



LA CONTRACEPTION

Beaucoup de femmes redoutent de tomber enceinte à un moment qu'elles n'ont pas choisi.

En France, de nombreux moyens de contraception existent pour éviter les grossesses non désirées, mais toutes les femmes ne les connaissent pas.

D'ailleurs, ce n'est pas toujours facile de choisir quelle contraception adopter, et de savoir à qui s'adresser.

Le but de cette brochure est de fournir quelques explications à ce sujet afin de faciliter le choix pour toutes les femmes.

En dernière page se trouvent les coordonnées des lieux à qui s'adresser pour davantage d'information.

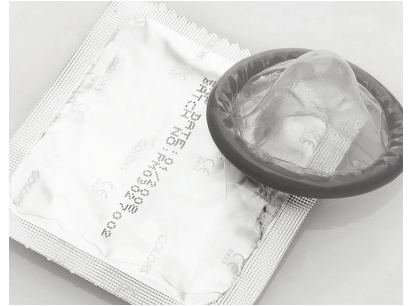
SOMMAIRE

Le préservatif masculin	p4
Le préservatif féminin	p5
Le dispositif intra utérin	p6
La pilule	p7
Le patch contraceptif	p8
L'implant	p9
L'anneau vaginal	p10
Les autres moyens de contraception	p11
Que faire en cas de défaut de contraception ?	p12
- la contraception d'urgence	p12
- l'IVG	p14
Quelques conseils	p15
Numéros utiles	p16

LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif masculin est en latex. Il est présenté dans un emballage individuel.



Comment on l'utilise ?

On déroule le préservatif sur le pénis en érection avant la pénétration. On peut utiliser un gel lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour améliorer le confort et éviter les risques de déchirure.

Pendant le rapport sexuel, le préservatif retient le sperme.

Avant la fin de l'érection, il faut se retirer en retenant le préservatif à la base du pénis. Puis on jette le préservatif à la poubelle.

Si on a un autre rapport, on utilise un nouveau préservatif.

Où le trouve-t-on ?

On peut acheter des préservatifs dans les supermarchés, dans des distributeurs automatiques ou dans les pharmacies (sans ordonnance).

On peut le trouver gratuitement dans certains lieux :

- les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF ou Planning Familial)
- les associations de lutte contre le sida.

Combien ça coûte ?

Dans les supermarchés : selon les marques entre 5 et 11 € les 12

Dans les pharmacies : selon les marques entre 8 et 12 € les 12

Dans les distributeurs : 2 € les 3

Dans les centres de dépistage et les associations : gratuit.

Le préservatif masculin n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

A savoir

Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles.

Il existe aussi des préservatifs en nitrile (sans latex) pour les personnes allergiques au latex.

LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif féminin est fait en nitrile ou en polyuréthane. Il est muni d'un anneau souple à chaque extrémité. Il est présenté dans un emballage individuel.



Comment on l'utilise ?

On le place dans le vagin ou sur le pénis en érection. On peut le mettre en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.

Pendant le rapport sexuel, le préservatif empêche le sperme de pénétrer à l'intérieur du vagin.

A la fin du rapport sexuel, on enlève le préservatif en faisant attention à ce que le sperme ne coule pas.

Puis on jette le préservatif à la poubelle.

Si on a un autre rapport, on utilise un nouveau préservatif.

Où le trouve-t-on ?

On peut acheter des préservatifs féminins dans les pharmacies (sans ordonnance).

On peut le trouver gratuitement dans certains lieux :

- les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF ou Planning Familial)
- les associations de lutte contre le sida.

Combien ça coûte ?

Dans les pharmacies : 8,70 € les 3.

Le préservatif féminin n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

A savoir

Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles.

LE DIU (DISPOSITIF INTRA UTÉRIN OU STÉRILET)

Qu'est-ce que c'est ?

Le stérilet est un tout petit objet en plastique ou en cuivre qui se place à l'intérieur de l'utérus. Certains DIU diffusent une hormone.



Comment on l'utilise ?

Le DIU est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. La pose dure quelques minutes.

Le DIU demeure plusieurs années (de 5 ans à 10 ans) dans l'utérus.

Lors des rapports sexuels, il empêche que la grossesse s'installe.

Le médecin peut enlever le DIU dès qu'on le souhaite.

Le DIU doit être remplacé au bout de quelques années, cela dépend du modèle. En général, on peut le garder au moins cinq ans.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin qui prescrit le DIU.

Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

DIU au cuivre : 30,50 €

DIU hormonal : 125,50 €

Il est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale.

Le DIU peut être posé gratuitement dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Si tu as un stérilet et que tu as des rapports sans préservatif avec tes partenaires, il est important que tu fasses régulièrement un dépistage des Infections sexuellement transmissibles.

Le DIU peut avoir un impact sur tes règles : durée du cycle, quantité de sang...

Le DIU peut avoir des effets secondaires inconfortables. N'hésite pas à en parler à ton médecin.

LA PILULE

Qu'est-ce que c'est ?

La pilule est un contraceptif qui se présente en plaquette de 21 ou 28 comprimés. Elle contient une ou deux hormones.



Comment on l'utilise ?

On prend un comprimé chaque jour à la même heure.

La pilule prise régulièrement empêche une grossesse.

Pour les plaquettes de 21 comprimés, on prend la pilule pendant 21 jours, puis on arrête pendant une semaine. Pendant cette interruption, on est protégée. En général, les règles apparaissent.

On recommence avec une nouvelle plaquette.

Pour les plaquettes de 28 comprimés, on prend la pilule pendant 28 jours. A la fin de la plaquette, on en recommence une nouvelle sans faire d'interruption.

Où la trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit la pilule.

Avec l'ordonnance, on peut se la procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

Les prix sont différents selon les pilules et vont de 1,68 € à 14 € par mois.

Certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale à 65 %.

La pilule peut être donnée gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

La pilule a un impact sur ton cycle : date des règles, quantité de sang.

Si tu fumes et que tu fais le choix de prendre la pilule, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

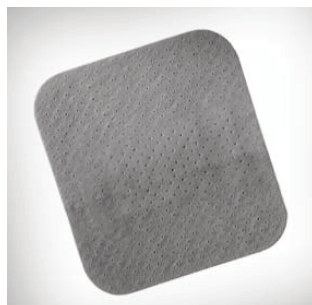
La pilule peut avoir des effets secondaires inconfortables. N'hésite pas à en parler à ton médecin afin qu'il trouve la pilule la mieux adaptée à ton cas.

La pilule est déconseillée si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

LE PATCH CONTRACEPTIF

Qu'est-ce que c'est ?

Le patch est un timbre qui se colle sur la peau. Il contient une hormone qui empêche la grossesse.



Comment on l'utilise ?

On colle soi-même le patch sur la peau une fois par semaine. Le patch peut être appliqué sur le ventre, sur les épaules ou au bas du dos, mais jamais près d'un sein.

On le renouvelle chaque semaine, pendant trois semaines.

Durant la quatrième semaine, on ne met pas de patch, mais on est tout de même protégée.

L'absence de patch provoque l'apparition des règles.

Où le trouve-t-on ?

Le patch est prescrit par un médecin ou une sage-femme.

On peut ensuite aller l'acheter en pharmacie avec l'ordonnance.

Combien ça coûte ?

Une boîte de trois patchs coûte 15 €.

Il s'agit d'une contraception pour quatre semaines, il faut donc prévoir 15 € par mois.

Le patch n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

Le patch peut être donné gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Le patch peut avoir des effets indésirables inconfortables (nausées, gonflement douloureux des seins, saignements, migraines). N'hésite pas à en parler à ton médecin.

Si tu fumes et que tu fais le choix du patch contraceptif, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

Attention : un patch peut se décoller sans que l'on ne s'en rende compte. On peut le refixer ou en mettre un autre.

Si le patch est décollé plus de 24h, on n'est plus protégée.

Le patch est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

L'IMPLANT CONTRACEPTIF

Qu'est-ce que c'est ?

L'implant contraceptif est un petit bâtonnet de plastique inséré sous la peau et qui délivre une hormone en continu.



Comment on l'utilise ?

L'implant est inséré dans le bras par un médecin, sous anesthésie locale. Le médecin peut enlever l'implant dès que tu le souhaites.

Il est efficace 7 à 14 jours après l'installation et pendant trois ans.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit l'implant. Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

L'implant coûte environ 106 €. Il est remboursé à 65% par la Sécurité sociale.

L'implant peut être posé gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

L'implant peut provoquer des règles irrégulières ou la disparition des règles. Il peut également provoquer une prise de poids.

L'implant est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

En revanche, l'implant convient aux fumeuses.

L'ANNEAU VAGINAL

Qu'est-ce que c'est ?

L'anneau vaginal est un anneau flexible en plastique poreux qui contient une association d'hormones empêchant de tomber enceinte.



Comment on l'utilise ?

Tu le glisses le plus profondément possible dans le vagin comme un tampon. Sa position n'a pas d'importance. Ce qui importe, c'est qu'il tienne, et que tu ne le sentes pas.

On le garde pendant trois semaines. Au bout de trois semaines, tu enlèves l'anneau. Pendant la quatrième semaine, les règles apparaissent et tu es protégée, même pendant la semaine où tu n'as pas l'anneau. Puis tu en remets un nouveau.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit l'anneau. Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

Il coûte environ 16 € par mois et n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

L'anneau vaginal peut être donné gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Il arrive que l'anneau soit expulsé après un rapport sexuel. Dans ce cas, il faut le remettre en place rapidement (dans les 3 heures) après l'avoir rincé à l'eau froide.

Si tu fumes et que tu fais le choix de mettre l'anneau vaginal, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

Si tu as des effets secondaires (nausées, gonflement des seins, saignement...) parles-en à ton médecin.

L'anneau vaginal est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

LES AUTRES MOYENS DE CONTRACEPTION

Il existe d'autres moyens de contraception comme le diaphragme, la cape cervicale ou les spermicides. Ils sont moins fiables et exigent une pose avant chaque rapport sexuel.

Le diaphragme et la cape cervicale sont des capuchons en latex ou en silicone qui se posent sur le col de l'utérus. Ils s'utilisent aussi avec un spermicide pour plus d'efficacité.



Les spermicides sont sous forme de crème, mousse, gel ou ovules. Ils se placent dans le vagin. Ils sont plus ou moins efficaces utilisés tout seuls. Souvent ils s'utilisent avec une autre contraception.

Où les trouve-t-on ?

Le diaphragme et la cape cervicale sont prescrits par un médecin qui détermine la taille qui te convient et qui t'apprend à les poser. Avec une ordonnance, on peut les commander en pharmacie. Les spermicides s'achètent sans ordonnance.

Combien ça coûte ?

Le diaphragme coûte environ 45 € (une partie peut être remboursée).
La cape cervicale coûte environ 60 € et n'est pas remboursée.
Les spermicides coûtent entre 7 € et 19 € et ne sont pas remboursés.

A savoir

Le diaphragme et la cape cervicale exigent un certain entraînement et une bonne connaissance de son corps.

QUE FAIRE EN CAS DE DÉFAUT DE CONTRACEPTION ?

LA CONTRACEPTION D'URGENCE

La contraception d'urgence vise à éviter la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec de la contraception (oubli de pilule, rupture de préservatif...).

Il existe trois possibilités de contraception d'urgence.

DANS LES 72H SUIVANT LE RISQUE :

LA PILULE D'URGENCE (DITE « PILULE DU LENDEMAIN ») SANS ORDONNANCE

Comment on l'utilise ?

C'est une seule pilule à prendre dans les 72 h suivant le rapport sexuel.

Elle est plus efficace dans les douze premières heures.



Où la trouve-t-on ?

Elle est en vente dans les pharmacies partout en France sans ordonnance du médecin. Cette pilule peut être donnée gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

Combien ça coûte ?

Cette contraception d'urgence au lévonorgestrel coûte entre 6,18 € et 7,60 €. Elle est gratuite pour les mineures.

A savoir

Attention :

Les pilules d'urgence ne sont pas faites pour être utilisées régulièrement. Elles peuvent empêcher une grossesse mais ne sont pas efficaces à 100%.

Les pilules d'urgence sont sans danger sur la santé (ne rendent pas stérile) même après de nombreuses prises. Elles perturbent le cycle menstruel et ne protègent pas sur le long terme.

Conseil : Si après avoir pris une contraception d'urgence tu as un retard de règles, pense à faire un test de grossesse.

DANS LES CINQ JOURS SUIVANT LE RISQUE :

LE DISPOSITIF INTRA UTÉRIN OU STÉRILET

Où le trouve-t-on ?

Tu peux demander à te faire poser en urgence un DIU, quel que soit le moment du cycle. Pour cela, adresse-toi très rapidement à ton gynécologue, à ton médecin généraliste, ou à un CPEF.

Le DIU peut servir ensuite de contraception permanente pendant 5 à 10 ans. Tu peux aussi demander à ton médecin de l'enlever avant.



LA NOUVELLE PILULE D'URGENCE

Comment on l'utilise ?

C'est une seule pilule à prendre dans les 5 jours suivant le rapport sexuel. Elle est également plus efficace dans les premières heures.

Où la trouve-t-on ?

Elle est en vente en pharmacie avec une ordonnance du médecin.

Combien ça coûte ?

La contraception d'urgence à l'ulipristal coûte 24,15 €.

Elle est remboursée à 65% par la Sécurité sociale



A savoir

Attention :

Les pilules d'urgence ne sont pas faites pour être utilisées régulièrement. Elles peuvent empêcher une grossesse mais ne sont pas efficaces à 100%.

Les pilules d'urgence sont sans danger sur la santé (ne rendent pas stérile) même après de nombreuses prises. Elles perturbent le cycle menstruel et ne protègent pas sur le long terme.

Conseil : Si après avoir pris une contraception d'urgence tu as un retard de règles, pense à faire un test de grossesse.



L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Si tu es enceinte, quelle que soit ta situation, tu peux avoir recours à une interruption volontaire de grossesse médicalisée et sécurisée, aussi appelée avortement.

L'interruption volontaire de grossesse est légale en France, mais elle doit être faite dans les 12 premières semaines de la grossesse, ce qui correspond en général à 14 semaines sans règles.

Deux méthodes existent :

- l'IVG médicamenteuse, qui peut être réalisée dans certains cabinets médicaux ou au Planning Familial jusqu'à 5 semaines, et dans certains hôpitaux jusqu'à 7 semaines,

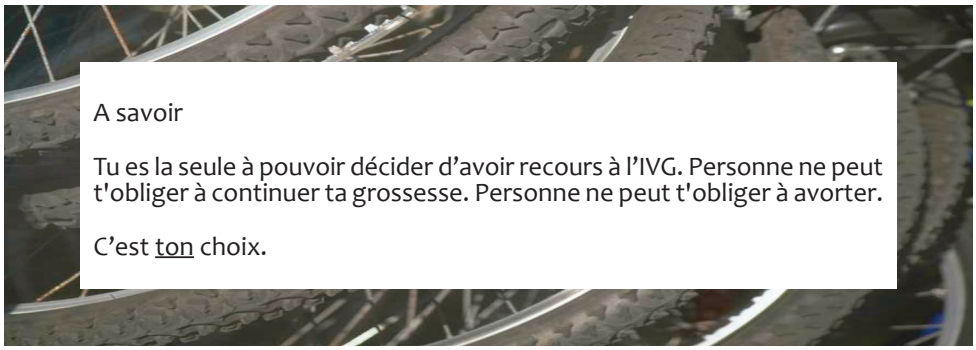
- l'IVG par aspiration : une intervention chirurgicale bénigne qui est pratiquée dans des hôpitaux publics ou des cliniques privées, sous anesthésie, jusqu'à 12 semaines de grossesse.

Attention :

Les démarches sont longues et parfois difficiles. N'hésite pas à te faire aider par une association.

L'interruption volontaire de grossesse est remboursée par la Sécurité sociale. Elle est aussi prise en charge par la CMU ou l'AME.

Si tu n'as pas de papiers ou si tu n'as pas de couverture médicale, une « aide médicale d'État pour l'IVG » peut être demandée. L'intervention sera alors entièrement gratuite pour toi. Pour cela, demande à voir l'assistante sociale de l'hôpital.



A savoir

Tu es la seule à pouvoir décider d'avoir recours à l'IVG. Personne ne peut t'obliger à continuer ta grossesse. Personne ne peut t'obliger à avorter.

C'est ton choix.



QUELQUES CONSEILS

Plusieurs moyens de contraception existent. Pour choisir le mode de contraception qui te convient, parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance (ton médecin, une amie, une association...).

A part les préservatifs (masculin et féminin), les contraceptifs présentés dans cette brochure ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles. Nous te conseillons d'avoir un suivi gynécologique régulier et de faire des dépistages des IST quand tu as pris un risque.

Si tu prends un traitement contre le VIH (traitement d'urgence ou non), contre la tuberculose, contre l'épilepsie ou si tu prends du Millepertuis, nous te conseillons d'utiliser un préservatif (féminin ou masculin) pour toutes tes relations sexuelles.

Ces traitements réduisent l'efficacité de certains modes de contraception. Parles-en à ton médecin.

Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

Enfin, si le mode de contraception que tu as choisi ne te convient pas, tu peux le changer.

Parles-en à ton médecin.



NUMÉROS UTILES

A LYON

CPEF de l'hôpital Edouard Herriot
Pavillon K – rez de chaussée
5 place d'Arsonval
69 003 LYON
04 72 11 03 95

CPEF de l'hôpital de la Croix-Rousse
Pavillon F
92 Grande rue de la Croix-Rousse
69 004 LYON
04 72 07 16 47

CPEF de l'hôpital St Joseph-St Luc
20 quai Claude Bernard
69 007 LYON
04 78 61 81 38

CPEF
15 rue de Bourgogne
69 009 Lyon
04 37 50 24 59

PRES DE LYON

CPEF du Planning Familial (MFPF 69)
2 rue Lakanal
69 100 VILLEURBANNE
04 78 89 50 61

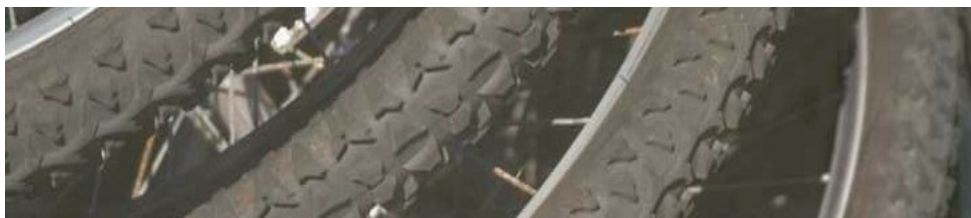
CPEF
22 rue Condorcet
69 120 VAULX-EN-VELIN
04 78 80 17 87

CPEF de l'hôpital LYON SUD
Bâtiment 3B – 2^e étage
Chemin du Grand Revoyet
69 310 PIERRE-BENITE
04 26 73 96 26

Il y a d'autres CPEF à GIVORS, BRON,
DECINES, OULLINS, RILLIEUX-LA-PAPE,
VÉNISSIEUX...

Pour avoir les coordonnées du CPEF de
ton quartier, appelle un des CPEF indiqués
ou consulte Internet:

http://www.rhone.fr/solidarite/sante_et_pmi/les_jeunes/cpef_lieux_d_infos_et_de_consultations



Association Cabiria
BP 1145
69 203 LYON cedex 01

Accueil :
5 quai André Lassagne
69 001 LYON

04 78 30 02 65
cabiria@wanadoo.fr

Cette brochure a été réalisée par Cabiria, avec le soutien de la Ville de Lyon et de la mairie du 1^{er} arrondissement.

Nous remercions l'équipe du Planning familial (MFPF 69) pour ses précieux conseils.