

choisir sa contraception

La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit.



La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit.



Ces dernières années, les méthodes contraceptives se sont beaucoup diversifiées. Vous avez sans doute entendu parler d'implant, de préservatif féminin, de patch ou encore d'anneau contraceptif...

Aujourd'hui, chaque femme, chaque couple, a le choix de la contraception qui lui convient le mieux. Et ça, c'est le plus important.

Parce qu'utiliser une méthode adaptée, c'est faire le choix d'une contraception plus efficace : celle qui ne vous posera pas de problème, qui sera facile à utiliser, adaptée à votre situation - que vous soyez en couple ou non -, à votre mode de vie, à votre personnalité, etc.

Vous trouverez dans ce document une présentation des différentes méthodes contraceptives ainsi que des informations pratiques pour savoir où, comment et à quel prix vous les procurer. Ainsi informée, vous pourrez dialoguer avec un professionnel de santé qui vous aidera dans votre démarche pour choisir la contraception qui vous convient le mieux.



Vrai/Faux

Testez vos connaissances sur la contraception.

Q1. Une femme peut tomber enceinte uniquement le 14^{ème} jour de son cycle.

VRAI FAUX

Q2. Un stérilet peut être posé à une femme n'ayant pas eu d'enfant.

Q3. Une contraception, si elle est efficace, c'est la même pour toute la vie.

Q4. Une femme qui allaite n'a pas de risque de grossesse.

Réponses

Q1 : Faux. Le moment de l'ovulation est imprévisible même si les cycles sont réguliers. De plus, sous l'effet de différents facteurs comme le stress, l'ovulation peut se produire à un autre moment que le 14^{ème} jour du cycle. Tout rapport non protégé présente un risque de grossesse qu'il ait lieu en début, en milieu ou en fin de cycle (le cycle commence le 1^{er} jour des règles).

Q2 : Vrai. Une femme n'ayant pas eu d'enfant peut se faire poser un stérilet. Le médecin tiendra compte de certaines contre-indications.

Q3 : Faux. Une contraception est efficace si elle est adaptée au mode de vie et à la vie amoureuse. Elle peut donc varier selon que l'on vit en couple, que l'on est célibataire, avec ou sans enfant.

Q4 : Faux. Une femme qui vient d'accoucher, qu'elle allaite son enfant ou non, doit consulter un médecin ou une sage-femme pour utiliser le plus rapidement possible un moyen de contraception adapté à sa situation.

Il existe une méthode naturelle appelée MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée), utilisable pendant les six premiers mois après la naissance ou au moins jusqu'au retour de couches. Toutefois, cette méthode est très contraignante : elle suppose, pour être efficace, un allaitement exclusif, à la demande, jour et nuit et l'absence de règles. Parlez-en avec votre médecin.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.choisirsacontraception.fr

Les différentes méthodes contraceptives

La méthode	Ses particularités et ses avantages	Où l'obtenir ?
<p>Pilule contraceptive</p> 	<p>Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle ou 28 jours selon le type de pilule. Il en existe deux types : les pilules combinées dites œstroprogestatives, qui contiennent deux hormones et les pilules progestatives¹, qui n'en contiennent qu'une. Gratuite dans les CPEF² pour les mineures et pour les non-assurées sociales. En cas d'oubli supérieur à 12 h pour une pilule combinée et à 3 h pour une progestative, vous n'êtes plus protégée.</p>	<p>Prescrite par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances (après un accouchement, ou une IVG). Délivrée sur ordonnance en pharmacie. Certaines pilules sont remboursées à 65%. Il en existe aussi des génériques.</p>
<p>Patch contraceptif</p> 	<p>Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines. Durant la 4^{ème} semaine, on ne met pas de patch, ce qui provoque l'apparition des règles. Un geste hebdomadaire, efficace pour celles qui ont tendance à oublier leur pilule.</p>	<p>Prescrit par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances. Délivré sur ordonnance en pharmacie.</p>
<p>Implant contraceptif</p> 	<p>Un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de diamètre inséré, par un médecin, sous la peau du bras, sous anesthésie locale. La pose dure quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin dès que la femme le désire. Très fiable, il permet d'avoir l'esprit tranquille car il est efficace pendant 3 ans.</p>	<p>Prescrit et posé par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie. Remboursé à 65%.</p>
<p>Anneau vaginal</p> 	<p>Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. Au début de la 4^{ème} semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles. Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines.</p>	<p>Prescrit par un médecin, ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.</p>
<p>Stérilet</p> 	<p>Il en existe deux types : au cuivre ou à la progestérone. Le stérilet (ou dispositif intra utérin) est placé dans l'utérus par un médecin. La pose dure 2 minutes. Il peut être enlevé par le médecin dès que la femme le désire. Il peut être gardé de 4 à 10 ans. Il a une longue durée d'action et permet d'avoir l'esprit tranquille. Gratuit dans les CPEF² pour les mineures et pour les non-assurées sociales.</p>	<p>Prescrit et posé par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie. Remboursé à 65%.</p>
<p>Diaphragme</p>  <p>Cape cervicale</p> 	<p>Le diaphragme est une coupelle en latex ou en silicone que l'on place dans le vagin. Il s'utilise associé à un produit spermicide. Cela empêche le passage des spermatozoïdes. La cape est un dôme très fin, en latex ou en silicone, qui vient recouvrir le col de l'utérus. La cape cervicale ou le diaphragme peut être posé(e) au moment du rapport sexuel, mais aussi plusieurs heures avant. Il est important de la/le garder pendant 8 heures après le rapport. Elle/il est réutilisable.</p>	<p>Prescrits par un médecin ou une sage-femme qui en déterminent la taille et vous apprennent à le poser. Délivrés sur ordonnance en pharmacie. Le diaphragme peut être obtenu au planning familial. Il est remboursé en partie.</p>
<p>Les spermicides</p> 	<p>Les spermicides se présentent sous forme de gel, d'ovule ou d'éponge qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes. Seule l'éponge est efficace pendant 24 h. Elle peut donc être placée bien avant le rapport sexuel et gardée plusieurs heures après. Une contraception utile de dépannage.</p>	<p>Sans ordonnance en pharmacie.</p>
<p>Préservatif masculin</p> 	<p>En latex, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, il faut se retirer de sa partenaire en tenant le préservatif par son ouverture, puis le nouer et le jeter à la poubelle. Il doit être changé à chaque rapport sexuel. Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des infections sexuellement transmissibles.</p>	<p>Sans ordonnance en pharmacie, grande surface et distributeur automatique. Il est gratuit dans les CPEF et centres de dépistage du VIH.</p>
<p>Préservatif féminin</p> 	<p>Gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des IST.</p>	<p>Sans ordonnance en pharmacie. Gratuit dans les CPEF et les centres de dépistage du VIH.</p>
<p>La contraception d'urgence</p> 	<p>Elle ne remplace pas une contraception régulière, mais elle constitue une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel en cas d'échec ou d'absence de contraception. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace. La contraception d'urgence hormonale se présente sous forme d'un comprimé à prendre le plus tôt possible dans un délai de 72 heures maximum après le rapport. Au delà, consultez votre médecin. Un stérilet au cuivre peut également être utilisé en tant que contraception d'urgence après un rapport non protégé, à condition que la pose ait lieu 5 jours maximum après l'ovulation.</p>	<p>Avec ou sans ordonnance en pharmacie. Remboursée à 65%. Gratuite et anonyme pour les mineures, dans les pharmacies, les centres de planification et d'éducation familiale et auprès des infirmières scolaires.</p>

¹ Si vous utilisez déjà une pilule, reportez-vous à la notice. Sinon, votre médecin déterminera avec vous celle qui vous conviendra le mieux et vous la prescrira. ² Centres de planification ou d'éducation familiale.

- Il existe aussi plusieurs méthodes « naturelles » de contraception telles que le retrait ou l'abstinence périodique (méthodes Ogino, Billing et méthode des températures). Mais elles sont peu fiables.
- Par ailleurs, des méthodes contraceptives chirurgicales peuvent être envisagées chez des personnes majeures, hommes ou femmes.
Consultez le site www.choisirsacontraception.fr ou [www.sante.gouv.fr/rubrique Contraception](http://www.sante.gouv.fr/rubrique_Contraception) (voir le livret d'information *Stérilisation à visée contraceptive*).

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, n'oubliez pas que le préservatif (masculin ou féminin) est le seul contraceptif qui protège du sida et des autres infections sexuellement transmissibles. Il peut également être associé à un autre mode de contraception.

Que faire en cas de problème?

Si vous oubliez votre pilule :

- Si l'oubli est de **moins de 3 heures** (pilule progestative) **ou de moins de 12h** (pilule œstroprogestative) : prenez immédiatement la dernière pilule oubliée, continuez les comprimés suivants à l'heure habituelle, jusqu'à la fin de la plaquette¹.
- Si l'oubli est de **plus de 3 heures** (pilule progestative) **ou de plus de 12 heures** (pilule œstroprogestative) : prenez immédiatement la dernière pilule oubliée, continuez les comprimés suivants à l'heure habituelle, jusqu'à la fin de la plaquette¹.
Prenez en plus une contraception d'urgence² si vous avez eu un rapport sexuel au cours des 5 jours précédant l'oubli ou si vous avez oublié plus de deux fois votre comprimé. Quelle que soit la pilule que vous utilisez, si l'oubli a lieu lors des 7 derniers comprimés de la plaquette, enchaînez directement avec la nouvelle plaquette, sans intervalle. Au cours des 7 jours suivant l'oubli, utilisez des préservatifs lors des rapports sexuels. En cas de doute, contactez votre médecin.

Si un préservatif se déchire ou est mal utilisé et si vous n'utilisez pas de contraception régulière :

Prenez le plus rapidement possible, dans les 72 heures maximum après le rapport, **une contraception d'urgence.**

¹ Vous pouvez donc être amenée à prendre 2 comprimés le même jour.

² Il en existe deux types : la contraception d'urgence hormonale (souvent appelée pilule du lendemain) et le stérilet.

Où se renseigner et à qui en parler?

Pour obtenir une contraception :

- **Les médecins généralistes, les gynécologues, les sages-femmes** sont là pour vous renseigner, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.
- **Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF)** assurent des consultations de contraception ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Les mineures qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime peuvent obtenir, gratuitement et sans autorisation de leurs parents, la prescription d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, une consultation médicale, ainsi que les bilans et le suivi nécessaires. Toute personne sans couverture sociale personnelle peut aussi bénéficier de ces prestations gratuitement.
- **Les pharmaciens et les infirmières scolaires** sont aussi là pour vous informer et vous orienter. Ils peuvent également délivrer la contraception d'urgence.

Pour obtenir des informations :

- **Les conseillères conjugales et familiales**, présentes notamment au sein des centres de planification, sont là pour vous écouter, vous informer et vous aider en cas de besoin, dans votre vie relationnelle, affective, sexuelle et familiale, et vous orienter au mieux, notamment en vous guidant vers un médecin qui pourra vous prescrire une contraception adaptée.
- **Les établissements d'information, de consultation et de conseil conjugal (EICCF)** peuvent vous informer et vous orienter sur des questions relatives à la sexualité, la fécondité, la contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles et du VIH.

- Fil Santé Jeunes : **0800 235 236**. Pour toute question et information sur la contraception et la sexualité. Appels anonymes et gratuits. 7 jours sur 7
- Le site du ministère de la Santé, de la jeunesse et des sports : [www.sante.gouv.fr/rubrique Contraception](http://www.sante.gouv.fr/rubrique_Contraception).
- Le site du Mouvement français pour le planning familial (MFPF) : www.planning-familial.org
- Le site de l'Association française pour la contraception (AFC) : www.contractions.org
- Les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) et les centres d'information de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST).
- Les **structures et services** où des professionnels de santé sauront vous orienter en fonction de vos besoins et de votre lieu d'habitation :

Guyane

- Consultation de gynécologie du centre hospitalier André Rosemon (Cayenne): 0594 39 53 61
- PMI départementale de Cayenne : 0594 39 03 60
- Réseau Périnatal : 0594 31 72 15
- L'Arbre fromager : 0594 38 05 05
- PMI de BARRAT : Tél. : 0594 31 01 20
- PMI de RONJON Tél. : 0594 28 87 00
- PMI de Remire Montjoly: 0594 35 40 40
- PMI de Matoury: 0594 35 60 84
- Sida Info Service : 0594 28 57 96

Martinique

- Association Martiniquaise d'information et d'orientation familiale (AMIOF) : 0596 72 89 99
- Service de planification familiale de la PMI de Fort de France 0596 55 27 97

- Centre de planification familiale en hôpital : Service de gynécologie obstétrique du Centre hospitalier du Lamentin: 0596 57 07 47
- Centre hospitalier Victor Fouche (maternité de Redoute) : 0596 59 25 79

Guadeloupe

- La Maternité consciente : 0590 81 13 15
- Consultations en PMI : 0590 21 58 74
- Centres Locaux d'Actions Sanitaires et Sociales : renseignements Abymes/Grand-Camp : 0590 91 38 85
- Centres de planification en hôpital : Hôpital rural de CAPESTERRE-BELLE-EAU : 0590 86 52 10
- Centre Hospitalier de la BASSE-TERRE : 0590 80 54 63

La Réunion

- Réseau Périnatal Réunion : 02 62 35 15 59
- Planning familial du service départemental de PMI de la Réunion : 02 62 90 30 33

Rendez-vous sur www.choisirsacontraception.fr

