

MON CONTRACEPTIF

PAS ENVIE D'UNE GROSSESSE MAINTENANT ?

Je choisis une méthode contraceptive pour la première fois.

Je cherche une alternative fiable à la pilule.

...ni plus tard !

Je viens juste d'accoucher et j'allait.

Je reprends une méthode contraceptive, après une pause.

Aujourd'hui, il existe une large gamme de contraceptifs. Peut-être te demandes-tu lequel choisir ? Peut-être utilises-tu déjà un moyen qui ne te convient plus et tu voudrais changer ? Le choix d'un contraceptif dépend de nombreux facteurs ! Cette brochure a pour objectif de fournir des informations qui te permettront de faire le meilleur choix selon ce que tu cherches : ne pas trop devoir y penser, ne plus avoir de règles ou les décaler, te protéger également contre les infections sexuellement transmissibles, etc.

Comment choisir le moyen de contraception qui te convient ?

Le site web www.moncontraceptif.be et cette brochure t'y aideront. N'hésite pas à en parler à ton entourage et à demander un avis à ton/ta médecin ou gynécologue. Les centres de planning familial sont également des lieux qui prennent le temps de faire le point avec toi sur tes besoins en matière de contraception.

Quel que soit le contraceptif choisi, n'oublie pas de lire attentivement les conditions d'utilisation et de conservation.

Pour connaître tous les prix des contraceptifs, rends-toi sur www.moncontraceptif.be.

APERÇU

	LE PRÉSERVATIF (EXTERNE) <i>p.6</i>	LE PRÉSERVATIF (INTERNE) <i>p.8</i>	LA PILULE COMBINÉE <i>p.10</i>	LA PILULE MICRO-DOSE <i>p.</i>
	97%* / 85%*	95%* / 79%*	99,7%* / 91%*	99,7%* / 91%*
Efficace, même en cas de diarrhée et/ou de vomissements	✓	✓	✗	✗
Passe généralement inaperçu pendant le rapport sexuel	✗	✗	✓	✓
Pas besoin d'y penser tous les jours	✗	✗	✗	✗
Sans hormone	✓	✓	✗	✗
Permet de décaler tes règles	✗	✗	✓	✗
Généralement absence de règles durant l'utilisation	✗	✗	✗	✓
Idéal après l'accouchement, même en cas d'allaitement	✓	✓	✗	✓
Protège également des infections sexuellement transmissibles	✓	✓	✗	✗

**Le premier chiffre est le pourcentage de protection contre une grossesse dans des conditions d'utilisation idéales (sans problème d'utilisation et sans interaction avec d'autres médicaments). Toutefois, en réalité, des oublis ou des échecs peuvent survenir : le deuxième chiffre correspond au pourcentage de fiabilité de la protection en pratique.*

ÉE .12	LE PATCH HORMONAL <i>p.14</i>	L'ANNEAU VAGINAL <i>p.16</i>	L'IMPLANT <i>p.18</i>	DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN HORMONAL <i>p.20</i>	DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN EN CUIVRE <i>p.22</i>	LES PROGESTATIFS INJECTABLES <i>p.24</i>
%*	99,7%* / 91%*	99,7%* / 91%*	99,9%* / 99,9%*	99,8%* / 99,8%*	99,8%* / 99,8%*	99,7%* / 94%*
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✗	✗	✗	✗	✓	✗
	✓	✓	✗	✗	✗	✗
	✗	✗	✓	✓	✗	✓
	✗	✗	✓	✓	✓	✓
	✗	✗	✗	✗	✗	✗

POUR LA CONTRACEPTION D'URGENCE, voir p.26

Référence : Haute Autorité de Santé (HAS). État des lieux des pratiques contraceptives et des freins à l'accès et au choix d'une contraception adaptée. Avril 2013. (N° ISBN 978-2-11-138040-0)



LE PRÉSERVATIF (EXTERNE)

Également appelé préservatif masculin, il a l'avantage de protéger d'une grossesse et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).



Fiabilité :
97%* - 85%**
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Non.



Penses-y...
au début de chaque
rapport sexuel.



Bon à savoir !
Protège des IST.

Comment ça marche ?

Un préservatif externe s'enfile sur le pénis en érection avant le rapport sexuel et empêche ainsi les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule. C'est l'un des seuls contraceptifs qui protège également contre les IST dont le VIH/SIDA.

Certaines personnes combinent l'utilisation du préservatif à un autre moyen de contraception. **Attention, ne pas utiliser plus d'un préservatif à la fois, sinon il y a un risque qu'ils se déchirent.**

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?

ÉTAPE 1

Les préservatifs s'achètent en pharmacie, au supermarché, dans les night-shops, aux distributeurs... Tu peux aussi en recevoir gratuitement dans des associations ou des centres de planning familial.

ÉTAPE 2

Après avoir enlevé l'emballage, tiens l'extrémité du préservatif entre l'index et le pouce, pose-la sur le pénis en érection.

ÉTAPE 3

Déroule entièrement le préservatif de l'autre main. Ne lâche l'extrémité que quand tu as entièrement déroulé le préservatif.
Pour faciliter la pénétration et éviter que le préservatif ne se déchire, n'hésite pas à utiliser du gel lubrifiant à base d'eau.

ÉTAPE 4

Retire le préservatif avant que le pénis ne revienne au repos pour ne pas en mettre partout ou risquer une fuite. Fais un petit nœud et hop, à la poubelle (pas dans les toilettes !).

ÉTAPE 5

Encore une fois ? Pas de problème, mais avec un nouveau préservatif, bien sûr.

CONSEIL:

Toujours vérifier la date de péremption et la norme CE



CONSEILS:

Ne pas conserver dans un endroit chaud, éviter les frottements, faire attention à ne pas le déchirer en ouvrant l'emballage, éviter les ongles et les dents.

« Est-ce que je dois rentrer mes testicules dans le préservatif ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be





LE PRÉSERVATIF (INTERNE)

Également appelé préservatif féminin, le préservatif interne a aussi l'avantage de protéger d'une grossesse et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).



Fiabilité :
95%* - 79%**
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Non.



Penses-y...
Tu peux le mettre à l'avance et le porter max 8h.



Bon à savoir !
Protège des IST.

Comment ça marche ?

Cette gaine en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités a le même mécanisme de protection que le préservatif externe. Il se place dans le vagin avant le rapport sexuel et cela pendant maximum 8h. Il doit être changé à chaque nouveau partenaire. Il convient particulièrement aux personnes qui sont allergiques au latex (puisque'il n'en contient pas).

Comme le préservatif externe, il peut être utilisé seul ou en complément d'une autre méthode de contraception. Il ne faut bien sûr pas l'utiliser en même temps qu'un préservatif externe.

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?

ÉTAPE 1

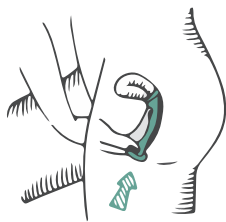
En Belgique, les préservatifs internes sont disponibles en pharmacie (ou via internet).

ÉTAPE 2

Mets-toi dans une position confortable. Prends soin de ne pas déchirer le préservatif avec tes ongles ou tes bagues dans la manipulation.

ÉTAPE 3

Presse l'anneau interne entre le pouce et l'index. Insère-le dans le vagin et pousse-le le plus loin possible.



ÉTAPE 4

Place l'index dans le préservatif et enfonce-le jusqu'au fond du vagin en poussant sur l'anneau. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin.

ÉTAPE 5

Quand le rapport est terminé, tourne l'anneau externe de façon à fermer complètement l'ouverture. Tire-le doucement et place-le dans sa pochette et hop, à la poubelle (pas dans les toilettes !).

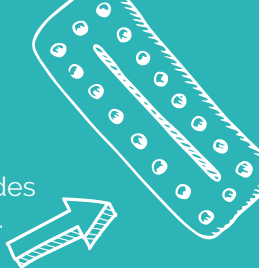
« Est-ce que je peux utiliser le préservatif interne pour une pénétration anale ? »

Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



LA PILULE COMBINÉE

La pilule dite combinée contient à la fois de la progestérone et des oestrogènes. Elle est prise tous les jours pendant trois semaines.



Fiabilité :
99,7%* - 91%**
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Méthode combinée
à base de 2 hormones



Penses-y...
En cas d'oubli de 12h ou plus, tu n'es plus protégée.
Pense au préservatif !



Attention !
Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Chaque pilule contient deux types d'hormones. Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovule éventuellement fécondé.

Il existe plusieurs types de pilule combinée : des plaquettes de 21 comprimés actifs (c'est-à-dire qui contiennent des hormones) et des plaquettes de 28 comprimés (soit 21 actifs + 7 inactifs, soit 24 actifs + 4 inactifs).

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?



ÉTAPE 1

Tu vas chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

ÉTAPE 2

C'est la première fois que tu prends la pilule ou tu recommences une pilule après une pause ? Commence la plaquette le premier jour de tes règles.



ÉTAPE 3

Prends chaque jour la pilule au même moment de la journée. Prends-la en continu, sans semaine d'arrêt. Tu n'es plus protégée si tu es malade dans les 4h après la prise de la pilule (diarrhée, vomissements).



ÉTAPE 4

Dans le cas d'une pilule de 21 comprimés, tu fais une pause pendant 7 jours. C'est à ce moment-là que les règles arrivent. Tu recommences une nouvelle plaquette de 21 comprimés au bout des 7 jours même s'il y a encore des petits saignements.

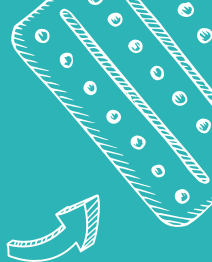
Dans le cas d'une pilule à 28 comprimés, tu auras tes règles pendant les comprimés inactifs. Tu recommences une nouvelle plaquette dès que tu as terminé la précédente, sans arrêt, même s'il y a encore des petits saignements.

« Tu as oublié de prendre la pilule? Suis bien les indications de la notice et/ou contacte un·e médecin, gynécologue, etc. »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



LA PILULE MICRO-DOSÉE

La pilule micro-dosée ne contient que des progestatifs.
Elle doit être prise en continu.



Fiabilité :

99,7%* - 91%**

sûr et fiable.



Avec hormones ?

Contient uniquement des hormones progestatives.



Penses-y...

En cas d'oubli de 12h ou plus, tu n'es plus protégée.
Pense au préservatif !



Attention !

Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

La pilule micro-dosée ne contient pas d'oestrogènes, mais uniquement des progestatifs. Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, pour épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et pour empêcher la muqueuse utérine d'accueillir un ovule éventuellement fécondé.

Cette pilule doit être prise en continu. Il n'y a donc pas de semaine d'arrêt, ni de règles.

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?



ÉTAPE 1

Tu vas chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

ÉTAPE 2

C'est la première fois que tu prends la pilule ou tu recommences une pilule après une pause ? Commence la plaquette le premier jour de tes règles.



ÉTAPE 3

Prends chaque jour la pilule au même moment de la journée. Prends-la en continu, sans semaine d'arrêt. Tu n'es plus protégée si tu es malade dans les 4h après la prise de la pilule (diarrhée, vomissements).



La pilule micro-dosée convient pour les femmes qui ne supportent pas l'apport en œstrogènes de la pilule combinée, de l'anneau vaginal ou du patch hormonal. Elle est également prescrite pour les femmes qui allaitent.

Cette pilule est particulièrement adaptée aux femmes ayant des migraines.

« Puis-je prendre la pilule en continu pendant des années ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



LE PATCH HORMONAL

Également appelé patch contraceptif, il est à coller sur la peau une fois par semaine pendant trois semaines.



Fiabilité :
99,7%*-91%**
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Méthode combinée
à base de 2 hormones : un
progestatif et un oestrogène.



Penses-y...
1 fois par semaine.



Attention !
Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Il s'agit d'un patch à coller sur la peau et à remplacer chaque semaine. Chaque patch diffuse durant une semaine une combinaison d'hormones qui traversent la peau pour aboutir directement dans le sang.

Ce dosage est efficace pour bloquer l'ovulation.

Après 3 semaines, tu fais une semaine de pause. C'est à ce moment que les règles arrivent.

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

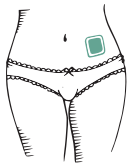
** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?



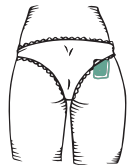
ÉTAPE 1

Tu vas chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.



ÉTAPE 2

Colle le patch sur une zone propre, sèche et exempte de plaie : le ventre, la partie supérieure du bras, les fesses ou le buste. Ne pas coller le patch sur un sein.

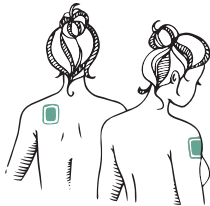


ÉTAPE 3

Laisse-le en place pendant une semaine. Change-le après 7 jours, environ au même moment de la journée. Place le nouveau patch à un autre endroit que le précédent pour éviter toute irritation de la peau.

ÉTAPE 4

Retire le 3ème patch et n'en colle pas un autre. C'est à ce moment là que tes règles arrivent.



ÉTAPE 5

7 jours plus tard, place le nouveau patch, toujours à un autre endroit que le précédent.

Il est aussi possible de décaler les règles en collant un nouveau patch sans faire de pause.

« Puis-je prendre une douche avec mon patch ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



L'ANNEAU VAGINAL



Également appelé anneau mensuel, il s'insère dans le vagin et libère des hormones similaires à la pilule pendant trois semaines.



Fiabilité :
99,7%* - 91%**
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Méthode combinée
à base de 2 hormones :
un progestatif et un
oestrogène.



Penses-y...
1 fois par mois.



Attention !
Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

L'anneau vaginal fonctionne de la même manière qu'une pilule combinée. Il contient également 2 hormones différentes qui bloquent l'ovulation. Après 3 semaines, il faut enlever l'anneau. C'est à ce moment-là que les règles arrivent.

Contrairement à la pilule, les hormones de l'anneau ne passent pas par le système digestif, mais elles passent directement dans le sang. Ce qui permet d'être protégée même en cas de problèmes digestifs (diarrhée ou vomissements).

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?

ÉTAPE 1

Tu vas chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.



ÉTAPE 2

Enlève l'emballage. Mets-toi dans une position confortable et aplatis l'anneau entre le pouce et l'index.



ÉTAPE 3

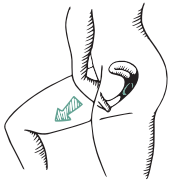
Introduis l'anneau dans ton vagin, comme un tampon.

ÉTAPE 4

Après trois semaines, retire-le en passant l'index à travers l'anneau.

ÉTAPE 5

Tu remets un nouvel anneau 7 jours plus tard même s'il y a encore des petits saignements.



Si tu n'aimes pas introduire l'anneau avec les doigts, un applicateur pouvant t'y aider est disponible gratuitement à la demande en pharmacie.

Il est aussi possible de décaler les règles en mettant un nouvel anneau directement après les trois semaines.



L'IMPLANT HORMONAL



Également appelé implant contraceptif, il est placé sous la peau de ton bras et diffuse des hormones en continu pendant trois ans.



Fiabilité :

99,9%*

sûr et fiable.



Avec hormones ?

Contient uniquement des hormones progestatives.



Penses-y...

tous les 3 ans.



Attention !

Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Ce petit bâtonnet se trouve juste sous la peau de ton bras. Il diffuse en continu une faible dose d'hormones dans ton corps, suffisante pour bloquer l'ovulation pendant trois ans. Il modifie aussi la composition des glaires cervicales, compliquant le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.

Avec cette méthode, les règles seront certes absentes, mais certaines femmes peuvent avoir des pertes de sang irrégulières.

Comment l'utiliser ?

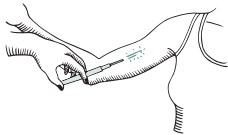


AU PRÉALABLE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue qui te fournira une ordonnance. Demande-lui s'il/elle est familiarisé·e à la pose d'implants hormonaux. Sinon tu peux te rendre dans un centre de planning familial: les médecins sont habitué·e·s à recevoir ce type de demande.

ÉTAPE 1

Après avoir acheté l'implant en pharmacie, fixe un second rendez-vous avec un·e médecin ou gynécologue familiarisé·e avec cette technique pour réaliser la pose.



ÉTAPE 2

L'implant est posé sous la peau du bras à l'aide d'un applicateur.

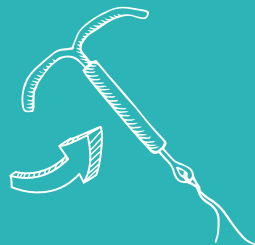
ÉTAPE 3

Fais remplacer l'implant tous les trois ans chez un·e médecin ou gynécologue.



DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) HORMONAL

Le DIU, aussi appelé stérilet, est placé dans l'utérus par une professionnelle de santé. Il contient un petit réservoir qui diffuse une hormone progestative en continu.



Fiabilité :
99,8%*
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Contient uniquement des hormones progestatives.



Penses-y...
tous les 3 à 5 ans.



Attention !
Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Ils'agit d'un petit dispositif introduit par une médecin ou gynécologue dans l'utérus et qui empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule en diffusant en continu une petite quantité de progestatif. Il épaissit la glaire cervicale et évite la fécondation. Il est efficace 3 à 5 ans.

Avec cette méthode, les menstruations deviennent très faibles ou absentes.

Le DIU hormonal peut se placer chez toutes les femmes, même celles n'ayant pas encore eu d'enfant.

Comment l'utiliser ?

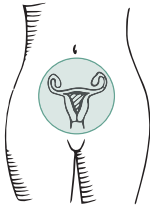


AU PRÉALABLE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir ton ordonnance.

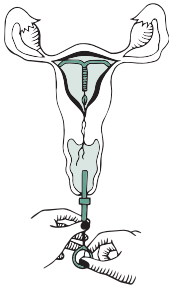
ÉTAPE 1

Une fois le DIU hormonal acheté en pharmacie, fixe un rendez-vous chez un·e médecin ou gynécologue familiarisé·e avec cette technique.



ÉTAPE 2

Après vérification de l'inclinaison de l'utérus et désinfection du col, le DIU hormonal est placé éventuellement sous anesthésie locale du col de l'utérus.



ÉTAPE 3

À l'extrémité du DIU hormonal se trouvent deux fils fins qui, après la mise en place par le/la gynécologue ou médecin, sont coupés à la bonne longueur pour éviter un inconfort lors des rapports sexuels.

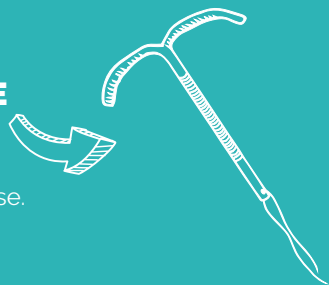
ÉTAPE 4

Un contrôle échographique est généralement réalisé dans les 6 à 8 semaines afin de vérifier si le DIU hormonal est bien placé.



DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) EN CUIVRE

Le DIU, aussi appelé stérilet, est placé dans l'utérus par une professionnelle de santé. Il ne contient pas d'hormones mais est enroulé d'un filament de cuivre qui évite une grossesse.



Fiabilité :

99,8%*

sûr et fiable.



Avec hormones ?

Non



Penses-y...

tous les 5 à 10 ans (selon les modèles de DIU en cuivre).



Attention !

Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Le DIU en cuivre exerce un effet contraceptif local qui repousse les spermatozoïdes. De plus, l'utérus réagit à sa présence et évite la fécondation. Il est efficace 5 à 10 ans. Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.

Le DIU en cuivre peut se placer chez toutes les femmes, même celles n'ayant pas encore eu d'enfant.

Comment l'utiliser ?

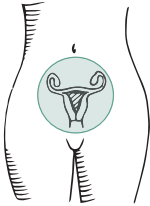


AU PRÉALABLE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir ton ordonnance.

ÉTAPE 1

Après avoir acheté le DIU en cuivre à la pharmacie, fixe un rendez-vous chez un·e médecin ou gynécologue familiarisé·e avec cette technique.

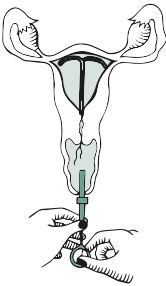


ÉTAPE 2

Après vérification de l'inclinaison de l'utérus et désinfection du col, le DIU en cuivre est placé éventuellement sous anesthésie locale du col de l'utérus.

ÉTAPE 3

Après la mise en place, un contrôle échographique est généralement réalisé dans les 6 à 8 semaines afin de vérifier si le DIU en cuivre est bien placé.



ÉTAPE 4

À l'extrémité du DIU en cuivre se trouvent deux fils fins qui, après la mise en place par le/la gynécologue ou médecin, sont coupés pour éviter un inconfort lors des rapports sexuels.

« Est-ce que je risque de perdre mon DIU en cuivre aux toilettes ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



LES PROGESTATIFS INJECTABLES

Cette injection de progestatifs, aussi appelée piqûre contraceptive, est réalisée par un·e médecin ou gynécologue, tous les 3 mois.



Fiabilité :
99,7%* - 94%**
sûr et fiable.



Avec hormones ?
Contient uniquement des hormones progestatives.



Penses-y...
Tous les 3 mois.



Attention !
Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Une hormone progestative est injectée directement dans le muscle. Ce dosage est efficace pour bloquer l'ovulation pendant trois mois.

De nombreuses personnes qui commencent avec un progestatif injectable ont d'abord des règles irrégulières, pour progressivement ne plus en avoir du tout.

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?

AU PRÉALABLE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir ton ordonnance.

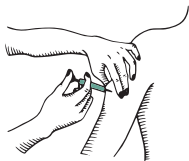


ÉTAPE 1

Après avoir acheté les injections en pharmacie, fixe un rendez-vous chez le/la médecin ou gynécologue.

ÉTAPE 2

Tous les trois mois, le/la médecin ou gynécologue réalise une injection dans le muscle de la fesse ou le haut du bras.



« En cas d'effets secondaires, puis-je changer de moyen contraceptif ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



LA CONTRACEPTION D'URGENCE

Aussi appelée pilule du lendemain ou du surlendemain, la contraception d'urgence est un comprimé qui est pris le plus rapidement possible après un rapport sans contraception ou en cas d'échec de la contraception.



Fiabilité :

95%* - 98%**

La fiabilité décroît au fur et à mesure du temps. (Après 12h > 75%)



Avec hormones ?

Contient uniquement des hormones progestatives.



Penses-y...

Gratuite en centre de planning familial.



Attention !

À prendre le plus rapidement possible.
Ne protège pas des IST.

Comment ça marche ?

Il existe deux types de contraception d'urgence:

- Une pilule à prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport.
- Une pilule à prendre jusqu'à 120 heures (5 jours) après le rapport.

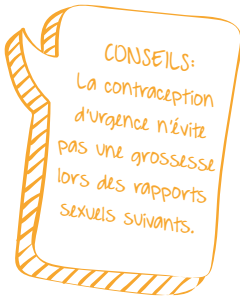
Dans les deux cas, la contraception d'urgence permet d'empêcher ou différer l'ovulation. Par cette action, les spermatozoïdes ne peuvent potentiellement rien féconder ; ils meurent ensuite sans donner lieu à une grossesse. L'efficacité de la contraception d'urgence décroît avec le temps : plus tard elle est prise après le rapport sexuel, plus elle perd en efficacité.

La pilule du lendemain ne pose pas plus de problèmes que les autres contraceptifs hormonaux.

* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaite.

** Efficacité de la méthode en pratique.

Comment l'utiliser ?



CONTEXTE

Tu as eu une rapport sexuel sans contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception).

ETAPE 1

Rends-toi le plus rapidement possible en pharmacie ou dans un centre de planning familial pour te procurer la pilule d'urgence qui convient à ta situation.

ETAPE 2

L'efficacité de la pilule dépend de la rapidité de la prise. Prends la pilule d'urgence, le plus vite possible après le rapport (max 5 jours).

ET APRÈS

Si tu vomis dans les 2h suivant la prise de pilule, reprends-en une. Il est conseillé de faire un test de grossesse 2 à 3 semaines après la prise de contraception d'urgence. Si le test s'avère positif, il est possible d'avoir recours à une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG).

Si tu as eu un rapport sans préservatif, n'hésite pas à te faire dépister des IST.



QU'EN EST-IL DES AUTRES MÉTHODES DE CONTRACEPTION ?

Découvre les avantages et les inconvénients de ces autres méthodes sur www.moncontraceptif.be.

CAPE CERVICALE ET DIAPHRAGME

Ces deux méthodes se ressemblent : ce sont des barrières qui empêchent le sperme de passer dans l'utérus. Elles sont à associer à un spermicide pour être suffisamment efficaces. Le spermicide neutralise les spermatozoïdes à l'aide d'une barrière chimique. Il existe sous forme de crème, gel, mousse, comprimés...



cape cervicale

OU



diaphragme

STÉRILISATION

Cette intervention convient aux personnes qui ne veulent absolument pas ou plus avoir d'enfant. Chez la femme, les trompes qui véhiculent l'ovule sont ligaturées ou obstruées (ligature des trompes). Chez l'homme, les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes depuis les testicules sont sectionnés de telle manière que le sperme ne contient plus de spermatozoïdes (vasectomie). Ces interventions sont dans la plupart des cas irréversibles.

LA TECHNIQUE DU RETRAIT

Les risques de grossesse sont particulièrement élevés lorsque tu as des rapports sexuels qui impliquent une pénétration vaginale, qu'il y ait éjaculation ou pas ! C'est pour cela que la méthode du retrait, aussi appelée coït interrompu, (qui consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation) n'est pas efficace pour éviter une grossesse non planifiée. Pour plus d'informations, rends-toi sur **moncontraceptif.be**



Heureusement, la sexualité ne se limite pas à la pénétration vaginale. Il existe d'autres manières de se faire plaisir: se caresser, se toucher, se masturber, se lécher, etc.

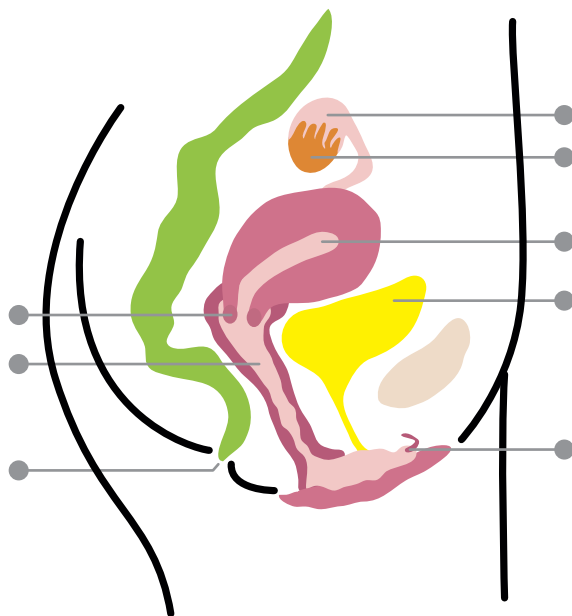
LA CONTRACEPTION NATURELLE, ÇA EXISTE ?

Tu as peut-être déjà entendu parlé de la contraception dite « naturelle » ? La plus connue d'entre-elle s'appelle la méthode sympto-thermique. Elle vise à identifier précisément les moments fertiles du cycle par l'analyse de différents paramètres (températures corporelles, épaisseur, et texture de glaire cervicale).

L'efficacité de cette méthode dépend essentiellement de la motivation de la femme et du couple. Elle est contraignante, nécessite un long apprentissage ainsi qu'un style de vie régulier et une volonté individuelle importante. La femme et son partenaire doivent également accepter, certains jours, de renoncer aux relations sexuelles ou d'utiliser alors un contraceptif comme le préservatif.



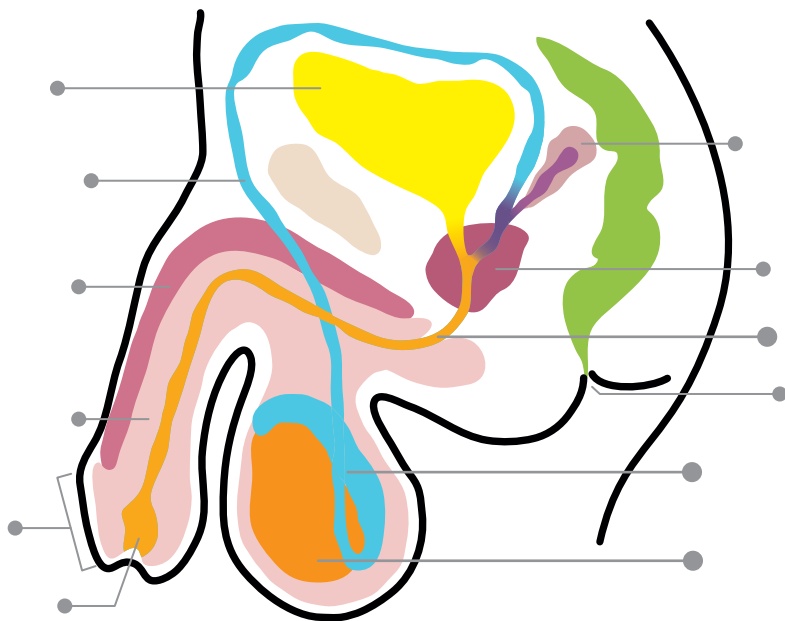
ANATOMIA



« Sais-tu compléter ce schéma ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



ANATOMIA



« Sais-tu compléter ce schéma ? »
Plus d'infos sur www.moncontraceptif.be



IL Y A PLEIN DE MOYENS DE CONTRACEPTION, CHOISIS LE TIEN.



Retrouve-les sur

WWW.MONCONTRACEPTIF.BE

