

Question Contraception

Nouvelle version

Découvrez tous les modes de contraception
et trouvez celui qui vous convient le mieux.



Sommaire

La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit 4

- Quelle contraception pour moi ? 5
- Comment comparer les différentes méthodes ? 6

Les différentes méthodes contraceptives 8

Les méthodes médicalisées

Hormonales :

- Pilule combinée 11
- Pilule progestative 12
- DIU (dispositif intra-utérin) hormonal 13
- Implant 14
- Patch contraceptif 15
- Anneau vaginal 16
- Progestatifs injectables 17

Barrières :

- Préservatif externe 18
- Préservatif interne 19
- DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre 20
- Cape cervicale 21
- Diaphragme 22
- Spermicides 23

Définitives :

- Contraception féminine définitive 24
- Contraception masculine définitive 25

Les méthodes « naturelles »

- Abstinence périodique 27
- Méthode des jours fixes 28
- Méthode des deux jours 29
- Méthode d'observation de la glaire cervicale 30
- Méthode symptothermique 31
- Méthode de l'allaitement exclusif et de l'aménorrhée 32
- Méthode du retrait 33

Que faire en cas de problème ? 34

- Si vous oubliez votre pilule 35
- En cas d'accident de préservatif 36
- La contraception d'urgence 36
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) 37

Où se renseigner et à qui en parler ? 38

- Où obtenir une contraception ? 39
- Où obtenir des informations ? 41

Définitions 42

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



Quelle contraception pour moi ?

Aujourd'hui, chacun et chacune a la possibilité de choisir la contraception qui lui convient.

Et ça, c'est le plus important. Utiliser une méthode adaptée, c'est avoir la garantie de la contraception la plus efficace possible : elle ne vous posera pas de problème, elle sera facile à utiliser.

Alors comment savoir quelle contraception vous convient ?

Il y a plusieurs points importants :

- **Votre état de santé**
Avez-vous des problèmes médicaux ?
Des douleurs pendant les règles ?
Y a-t-il des maladies dans votre famille ?
- **Votre âge**
- **Votre mode de vie**
Avez-vous un rythme de vie très régulier ?
Des horaires changeants au travail ?
- **Les méthodes contraceptives que vous avez déjà utilisées**
Qu'est-ce qui ne vous a pas convenu ?
Qu'est-ce qui a bien marché ?
- **Les effets indésirables que vous ne souhaitez pas avoir**



Pour faire le point, vous trouverez sur **QuestionSexualite.fr** le questionnaire « Quelle contraception me convient le mieux ? ».

Comment comparer les différentes méthodes ?

Préservatif, DIU (dispositif intra utérin), implant, pilule... Pas toujours facile de faire un choix parmi les différents types de contraception.



Le site QuestionSexualite.fr propose un tableau comparatif des différentes méthodes de contraception pour vous guider dans votre choix en vous appuyant sur plusieurs critères :

- Efficacité
- Protection contre les infections sexuellement transmissibles
- Intervention d'un professionnel de santé pour la pose
- Besoin d'une manipulation juste avant ou pendant le rapport sexuel
- Présence d'hormones
- Prix
- ...

ET POUR LES HOMMES ?

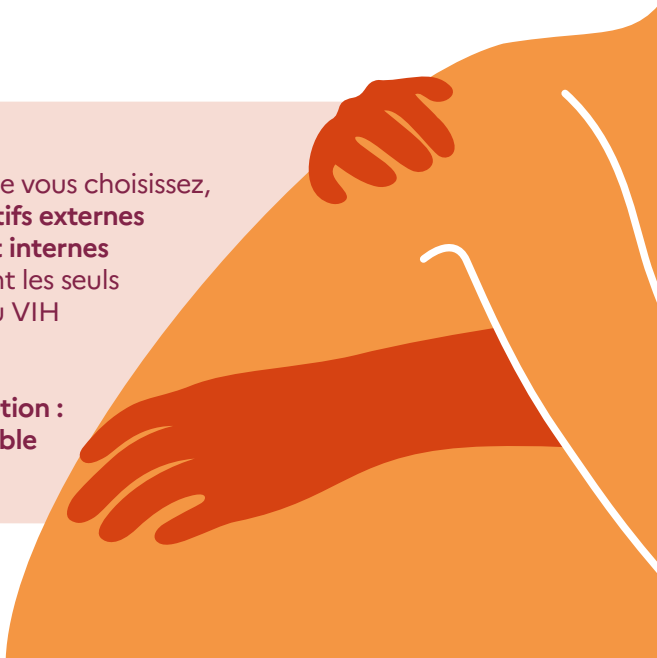
La contraception masculine repose actuellement sur deux méthodes : les préservatifs et la vasectomie (ou stérilisation masculine). Des recherches sont en cours pour développer de nouvelles méthodes contraceptives masculines.

Parmi elles :

- **Les méthodes non hormonales ou méthodes thermiques**
(slip chauffant, anneau thermique) qui permettraient un effondrement du nombre de spermatozoïdes produits. Ces méthodes ne sont pas reconnues par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ;
- **Les méthodes hormonales sous forme de gel, d'injections ou de pilule**
Ces méthodes sont encore à l'état de recherche. Des essais ont lieu, mais elles ne sont pas, pour le moment, déployées en France.

BON À SAVOIR

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, n'oubliez pas que **les préservatifs externes** (aussi appelés « masculins ») **et internes** (aussi appelés « féminins ») sont les seuls contraceptifs qui protègent du VIH et de la plupart des autres IST.
Ils peuvent être associés à un autre mode de contraception : c'est ce qu'on appelle la « double protection ».



Les différentes méthodes contraceptives

P. 10 Les méthodes médicalisées

P. 26 Les méthodes naturelles



Niveaux d'efficacité

Les méthodes contraceptives sont classées en 4 catégories selon leur **efficacité pratique lors de la 1^{re} année d'utilisation**. Ce niveau d'efficacité prend en compte les erreurs d'utilisation dans la vie courante.

- Pour les méthodes **très efficaces**,
le risque de grossesse est inférieur à 1 %
- Pour les méthodes **efficaces**,
il est compris entre 1 et 9,9 %
- Pour les méthodes **modérément efficaces**,
il est compris entre 10 et 25,9 %
- Pour les méthodes **moins efficaces**,
il est compris entre 26 et 32 %

Les méthodes médicalisées

Pilule combinée	11
Pilule progestative	12
DIU (dispositif intra-utérin) hormonal	13
Implant	14
Patch contraceptif	15
Anneau vaginal	16
Progestatifs injectables	17
Préservatif externe	18
Préservatif interne	19
DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre	20
Cape cervicale	21
Diaphragme	22
Spermicides	23
Contraception féminine définitive	24
Contraception masculine définitive	25

La pilule combinée

ou « pilule œstroprogestative »

► C'est quoi ?

Des **comprimés** à avaler qui contiennent une **association d'hormones** (œstrogènes et progestatifs).

► C'est efficace ?

La pilule combinée est une méthode de contraception **efficace**.

► Comment on l'utilise ?

La plupart des pilules combinées se présentent sous forme de **plaquettes de 21 comprimés** à prendre **chaque jour, à heure fixe**. À la fin des 21 comprimés, une **pause de 7 jours** avant de débiter une nouvelle plaquette déclenche les saignements.

Il existe aussi des **plaquettes de 28 comprimés** avec des comprimés actifs (avec hormones) et des comprimés inactifs (sans hormones ou « placebo »). Dans ce cas, la pilule doit être prise **chaque jour, à heure fixe sans interruption** entre les plaquettes.

Si la plaquette est débutée le 1^{er} jour du cycle, la pilule est efficace immédiatement. Sinon, il faut utiliser une méthode contraceptive sans hormones (préservatif par exemple) pendant 7 jours pour rester protégée.

► Comment se la procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

Si vous avez une ordonnance de moins d'1 an, elle peut être renouvelée directement en pharmacie.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Réduit souvent la durée et la douleur des règles
- 😊 Peut diminuer les problèmes d'acné
- 😊 Possibilité d'enchaîner les plaquettes pour ne pas avoir de règles
- 😞 Risque élevé d'oubli
- 😞 Augmente le risque de thrombose veineuse
- 😞 Les pilules de 3^e et 4^e générations ne sont pas remboursées

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** pour les **moins de 26 ans** pour les pilules de 1^{re} et 2^e générations.
- Sinon, le coût varie de 1 à 10 € par mois avant remboursement. Les pilules de 1^{re} et 2^e générations sont remboursées à 65 % par l'Assurance Maladie.

La pilule progestative

► C'est quoi ?

Des **comprimés** à avaler, qui contiennent un **progestatif**.

► C'est efficace ?

La pilule microprogestative est une méthode de contraception **efficace**.

► Comment on l'utilise ?

Les plaquettes de pilules progestatives contiennent **28 comprimés**. Chaque comprimé doit être pris **chaque jour à heure fixe**, 365 jours par an.

Si la plaquette est débutée le 1^{er} jour du cycle, la pilule est efficace immédiatement. Sinon, il faut utiliser une méthode contraceptive sans hormone (préservatif par exemple) pendant 7 jours pour rester protégée.

► Comment se la procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

Si vous avez une ordonnance de moins d'1 an, elle peut être **renouvelée directement en pharmacie**.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Réduit souvent la durée et la douleur des règles
- 😊 Convient aux personnes souffrant d'endométriose
- 😊 Alternative pour les personnes pour qui la contraception oestroprogestative est contre-indiquée
- 😞 Risque élevé d'oubli
- 😞 Moins efficace en cas d'oubli de plus de 12 heures
- 😞 Provoque un ou plusieurs de ces symptômes chez 1 femme sur 10 : troubles de l'humeur, prise de poids, acné, douleurs mammaires, maux de tête, irrégularité voire arrêt des règles

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** et sans avance de frais pour les **moins de 26 ans**
- Selon le type de pilule, le coût varie de 1 à 3 € par mois avant remboursement (remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie).

Le DIU (dispositif intra-utérin) hormonal

ou « stérilet »

► C'est quoi ?

Un objet d'environ 3 cm de long, souvent en forme de « T », placé **dans l'utérus**. Il **libère une hormone progestative** (lévonorgestrel) en petite quantité.

► C'est efficace ?

Le DIU hormonal est une méthode de contraception **très efficace**.

► Comment on l'utilise ?

Le DIU hormonal est **inséré dans l'utérus** par votre **médecin ou sage-femme**.

Il est **efficace jusqu'à 5 ans** mais peut être retiré à tout moment par votre médecin ou sage-femme dès que vous le désirez.

Si le DIU est posé pendant les 7 premiers jours du cycle, il est efficace immédiatement. Sinon, il faut utiliser une méthode contraceptive sans hormones (préservatif par exemple) pendant 7 jours pour rester protégée.

Un **suivi gynécologique régulier, au moins une fois par an** est conseillé.

► Comment se le procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin traitant généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription et pour la pose.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Pas de risque d'oubli
- 😊 Méthode discrète
- 😊 Longue durée d'action
- 😊 Peut provoquer la disparition des règles : cela est sans gravité et peut être un avantage si vous avez des règles douloureuses et abondantes
- 😞 Légers saignements irréguliers fréquents les premiers mois
- 😞 Provoque maux de tête, acné et kystes des ovaires chez plus d'1 femme sur 10
- 😞 Douleurs modérées fréquentes pendant et juste après la pose

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** et sans avance de frais pour les **moins de 26 ans**
- Sinon, environ 112€ avant remboursement (remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie)

L'implant

► C'est quoi ?

Un petit **bâtonnet en plastique**, de 4 cm de long et 2 mm de diamètre. Il est inséré juste **sous la peau du bras** et délivre en continu de petites quantités d'un progestatif qui bloque l'ovulation.

► C'est efficace ?

L'implant est une méthode de contraception **très efficace**.

► Comment on l'utilise ?

L'implant est inséré dans le bras par votre **médecin ou sage-femme** sous anesthésie locale. La pose ne dure que quelques minutes.

L'implant est **efficace pendant 3 ans** mais peut être retiré à tout moment par votre médecin ou sage-femme dès que vous le désirez.

Si l'implant est inséré entre le 1^{er} et le 5^e jour du cycle, il est efficace immédiatement. Sinon, il faut utiliser une méthode contraceptive sans hormones (préservatif par exemple) pendant 7 jours pour rester protégée.

Vérifiez régulièrement la bonne **position de l'implant** en vous palpant le bras.

► Comment se le procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue,**

médecin généraliste ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription et pour la pose.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Pas de risque d'oubli
- 😊 Diminue fréquemment les douleurs pendant les règles
- 😊 Longue durée d'action
- 😊 Alternative pour les personnes pour qui la contraception oestroprogestative est contre-indiquée
- 😞 Peut entraîner une irrégularité ou un arrêt des règles
- 😞 Apparition possible de saignements fréquents surtout pendant les 6 premiers mois
- 😞 Efficace moins longtemps chez les personnes en surpoids car plus le poids augmente, plus la concentration du progestatif dans le sang diminue

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** et sans avance de frais pour les **moins de 26 ans**
- Sinon, environ 100 € avant remboursement (remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie)

Le patch contraceptif

► C'est quoi ?

Un **patch à coller sur la peau**. Il contient un oestrogène et un progestatif, qui traversent la peau et passent progressivement dans le sang.

► C'est efficace ?

Le patch est une méthode de contraception **efficace**.

► Comment on l'utilise ?

Chaque semaine pendant 3 semaines, on se colle soi-même un patch sur le ventre, sur les épaules ou dans le bas du dos, jamais près d'un sein.

La quatrième semaine, on ne met pas de patch. Des saignements vont alors apparaître.

Le patch est **efficace pendant 4 semaines**. En cas d'oubli au moment où il faut le changer, on reste protégée pendant 48 heures.

Lorsque le patch est appliqué le 1^{er} jour du cycle, il est efficace immédiatement. Sinon, il faut utiliser une méthode contraceptive sans hormone (préservatif par exemple) pendant 7 jours pour rester protégée.

► Comment se le procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

► Avantages/Inconvénients ?

😊 Simple à utiliser : il suffit de toujours vérifier qu'il reste bien en place

😊 Réduit fréquemment la durée et la douleur des règles

😞 Provoque un ou plusieurs de ces symptômes chez 1 femme sur 10 : nausées, maux de tête, douleurs aux seins

😞 Non remboursé

😞 Moins efficace chez les personnes de plus de 90 kg car plus le poids augmente, plus la concentration des oestrogènes et progestatifs dans le sang diminue

► Combien ça coûte ?

- 15 € (prix moyen par cycle)

- Non remboursé par l'Assurance Maladie

L'anneau vaginal

► C'est quoi ?

Un anneau **souple** à placer soi-même **au fond du vagin**, comme un tampon. Il contient une association d'hormones (oestrogène et progestatif). À la chaleur du corps, ces hormones diffusent à travers la paroi vaginale et passent dans le sang.

► C'est efficace ?

L'anneau vaginal est une méthode de contraception efficace.

► Comment on l'utilise ?

L'anneau doit être inséré le plus profondément possible dans le vagin, mais sinon, sa position n'a pas d'importance. Ce qu'il faut, c'est qu'il reste en place et qu'on ne le sente pas. S'il est bien mis, il ne doit pas gêner, même en cas de sport par exemple.

On le garde pendant 3 semaines.

Au bout de 3 semaines, on enlève l'anneau soi-même. Des saignements apparaissent. Puis on en remet un nouveau après 7 jours de pause. **Vous êtes protégée pendant les 4 semaines** (les trois semaines où vous gardez l'anneau et la semaine sans).

Si l'anneau est inséré le premier jour du cycle, il est efficace immédiatement. L'anneau peut aussi être inséré entre le 2^e et le 5^e jour de vos règles, mais dans ce cas il faut utiliser des préservatifs pendant les 7 premiers jours.

► Comment se le procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

► Avantages / Inconvénients ?

😊 Pose sans douleur

😊 Reste en place pendant 3 semaines sans avoir à y penser

😞 Provoque un ou plusieurs de ces symptômes chez 1 femme sur 10 : prise de poids, infection vaginale, règles douloureuses, douleurs mammaires, maux de tête

😞 Nécessite d'être à l'aise avec le fait de toucher son sexe et d'y introduire des doigts pour le placer

😞 Non remboursé

► Combien ça coûte ?

- 15 € (prix moyen par cycle)

- Non remboursé par l'Assurance Maladie

Les progestatifs injectables

ou « contraception injectable »

► C'est quoi ?

Un progestatif injecté par piqûre intramusculaire. Il assure une contraception constante en bloquant l'ovulation pendant cette durée.

► C'est efficace ?

Les progestatifs injectables sont une méthode de contraception **efficace**.

► Comment on les utilise ?

Les injections doivent être faites toutes les 12 semaines **par votre médecin, infirmier ou sage-femme**.

Si l'injection est faite au cours des 5 premiers jours du cycle, l'efficacité est immédiate. Sinon, il faut utiliser une méthode contraceptive supplémentaire (par exemple, des préservatifs) pendant 7 jours.

► Comment se les procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Efficace pendant 12 semaines sans avoir à y penser
- 😊 Faible risque d'oubli
- 😊 Alternative pour les personnes pour qui la contraception oestroprogestative est contre-indiquée
- 😞 Nécessité de réaliser une IRM avant la première injection et pendant le suivi
- 😞 Entraîne fréquemment des troubles du cycle menstruel (irrégularité voire arrêt des règles)
- 😞 Entraîne des maux de têtes, des douleurs au ventre, de la nervosité et une prise de poids chez plus d'une femme sur 10
- 😞 Le retour à la fertilité peut prendre jusqu'à 12 mois

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** et sans avance de frais pour les **moins de 26 ans**
- Sinon, chaque dose coûte environ 2,56 € avant remboursement (remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie)

Le préservatif externe

ou « préservatif masculin », ou « capote »

► C'est quoi ?

Une gaine en latex ou en polyuréthane à placer sur le pénis.

► C'est efficace ?

Le préservatif externe est une méthode de contraception **modérément efficace**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Il se déroule **sur le pénis en érection avant la pénétration vaginale**.

Il peut être utilisé avec un **gel lubrifiant à base d'eau**.

Il ne peut être **utilisé qu'une seule fois**. Il ne faut jamais mettre deux préservatifs l'un sur l'autre.

Il ne faut pas non plus utiliser un préservatif externe en même temps qu'un préservatif interne.

Les premières fois, il est conseillé de s'entraîner à le mettre pour être plus rassuré le moment venu.

► Comment se le procurer ?

- En pharmacie (en vente libre et sur ordonnance)
- Sur internet, dans des supermarchés, distributeurs, stations-service...
- Dans les centres de santé sexuelle, CeGIDD et auprès des associations de lutte contre le VIH

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 **Protège aussi des IST** (Infections Sexuellement Transmissibles)
- 😊 Facile à trouver
- 😊 Peut être utilisé en complément d'une autre méthode de contraception
- 😞 Peut réduire les sensations lors de la pénétration
- 😞 Peut glisser ou se déchirer s'il n'est pas bien utilisé ou s'il est abîmé

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** pour les **moins de 26 ans** en pharmacie **sans ordonnance** pour certaines marques.
- **Gratuit** pour tous dans les centres de santé sexuelle, en CeGIDD et dans les associations de lutte contre le VIH.
- Sinon, environ 2,60 € la boîte de 6 en pharmacie avant remboursement (remboursés à 60 % sur ordonnance par l'Assurance Maladie pour certaines marques)

Le préservatif interne

ou « préservatif féminin »

► C'est quoi ?

Une gaine en latex, en nitrile ou en polyuréthane qui se place à l'intérieur du vagin.

► C'est efficace ?

Le préservatif interne est une méthode de contraception **modérément efficace**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Il est placé à l'intérieur du vagin. **Le grand anneau extérieur sert à recouvrir la vulve.** Il peut être placé **jusqu'à 8 h** avant le rapport vaginal. Il peut aussi être placé sur le pénis en érection pour faciliter l'insertion.

Il ne peut être **utilisé qu'une seule fois**. Il ne doit jamais être utilisé en même temps qu'un préservatif externe.

► Comment se le procurer ?

- En pharmacie (en vente libre et sur ordonnance)
- Dans les boutiques spécialisées et sur internet
- Dans les centres de santé sexuelle, en CeGIDD et auprès des associations de lutte contre le VIH.

► Avantages/Inconvénients ?



Protège aussi des IST
Infections Sexuellement Transmissibles)



Peut être utilisé en complément d'une autre méthode de contraception



Ne nécessite pas le retrait du pénis juste après l'éjaculation, ni une érection complète



Ne peut pas être utilisé en même temps que l'anneau vaginal



Peut glisser ou se déchirer s'il n'est pas bien utilisé ou s'il est abîmé



Nécessite d'être à l'aise avec le fait de toucher son sexe et d'y introduire des doigts pour le placer

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** pour les **moins de 26 ans** en pharmacie **sans ordonnance** pour une marque
- **Gratuit** pour tous dans les centres de santé sexuelle, en CeGIDD et dans les associations de lutte contre le VIH
- Sinon, environ 2,80 € l'unité avant remboursement (une marque remboursée à 60 % sur ordonnance par l'Assurance Maladie)

Le DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre

ou « stérilet »

► C'est quoi ?

Un **objet contenant du cuivre** d'environ 3 cm de long, souvent en forme de « T ». Il se place **dans l'utérus**.

► C'est efficace ?

Le DIU au cuivre est une méthode de contraception **très efficace**.

► Comment on l'utilise ?

Le DIU au cuivre est **inséré dans l'utérus** par votre **médecin ou sage-femme**.

Il est **efficace pendant 4 à 10 ans** mais peut être retiré à tout moment par votre médecin ou sage-femme dès que vous le désirez.

Le DIU au cuivre est efficace dès le jour de son insertion.

Un **suivi gynécologique régulier, au moins une fois par an** est conseillé.

► Comment se le procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste ou dans un centre de santé sexuelle** pour la prescription et pour la pose.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Pas de risque d'oubli
- 😊 Méthode discrète
- 😊 Peut être posé à n'importe quel moment du cycle
- 😊 Possibilité de l'utiliser comme contraception d'urgence
- 😊 Longue durée d'action : jusqu'à 10 ans
- 😊 Convient aux femmes pour qui la contraception hormonale est contre-indiquée
- 😞 Douleurs modérées fréquentes pendant et juste après la pose
- 😞 Peut augmenter les douleurs ainsi que le volume et la durée des règles (déconseillé en cas d'endométriose ou de suspicion d'endométriose)

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** et sans avance de frais pour les **moins de 26 ans**
- Sinon, 25 € avant remboursement (remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie)

La cape cervicale

► C'est quoi ?

Coupelle **souple** (en latex ou en silicone) de 2 à 3 cm de diamètre qui se place **au fond du vagin**, pour recouvrir le col de l'utérus. Elle fait barrière entre les spermatozoïdes et l'intérieur de l'utérus. Elle est plus petite que le diaphragme.

► C'est efficace ?

La cape cervicale est une méthode de contraception **modérément efficace**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

La cape cervicale peut être posée **au moment du rapport vaginal mais aussi jusqu'à 2 heures avant**. Elle doit être utilisée **en association avec des spermicides** pour une meilleure efficacité.

Elle doit être laissée en place pendant **8 heures après la pénétration (et retirée au plus tard 24 heures après)**.

La cape peut être **réutilisée pendant 1 an**, à condition d'être lavée après chaque utilisation.

► Comment se la procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue,**

médecin généraliste ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Peut être mise en place à l'avance
- 😊 Pose sans douleur
- 😊 Réutilisable pendant 1 an
- 😊 Convient aux femmes pour qui la contraception hormonale est contre-indiquée
- 😞 Moins efficace chez les femmes ayant eu un enfant car le col est moins bien couvert
- 😞 Déconseillé aux femmes qui souffrent d'infections urinaires à répétition
- 😞 Non remboursé
- 😞 Nécessite d'être à l'aise avec le fait de toucher son sexe et d'y introduire des doigts pour le placer

► Combien ça coûte ?

- 60 € en moyenne (non remboursés par l'Assurance Maladie)
- Il faut y ajouter le prix des spermicides (de 5 à 20 € pour 6 doses).

Le diaphragme

► C'est quoi ?

Une coupelle **souple** (en latex ou en silicone) d'environ 7 cm de diamètre qui se place tout **au fond du vagin**, pour recouvrir le col de l'utérus. Elle fait barrière entre les spermatozoïdes et l'intérieur de l'utérus.

► C'est efficace ?

Le diaphragme est une méthode de contraception **modérément efficace**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Le diaphragme peut être posé **juste avant le rapport vaginal** mais aussi **jusqu'à deux heures avant**. Il doit être utilisé **en association avec des spermicides** pour une meilleure efficacité.

Il doit être laissé en place pendant **8 heures après le rapport** (et retiré, au plus tard 24 heures après).

Il peut être **réutilisé pendant 2 ans** à condition d'être lavé après chaque utilisation.

► Comment se le procurer ?

Uniquement sur ordonnance en pharmacie.

Il faut se rendre chez votre **sage-femme, gynécologue, médecin généraliste** ou dans un **centre de santé sexuelle** pour la prescription.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Peut être mis en place à l'avance.
- 😊 Pose sans douleur
- 😊 Réutilisable pendant 2 ans
- 😊 Convient aux femmes pour qui la contraception hormonale est contre-indiquée

☹ Déconseillé aux femmes qui souffrent d'infections urinaires à répétition

☹ Nécessite d'être à l'aise avec le fait de toucher son sexe et d'y introduire des doigts pour le placer

► Combien ça coûte ?

- **Gratuit** et sans avance de frais pour les **moins de 26 ans**
- Sinon, entre 33 et 42 € avant remboursement (remboursés à 65 % par l'Assurance Maladie)
- Il faut y ajouter le prix des spermicides (de 5 à 20 € pour 6 doses).

Les spermicides

► C'est quoi ?

Les spermicides sont des substances qui rendent les spermatozoïdes inactifs ou les détruisent. Ils se présentent sous forme de **crèmes, de gels ou d'ovules** à insérer **au fond du vagin**.

► C'est efficace ?

Les spermicides sont une méthode de contraception **moins efficace que les autres méthodes s'ils sont utilisés seuls**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on les utilise ?

Ils peuvent s'utiliser seuls mais il est **fortement recommandé de les utiliser en association avec une méthode dite « barrière »** comme le diaphragme, la cape cervicale ou les préservatifs pour en augmenter l'efficacité.

Les spermicides sous forme d'ovules doivent être placés **au fond du vagin**, près du col de l'utérus **10 à 15 minutes avant la pénétration**. Il est important de respecter ce délai afin de laisser le temps au produit de se dissoudre dans le vagin.

Les spermicides sous forme de gel et de crèmes peuvent être appliqués **juste avant la**

pénétration. Leur durée d'action varie de 1 à 24 heures selon le produit utilisé.

Attention, quel que soit le spermicide utilisé, il ne faut pas utiliser de savon pendant 6 à 8 heures après l'application car le savon peut rendre les spermicides inefficaces.

► Comment se les procurer ?

En pharmacie. Il n'y a **pas besoin d'ordonnance**.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Accessibles sans ordonnance
- 😊 Compatibles avec les préservatifs
- 😊 Faciles à utiliser
- 😞 Peu efficaces si on les utilise sans une autre méthode de contraception
- 😞 Non remboursés par l'Assurance Maladie
- 😞 Peut entraîner une irritation de la muqueuse vaginale qui augmente le risque de transmission du VIH et des autres IST

► Combien ça coûte ?

- De 5 à 20 € environ, pour plusieurs doses
- Non remboursés par l'Assurance Maladie

La contraception féminine définitive

ou « ligature des trompes », ou « stérilisation féminine »

► C'est quoi ?

Une **intervention chirurgicale** qui a pour effet d'empêcher la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule. Elle est réservée aux personnes majeures.

► C'est efficace ?

La stérilisation féminine est une méthode de contraception **très efficace. Elle est définitive.**

► Comment cela se passe-t-il ?

La stérilisation consiste en une intervention chirurgicale visant à « fermer » les trompes de Fallope qui permettent le passage des ovules des ovaires vers l'utérus. Elle est pratiquée sous **anesthésie générale** et dure moins d'une heure. L'hospitalisation dure de moins d'1 jour à 3 jours maximum.

L'intervention peut se faire par voie abdominale ou par voie vaginale.

L'efficacité est immédiate.

► Comment se faire opérer ?

Lors d'un **premier rendez-vous**, le médecin vous informe sur les méthodes contraceptives, dont les méthodes définitives, et vous remet un dossier d'information.

Si ce médecin refuse de pratiquer l'opération, il doit vous diriger vers un autre médecin qui la pratique.

L'intervention ne peut être réalisée qu'après un **délai de réflexion de 4 mois** après ce rendez-vous, avec votre **consentement écrit**.

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Pas de risque d'oubli
- 😊 Efficace à vie
- 😞 Délai de réflexion de 4 mois pendant lequel un autre mode de contraception est nécessaire
- 😞 Nécessite une anesthésie générale
- 😞 Peut entraîner des douleurs abdominales pendant quelques temps après l'opération

► Combien ça coûte ?

196 € avant remboursement (remboursé à 80 % par l'Assurance Maladie), hors dépassement d'honoraires éventuel

La contraception masculine définitive

ou « vasectomie », ou « stérilisation masculine »

► C'est quoi ?

Une **intervention chirurgicale** qui empêche l'expulsion de spermatozoïdes lors de l'éjaculation. Elle est réservée aux personnes majeures.

► C'est efficace ?

La stérilisation masculine est une méthode de contraception **très efficace. Elle est définitive.**

► Comment cela se passe-t-il ?

L'intervention est **pratiquée par un urologue sous anesthésie locale et dure environ 15 minutes.** Elle consiste à couper les canaux qui transportent les spermatozoïdes des testicules vers le pénis.

Il faut ensuite compter entre 8 et 16 semaines pour qu'il n'y ait plus de spermatozoïdes dans le sperme. Le sperme est ensuite analysé par un spermogramme pour s'en assurer. Il est recommandé d'utiliser une autre méthode contraceptive pendant ce délai pour éviter tout risque de grossesse.

► Comment se faire opérer ?

Lors d'un **premier rendez-vous**, le médecin vous informe sur les méthodes contraceptives, dont les méthodes définitives, et vous remet un dossier d'information.

Si ce médecin refuse de pratiquer l'opération, il doit vous diriger vers un autre médecin qui la pratique.

L'intervention ne peut être réalisée

qu'après un **délai de réflexion de 4 mois** après ce rendez-vous, avec votre **consentement écrit.**

► Avantages/Inconvénients ?

- 😊 Pas de risque d'oubli
- 😊 Économique
- 😊 Efficace à vie
- ☹️ Délai de réflexion de 4 mois pendant lequel un autre mode de contraception est nécessaire
- ☹️ Rares cas de douleurs chroniques après l'intervention (1 à 2 % des cas)

► Combien ça coûte ?

Entre 60 et 65 € avant remboursement (remboursé à 80 % par l'Assurance Maladie), hors dépassement d'honoraires éventuel

Les méthodes « naturelles »

Abstinence périodique	27
Méthode des jours fixes	28
Méthode des deux jours	29
Méthode d'observation de la glaire cervicale	30
Méthode symptothermique	31
Méthode de l'allaitement exclusif et de l'aménorrhée	32
Méthode du retrait	33

L'abstinence périodique

ou « méthode Ogino-Knaus »

► C'est quoi ?

Méthode basée sur le **comptage des jours du cycle** pour identifier la période fertile. La méthode de l'abstinence périodique peut aussi être utilisée pour augmenter les chances d'avoir un enfant.

► C'est efficace ?

La méthode de l'abstinence périodique est **modérément efficace** quand elle est utilisée comme contraception.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

La méthode de l'abstinence périodique nécessite **une période d'observation de 12 cycles menstruels** sans contraception hormonale, avant de démarrer.

Pendant cette période, on peut utiliser des préservatifs pour éviter le risque de grossesse.

Au terme de ces 12 cycles, il faut retrancher respectivement 18 jours au cycle menstruel le plus long et 11 jours au cycle menstruel le plus court pour déterminer la période fertile au cours d'un cycle.

► Avantages / Inconvénients ?

- 😊 Ne nécessite ni médicament ni dispositif médical
- 😊 Aucun effet secondaire
- 😞 Absence de rapports vaginaux sans préservatifs durant la majeure partie du cycle
- 😞 Nécessite d'observer 12 cycles minimum sans contraception hormonale avant de démarrer

► Combien ça coûte ?

Gratuit

La méthode des jours fixes

► C'est quoi ?

Méthode basée sur le **comptage des jours du cycle**.

► C'est efficace ?

La méthode des jours fixes est **modérément efficace** quand elle est utilisée comme contraception.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Une formation est nécessaire.

Avant d'utiliser cette méthode, il faut **noter la durée des cycles**, pendant 12 cycles menstruels. **Il ne faut pas utiliser de contraception hormonale pendant la période d'observation** ; pour éviter le risque de grossesse, on peut utiliser des préservatifs.

Après cette période, seules les personnes ayant eu des cycles de 26 à 32 jours peuvent utiliser cette méthode.

Les rapports vaginaux non protégés doivent être évités du 8^e au 19^e jour du cycle.

► Avantages / Inconvénients ?

- 😊 Ne nécessite ni médicament ni dispositif médical
- 😊 Aucun effet secondaire
- 😞 Absence de rapports vaginaux durant la majeure partie du cycle
- 😞 Nécessite d'observer 12 cycles minimum sans contraception hormonale avant de démarrer
- 😞 Ne convient qu'aux personnes ayant des cycles réguliers, de 26 à 32 jours
- 😞 Aucune formation reconnue par l'État

► Combien ça coûte ?

Gratuit, hors coût de la formation

La méthode des deux jours

► C'est quoi ?

Méthode basée sur l'**observation des sécrétions vaginales**. Elle ne demande pas de reconnaître l'aspect des sécrétions mais uniquement de vérifier leur présence. La méthode des deux jours peut aussi être utilisée pour augmenter les chances d'avoir un enfant.

► C'est efficace ?

La méthode des deux jours est **modérément efficace** quand elle est utilisée comme contraception.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Il est nécessaire de suivre une **courte formation**.

Il faut **observer ses sécrétions vaginales** matin et soir dès la fin des règles. **Il ne faut pas utiliser de contraception hormonale pendant la période d'observation** ; pour éviter le risque de grossesse, on peut utiliser des préservatifs.

Les rapports vaginaux sont possibles uniquement s'il n'y a pas eu de sécrétions la veille, et pas non plus le jour J. Il faut **éviter les rapports vaginaux tous les autres jours** pour que la méthode soit efficace.

► Avantages / Inconvénients ?

- 😊 Ne nécessite ni médicament ni dispositif médical
- 😊 Simple d'utilisation
- 😊 Aucun effet secondaire
- 😞 Absence de rapports vaginaux durant la moitié du cycle en moyenne
- 😞 Les sécrétions vaginales peuvent être confondues avec le sperme en cas de rapport sexuel récent
- 😞 Non adapté aux personnes produisant très peu de glaire ou à celles ayant des pertes blanches tout au long du cycle
- 😞 Non utilisable dans de nombreuses situations : en cas d'IST, de vaginite, de mycose
- 😞 Aucune formation disponible en France actuellement

► Combien ça coûte ?

Gratuit, hors coût de la formation

La méthode d'observation de la glaire cervicale

► C'est quoi ?

Méthode basée sur la **surveillance quotidienne de la glaire cervicale**. Elle peut aussi être utilisée pour augmenter les chances d'avoir un enfant.

► C'est efficace ?

La méthode de la glaire cervicale est **modérément efficace** quand elle est utilisée comme contraception.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Une formation est nécessaire. Sa durée est variable.

Avant d'utiliser cette méthode, il faut **observer tous les jours sa glaire cervicale et noter son aspect** pendant 1 mois. **Il ne faut pas utiliser de contraception hormonale pendant la période d'observation** ; on peut utiliser des préservatifs.

Après le 1^{er} mois, on observe chaque jour la présence et la consistance des sécrétions pour repérer la période fertile. Les pénétrations vaginales sans préservatif sont possibles après les règles, un soir sur deux, tant que les sécrétions n'ont pas repris ou changé d'aspect.

Les rapports vaginaux peuvent reprendre quelques jours après le dernier jour durant lequel des sécrétions humides, abondantes et fluides ont été observées.

► Avantages / Inconvénients ?

- 😊 Ne nécessite ni médicament ni dispositif médical
- 😊 Aucun effet secondaire
- 😞 Absence de rapports vaginaux durant la moitié du cycle en moyenne
- 😞 La glaire cervicale peut être confondue avec le sperme en cas de rapport sexuel récent
- 😞 Non adapté aux personnes produisant très peu ou beaucoup de glaire
- 😞 Non adapté aux personnes ayant des cycles menstruels irréguliers
- 😞 Non utilisable dans de nombreuses situations : en cas d'IST, de vaginite, de mycose...
- 😞 Aucune formation reconnue par l'État

► Combien ça coûte ?

Gratuit, hors coût de la formation

La méthode symptothermique

► C'est quoi ?

Méthode de contraception basée sur la **surveillance quotidienne des symptômes du cycle**. Cette méthode peut aussi être utilisée pour augmenter les chances d'avoir un enfant.

► C'est efficace ?

Il existe plusieurs méthodes symptothermiques, de qualités inégales. La méthode basée à la fois sur l'observation de la glaire cervicale et sur le suivi de la température est une méthode de contraception **efficace, à certaines conditions**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment on l'utilise ?

Il est nécessaire de suivre une **formation de plusieurs mois** avant de l'utiliser.

La méthode symptothermique **n'est efficace qu'après une période d'observation de 12 cycles sans contraception hormonale**. Pour éviter le risque de grossesse pendant la période d'observation, on peut utiliser des préservatifs.

Elle nécessite de **mesurer et noter chaque jour sa température au réveil, à heure fixe**, d'observer la consistance de sa **glaire cervicale**

et la **position du col** de l'utérus. Cela permet de calculer les jours pendant lesquels il y a risque de grossesse. Après avoir été formée, la personne est autonome.

Il faut **s'abstenir de rapports vaginaux pendant les jours fertiles** pour que la méthode soit efficace.

► Avantages / Inconvénients ?

😊 Aucun effet secondaire

😊 Convient aux femmes pour qui la contraception hormonale est contre-indiquée

😞 Absence totale de rapports avec pénétration vaginale en période fertile pour une efficacité maximale

😞 Méthode contraignante à suivre

😞 Nécessite d'observer 12 cycles minimum sans contraception hormonale avant de démarrer

😞 Non utilisable dans de nombreuses situations : en cas d'IST, de vaginite, de mycose...

😞 Aucune formation reconnue par l'État

► Combien ça coûte ?

Gratuit, hors coût de la formation et de l'achat d'un thermomètre basal

La méthode de l'allaitement exclusif et de l'aménorrhée

ou « méthode MAMA », ou « méthode de l'allaitement exclusif »

► C'est quoi ?

Une méthode basée sur l'effet contraceptif de l'allaitement sous certaines conditions.

► C'est efficace ?

La méthode de l'allaitement exclusif et de l'aménorrhée est **efficace**.

► Comment on l'utilise ?

Pour utiliser cette méthode, il faut :

- être dans les **6 premiers mois qui suivent la naissance**
- **ne pas avoir eu ses règles depuis l'accouchement**
- faire un **allaitement complet ou quasi-complet : pas plus de 4 à 6 heures entre deux tétées, même la nuit**

► Avantages / Inconvénients ?

- 😊 Ne nécessite pas de médicament ou dispositif médical
- 😊 Aucun effet secondaire
- 😞 Efficacité limitée à 6 mois maximum
- 😞 Non adapté aux femmes qui ne peuvent pas allaiter

► Combien ça coûte ?

Gratuit

La méthode du retrait

ou « méthode du coït interrompu »

► C'est quoi ?

La méthode consiste à **éviter le contact entre le vagin et le sperme** lors d'un rapport sexuel non protégé.

► C'est efficace ?

La méthode du retrait est **modérément efficace**.

Cette méthode peut être utilisée par une personne qui considère que la survenue d'une grossesse serait envisageable.

► Comment cela se passe-t-il ?

Lors d'un rapport vaginal, le partenaire se retire du vagin avant d'éjaculer. Il ne doit pas non plus y avoir de contact entre la vulve et le sperme.

► Avantages / Inconvénients ?

- 😊 Ne nécessite ni médicament ni dispositif médical
- 😊 Aucun effet secondaire
- 😞 Risque de grossesse augmenté en cas de pénétration vaginale après l'éjaculation
- 😞 Nécessite de maîtriser son éjaculation (car il y a souvent des spermatozoïdes dans le liquide pré-séminal expulsé par le pénis avant l'éjaculation)
- 😞 Nécessite d'y penser à chaque rapport
- 😞 Interrompt le rapport sexuel

► Combien ça coûte ?

Gratuit

Que faire en cas de problème ?



Si vous oubliez votre pilule

En cas d'oubli de pilule, il peut y avoir risque de grossesse. Pour éviter une grossesse non désirée, il faut réagir très vite, car vous devrez peut-être prendre une contraception d'urgence et protéger vos rapports pendant quelques jours.

Si l'oubli est de moins de 12 heures (ou de moins de 3 heures avec la pilule Microval®), il n'y a pas de risque de grossesse.

Si l'oubli est de plus de 12 heures (ou de plus de 3 heures avec Microval®), il y a un risque de grossesse.

La première chose à faire est de prendre le comprimé oublié dès que vous réalisez votre oubli.

La manière dont vous devez réagir ensuite dépend de plusieurs choses :

- votre pilule ;
- le temps écoulé entre le moment où vous auriez dû prendre le comprimé oublié et celui où vous vous rendez compte de votre oubli ;
- les rapports sexuels que vous avez eus dans les jours juste avant l'oubli.

Pour vous aider :

- Sur le site **QuestionSexualite.fr**, vous trouverez l'outil « Que faire en cas d'oubli ? » qui vous indiquera la marche à suivre en cas d'oubli selon ces différents critères.
- La notice de votre pilule peut aussi vous indiquer comment réagir.
- Et en cas de doute, consultez très rapidement votre médecin ou sage-femme ou posez vos questions à votre pharmacien.



En cas d'accident de préservatif

Si un préservatif se déchire, glisse ou est mal utilisé ou si vous n'utilisez pas de contraception régulière, **prenez une contraception d'urgence le plus tôt possible.**

La contraception d'urgence

Il existe des méthodes de rattrapage, **à prendre le plus rapidement possible** après un rapport mal ou non protégé :

- **La contraception d'urgence hormonale** se présente sous la forme d'un comprimé. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace.
Elle est gratuite et disponible sans ordonnance en pharmacie.

Pour les mineurs, elle est délivrée de façon anonyme. Les personnes majeures doivent avoir une carte vitale. Les élèves et les étudiants peuvent aussi en bénéficier de manière gratuite dans les infirmeries scolaires et les services universitaires de médecine préventive.

- **Le DIU (dispositif intra-utérin ou stérilet) au cuivre**

L'avantage ? Une fois prescrit et posé par votre médecin ou sage-femme, il assure une contraception régulière très fiable et peu contraignante.

On peut prendre la contraception d'urgence **jusqu'à 5 jours au plus tard après le rapport à risque.**

BON À SAVOIR

Si les règles qui doivent arriver après votre oubli sont en retard de plus de 5 jours, faites un test de grossesse. La contraception d'urgence n'est pas efficace à 100 %.

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

- Si vous êtes enceinte et ne souhaitez pas poursuivre votre grossesse, vous pouvez recourir à une **interruption volontaire de grossesse (IVG) jusqu'à 16 semaines après le début de vos dernières règles**. Pour cela, vous pouvez consulter votre médecin ou sage-femme, ou vous rendre dans un centre de santé sexuelle.
- L'IVG est un droit pour toutes et elle est toujours **confidentielle**, que vous soyez mineure ou majeure.

**Où se
renseigner
et à qui
en parler ?**



Où obtenir une contraception ?

Les médecins généralistes, les gynécologues et les sage-femmes sont là pour vous informer, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.

Les centres de santé sexuelle assurent des consultations de contraception. Toute personne sans couverture sociale personnelle peut notamment y obtenir gratuitement la prescription et la délivrance d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, une consultation médicale, ainsi que les bilans et le suivi nécessaires.

BON À SAVOIR

Les femmes assurées sociales de moins de 26 ans ont droit gratuitement à :

- une consultation par an associée à la contraception (deux consultations la première année) ;
- certains examens de biologie médicale en laboratoire relatifs à la contraception ;
- certaines méthodes contraceptives : le DIU, l'implant, la pilule, les contraceptifs injectables, le diaphragme et certains préservatifs externes (ou masculins) et internes (ou féminins).

Attention : certains professionnels pratiquent des dépassements d'honoraires.

Les centres gratuits d'information de dépistage et de diagnostic des infections par le VIH et des IST (CeGIDD)

assurent la prescription des moyens de contraception y compris de la contraception d'urgence et la délivrance de celle-ci dans certaines situations d'urgence.

Les consultations dans ces centres sont gratuites quelle que soit votre couverture sociale. Les CeGIDD proposent également le dépistage des infections sexuellement transmissibles.

Les pharmaciens sont là pour vous informer, vous orienter et vous délivrer une contraception. Ils peuvent aussi répondre à vos situations d'urgence : délivrer une contraception d'urgence ou un moyen de contraception avec une ordonnance dépassée.

Les infirmières scolaires et les services universitaires de santé sont là pour vous informer, vous orienter, vous prescrire une méthode de contraception et vous délivrer une contraception d'urgence.

ET POUR LES MOINS DE 18 ANS ?

Les personnes mineures qui ne souhaitent pas que leurs parents soient au courant de leurs démarches autour de la contraception peuvent s'adresser aux **centres de santé sexuelle** et aux **CeGIDD**.

Elles peuvent aussi **bénéficier du secret** si elles consultent des professionnels de santé en cabinet ou obtiennent leur contraception en pharmacie. Pour cela, **il faut le demander** aux professionnels. Ainsi, ils ne parleront pas de la consultation aux parents de la personne mineure et rien n'apparaîtra sur les relevés de l'Assurance Maladie.

Où obtenir des informations ?

Les professionnels de santé cités plus haut sont bien sûr aussi des personnes auprès desquelles on peut obtenir des informations.

Les conseillères conjugales et familiales sont par exemple présentes au sein des centres de santé sexuelle. Elles sont là pour vous écouter, vous informer et vous aider en cas de besoin, dans votre vie relationnelle, affective, sexuelle et familiale, et pour vous orienter au mieux. Elles peuvent vous guider vers un médecin ou une sage-femme qui pourra vous prescrire une contraception adaptée.

Les EVARS, Espaces Vie Affective et Sexuelle (anciennement 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 dont le VIH.



Définitions

- **Aménorrhée** : absence de règles.
- **CeGIDD** (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) : centres où il est possible de faire un test de dépistage des IST et du VIH gratuitement, sans ordonnance et en toute confidentialité.
- **Centres de santé sexuelle** : centres où il est possible de recevoir des informations et conseils sur la santé sexuelle (contraception, IVG, IST, vie affective et relationnelle), de se faire prescrire une contraception et de se faire vacciner. Certains centres proposent le dépistage et la prise en charge des IST.
- **Cycle menstruel** : période qui va du 1^{er} jour des règles à la veille du 1^{er} jour des règles suivantes. Le cycle dure en moyenne 28 jours, mais sa durée varie d'une femme à l'autre.
- **Glaire cervicale** : liquide visqueux sécrété par les cellules du col de l'utérus. En période d'ovulation, la glaire permet d'aider les spermatozoïdes à se préparer pour féconder l'ovule.
- **Mycose** : infection provoquée par des champignons ou des parasites, qui peut entraîner des démangeaisons, des brûlures, des pertes abondantes et épaisses. Les antibiotiques, les pantalons trop serrés, les serviettes hygiéniques peuvent favoriser l'apparition d'une mycose vaginale.

- **Pilule œstroprogestative ou combinée :** pilules contraceptive composée de deux types d'hormones, un œstrogène et un progestatif.
- **Pilule microprogestative :** pilule contraceptive composée d'une seule hormone de type progestatif.
- **Progestatif :** hormone semblable à la progestérone qui est une hormone produite naturellement par le corps. Les progestatifs ont une action contraceptive.
- **Température basale :** température du corps quand il est complètement au repos. Elle se mesure le matin, au repos avant le lever, après avoir dormi 3 h au minimum.
- **Sécrétions vaginales ou pertes blanches :** substances liquides claires produites par le vagin pour l'humidifier et préserver sa flore. Ces pertes sont normales et ne sont pas signe d'infection.
- **Spermogramme :** examen médical au cours duquel sont analysées la quantité de spermatozoïdes et la qualité du sperme.
- **Spermicides :** gel ou ovules qu'on glisse au fond du vagin et qui détruisent les spermatozoïdes.
- **Vaginite :** inflammation du vagin issue soit d'une infection vaginale due à un champignon (mycose vaginale), une bactérie, un virus ou un parasite, soit d'une irritation non infectieuse du vagin.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

www.questionsexualite.fr

Site d'information sur la santé sexuelle pour toutes et tous, avec accès à un annuaire qui permet de repérer les structures près de chez vous.



www.onsexprime.fr

Site d'information sur la santé sexuelle pour les adolescents.

MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

www.ivg.gouv.fr

Site d'information sur l'interruption volontaire de grossesse.

ASSURANCE MALADIE

www.ameli.fr

MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL

www.ivg-contraception-sexualites.org

0 800 08 11 11 Service & appel gratuits

Site du Numéro vert national et du Tchat national anonymes et gratuits d'information, d'écoute et d'orientation de toutes les personnes ayant des questions sur l'IVG, la contraception, les sexualités.

SIDA INFO SERVICE

www.sida-info-service.org

0 800 840 800 Service & appel gratuits

Appel confidentiel, anonyme et gratuit, 7j sur 7, de 8h à 23h.

FIL SANTÉ JEUNES

www.filsantejeunes.com

0 800 235 236 Service & appel gratuits

Anonyme et gratuit, 7j sur 7, de 9h à 23h.