

La contraception

Ne laissez pas l'imprévu
décider à votre place.

La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.

Il y a différents contraceptifs à utiliser.

Premiers émois, rupture, coup de foudre, arrivée de bébé, retrouvailles passionnées... Tout au long de sa vie, une femme, un homme connaît des moments d'intense émotion, de fragilité aussi.

Sans une vigilance sur sa contraception, l'imprévu peut décider à votre place. Dans sa vie, chaque femme connaît, en moyenne, une grossesse non désirée.

Vivre pleinement l'amour, la contraception peut y contribuer. Cependant, il n'est pas toujours facile de savoir quel moyen employer. Ce mémo a été conçu pour vous y aider.

La contraception. Ne laissez pas l'imprévu décider à votre place.

La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.

Mode d'emploi

Pour chaque femme, pour chaque situation, il n'y a pas un mais plusieurs moyens de contraception possibles. Informez-vous, dialoguez et choisissez celui qui vous convient le mieux, même si c'est la 1^{ère} fois.

Ce mémo reprend les principales situations où une femme s'interroge sur sa contraception. Puis, il présente tous les moyens de contraception disponibles.

Il y a différents contraceptifs à utiliser.

PRÉSERVATIF
MASCULIN



PILULE
CONTRACEPTIVE



IMPLANT



STERILET



SPERMICIDES



PRÉSERVATIF
FÉMININ



CONTRACEPTION
D'URGENCE



Conjuguer contraception et protection

Penser à sa contraception, c'est aussi penser à se protéger contre le sida et les Maladies Sexuellement Transmissibles (MST). Attention, seuls les préservatifs masculins et féminins assurent une protection efficace. Les spermicides, la pilule, le stérilet ou l'implant contraceptif sont inefficaces contre le sida et les MST. Avec un nouveau partenaire, utiliser un préservatif EN PLUS de sa contraception habituelle.

La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.



La première fois...

“ J’en avais envie... Et en même temps j’hésitais.
J’étais nerveuse, un peu peureuse, à côté de la réalité.
La contraception, je n’ai pas osé lui en parler avant.
Et je n’avais plus la tête à ça pendant. ”



Il y a différents contraceptifs à utiliser.

LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Étui généralement en latex très mince qui se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, se retirer de sa partenaire en tenant le préservatif par le bas afin qu'il ne reste pas dans le vagin. Attention : la vaseline, les crèmes peuvent

détériorer le préservatif. Il protège du sida et des Maladies Sexuellement Transmissibles (MST).

Efficace à 95 %. On le trouve partout sans ordonnance : pharmacies, supermarchés, distributeurs automatiques. Il coûte de 15 cents à 1,5 € pièce (non remboursé).



La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.



L'amour qui dure

“ Ça fait quelques mois qu'on est ensemble. Au début évidemment, il mettait une capote. Maintenant, on a fait le test, on est séronégatifs et on aimerait bien passer à autre chose... ”



Il y a différents contraceptifs à utiliser.

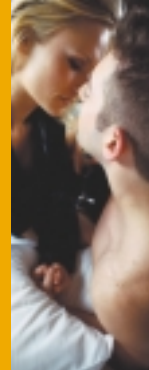
LA PILULE CONTRACEPTIVE

Association d'hormones, proches de celles produites par les ovaires, dont le principal mode d'action est de bloquer l'ovulation. Il en existe de nombreuses permettant un choix adapté à chaque femme. Efficace à 99,5 % si elle est prise régulièrement. En cas d'oubli inférieur à 12 h,

prendre immédiatement la pilule oubliée et continuer les prises normalement. En cas d'oubli supérieur à 12 h, consulter un médecin. Elle s'achète en pharmacie, sur ordonnance. Coûte de 3 à 25 € pour trois mois (toutes ne sont pas remboursées).



La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.



Le grand amour

“ On vit une belle histoire depuis 5 ans.

Ce qu'il y a de bien avec la pilule, c'est la protection dans la durée... à condition de ne pas l'oublier... ”



Il y a différents contraceptifs à utiliser.

L'IMPLANT CONTRACEPTIF

Bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et 2 mm de diamètre qu'un médecin implante sous la peau, sur la face interne du bras. Il libère régulièrement une hormone qui bloque l'ovulation pendant 3 ans. Se pose et se retire simplement et rapidement par un médecin, après une anesthésie locale

dès que la femme le désire. Il convient à beaucoup de femmes. Dès son retrait, il n'a plus d'effet.

Efficace à 99 %. S'achète en pharmacie, sur ordonnance. Coûte environ 138 € (remboursé à 65 %).



La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.



Après bébé

“ C’était juste après Margot... Persuadée de ne pas pouvoir être enceinte tout de suite après mon accouchement. Et puis, je n’avais plus de moyen de contraception. Pour être franche, je pensais surtout au bébé... ”



Il y a différents contraceptifs à utiliser.

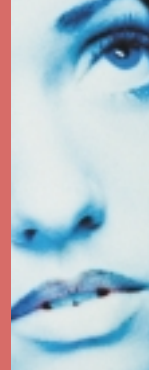
LE STERILET

Petit objet généralement en plastique placé dans l’utérus par le médecin. Il peut se garder entre 3 et 5 ans et doit être contrôlé une fois par an. Dès que la femme le désire, il peut être enlevé par un médecin. Plutôt

recommandé aux femmes ayant déjà eu un enfant.
Efficace de 97 à 99 %. S’achète en pharmacie, sur ordonnance. À partir de 21,65 € (tous ne sont pas remboursés).



La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.



La rupture

“ Je sortais d’une grande histoire d’amour... Qui a fini mal. Marre de tout, envie de rien. Moins d’amis, peu de sorties. Alors prendre une contraception, pour quoi faire ? Quand c’est arrivé, je me suis juste laissée aller... ”



Il y a différents contraceptifs à utiliser.

LES SPERMICIDES

Présentés en crèmes, ovules ou éponges, ils se placent dans le vagin et détruisent les spermatozoïdes. Les crèmes et ovules doivent être mis quelques minutes avant chaque relation sexuelle. Les éponges peuvent être placées bien avant le rapport

sexuel puisque leur efficacité dure 24 heures.

Efficaces à 75 %. Ils sont en vente en pharmacie, sans ordonnance. Environ 6 € pour 6 doses (non remboursés).



La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.



L'oubli

“ Il arrive un moment où la contraception, on peut l'oublier. Surtout quand on l'a prise pendant des années... ”



Il y a différents contraceptifs à utiliser.

LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Gaine en polyuréthane qui se place dans le vagin comme un tampon, avant le rapport sexuel, et retient le sperme. Il peut être mis au calme, chez soi, plusieurs heures avant et retiré plusieurs heures après le(les) rapport(s) sexuel(s) avec le même

partenaire. Il protège contre le sida et les Maladies Sexuellement Transmissibles (MST).

Efficace à 95 % si bien utilisé. S'achète en pharmacie, sans ordonnance. Coûte environ 4,5 € les 3 (non remboursé).



La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.

Il y a différents contraceptifs à utiliser.



LA CONTRACEPTION D'URGENCE

La contraception d'urgence est une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel sans contraception ou en cas d'échec de la méthode utilisée (oubli de pilule, rupture de préservatif, etc.). ***Elle ne remplace pas une contraception régulière.*** Son efficacité est d'environ 80 %.

Il existe deux pilules différentes : les deux sont délivrées en pharmacie sur ordonnance et remboursées par la Sécurité sociale, l'une d'entre elles peut être délivrée en pharmacie sans ordonnance et gratuitement pour les mineures.

Le ou les premiers comprimés sont à prendre le plus tôt possible après le rapport mal ou non protégé, et impérativement dans les 72 heures (3 jours). La seconde prise s'effectue entre 12 et 24 heures plus tard. Au-delà de 72 heures, consultez votre médecin.

LES IDÉES FAUSSES SUR LA CONTRACEPTION.

La pratique du retrait, c'est une bonne solution.

FAUX. D'abord, l'homme peut ne pas toujours se contrôler. Ensuite, même avant l'éjaculation, le liquide séminal peut contenir des spermatozoïdes.

On peut utiliser en même temps un préservatif masculin et un préservatif féminin.

FAUX. Le frottement des deux plastiques risque de déloger le préservatif féminin.

Quand on arrête la pilule, on est encore protégée un certain temps.

FAUX. L'efficacité de la pilule est stoppée dès l'arrêt de la prise.

J'ai peu de rapports, je n'ai pas de risques.

FAUX. Il suffit d'un rapport sexuel pour être enceinte.

Le premier rapport n'est jamais fécondable.

FAUX. Dès le premier rapport sexuel, une jeune fille réglée peut être enceinte.

A mon âge, je ne crains plus rien.

FAUX. Tant que la femme n'est pas ménopausée, elle reste féconde.

Pendant les règles, on ne peut pas être enceinte.

FAUX. Cela peut se produire. Chaque femme a un cycle particulier .

Les méthodes naturelles, type température ou Ogino, c'est fiable.

FAUX. L'ovulation peut survenir à tout moment du cycle, y compris pendant les règles. Ce n'est pas un moyen de contraception.

Je suis mineure, je n'ai pas droit à la contraception.

FAUX. Parlez-en avec vos parents. Vous y avez aussi accès de manière anonyme et gratuite dans tous les centres de planning familial. Tout médecin est par ailleurs tenu au secret professionnel.

La pilule, ça fait grossir.

FAUX. Il existe de nombreuses pilules. Une pilule adaptée ne fait pas grossir.

Avec la pilule, on peut devenir stérile.

FAUX. Aucune contraception ne vous fait courir ce risque.

Prendre la pilule quand on fume, ce n'est pas dangereux.

FAUX. Fumer et prendre la pilule augmente les risques cardiovasculaires. C'est le moment de penser à moins fumer, voire à arrêter...

Le préservatif, c'est un " tue l'amour ".

FAUX. Grâce aux nombreux modèles, tailles, épaisseurs, formes, couleurs et goûts différents, chacun peut trouver le préservatif qui lui convient. Et puis le mettre peut devenir un jeu érotique.

Les contacts utiles

Fil Santé Jeunes

0800 235 236

Tous les jours
de 8 h à minuit.
Appel anonyme
et gratuit.

www.filsantejeunes.com

Mouvement français pour le planning familial

01 42 60 93 20 (Paris)

Lundi de 12 h à 16 h.
Mardi de 17 h à 19 h 30.
Jeudi de 12 h à 15 h.
Appel anonyme.

01 48 07 29 10 (Province)

www.planning-familial.org

Association française pour la contraception

www.contractions.com

La contraception. Il y a des moments où il est difficile d'y penser.

Il y a différents contraceptifs à utiliser.

www.sante.gouv.fr



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE L'EMPLOI ET
DE LA SOLIDARITÉ