



# INTRODUCTION

<b>1. Introduction</b>	<b>4</b>
<b>2. L'affaire de tous·tes !</b>	<b>6</b>
<b>3. Comment choisir sa contraception ?</b>	<b>8</b>
<b>4. Les centres de planning familial : un espace pour toi</b>	<b>10</b>
<b>5. Les méthodes contraceptives</b>	<b>12-49</b>
 <b>Méthodes barrières</b>	<b>12-19</b>
• Préservatif externe	12
• Préservatif interne	14
• Diaphragme et spermicide	16
• DIU (stérilet) au cuivre	18
 <b>Méthodes hormonales</b>	<b>20-33</b>
• Pilule combinée	20
• Pilule à progestatif seul	22
• Patch hormonal	24
• Anneau vaginal	26
• Implant hormonal	28
• Progestatifs injectables	30
• DIU (stérilet) hormonal	32
 <b>Méthodes thermiques</b>	<b>34-37</b>
• Anneau thermique	34
• Jockstrap	36



### **Méthodes basées sur la connaissance de fertilité**

- Méthode d'auto-observation et étude du cycle menstruel
- Méthode MAMA

**38-41**

38

40



### **Méthodes définitives**

- Ligature des trompes
- Vasectomie

**42-45**

42

44



### **Contraceptions d'urgence**

- Pilule d'urgence
- DIU (stérilet) au cuivre d'urgence

**46-49**

46

48

---

## **6. Retrait ≠ contraception, Pénétration ≠ obligation**

**50**

---

## **7. Tableaux comparatifs des méthodes**

**52-61**

- Tableau comparatif des méthodes hormonales
- Tableau comparatif des méthodes barrières
- Tableau comparatif des méthodes thermiques
- Tableau comparatif des méthodes basées sur la connaissance de la fertilité
- Tableau comparatif des méthodes définitives

52

54

56

58

60

# INTRODUCTION

La contraception vise à empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse. Il existe plusieurs méthodes, et chacune a son fonctionnement propre.



## Les méthodes hormonales

consistent à administrer des hormones dans le corps. En fonction de la méthode, cela peut se faire par voie orale (ex. pilules), en insérant un dispositif dans le vagin (ex. anneau) ou dans l'utérus (ex. dispositif intra-utérin hormonal), etc.



**Les méthodes basées sur la connaissance de la fertilité** se basent sur une compréhension et analyse précise du corps ou du cycle menstruel, afin d'identifier les jours de fertilité.



## Les méthodes thermiques

consistent à rapprocher les testicules du corps afin d'augmenter leur température de quelques degrés, ce qui altère et diminue la production des spermatozoïdes, jusqu'à atteindre un niveau contraceptif.



**Les méthodes barrières** empêchent mécaniquement la rencontre des gamètes femelles (ovocytes) et mâles (spermatozoïdes), et/ou la nidation d'un ovocyte fécondé (ovule). C'est par exemple le préservatif qui va faire office de barrière pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovocyte dans l'utérus.



**Les méthodes définitives,** également appelées stérilisations, sont des méthodes de contraception pour toute la vie : elles sont irréversibles. C'est donc pour les personnes qui ne souhaitent pas ou plus avoir d'enfants.



Après un rapport sexuel mal ou pas du tout protégé, une solution existe : **la contraception d'urgence.** C'est le parachute lorsque la méthode contraceptive a échoué et qu'il y a un risque de grossesse, ou tout simplement quand on n'a pas de méthode contraceptive.



Attention ! **Les méthodes contraceptives ne protègent pas des IST** (à l'exception des préservatifs internes et externes).

*Tu veux en savoir plus sur les IST (infections sexuellement transmissibles) et comment t'en protéger ? Jette un coup d'œil sur [depistage.be](http://depistage.be) !*



# L'AFFAIRE DE TOUS-TES !

Partout dans le monde, ce sont principalement **les femmes/ personnes à utérus** qui sont en charge de la contraception. C'est ce qu'on appelle la **charge contraceptive**.

La charge contraceptive, c'est...

devoir s'informer et se renseigner

devoir prendre des rendez-vous médicaux

payer pour sa méthode

ne pas oublier de prendre sa pilule chaque jour ou de changer son patch chaque semaine

supporter les potentiels effets secondaires de sa contraception

... et plein d'autres choses !

La plupart des hommes/personnes à testicules ne partagent pas, ou peu, cette charge et la question n'est que très rarement abordée.

Ce déséquilibre dans la répartition de la charge contraceptive s'inscrit dans un contexte où les efforts de recherche pharmaceutique, les financements et les politiques publiques se sont majoritairement concentrés sur le développement de la contraception destinée aux femmes/personnes à utérus. Ces choix ont freiné le développement d'autres méthodes pour les hommes/personnes à testicules.

Et pourtant, les hommes/personnes à testicules sont **fertiles 24h/24 et 7j/7**, contrairement aux femmes/personnes à utérus qui ne le sont **que quelques jours par mois**, durant l'ovulation. Il est donc évident que les hommes/personnes à testicules devraient être tout autant responsables de leur fertilité !

Il existe toutefois déjà plusieurs moyens de contraception qui leur sont destinés (qu'on appelle *contraception testiculaire* ou *contraception dite masculine*), et qui sont fiables et médicalement validés, tandis que d'autres sont encore en cours de développement et/ou d'évaluation.

**Tu as des testicules et tu souhaites te contracepter ?** Il existe des méthodes pour toi aussi ! Retrouve ici la liste des centres de planning familial en Belgique offrant des services en contraception dite masculine pour t'accompagner !



[MESCONTRCEPTIFS.BE/CPF/](https://mescontrceptifs.be/cpf/)

### **TA/TON OU TES PARTENAIRE-S A/ONT UNE MÉTHODE DE CONTRACEPTION ?**

Voici quelques pistes pour mieux répartir la charge contraceptive dans votre relation !

**S'informer ensemble :** discuter des différentes méthodes qui existent et de leur impact, pour que chacun-e comprenne ce que cela implique. Tu peux aussi t'intéresser aux méthodes contraceptives en cours de développement.

### **Participer activement et financièrement :**

proposer d'aller en pharmacie ou en centre de planning familial (CPF) se procurer le moyen contraceptif, accompagner aux rendez-vous médicaux, payer ou partager les frais de la méthode, etc.

**Se soutenir :** écouter et respecter les ressentis de son ou sa partenaire face à la contraception et adapter les choix en fonction de son bien-être.

# COMMENT CHOISIR SA CONTRACEPTION ?



Choisir une méthode de contraception, c'est avant tout **trouver celle qui correspond le mieux** à ton corps, ton mode de vie et tes besoins.

Chaque méthode a ses avantages et ses contraintes.

Le choix de **ta contraception peut dépendre de ton dossier médical**. Certaines méthodes ne conviennent pas à tout le monde. Prends rendez-vous avec une professionnelle de santé pour t'aider à évaluer les options les plus adaptées en fonction de ta santé et de tes besoins.



**PARCE QUE TES BESOINS ÉVOLUENT,  
TA CONTRACEPTION PEUT AUSSI CHANGER !**

Mises à part les deux méthodes irréversibles (la ligature des trompes et la vasectomie), **aucune contraception n'est définitive**.

Si une méthode ne te convient pas, que tu ressens des effets secondaires gênants ou que ton mode de vie évolue, **tu peux en changer !** Il est important d'écouter ton corps et de ne pas hésiter à consulter une professionnelle de santé pour ajuster ta contraception.



## LA CONTRACEPTION, COMBIEN ÇA COÛTE ?



Bonne nouvelle ! Plusieurs méthodes contraceptives sont **remboursées partiellement ou totalement** et la plupart des contraceptifs sont gratuits pour les moins de 25 ans ou les personnes avec le statut BIM (bénéficiaire de l'intervention majorée).

Les préservatifs sont gratuits à tout âge et pour tout le monde en centre de planning familial. N'hésite pas à aller te renseigner et à t'en procurer !

De plus, certaines mutuelles peuvent aussi rembourser une partie des frais de ta méthode contraceptive. Vérifie directement auprès de ta mutuelle les avantages dont tu bénéficies !



### La contraception d'urgence

Si tu es en ordre de mutuelle, **la pilule d'urgence\*** qui peut être prise jusqu'à 72h est **(quasi) gratuite** : son montant s'élève entre 0€ et 1€.

Et ce, indépendamment de ton âge et de ton genre !

Il n'y a pas besoin de prescription médicale, tu peux te rendre simplement à ta pharmacie, en pharmacie de garde ou à un centre de planning familial pour te la procurer. Pense juste à prendre ta carte d'identité !

Pour plus d'informations, rends-toi sur [macontraceptiondurgence.be](http://macontraceptiondurgence.be)

# LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL : UN ESPACE POUR TOI

Les centres sont là pour répondre à toutes tes questions liées à **la vie affective, relationnelle et sexuelle** (contraception, grossesse et interruption volontaire de grossesse, infections sexuellement transmissibles, violences, relations parents-enfants, ... et bien plus encore !). Ce sont des lieux qui proposent des consultations médicales, psychologiques, sociales et juridiques pour accompagner les personnes dans leur vie affective et sexuelle.

Tu peux venir à l'accueil d'un centre **quand tu veux**, sans prendre rendez-vous. Tu auras un **accueil gratuit** avec une personne qui **écouterà ta demande** et pourra **répondre à tes questions** ou **t'orienter**, selon tes besoins, vers les services ou consultations appropriés.

C'est donc un endroit où tu peux te faire prescrire des contraceptifs, te faire poser un implant ou un DIU (*dispositif intra-utérin* ou anciennement appelé "stérilet"), ou qui peut aussi t'accompagner dans ta contraception thermique (dans certains centres) par exemple ! Tu peux également y demander **gratuitement des préservatifs** ou te procurer **la pilule d'urgence** (souvent gratuite aussi). Les tests de grossesse y coûtent maximum 6 euros.





## **TU PEUX TE CONTRACEPTER, MÊME SI TU ES MINEUR·E !**

Tu n'as pas besoin d'avoir l'autorisation de tes parents pour venir dans un centre de planning familial. Tu peux y prendre des rendez-vous (gynécologiques, médicaux, psychologiques) en toute confidentialité.



Retrouve les centres de planning familial près de toi :  
**MONPLANNINGFAMILIAL.BE**



# LE PRÉSERVATIF EXTERNE



Également appelé *capote*, *condom* ou "préservatif masculin", il est généralement fabriqué à base de latex et enduit de lubrifiant.

**Efficacité**  
98%\* / 85%\*\*

## Penses-y...

Avant chaque rapport sexuel avec pénétration. Et ça se passe sur le moment, tu ne peux pas le mettre à l'avance !

## Comment ça marche ?

Un préservatif externe s'enfile sur le pénis en érection avant la pénétration et empêche ainsi les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovocyte (et donc une fécondation).

C'est l'un des seuls contraceptifs qui protège également des IST, dont le VIH/SIDA. C'est pourquoi certaines personnes combinent l'utilisation d'un moyen de contraception avec le préservatif.

*Il ne faut cependant pas l'utiliser en même temps qu'un préservatif interne !*



## Ça se trouve super facilement !

- En centre de planning familial (Gratuit !)
- Dans des associations et événements festifs (Gratuit !)
- En pharmacie (certaines mutuelles remboursent jusqu'à 75€/an les préservatifs achetés en pharmacie !)
- Dans les supermarchés

## Comment l'utiliser ?

**1** Quand vous êtes prêt·es, et avant tout rapport sexuel pénétratif, mets le préservatif externe. Prends soin de ne pas déchirer le préservatif avec tes ongles ou tes bagues pendant la manipulation.



**2** Après avoir enlevé l'emballage, ne déroule pas encore le préservatif ! Tiens l'extrémité (le réservoir) entre l'index et le pouce et pose-le sur le gland du pénis en érection.



**3** Déroule entièrement le préservatif sur le pénis en pinçant le capuchon. Ne lâche l'extrémité que quand tu as entièrement déroulé le préservatif.



**4** Pour faciliter la pénétration et éviter que le préservatif ne se déchire, n'hésite pas à utiliser du gel lubrifiant à base d'eau ou de silicone.



**5** Après l'éjaculation, retire le préservatif lorsque le pénis est toujours en érection pour ne pas risquer une fuite. Fais un petit nœud pour éviter que le sperme s'écoule et hop, à la poubelle (pas dans les toilettes !).



Tu as encore envie ? Pas de problème, mais avec un nouveau préservatif !

# LE PRÉSERVATIF INTERNE



Aussi appelé "préservatif féminin", le préservatif interne a l'avantage de protéger d'une grossesse non désirée et des infections sexuellement transmissibles (IST).

## Efficacité

95%\* / 79%\*\*

## Penses-y...

Tu peux le mettre à l'avance et le porter maximum 8h avant le rapport.

## Comment ça marche ?

Le préservatif interne est généralement en polyuréthane. Il est muni d'un anneau souple et se place dans le vagin (avec l'anneau), avant le rapport sexuel. Il empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovocyte (et donc une fécondation).

Comme le préservatif externe, il peut être utilisé seul ou en complément d'une autre méthode de contraception.

*Il ne faut cependant pas l'utiliser en même temps qu'un préservatif externe !*

## Où ça se trouve ?

- En centres de planning familial (Gratuit !)
- Dans des associations et événements festifs (Gratuit !)
- Dans certaines pharmacies
- Sur internet

## Comment l'utiliser ?

- 1** Tu peux mettre le préservatif interne au moment d'un rapport sexuel avec pénétration ou quelques heures avant. Prends soin de ne pas déchirer le préservatif avec tes ongles ou tes bagues pendant la manipulation.



- 2** Plie l'anneau interne et insère-le jusqu'au fond du vagin en poussant sur celui-ci. L'anneau extérieur doit rester en dehors du vagin et couvrir la vulve / les lèvres.

*Pour la pratique anale, retire l'anneau interne avant d'insérer le préservatif. L'anneau extérieur doit rester en dehors de l'anus et couvrir celui-ci.*



vue de face



vue de profil

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



# LE DIAPHRAGME ET SPERMICIDE



Le diaphragme est un dispositif en silicone ou en latex qui se place dans le vagin afin d'empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovocyte.

## Efficacité

94%/84%\*  
diaphragme

82%/71%\*  
spermicide

## Penses-y...

Avant chaque rapport sexuel  
(et maximum 2h avant) !

## Comment ça marche ?

Le diaphragme se place à l'intérieur du vagin, à l'entrée du col de l'utérus et empêche ainsi les spermatozoïdes de passer vers l'intérieur de l'utérus.

Cette méthode s'associe à un spermicide qui rend les spermatozoïdes inactifs. Il existe sous forme de crème, gel, mousse, etc. Les spermicides créent une barrière chimique en attaquant la membrane cellulaire des spermatozoïdes. La plupart des spermicides demandent un peu de temps pour fonctionner et ne conservent leur efficacité que sur un bref laps de temps. Il faut donc en appliquer avant chaque rapport sexuel.

*Certaines personnes ne supportent pas les spermicides : sache qu'il existe également des gels épais adaptés.*

## Comment l'utiliser ?

- 1** Assure-toi que le dispositif n'est pas troué (tu peux le remplir d'eau pour voir s'il est percé ou pas).
- 2** Dépose du spermicide dans la partie creuse du dispositif. Tu peux aussi en mettre un peu sur le bord pour faciliter la pose (ou utiliser du lubrifiant). Ensuite, insère le diaphragme au fond de ton vagin, en-dessous de ton col de l'utérus. Tu peux vérifier son bon placement en touchant ton col au travers du diaphragme.
- 3** Place le dispositif au moment du rapport sexuel ou jusqu'à 2 heures avant maximum. Par la suite, enlève le dispositif au minimum 6 heures après le rapport (le temps nécessaire à ce que les spermatozoïdes soient rendus inactifs par le spermicide) et au maximum 24 heures après le rapport sexuel.

*Pour certaines personnes, la pose n'est pas évidente : tu peux te faire accompagner par une professionnelle de santé.*

## Où ça se trouve ?

En Belgique, les diaphragmes s'achètent principalement sur Internet mais tu peux aussi en commander en pharmacie.

Il est conseillé de se renseigner auprès d'un-e spécialiste afin de connaître la taille de diaphragme à te procurer (si la taille unique ne te convient pas).

Le diaphragme est une méthode réutilisable, avec **une durée de vie de deux ans**. Après deux ans, si tu veux continuer avec cette méthode, il te suffit d'en racheter un nouveau !



# LE DIU AU CUIVRE



Le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre, anciennement appelé "stérilet", est placé dans l'utérus par un-e professionnelle de santé. Il ne contient pas d'hormones mais est constitué d'un filament de cuivre qui agit pendant plusieurs années.

## Efficacité

99,4%\* / 99,2%\*\*

## Penses-y...

Tous les 5 à 10 ans (en fonction du modèle de ton DIU).

## Comment ça marche ?

Il s'agit d'un petit dispositif en forme de T (environ 3 cm). Il est introduit dans l'utérus par un-e médecin ou gynécologue. Il se termine par deux fils fins qui sont coupés court lors de la pose. Ces fils permettront à ton/ta médecin ou gynécologue de retirer le DIU dans le futur.

Le DIU au cuivre est en plastique avec un ou plusieurs manchons de cuivre qui ont un effet spermicide (ils rendent inactifs les spermatozoïdes). Il agit aussi sur la paroi à l'intérieur de l'utérus (l'endomètre), empêchant l'implantation de l'ovocyte potentiellement fécondé.



## Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

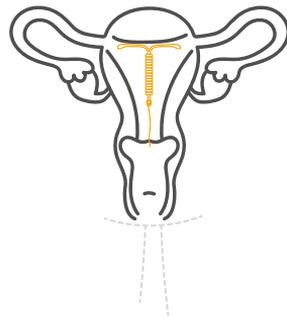
Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.

## Comment l'utiliser ?

- 1 Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir ton ordonnance.
- 2 Après avoir acheté le DIU au cuivre à la pharmacie, retourne chez ton/ta médecin ou gynécologue familiarisé·e avec la pose de DIU.
- 3 Le DIU au cuivre est placé éventuellement sous antidouleur ; parfois, une anesthésie locale au niveau du col de l'utérus est proposée par certain·es professionnelles.
- 4 Après la pose, les deux fils fins qui se trouvent à l'extrémité du DIU sont coupés à la bonne longueur pour éviter un possible inconfort.
- 5 Un contrôle échographique est généralement réalisé dans les 6 à 8 semaines après la pose afin de vérifier que le DIU au cuivre est bien placé. Grâce aux deux fils fins, tu peux sentir si le DIU est toujours là. Si les fils te gênent, il est possible de les raccourcir chez un·e professionnelle de la santé.

## Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie
- La pose se fait par ton/ta professionnelle de la santé

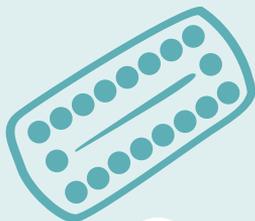


Le DIU au cuivre est aussi un moyen de **contraception d'urgence** très efficace !  
Pour plus d'informations, direction **page 48**.

# LA PILULE COMBINÉE



La pilule dite combinée contient à la fois de la progestérone et des œstrogènes.



## Efficacité

99,7%\* / 92%\*\*

## Penses-y...

Elle est à prendre tous les jours.

## Comment ça marche ?

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

Il existe plusieurs types de pilules combinées. Généralement, les plaquettes contiennent 21 ou 28 comprimés.



## Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Avec cette méthode, tes cycles menstruels sont réguliers (de 28 jours).
- Avec les plaquettes de 21 jours, il est possible de retarder les règles si on prend les plaquettes à la suite, sans pause.
- Les plaquettes de 28 jours peuvent parfois supprimer les règles.

## Comment l'utiliser ?

- 1 Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance pour te procurer ta boîte de pilules.

*Certain·es professionnel·les de la santé proposent un examen gynécologique pour renouveler l'ordonnance, mais ça n'est pas obligatoire et tu peux choisir de l'accepter ou non.*

- 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. Il faut une dizaine de jours pour que la contraception soit efficace. Durant cette période, pense à utiliser un autre moyen de contraception si tu veux avoir des rapports sexuels !

- 3 Prends **chaque jour** la pilule, **au même moment de la journée**.

Si tu vomis ou que tu as de la diarrhée dans les 4 heures suivant la prise de ta pilule, reprends-en une (si tu as des pilules de couleurs différentes, assure-toi juste que la pilule soit de la même couleur que celle que tu avais prise juste avant).

- 4 **Dans le cas d'une pilule de 21 comprimés :**

Après 21 jours, tu fais une pause de 7 jours. C'est à ce moment-là que tes règles arrivent. Recommence une nouvelle plaquette de 21 comprimés au bout des 7 jours, même s'il y a encore des saignements.

### **Dans le cas d'une plaquette de 28 comprimés :**

Il n'y a pas de pause et tu recommences une nouvelle plaquette dès que tu as fini la précédente.

*En cas d'oubli de 12h ou plus, tu n'es plus contracepté·e, pense alors au préservatif !*

## Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin, ou gynécologue pour obtenir une prescription médicale et te la procurer en pharmacie

# LA PILULE À PROGESTATIF SEUL



La pilule à progestatif seul, également appelée la *pilule microdosée*, ne contient que des progestatifs.

**Efficacité**  
99,7%\* / 92%\*\*

**Penses-y...**  
Elle doit être prise tous les jours.

## Comment ça marche ?

La pilule micro-dosée contient uniquement des progestatifs. Ce contraceptif bloque l'ovulation, épaissit la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et empêche 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.



### Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Les 6 premiers mois, il est possible que les saignements des règles soient irréguliers.
- Il peut également y avoir des petites pertes de sang entre les règles.
- Parfois, les règles disparaissent, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde.

## Comment l'utiliser ?

**1** Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie muni·e de ton ordonnance pour te procurer ta boîte de pilules. Certain·es professionnelles de la santé proposent un examen gynécologique pour renouveler l'ordonnance, mais ça n'est pas obligatoire et tu peux choisir de l'accepter ou non.

---

**2** C'est la première fois que tu prends la pilule ou tu recommences après une pause ? Commence la plaquette le premier jour de tes règles et elle sera alors efficace immédiatement. Par contre si tu prends le premier comprimé plus tard, utilise une autre méthode (comme le préservatif) pendant 7 jours.

---

**3** Prends **chaque jour** la pilule, **au même moment de la journée**. Prends-la en continu, sans semaine d'arrêt.

Si tu vomis ou que tu as de la diarrhée dans les 3 heures suivant la prise de ta pilule, reprends-en une d'une autre plaquette (de la même couleur que celle oubliée pour maintenir la protection).



*En cas d'oubli de 3h ou plus, tu n'es plus contracepté·e, pense alors au préservatif !*

### Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te la procurer en pharmacie

# LE PATCH HORMONAL



Également appelé *patch contraceptif*, tu dois en coller un nouveau sur ta peau chaque semaine pendant trois semaines. La quatrième semaine, il ne faut pas en mettre.

**Efficacité**  
99,7%\* / 92%\*\*

**Penses-y...**  
Une fois par semaine.

## 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 arriver directement dans le sang.

Ce dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovocyte éventuellement fécondé.

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

Les hormones du patch ne passent pas par le système digestif, elles passent directement dans le sang (comme l'anneau ou l'implant). Tu restes donc contraceptée même si tu as de la diarrhée ou des vomissements.

Si tu pèses plus de 90 kg, le patch n'est peut-être pas la méthode qui te correspond le mieux car son efficacité sera diminuée. Discutes-en avec ton/ta professionnelle de la santé pour trouver la méthode qui te convient le mieux !

## Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Elle te permet d'avoir des règles régulières.
- Tu peux décaler ou ne pas avoir tes règles en collant un nouveau patch sans faire de pause.

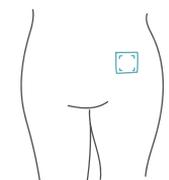
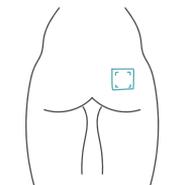
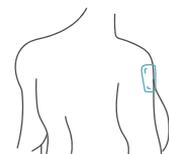
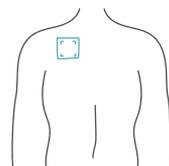
## Comment l'utiliser ?

- 1** Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie muni·e de ton ordonnance.
- 2** Colle le patch sur une zone propre, sèche et sans blessure : le ventre, la partie supérieure du bras, les fesses ou le bas du dos. Veille cependant à ne pas coller le patch sur la poitrine.
- 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.
- 4** Après avoir mis le 3ème patch, n'en colle pas un autre la semaine suivante. C'est à ce moment-là que tes règles arrivent.
- 5** 7 jours plus tard, place le nouveau patch à un autre endroit que le précédent.

*Le patch peut se décoller sans que tu t'en rendes compte. Il faut le refixer ou en remettre un nouveau (s'il ne colle plus) dans les 24 heures.*

## Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie. Il est ensuite mis en place par tes propres soins, il ne faut pas aller chez un·e professionnel·le pour le coller.



# L'ANNEAU VAGINAL



Également appelé *anneau mensuel*, il s'agit d'un anneau souple qui s'insère dans le vagin. Il libère alors en continu et pendant trois semaines une combinaison de deux hormones.

**Efficacité**  
99.7%\* / 92%\*\*

## Penses-y...

Retire l'anneau après 3 semaines et mets en place le nouvel anneau après une pause d'une semaine.

## Comment ça marche ?

Lors du port de l'anneau, les hormones qu'il libère traversent la paroi vaginale et passent dans le sang. Les deux types d'hormones bloquent l'ovulation, épaississent la glaire cervicale et empêchent la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovocyte éventuellement fécondé. Après 3 semaines, il faut enlever l'anneau. C'est à ce moment-là que les règles arrivent.

Les hormones de l'anneau ne passent pas par le système digestif mais elles passent directement dans le sang (comme le patch hormonal ou l'implant). Tu restes donc contraceptée même si tu as de la diarrhée ou des vomissements.



## Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Elle te permet d'avoir des règles régulières, potentiellement moins douloureuses et moins abondantes.
- Il est aussi possible de décaler ses règles ou de ne pas les avoir en mettant un nouvel anneau directement après les trois semaines.

## Comment l'utiliser ?

- 1** Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie muni·e de ton ordonnance pour acheter ta boîte d'anneaux.
- 2** Lave-toi bien les mains au préalable. Prends-en un et enlève l'emballage. Installe-toi dans une position confortable et aplatise l'anneau entre le pouce et l'index.
- 3** Insère l'anneau dans le fond de ton vagin, comme tu pourrais le faire avec un tampon. Sa position finale, une fois qu'il est placé, n'a pas d'importance.
- 4** Après trois semaines, retire-le en passant l'index à travers l'anneau. Il doit être retiré le même jour où il a été posé. C'est à ce moment-là que tes règles arrivent.
- 5** Remets un nouvel anneau 7 jours plus tard, même s'il y a encore des saignements.



*L'anneau peut rester en place pendant les rapports sexuels ! S'il gêne, tu peux le retirer. Si tu choisis de le retirer ou s'il est expulsé par accident, tu peux le remettre en place dans les 3h max et tu restes protégé·e. Rince-le à l'eau claire, avant de le remettre.*

## Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie

# L'IMPLANT HORMONAL



Également appelé *implant contraceptif*, c'est une tige souple de la taille d'une allumette qui est placée sous la peau de ton bras et diffuse des hormones en continu pendant trois ans.



**Efficacité**  
99.9%\* / \*\*

**Penses-y...**  
Tous les 3 ans.

## Comment ça marche ?

Ce petit bâtonnet est placé sous la peau de ton bras. Il diffuse en continu une faible dose d'hormones dans ton corps pour bloquer l'ovulation pendant trois ans. Il épaissit la glaire cervicale, compliquant le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.

Les hormones de l'implant ne passent pas par le système digestif, mais elles passent directement dans le sang (comme l'anneau ou le patch hormonal). Tu restes donc contracept-e même si tu souffres de diarrhées ou de vomissements.



### Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Certaines personnes n'ont pas de règles du tout pendant trois ans, ou alors un léger saignement.
- D'autres ont des règles moins fréquentes, parfois plus courtes (quelques jours), parfois plus longues (jusqu'à une dizaine de jours). Il est donc difficile de prévoir le moment des règles et impossible de les décaler.

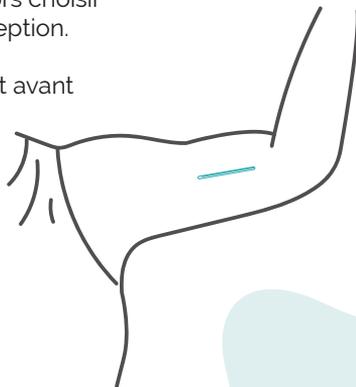
## Comment l'utiliser ?

- 1** Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue qui te fournira une ordonnance. Demande-lui s'il ou elle est familiarisé·e à la pose d'implants hormonaux, et s'il/elle pourra te le poser.
- 2** Après avoir acheté l'implant en pharmacie, retourne, au moment prévu, chez ton/ta médecin ou gynécologue pour placer ton implant.
- 3** L'implant est posé par un·e médecin ou gynécologue, avec l'aide d'un applicateur, sous la peau de l'intérieur du bras, entre le coude et l'épaule. Ne t'inquiète pas, une anesthésie locale sera réalisée pour limiter la douleur.
- 4** Après 3 ans, l'implant devra être retiré par un·e médecin ou gynécologue car il ne sera plus efficace. Tu pourras alors choisir d'en remettre un ou de changer de moyen de contraception.

Tu peux également décider de le retirer à tout moment avant les 3 ans.

## Comment s'en procurer ?

- Apprès de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie
- La pose se fait par ton/ta professionnelle de la santé



# LES PROGESTATIFS INJECTABLES



C'est une injection de progestatifs, aussi appelée *piqûre contraceptive*, qui est réalisée par une médecin ou gynécologue, tous les 3 mois.



**Efficacité**  
99.7%\* / 97%\*\*

**Penses-y...**  
Tous les 3 mois.

## Comment ça marche ?

Une hormone progestative est injectée directement dans le muscle. Cela permet de bloquer l'ovulation pendant trois mois et donc d'éviter une grossesse.

Étant donné que l'hormone est injectée directement dans le muscle et ne passe pas par le système digestif, tu restes donc protégé-e si tu souffres de diarrhées ou de vomissements.



### Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

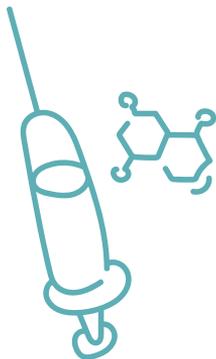
- De nombreuses personnes qui commencent avec un progestatif injectable ont d'abord des règles irrégulières pour progressivement ne plus en avoir du tout. Toutefois, certaines personnes ont toujours des saignements.
- Cette méthode ne te permet pas de prévoir ou de décaler tes règles.

## Comment l'utiliser ?

- 1 Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir une ordonnance.
- 2 Après avoir acheté les injections en pharmacie, retourne chez ton ou ta médecin, gynécologue ou infirmier·e, au moment indiqué pour réaliser l'injection.
- 3 Tous les trois mois, retourne chez le ou la médecin, gynécologue ou infirmier·e qui réalisera une injection dans le muscle de la fesse ou celui du haut du bras.

## Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie



0,150MG  
DE PROGESTATIF  
DANS 1ML

# LE DIU HORMONAL



Le dispositif intra-utérin (DIU) hormonal, anciennement appelé "stérilet", est placé dans l'utérus par une professionnelle de santé. Il contient un petit réservoir qui diffuse une hormone progestative en continu pendant plusieurs années.

**Efficacité**  
99.8%\* / \*\*

**Penses-y...**  
Tous les 3 à 5 ans (en fonction du modèle de ton DIU).

## Comment ça marche ?

Il s'agit d'un petit dispositif (de 24 à 36 mm en moyenne) en forme de T. Il est introduit dans l'utérus par un-e médecin ou gynécologue. Il se termine par deux fils fins qui sont coupés court lors de la pose. Ces fils permettront à ton/ta médecin ou gynécologue de retirer le DIU dans le futur.

Le DIU hormonal est en plastique et contient une hormone progestative qui va être diffusée en petite quantité.

## Il a un triple effet :

- la glaire cervicale s'épaissit, ce qui complique le passage des spermatozoïdes vers l'utérus
- l'endomètre devient plus fin, moins propice à la nidation
- les spermatozoïdes sont moins mobiles

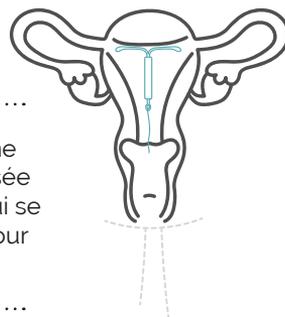


## Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Avec le DIU hormonal, les règles sont très faibles ou disparaissent, mais il est aussi possible d'avoir des petits saignements à certains moments.
- Ce moyen ne permet pas de décaler les règles.
- Le DIU hormonal peut être une solution aux règles douloureuses et abondantes.

## Comment l'utiliser ?

- 1** Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir une ordonnance. Va ensuite en pharmacie pour acheter ton DIU hormonal. Certain·es médecins ont des DIU dans leur cabinet, il n'est à ce moment-là pas nécessaire de se rendre en pharmacie.
- 2** Fixe un rendez-vous chez un·e médecin ou gynécologue familiarisé·e avec la pose de DIU.
- 3** Le DIU hormonal est éventuellement placé sous antidouleur ; une anesthésie locale, au niveau du col de l'utérus, est parfois proposée par certain·es professionnelles. Après la pose, les deux fils fins qui se trouvent à l'extrémité du DIU sont coupés à la bonne longueur pour éviter un possible inconfort.
- 4** Un contrôle échographique est généralement réalisé dans les 6 à 8 semaines après la pose afin de vérifier que le DIU hormonal est bien placé. Grâce aux deux fils fins, tu peux sentir si le DIU est toujours là. Si les fils te gênent, il est possible de les raccourcir chez un·e professionnelle de la santé.



## Comment s'en procurer ?

- Apprès de ton/ta médecin ou gynécologue, pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie
- La pose se fait par ton/ta professionnelle de la santé

# L'ANNEAU THERMIQUE



L'anneau thermique, ou *l'AndroSwitch®*, permet de rapprocher les testicules du corps, ce qui augmente leur température de quelques degrés et altère ainsi la production des spermatozoïdes jusqu'à atteindre un niveau contraceptif.

*C'est une méthode qui n'est pas certifiée. Cependant, les spermogrammes qui permettent de vérifier l'efficacité de la méthode sont certifiés et homologués.*

## Efficacité

La première année d'utilisation, l'efficacité doit être vérifiée **tous les trois mois**, au moyen d'un **spermogramme** (analyse du sperme) et ensuite tous les six mois\*.

## Penses-y...

Tous les jours, à porter pendant minimum 15h/jour, éveillé-e.

## Comment ça marche ?

Les testicules se trouvent dans le scrotum (peau qui entoure les testicules), à l'extérieur du corps. Ainsi, ils sont à une température basse (35°C), ce qui permet une production optimale des spermatozoïdes. Lorsque l'on rapproche les testicules du corps, leur température augmente (+2°C) et la production de spermatozoïdes est altérée.

**On estime qu'une personne est contraceptée si le taux de spermatozoïdes dans le sperme est inférieur à 1 million/ml (≥ 15 millions en temps normal).**

34 \*Il y a quelques études sur de petits échantillons qui montrent l'efficacité de la méthode. On n'a malheureusement pas encore eu d'études à grande échelle qui permettent de déboucher sur une certification de l'anneau.

## Comment l'utiliser ?

Afin de rapprocher les testicules du corps, le pénis et le scrotum sont passés dans un anneau en silicone. L'anneau doit être porté minimum 15h/jour, tous les jours, éveillé.e.

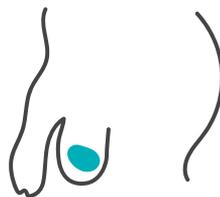
L'efficacité doit être vérifiée tous les trois mois la première année d'utilisation, au moyen d'un spermogramme (analyse du sperme).

La méthode thermique peut être utilisée pendant maximum 4 ans parce qu'à ce jour, il n'y a pas encore de recul et d'études qui garantissent la réversibilité de cette méthode au-delà de 4 ans.

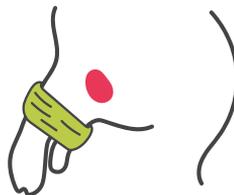
## Comment s'en procurer ?

- Sur internet : [Thoreme.com](http://Thoreme.com)

*Même si ces dispositifs sont faciles à trouver en ligne, un suivi médical est essentiel pour les utiliser correctement !*



les testicules ne touchent pas le corps, **production optimale** des spermatozoïdes à +/- 35°C



les testicules touchent le corps, cela **arrête** la **production** des spermatozoïdes (+2°C)

# LE JOCKSTRAP



Le jockstrap ou slip "remonte-couilles Toulousain", basé sur un système similaire à celui de l'anneau thermique, permet de rapprocher les testicules du corps, ce qui augmente leur température de quelques degrés et altère ainsi la production des spermatozoïdes jusqu'à atteindre un niveau contraceptif.

*C'est une méthode qui n'est pas certifiée. Cependant, les spermogrammes qui permettent de vérifier l'efficacité de la méthode sont certifiés et homologués.*

## Efficacité

La première année d'utilisation, l'efficacité doit être vérifiée **tous les trois mois**, au moyen d'un **spermogramme** (analyse du sperme) et ensuite tous les six mois\*.

## Penses-y...

Tous les jours, à porter pendant minimum 15h/jour, éveillé-e.

## Comment ça marche ?

Les testicules se trouvent dans le scrotum (peau qui entoure les testicules), à l'extérieur du corps. Ainsi, ils sont à une température basse (35°C), ce qui permet une production optimale des spermatozoïdes. Lorsque l'on rapproche les testicules du corps, leur température augmente (+2°C), et la production de spermatozoïdes est altérée.

**On estime qu'une personne est contraceptée si le taux de spermatozoïdes dans le sperme est inférieur à 1 million/ml (≥ 15 millions en temps normal).**

## Comment l'utiliser ?

Afin de rapprocher les testicules du corps, le pénis et le scrotum sont passés dans le trou du slip "remonte-couilles". Le slip doit être porté minimum 15h/jour, tous les jours, éveillé-e.

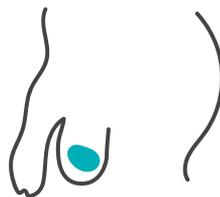
L'efficacité doit être vérifiée tous les trois mois la première année d'utilisation au moyen d'un spermogramme (vérification du nombre de spermatozoïdes présents dans le sperme).

La méthode thermique peut être utilisée pendant maximum 4 ans parce qu'à ce jour, il n'y a pas encore de recul et d'études qui garantissent la réversibilité de cette méthode au-delà de 4 ans.

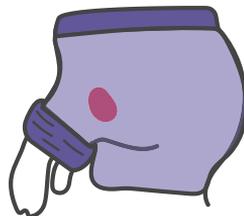
## Comment s'en procurer ?

- Le slip "remonte-couilles" n'est pas en vente dans le commerce et doit être fabriqué à la main (des tutoriels sont disponibles sur internet). Il est étudié au CHU de Toulouse.

*Même si ces dispositifs ne sont pas trop difficiles à se procurer ou à faire, un suivi médical est essentiel pour les utiliser correctement !*



les testicules ne touchent pas le corps, **production optimale** des spermatozoïdes à +/- 35°C



les testicules touchent le corps, cela **arrête la production** des spermatozoïdes (+2°C)

# LA MÉTHODE D'AUTO-OBSERVATION ET ÉTUDE DU CYCLE MENSTRUEL



Aussi appelée méthode "naturelle", il s'agit d'une méthode qui repose sur l'analyse de son corps pour connaître ses jours de fertilité.



## Efficacité

Il s'agit d'une méthode de **planification** plutôt que de contraception.

## Penses-y...

Une fois assimilée (après environ 3 mois), les observations (températures et glaires) ne doivent être faites que pendant une quinzaine de jours par cycle.

## Comment ça marche ?

C'est une méthode qui permet d'identifier les périodes fertiles grâce à différents paramètres : la **température du corps** et l'**épaisseur, la couleur et la texture de la glaire cervicale** (et/ou la **position du col de l'utérus**).

Les spermatozoïdes pouvant vivre jusqu'à 5 jours dans le col de l'utérus, on considère que la **période fertile est de 3 à 5 jours par mois**.

La méthode permet de délimiter la période de fertilité de celle où il n'y a pas de risque de grossesse.

L'efficacité dépend de la motivation et de l'implication des partenaires pour bien intégrer toutes les informations et subtilités. Elle nécessite une formation sur 3 cycles menstruels minimum, une bonne auto-discipline ainsi qu'un style de vie assez régulier.

## Comment l'utiliser ?

Durant la période fertile (5 jours en moyenne par mois), les partenaires qui ne souhaitent pas une grossesse doivent alors utiliser des méthodes barrières ou s'abstenir de pénétration vaginale.

Cette méthode, si elle n'est pas une contraception à proprement parler, permet par contre **le partage de la charge contraceptive** (lorsque l'autre personne opte pour le préservatif en période fertile par exemple). Si elle demande un apprentissage et de la rigueur, elle ne présente aucun effet secondaire et permet une gestion autonome de ses périodes de fertilité.

### Bon à savoir

Les cycles ne sont pas réguliers chez tout le monde, ni tout le temps ! Chaque corps est unique et l'ovulation peut bouger selon plusieurs facteurs (stress, émotions fortes, hygiène de vie, ...). Apprendre à bien se connaître est donc très important pour cette méthode en particulier.

C'est une méthode qui demande du sérieux : observer son corps tous les jours, prendre sa température, analyser ses glaires, ... Ce n'est pas forcément simple et ça demande de la rigueur.

**Mieux vaut assurer !** Pour limiter les risques, tu peux combiner cette méthode avec une autre contraception : préservatif interne ou externe, diaphragme, etc.

# LA MÉTHODE MAMA



La *méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée* (absence de règles) est une méthode de contraception qui peut être utilisée par les personnes qui allaitent pendant les 6 mois qui suivent l'accouchement, et sous plusieurs conditions.



**C'est une méthode qui est efficace uniquement pour les personnes qui allaitent !**

## Efficacité

99.1%\*/98%\*\*

## Penses-y...

Tous les jours.

## Comment ça marche ?

L'allaitement a un effet contraceptif car la succion du bébé entraîne la sécrétion d'une hormone (la prolactine) qui empêche l'ovulation. Sans ovulation, il n'y a pas de grossesse possible.



### Comment cette méthode peut influencer tes règles ?

- Cette méthode n'influence pas les règles en elles-mêmes. Elle n'est possible que durant la période d'absence de règles qui suit l'accouchement.

## Comment se contracepter avec la méthode MAMA ?

Cette méthode repose sur 3 conditions qui doivent toutes être remplies pour assurer un effet contraceptif :

- L'accouchement a eu lieu il y a **moins de 6 mois**.
- **Tu allaites ton bébé** toutes les quatre heures en journée et toutes les six heures la nuit, sans autre source de nourriture (allaitement exclusif).
- Tu n'as pas eu le retour de tes règles (**aménorrhée**).

Renseigne-toi bien auprès de ton/ta professionnelle de la santé ou ton/ta sage-femme pour t'accompagner dans cette méthode.

C'est une méthode à court terme : elle n'est plus efficace dès que tes règles recommencent ou que ton enfant atteint les 6 mois (car il n'est plus en allaitement maternel exclusif).



# LA LIGATURE DES TROMPES



OK PENDANT L'ALLAITEMENT

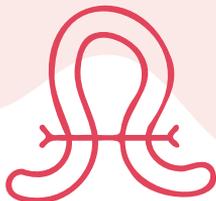


SANS HORMONES



PERSONNE À UTERUS

Aussi appelée *stérilisation*, la ligature des trompes est une méthode de contraception qui est définitive et irréversible. C'est une opération de l'appareil génital femelle.



**Efficacité**  
99.5%\*/\*\*

## **Penses-y...**

C'est une opération qui vise à te rendre stérile pour le reste de ta vie.

## **Comment ça marche ?**

Les trompes qui véhiculent l'ovocyte vers l'utérus sont bouchées (avec des clips ou des pinces), ligaturées (avec un fil) ou même entièrement retirées (on parlera alors de salpingectomie). L'objectif est d'empêcher l'ovocyte de passer de l'ovaire aux trompes, de rencontrer les spermatozoïdes et, ainsi, éviter une fécondation. Cette opération empêche d'avoir des enfants, ne provoque a priori pas d'effets secondaires, et rarement de complications post-opératoires.

**Cette méthode est dite définitive car les opérations inverses fonctionnent rarement et dépendent de beaucoup de facteurs** (type de ligature, temps écoulé depuis la ligature, etc.). Toutefois, la ligature n'impacte pas la production d'ovocytes et il est possible d'avoir accès à la PMA (Procréation Médicalement Assistée) en cas de désir d'enfant.



## **Comment cette méthode peut influencer tes règles ?**

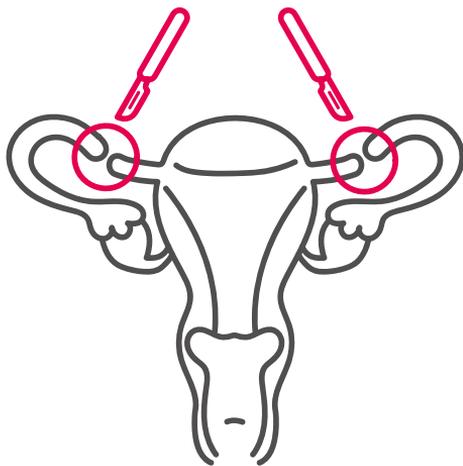
- Tes règles n'en sont pas impactées ! Cela signifie que même avec la ligature, tu auras encore tes règles.

## Comment ça se passe ?

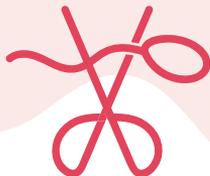
La ligature ou l'obstruction des trompes est réalisée en milieu hospitalier par une gynécologue et uniquement sur une personne majeure.

Il est possible qu'un délai de réflexion ou qu'un/des rendez-vous psychologique-s préalable-s soi-ent demandé-s mais, en Belgique, ce n'est pas légalement obligatoire.

Cette opération nécessite une anesthésie, qui peut être générale ou locale avec sédation. Le mode d'anesthésie dépend de la technique envisagée et du choix du/de la médecin, en concertation avec la personne.



# LA VASECTOMIE



Aussi appelée *stérilisation*, la vasectomie est une méthode de contraception qui est définitive et irréversible. C'est une opération sur l'appareil génital mâle.

## Efficacité

99.9%\* / 99.85%\*\*

## Penses-y...

C'est une opération qui vise à te rendre stérile pour le reste de ta vie.

## Comment ça marche ?

Les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes produits dans les testicules sont coupés ou bouchés de telle manière à ce que le sperme ne contient plus de spermatozoïdes.

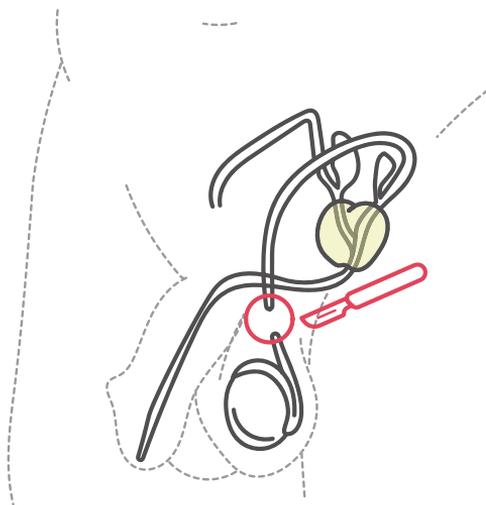
**Cette méthode est considérée comme définitive car l'opération inverse (la vasovasostomie) ne peut pas toujours être effectuée avec succès.**

wToutefois, il est possible de conserver ses spermatozoïdes avant la vasectomie et d'entamer un parcours PMA (Procréation Médicalement Assistée) en cas de désir d'enfant.

## Comment ça se passe ?

La vasectomie est réalisée par un·e professionnel·le de santé, généralement un·e urologue, en milieu hospitalier et seulement sur une **personne majeure**. L'opération dure environ une demi-heure et se fait le plus souvent sous anesthésie locale.

Après l'opération, il faut **attendre entre 3 à 6 mois** pour que la vasectomie soit efficace (le temps que tous les spermatozoïdes disparaissent). Une analyse du sperme (spermogramme) sera réalisée pour s'assurer qu'il n'y a effectivement plus de spermatozoïdes. En attendant, il faut utiliser un autre moyen de contraception.



### Bon à savoir

La quantité de sperme lors de l'éjaculation reste inchangée puisque le sperme ne contient que 3 à 5% de spermatozoïdes.

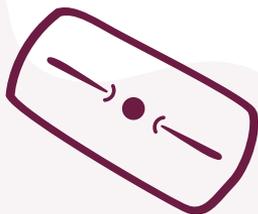
La vasectomie n'a pas d'effet sur l'apparence physique du pénis ni sur le désir sexuel et ne modifie pas la qualité de l'érection.

# LES CONTRACEPTIONS D'URGENCE

Parfois, un imprévu arrive : oubli de pilule, préservatif qui craque, pas de protection... **Pas de stress !** La contraception d'urgence est là pour éviter une grossesse non prévue.



## LA PILULE D'URGENCE



La pilule d'urgence s'utilise en cas de rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception). Elle se présente sous la forme d'un **comprimé unique à prendre dès que possible** après le rapport à risque, et jusqu'à cinq jours après maximum.

### Efficacité

99.8%\* / \*\*

### Comment s'en procurer ?

- Directement en pharmacie sans ordonnance
- En centre de planning familial (souvent gratuite !)

### Penses-y...

Le plus tôt le mieux !

Il en existe deux types : une peut être prise **jusqu'à 3 jours** (72h) après le rapport sexuel à risque de grossesse, et l'autre **jusqu'à 5 jours** (120h).

**L'efficacité de la contraception d'urgence décroît avec le temps** : plus elle est prise tard après le rapport sexuel à risque, plus elle perd en efficacité.

## Comment l'utiliser ?

Tu as eu un rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception) :

- 1 Rends-toi le plus rapidement possible dans un centre de planning familial ou en pharmacie. Tu pourras te faire accompagner dans le choix de la contraception d'urgence qui convient à ta situation.

- 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 non ou mal protégé (max. 5 jours).

*Si tu vomis ou as de la diarrhée dans les 2h suivant la prise de la pilule, reprends-en une (de la même sorte que la première).*

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

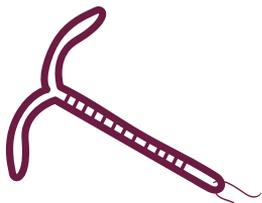
Tu peux trouver les centres de planning familial qui pratiquent les IVG :

**MONPLANNINGFAMILIAL.BE**

**Attention !** La pilule d'urgence qui peut être prise jusqu'à 3 jours est moins efficace chez les personnes pesant 70 kg et plus. La pilule d'urgence pouvant être prise jusqu'à 5 jours est moins efficace pour les personnes pesant 85kg ou plus. Le DIU au cuivre semble alors être la méthode la plus fiable. Renseigne-toi auprès de ton/ta professionnelle de la santé !

Pour plus d'informations, rends-toi sur  
**MACONTRACEPTIONDURGENCE.BE**

# DIU AU CUIVRE D'URGENCE



Le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre, ou anciennement "stérilet", peut être utilisé suite à un rapport sexuel sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception).

## Efficacité

99%

*s'il est placé dans les 120 premières heures (5 jours) après le rapport sexuel non ou mal protégé.*

## Penses-y...

Il peut être placé **jusqu'à 5 jours** après le rapport sexuel.

Il nécessite un rendez-vous médical pour la pose (ce qui n'est pas toujours évident à avoir dans les 5 jours !). Une fois en place, il peut alors **servir de contraception pour plusieurs années.**

## Comment s'en procurer ?

- Après de ton/ta médecin, ou gynécologue pour obtenir une prescription médicale et te le procurer en pharmacie.

La pose se fait par ton/ta professionnelle de la santé.  
Ce n'est donc pas une méthode qui est toujours disponible (elle dépend de la possibilité d'avoir un rendez-vous dans les 5 jours) !

## Comment l'utiliser ?

Tu as eu un rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception) :

- 1 Demande un rendez-vous d'urgence en centre de planning familial ou chez un·e médecin ou gynécologue familiarisé·e avec la pose de DIU.
- 2 Le DIU est éventuellement placé sous antidouleur ; une anesthésie locale, au niveau du col de l'utérus, est parfois proposée par certain·es professionnel·les.
- 3 À l'extrémité du DIU au cuivre se trouvent deux fils fins. Ils sont ensuite coupés à la bonne longueur par ton/ta gynécologue. Cela permet d'éviter un éventuel inconfort.

*En fonction de ta situation, un test de grossesse pourra t'être proposé.*



Pour plus d'informations, rends-toi sur  
**MACONTRACEPTIONDURGENCE.BE**

### Bon à savoir

- **Plus la contraception d'urgence est prise rapidement, plus elle est efficace.**
- **Elle ne protège pas contre les IST** (infections sexuellement transmissibles).
- En cas de doute ou de retard de règles après la prise d'une contraception d'urgence, il est conseillé de **faire un test de grossesse**.

# RETRAIT ≠ CONTRACEPTION, PÉNÉTRATION ≠ OBLIGATION

**Le retrait, c'est quoi, d'abord ?** Il s'agit d'une technique qui consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation : ainsi, on essaie d'éviter que le sperme n'entre dans le vagin et qu'un potentiel ovocyte ne soit fécondé.

**Les risques d'une grossesse non prévue sont particulièrement élevés avec le retrait, lors de rapports sexuels avec pénétration vaginale !**

Le retrait n'est pas une technique anodine : cela demande d'avoir confiance envers son/sa partenaire, et une grande maîtrise des signes annonciateurs de l'éjaculation ainsi que la capacité de se retirer "à temps".

De plus, des spermatozoïdes peuvent déjà se trouver dans le liquide pré-éjaculatoire.

*La consommation d'alcool et de drogues peuvent brouiller les réflexes, le jugement et la perception, rendant encore plus difficile l'application efficace de cette technique.*



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

## FAIRE L'AMOUR AUTREMENT

Un rapport sexuel ne se limite pas à une pénétration. Ce n'est pas obligatoire. Il existe plein d'autres manières de se faire plaisir et **chacun·e a sa propre définition** de la relation sexuelle. Le principal, c'est de respecter tes limites et celles de ton/ta partenaire. Assure-toi toujours de son consentement !

## C'EST QUOI FAIRE L'AMOUR AUTREMENT ?

Faire l'amour autrement ne signifie pas l'abstinence, être contre les moyens de contraception ou ne jamais en utiliser. C'est plutôt envisager qu'il soit possible de **profiter et de jouir d'une relation sexuelle qui n'inclut pas nécessairement la pénétration vaginale.**

C'est l'occasion de découvrir **d'autres formes de plaisirs érotiques et sexuels !** Cela permet aussi à ceux et celles qui ne souhaitent pas avoir de rapports sexuels avec pénétration pour des raisons médicales, philosophiques, religieuses ou par choix personnel, de vivre pleinement leur sexualité.

**Le plaisir est un apprentissage.** Il peut évoluer au cours du temps et en fonction des partenaires. Découvrir son corps, se respecter et communiquer permettent de s'épanouir sexuellement.



## AVEC CONSENTEMENT !



Le consentement, c'est la base pour toutes les relations intimes, peu importe les pratiques. Il repose sur cinq principes essentiels qu'on doit toujours garder en tête.

- Il est **réversible** : on peut changer d'avis à tout moment.
- Il est **éclairé** : on ne peut pas consentir si on ne sait pas exactement à quoi on s'engage. Tout doit être clair, sans ambiguïté.
- Il est **enthousiaste** : ça se voit, ça s'entend, ça se ressent. Un vrai « oui » ou des gestes qui montrent qu'on en a envie, sans hésitation. Et si on n'est pas sûr·e, on demande !
- Il est **libre** : c'est-à-dire donné sans pression, sans chantage ou manipulation. Si on se sent obligé·e, ce n'est pas du consentement.
- Il est **spécifique** : dire « oui » à une pratique ne veut pas dire « oui » à tout. À chaque étape ou nouvelle pratique, on valide ensemble.

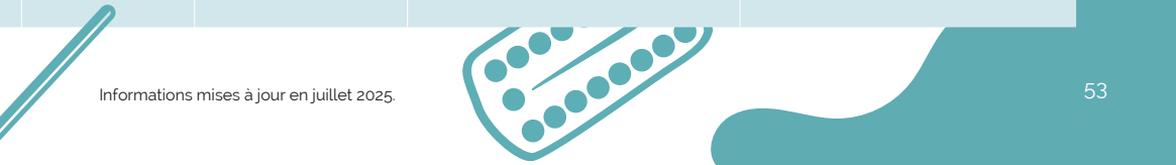
En respectant ces principes, on construit des moments d'intimité basés sur la confiance, la complicité et le respect de chacun·e.

## TABLEAU COMPARATIF DES MÉTHODES HORMONALES

Méthode	Si tu as...	Efficacité */**	Sans hormones	S'utilise...	Posé par un-e pro de la santé
<b>Pilule combinée</b> 	Utérus	99.7%* 92%**	✗	Tous les jours	✗
<b>Pilule progestative</b> 	Utérus	99.7%* 92%**	✗	Tous les jours	✗
<b>Patch</b> 	Utérus	99.7%* 92%**	✗	1 fois par semaine	✗
<b>Anneau vaginal</b> 	Utérus	99.7%* 92%**	✗	1 fois par mois	✗
<b>Implant</b> 	Utérus	99.95%*	✗	1 fois tous les 3 ans	✓
<b>Progestatifs injectables</b> 	Utérus	99.7%* 97%**	✗	1 fois tous les 3 mois	✓
<b>Dispositif intra-utérin hormonal</b> 	Utérus	99.8%*	✗	1 fois tous les 3 à 5 ans	✓



	Protège des IST	Prix (tarif plein)	Prix avec remboursement	Délai avant que la méthode ne soit efficace
	✗	5€ à 95€ /plaquette	0€ à 50€/plaquette	0 à 7 jours
	✗	6€ à 34€ /plaquette	1,7 € à 44 €	0 à 7 jours
	✗	30€ à 40€ pour 3 cycles	30€	0 à 7 jours
	✗	30€ à 42€ la boîte de 3 (3 cycles)	25€ la boîte des 3 (3 cycles)	0 à 7 jours
	✗	145€	137,5€	0 à 7 jours
	✗	10€ à 23€	5 à 7€	0 à 7 jours
	✗	118€ à 190€	113€ à 180€	0 à 7 jours

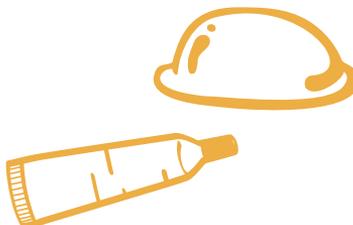


## TABLEAU COMPARATIF DES MÉTHODES BARRIÈRES

Méthode	Si tu as...	Efficacité */**	Sans hormones	S'utilise...	Posé par un-e pro de la santé
<b>Préservatif externe</b> 	Pénis	98%* 85%**	✓	À chaque rapport	✗
<b>Préservatif interne</b> 	Utérus	95%* 79%**	✓	À chaque rapport	✗
<b>Diaphragme &amp; spermicide</b> 	Utérus	94%* 84%**	✓	À chaque rapport	✗
<b>Dispositif intra-utérin au cuivre</b> 	Utérus	99.4%* 99.2%**	✓	1 fois tous les 5 à 10 ans	✓



Protège des IST	Prix (tarif plein)	Prix avec remboursement	Délai avant que la méthode soit efficace
✓	0,20 € à 1,50 € Gratuit en CPF	Remboursement jusqu'à 50€/an en fonction de sa mutuelle	Immédiat
✓	2,80€/pièce (vendus par 3)	Non remboursé	Immédiat
✗	30€ à 50€ et 7€ à 20€	Non remboursé	Mettre en place 2h en avance minimum (spermicide : 10 à 15 minutes)
✗	45€ à 160€ (5 ans) 45€ à 270€ (10 ans)	0 à 179€	Immédiat



## TABLEAU COMPARATIF DES MÉTHODES THERMIQUES

Méthode	Si tu as...	Efficacité	Sans hormones	S'utilise...	Pos un-e la
<b>Anneau thermique</b> 	Pénis	Les études montrent que lorsque le dispositif est bien porté et qu'il y a un suivi régulier par spermogramme ce sont des méthodes très efficaces	✓	Min. 15h/jour, tous les jours, pendant maximum 4 ans (l'impact sur la fertilité au-delà des 4 ans n'a pas été étudié)*	
<b>Jockstrap</b> 	Pénis	Les études montrent que lorsque le dispositif est bien porté et qu'il y a un suivi régulier par spermogramme ce sont des méthodes très efficaces	✓	Min. 15h/jour, tous les jours, pendant maximum 4 ans (l'impact sur la fertilité au-delà des 4 ans n'a pas été étudié)*	





Posé par un-e pro de la santé	Protège des IST	Prix (tarif plein)	Prix avec remboursement	Délai avant que la méthode soit efficace
×	×	30 à 50€	Non remboursé	3 mois (après spermogramme de contrôle)

×

×

Variable (DIY)

Non remboursé

3 mois (après spermogramme de contrôle)

## TABLEAU COMPARATIF DES MÉTHODES BASÉES SUR LA CONNAISSANCE DE LA FERTILITÉ

Méthode	Si tu as...	Efficacité */**	Sans hormones	S'utilise...	Posé par un-e pro de la santé
<b>Méthode MAMA</b> 	Utérus	99.1%* 98%**	✓	Tous les jours	✗
<b>Méthode d'auto-observation</b> 	Utérus	Il s'agit d'une méthode de planification plutôt que de contraception.	✓	Tous les jours	✗



	Protège des IST	Prix (tarif plein)	Prix avec remboursement	Délai avant que la méthode soit efficace
	✗	Gratuit	✗	Immédiat

✗ Pour bien maîtriser la méthode, il faut se faire accompagner/suivre une formation qui coûte entre 200 et 400€ selon les professionnelles

✗ 3 mois pour assimiler la méthode



## TABLEAU DES MÉTHODES DÉFINITIVES

Méthode	Si tu as...	Efficacité */**	Sans hormones	S'utilise...	Posé par un·e pro de la santé
<b>Ligature des trompes</b> 	Utérus	99.5%*	✓	1 seule fois dans sa vie	✓
<b>Vasectomie</b> 	Pénis	99.9%* 99.85%**	✓	1 seule fois dans sa vie	✓



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

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



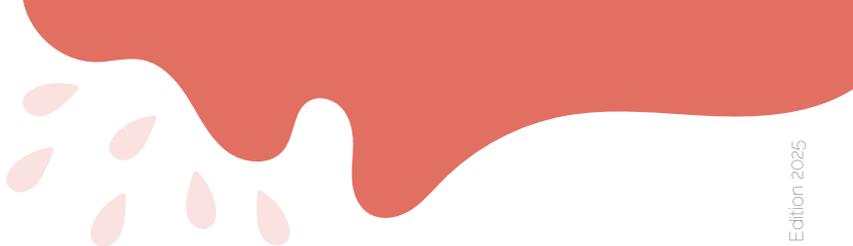
	Protège des IST	Prix (tarif plein)	Prix avec remboursement	Délai avant que la méthode soit efficace
	✗	Variable	Variable	Immédiat
	✗	Variable	Variable	Entre 3 à 6 mois



# NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page. These lines are intended for writing notes.





LA MEILLEURE MÉTHODE CONTRACEPTIVE,  
C'EST CELLE QUI TE CONVIENT!



**WWW.MESCONTRACEPTIFS.BE**



ORGANIZATION  
FOR YOUTH  
EDUCATION  
& SEXUALITY



fcppf

soFÉLIA



6

Interle  
nationale  
sans plus que jouer



AVIQ



FÉDÉRATION  
FRANCOFONE