

# EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



## LES QUESTIONS A SE POSER :

- Je suis en couple ou je suis célibataire ?
- J'ai un ou plusieurs partenaires ?
- J'ai des rapports sexuels réguliers ou occasionnels ?
- Je veux me protéger contre tout risque de grossesse avant chaque rapport ou avoir l'esprit tranquille ?

## AVEC QUI J'EN PARLE :

- Avec mon partenaire si je suis en couple
- Avec l'infirmière de mon établissement
- Avec un conseiller du planning familial
- Avec un gynécologue
- Avec mon médecin traitant
- Avec un(e) ami(e)
- Avec mes parents

## La contraception d'urgence (« pilule du lendemain »), une contraception d'exception

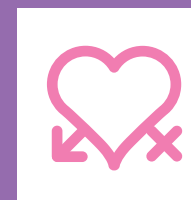
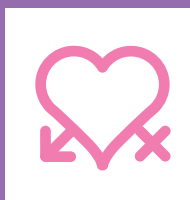
La contraception d'urgence se présente sous forme d'un comprimé à prendre le plus tôt possible et dans un délai maximum de 72 heures.

La contraception d'urgence est délivrée gratuitement aux mineures dans les infirmeries scolaires, les centres de planification et les pharmacies.

La contraception d'urgence est une contraception d'exception à utiliser uniquement en cas de rapport non ou mal protégé.

Elle ne remplace en aucun cas une contraception régulière. Un nouveau type de pilule du lendemain existe, elle peut être prise jusqu'à 5 jours après le rapport non protégé. Elle nécessite une ordonnance.

# PRÉVENTION SANTÉ



# PRÉVENTION SANTÉ

Pour m'informer, pour en parler, demander de l'aide :

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

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

## Fil Santé Jeunes :

**32 24** (gratuit depuis un fixe)  
**ou 01 44 93 30 74**  
(appel non surtaxé depuis un portable)

de 8h à 00h, tous les jours.  
Des médecins, des psychologues vous écoutent et vous orientent.

**fil**santéjeunes

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

Pour trouver le centre de planification le plus proche de chez vous.



Réalisé avec le soutien de Bayer Schering Pharma.

# CONTRACEPTION UN CHOIX DE VIE



Ma mutuelle,  
mon partenaire  
bien-être.

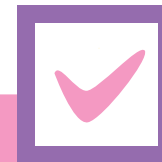
Ma mutuelle,  
mon partenaire  
bien-être.





# INFOS PRATIQUES

# VRAI FAUX ?



Il existe de nombreuses méthodes de contraception. En fonction de notre mode de vie, de nos attentes et nos habitudes, nous pouvons tous choisir la contraception qui nous convient. La contraception est un choix libre et volontaire, un choix de vie.

## LES PRESERVATIFS

Les préservatifs sont les seuls contraceptifs qui protègent aussi des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) dont le SIDA.

Lors de l'achat de préservatifs, il est important de choisir ceux portant la mention CE (Communauté Européenne) ou NF (Norme Française), attention également à la date de validité.

### Le préservatif masculin

Le préservatif se déroule sur le pénis en érection. Avant la fin de l'érection, l'homme doit se retirer en tenant le préservatif à la base, puis le nouer et le jeter à la poubelle.

### Le préservatif féminin

Il n'existe qu'un seul modèle de préservatif féminin, il n'est pas en latex mais en polyuréthane (permettant une contraception aux allergiques au latex). L'avantage est qu'il peut être mis en place dans le vagin plusieurs heures avant le rapport.

Les préservatifs sont distribués gratuitement dans les centres de planification et les centres de dépistage du VIH.

## LA PILULE CONTRACEPTIVE

La pilule se présente sous forme de comprimés à prendre quotidiennement. La pilule est une méthode contraceptive très efficace à condition de ne pas l'oublier. Elle se prend 21 jours de suite puis on respecte 7 jours d'arrêt avant de commencer une nouvelle plaquette. Certaines pilules se prennent 28 jours sur 28.

Elle est gratuite pour les mineures dans les centres de planification.



## LES AUTRES METHODES HORMONALES

Grâce à ces méthodes, on ne pense pas à sa contraception tous les jours..

### L'anneau contraceptif

Anneau souple à placer soi-même dans le vagin pour 3 semaines puis respecter une semaine d'arrêt avant de remettre un nouvel anneau.

### L'implant

Bâtonnet inséré sous la peau du bras pour 3 ans.

### Le patch

Se colle sur la peau 1 fois par semaine pendant 3 semaines puis respecter une semaine d'arrêt avant de remettre un nouveau patch.

### Le stérilet

Placé dans l'utérus par un médecin pour 4 à 10 ans.

## LES CONTRACTIONS LOCALES

### Les spermicides

Ils sont introduits au fond du vagin avant le rapport où ils se dissolvent et immobilisent les spermatozoïdes. Méthode utile pour les personnes ayant peu de rapports.

### Le diaphragme et la cape verticale

Le diaphragme se place dans le vagin, la cape recouvre le col de l'utérus. Leur mise en place nécessite un apprentissage avec le médecin. Le diaphragme peut être associé à un spermicide.

## Que faire en cas d'oubli ?

En cas d'oubli de plus de 12h (pour la plupart d'entre elles) ou de plus de 3h pour certaines, prendre immédiatement la dernière pilule oubliée. Continuer les comprimés suivants à l'heure habituelle. Utiliser en supplément un préservatif au cours des 7 jours suivant l'oubli. Prendre également une contraception d'urgence si un rapport a eu lieu au cours des 5 jours précédant l'oubli ou si l'oubli est de plus de 2 comprimés.

« Une femme peut être enceinte uniquement si un rapport a lieu au 14ème jour du cycle »  VRAI.  FAUX.

FAUX. même si les cycles sont réguliers, le moment de l'ovulation est imprévisible. Une forte émotion ou le stress sont des facteurs qui peuvent provoquer une ovulation, à n'importe quel moment du cycle, même pendant les règles. Tout rapport non protégé représente donc un risque de grossesse.

« Il faut obligatoirement faire un examen gynécologique pour se faire prescrire la pilule »  VRAI.  FAUX.

FAUX. L'examen gynécologique n'est pas obligatoire pour se faire prescrire la pilule. En revanche prendre la pilule nécessite par la suite un suivi gynécologique régulier tous les ans.

« Les méthodes de contraception naturelles sont les moins fiables »  VRAI.  FAUX.

VRAI. Les méthodes de contraception dites « naturelles » comme le retrait ou l'abstinence pendant « la période à risque de grossesse » sont les méthodes les moins fiables.

« Choisir une méthode contraceptive c'est pour toute la vie »  VRAI.  FAUX.

FAUX. Une méthode efficace, c'est une méthode qui correspond à ses mode de vie, ses habitudes et ses attentes. On peut donc changer de moyen de contraception à tout moment et plusieurs fois tout au long de sa vie.



Pour être efficace, une contraception doit être choisie et adaptée à son mode de vie et en accord avec son partenaire.