas être perturbée par des problèmes de digestion (vomissements, diarrhée).
- Il est intéressant si tu souhaites éviter les grossesses pendant plusieurs années (donc pendant une période assez longue).
- Le stérilet hormonal n'est pas utilisé chez les femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants, le stérilet en cuivre bien.
- Le gros désavantage du stérilet en cuivre est que les règles sont souvent de longue durée, douloureuses et abondantes. Le stérilet hormonal atténue un des principaux désagréments de la version classique: les règles de longue durée et abondantes. Parfois, les règles disparaissent même complètement. Certaines femmes y voient un avantage, d'autres préfèrent avoir leurs règles pour être sûres qu'elles ne sont pas enceintes.
- Comme l'hormone est diffusée très localement, elle ne provoque généralement pas d'effets indésirables comme dans le cas de la pilule. Si tu as mal, sans raison précise, prends rapidement contact avec ton gynécologue.



Plus de 20% des femmes avouent craindre de temps en temps d'être enceintes parce qu'elles utilisent mal leur moyen de contraception. (étude INRA, 2003)

QUELLE FORME DE
STÉRILET EST LA
MIEUX ASSORTIE À
MES CHEVEUX ?



« J'ai opté pour un stérilet hormonal parce que je suis sûre de ne pas vouloir être enceinte dans les trois prochaines années. Je me sens tranquillisée parce qu'il a été placé par un médecin et que je ne dois plus y penser. Bref, la solution idéale dans mon cas. » **Manon**

L'IMPLANT

> Description et mode d'emploi

L'implant est un bâtonnet qui est implanté sous la peau, en général sur la face interne du bras. Le bâtonnet n'est pas plus grand qu'une allumette, mais est beaucoup plus souple. Il agit maximum trois ans et diffuse chaque jour une petite quantité d'hormones dans le corps.

La pose du bâtonnet est pratiquée sous anesthésie locale par un gynécologue à l'aide d'un petit appareil spécial.

> Le bon choix pour toi?

- L'implant est la discrétion même: tu le sens sous ta peau – ce qui est très rassurant – mais il est invisible.
- L'implant peut toutefois engendrer de l'acné, des maux de tête ou des tensions au niveau des seins. Certaines femmes souffrent aussi de saignements quotidiens plutôt gênants.
- Avec l'implant, tu ne peux pas reporter tes règles toi-même.
- Le risque de rejet et d'adhérence est négligeable.
- Pendant trois ans, tu n'as plus à te préoccuper de ta contraception. Ensuite, le bâtonnet doit être remplacé. Pour retirer le bâtonnet, le gynécologue pratique une incision de 2 mm, qui laisse une petite cicatrice.



Les hommes belges n'ont pas grand-chose à dire à propos du choix du moyen de contraception. Seul un homme sur trois décide avec sa partenaire. (étude INRA, 2003)

ALORS, JE NE POURRAI PLUS
JAMAIS DIRE QUE JE NE ME
SUIS RIEN FAIT IMPLANTER.



« Trois années sans avoir de soucis à se faire à propos d'une éventuelle grossesse non désirée! C'est quand même génial. La pose proprement dite et surtout le retrait sont effectivement ennuyeux, mais cela ne dure que quelques minutes. Et vous êtes à nouveau tranquille pour trois ans. »
Kathleen

DE PEUX LES
ESSAYER TOUS ?



Visite le site www.macontraception.be
et découvre quelle contraception te convient le mieux.



Janssen-Cilag Belgique • Roderveldlaan 1 • B-2600 Berchem
Tél. 0800 93 377 • Fax 0800 93 399
E-mail: janssen-cilag@jacbe.jnj.com