

La mienne est
dans mon bras



La mienne est
au cuivre



La mienne est
en latex



La mienne est
sans ordonnance



La mienne
dure 3 ans



La mienne n'est
pas contraignante



La mienne est
hebdomadaire



La mienne est
en comprimés



La mienne est
sur ma peau



La mienne
est discrète



La mienne
est définitive



La mienne
est pratique



→ **CHOISIR SA CONTRACEPTION**

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

LA MEILLEURE CONTRACEPTION, C'EST CELLE QUE L'ON CHOISIT.

Ces dernières années, les méthodes contraceptives se sont beaucoup diversifiées. Vous avez peut-être entendu parler d'implant, de préservatif féminin, de patch, ou encore d'anneau contraceptif... Aujourd'hui, chaque femme, chaque couple, a la possibilité de choisir la contraception qui lui convient.

Et ça, c'est le plus important. **Parce qu'utiliser une méthode adaptée, c'est avoir la garantie d'une contraception plus efficace** : parce qu'elle ne vous posera pas de problème, qu'elle sera adaptée à votre situation médicale et affective (que vous soyez en couple ou non), à votre mode de vie, à votre personnalité, qu'elle sera facile à utiliser, etc.

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



VRAI / FAUX

Testez vos connaissances sur la contraception.

	VRAI	FAUX
• Q1. Une femme peut tomber enceinte uniquement le 14 ^e jour de son cycle.	☐	☐
• Q2. Un DIU (anciennement appelé « stérilet ») peut être posé à une femme n'ayant pas eu d'enfant.	☐	☐
• Q3. Une contraception, si elle est efficace, c'est la même pour toute la vie.	☐	☐
• Q4. Une femme qui allaite n'a pas de risque de grossesse.	☐	☐

RÉPONSES

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

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

Q3: Faux. Une contraception est efficace si elle est adaptée au mode de vie, à la vie amoureuse et à la situation médicale. Elle peut donc varier selon les différentes phases de la vie (vie en couple, célibat, enfant, etc.) et en fonction de l'évolution de la situation médicale.

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

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

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES CONTRACEPTIVES

LA MÉTHODE	PRIX ¹	COMMENT L'OBTENIR ?
 DIU (Dispositif Intra-Utérin) Il en existe deux types : au cuivre ou lévonorgestrel. Le DIU (auparavant appelé « stérilet ») est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. La pose dure quelques minutes. Il peut être enlevé par le médecin ou la sage-femme dès que la femme le désire. Il est efficace de 4 à 10 ans, selon le modèle. Il a une longue durée d'action et permet d'avoir l'esprit tranquille.	DIU au cuivre : 30,50 €. DIU hormonal : 125,15 €. Remboursé à 65 %. Gratuit : • pour les mineures : en pharmacie² et sans condition d'âge dans les CPEF³ ; • pour les non-assurées sociales : dans les CPEF³.	Prescrit, posé et retiré par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.
 PILULE CONTRACEPTIVE Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure régulière pendant 21 jours ou 28 jours, selon le type de pilule. Il en existe deux types : les pilules combinées œstroprogestatives qui contiennent deux hormones et les pilules progestatives qui n'en contiennent qu'une. Les pilules œstroprogestatives sont classées selon la génération du progestatif. Le type de génération privilégié sera envisagé avec le professionnel de santé consulté.	De 1,88 à 14 €/mois. Certaines sont remboursées à 65 %. Gratuites : • pour les mineures : en pharmacie² et sans condition d'âge dans les CPEF³ ; • pour les non-assurées sociales : dans les CPEF³.	Prescrite par un médecin ou une sage-femme. Elle peut être renouvelée par une infirmière pour 6 mois maximum. Délivrée sur ordonnance en pharmacie. Le pharmacien peut renouveler la délivrance pour 6 mois maximum.
 PATCH CONTRACEPTIF Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines. Durant la 4^e semaine, on ne met pas de patch, mais on est tout de même protégé. L'arrêt provoque l'apparition des règles. Le patch est une méthode œstroprogestative car il contient deux types d'hormones : un œstroprogestatif et un progestatif. Son opportunité sera envisagée avec le professionnel de santé consulté.	Environ 15 €/mois. Non remboursé.	Prescrit par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.
 IMPLANT CONTRACEPTIF Un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. La pose dure quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin ou une sage-femme dès que la femme le désire. L'implant peut être laissé en place pendant 3 ans. L'implant est une méthode contraceptive hormonale.	106,44 €. Remboursé à 65 %. Gratuit : • pour les mineures : en pharmacie² et sans condition d'âge dans les CPEF³ ; • pour les non-assurées sociales : dans les CPEF³.	Prescrit, posé et retiré par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.

¹ Prix publics indicatifs pratiqués en métropole en 2013. ² Pour les mineures d'au moins 15 ans assurées sociales ou ayants droit. ³ Centres de planification et d'éducation familiale.

LA MÉTHODE	PRIX ¹	COMMENT L'OBTENIR ?
 ANNEAU VAGINAL Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. Au début de la 4^e semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles. On est protégé même pendant la période d'arrêt. Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines. L'anneau vaginal est une méthode œstroprogestative car il contient deux types d'hormones : un œstroprogestatif et un progestatif. Son opportunité sera envisagée avec le professionnel de santé consulté.	Environ 16 €/mois. Non remboursé.	Prescrit par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.
 DIAPHRAGME ET CAPE CERVICALE Le diaphragme est une coupelle en silicone que l'on place soi-même dans le vagin. Il s'utilise associé à un produit spermicide. Cela empêche le passage des spermatozoïdes. La cape est un dôme très fin, en silicone, qui vient recouvrir le col de l'utérus. Le diaphragme ou la cape cervicale peut être posé(e) au moment du rapport sexuel, mais aussi plusieurs heures avant. Il est important de le/la garder pendant 8 heures après le rapport. Il/elle est réutilisable.	Diaphragme : environ 45 €. Remboursé sur la base de 3,14 €. Cape cervicale : environ 60 €. Non remboursée.	Prescrits par un médecin ou une sage-femme qui vous apprend à le/la poser. Délivré sur ordonnance en pharmacie. Le diaphragme peut être obtenu dans les CPEF³. Les spermicides qui accompagnent l'utilisation du diaphragme s'achètent en pharmacie sans ordonnance.
 PRÉSERVATIF MASCULIN En latex ou en polyuréthane, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, il faut se retirer en retenant le préservatif à la base du pénis, puis faire un nœud et le jeter à la poubelle. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel. Un gel lubrifiant peut être associé à l'utilisation du préservatif. Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège également du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles (IST).	À partir de 56 cts le préservatif. Non remboursé. Gratuit dans les CPEF³ et les centres de dépistage (centres de dépistage anonyme et gratuit et centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles).	Sans ordonnance en pharmacie, en grande surface, distributeurs automatiques et sur internet.
 PRÉSERVATIF FÉMININ Gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel. Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles (IST).	Environ 8,70 € la boîte de 3 préservatifs. Non remboursé. Gratuit dans les CPEF³ et les centres de dépistage (centres de dépistage anonyme et gratuit et centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles).	Sans ordonnance en pharmacie et sur internet.

¹ Prix publics indicatifs pratiqués en métropole en 2013. ³ Centres de planification et d'éducation familiale.

LA MÉTHODE	PRIX ¹	COMMENT L'OBTENIR ?
 SPERMICIDES Les spermicides se présentent sous forme de gel et d'ovule qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes. Une contraception de dépannage.	Environ 7 à 19 € selon le type, pour plusieurs doses. Non remboursés.	Sans ordonnance en pharmacie.
 PROGESTATIFS INJECTABLES Un progestatif de synthèse (médroxyprogestérone) est injecté par piqûre intramusculaire tous les trois mois. Pendant 12 semaines, le produit assure une contraception constante. Les injections doivent être faites à intervalles réguliers par un médecin, une infirmière ou une sage-femme. Les progestatifs injectables sont une méthode contraceptive hormonale.	Chaque dose coûte 3,44 €. Remboursés à 65 %.	Sur ordonnance en pharmacie.
 LES MÉTHODES DE STÉRILISATION À VISÉE CONTRACEPTIVE Ces méthodes peuvent être envisagées chez des personnes majeures, hommes ou femmes. Elles provoquent une stérilité considérée comme définitive. L'intervention doit résulter d'une décision personnelle et se déroule dans un établissement de santé. Pour plus d'information, consultez le site www.choisirscontraception.fr ou www.sante.gouv.fr rubrique « Contraception » (voir le livret d'information <i>Stérilisation à visée contraceptive</i>).	Remboursées à 80 %.	L'intervention ne peut être réalisée : • qu'après une première consultation médicale d'information ; • à l'issue d'un délai de réflexion de 4 mois après cette première consultation ; • et après confirmation écrite par la personne concernée de sa volonté de subir une intervention.

¹ Prix publics indicatifs pratiqués en métropole en 2013.

Certaines méthodes peuvent présenter des contre-indications médicales qui seront évoquées par le professionnel de santé consulté.



Il existe aussi plusieurs méthodes « naturelles » de contraception telles que le retrait ou l'abstinence périodique (méthodes Ogino, Billings et méthode des températures). Contraignantes, ces méthodes sont peu fiables.

Quelle que soit la méthode que vous choisissiez, n'oubliez pas que le préservatif (masculin ou féminin) est le seul contraceptif qui protège du VIH et de la plupart des autres IST. Il peut également être associé à un autre mode de contraception : c'est ce qu'on appelle la « double protection ».

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME ?

SI VOUS OUBLIEZ VOTRE PILULE³⁻⁴

- Si l'oubli est de moins de 3 heures (pilule progestative⁵) ou de moins de 12 heures (pilule œstroprogestative⁶) : prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez la plaquette à l'heure habituelle. Deux comprimés peuvent être pris le même jour. Vous êtes protégée.
- Si l'oubli est de plus de 3 heures (pilule progestative⁷) ou de plus de 12 heures (pilule œstroprogestative⁸) : pour retrouver une contraception efficace, il faut au moins 7 jours de comprimés actifs⁹ en continu après l'oubli.
 - 1) Prenez immédiatement le dernier des comprimés oubliés et continuez la plaquette à l'heure habituelle.
 - 2) Utilisez des préservatifs pendant 7 jours.
 - 3) Si l'oubli concerne 1 des 7 derniers comprimés actifs, poursuivez la plaquette jusqu'à la fin des comprimés actifs puis enchaînez avec la plaquette suivante (sans jour d'interruption ou sans prise de comprimé inactif⁹).

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli, prenez la contraception d'urgence (voir les délais indiqués ci-dessous, à respecter strictement).

En cas de doute, contactez un médecin ou une sage-femme.

SI UN PRÉSERVATIF SE DÉCHIRE OU EST MAL UTILISÉ, SI VOUS N'UTILISEZ PAS DE CONTRACEPTION RÉGULIÈRE

Prenez, le plus rapidement possible après le rapport, une contraception d'urgence (voir les délais indiqués ci-dessous, à respecter strictement).

³ Le délai au-delà duquel il existe un risque de grossesse dépend du type de pilule que vous prenez. Afin de le connaître, vous pouvez vous renseigner auprès d'un professionnel de santé, sur www.choisirsacontraception.fr, ou vous reporter à la carte « Que faire en cas d'oubli de pilule ? ».

⁴ Recommandations de la HAS. La notice de votre pilule peut donner d'autres indications. En cas de doute ou d'incompréhension, demandez conseil à un professionnel de santé.

⁵ Sauf Cérazette® qui a un délai de 12 h.

⁶ Pour Qlaira®, la conduite à tenir est spécifique. Reportez-vous à la notice de cette pilule ou adressez-vous à un professionnel de santé.

⁷ Sauf Cérazette® qui a un délai de 12 h.

⁸ Pour Qlaira®, la conduite à tenir est spécifique. Reportez-vous à la notice de cette pilule ou adressez-vous à un professionnel de santé.

⁹ Par comprimé actif, on entend comprimé contenant des hormones. Si votre pilule se présente sous la forme d'une plaquette de 28 comprimés, il est important de savoir qu'elle est composée de comprimés actifs et, en fin de plaquette, de comprimés inactifs (c'est-à-dire sans hormone). Si votre pilule se présente sous la forme d'une plaquette de 21 comprimés, tous les comprimés sont actifs.

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLÈME ?

LA CONTRACEPTION D'URGENCE

Elle ne remplace pas une contraception régulière, mais elle constitue une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel en cas d'échec ou d'absence de contraception.

La contraception d'urgence hormonale se présente sous la forme d'un comprimé à prendre le plus tôt possible. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace. Il en existe deux types :

- la contraception d'urgence au lévonorgestrel coûte entre 6,07 € et 7,41 €. Elle doit être prise au plus tard dans les 72 heures (3 jours) après le rapport sexuel non ou mal protégé. Elle est délivrée en pharmacie, avec ou sans ordonnance. Elle est délivrée de manière anonyme et gratuite aux mineures dans les pharmacies, les infirmeries scolaires et les CPEF, et aux étudiantes dans les services universitaires et interuniversitaires de médecine préventive ;
- la contraception d'urgence à l'ulipristal-acétate coûte 23,59 €. Elle doit être prise au plus tard dans les 120 heures (5 jours) après le rapport sexuel non ou mal protégé. Elle est délivrée en pharmacie sur ordonnance uniquement.

Un DIU au cuivre peut également être utilisé comme contraception d'urgence après un rapport non protégé dans un délai de 120 heures maximum (5 jours) après le rapport. Cette méthode a l'avantage de constituer également une contraception régulière fiable et peu contraignante. Le DIU au cuivre peut être prescrit et posé par un médecin ou une sage-femme.

OÙ SE RENSEIGNER ET À QUI EN PARLER ?

POUR OBTENIR UNE CONTRACEPTION

- Les médecins généralistes, les gynécologues, les sages-femmes sont là pour vous informer, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.
- Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) assurent des consultations de contraception ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Toute personne sans couverture sociale personnelle peut notamment y obtenir gratuitement la prescription et la délivrance d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, une consultation médicale ainsi que les bilans et le suivi nécessaires.
- Les pharmaciens, les infirmières scolaires, les services universitaires et interuniversitaires de médecine préventive sont également là pour vous informer et vous orienter. Ils peuvent également répondre à vos situations d'urgence comme délivrer un moyen de contraception avec une ordonnance dépassée ou une contraception d'urgence.
- Pour les mineures qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime, il est possible d'obtenir sans autorisation des parents, la prescription et la délivrance d'un moyen contraceptif.
 - La délivrance d'un contraceptif prévu au remboursement est gratuite et confidentielle en pharmacie pour les mineures d'au moins 15 ans assurées sociales ou ayants droit (une prescription médicale est nécessaire pour cette délivrance).
 - La délivrance de tous les moyens contraceptifs est gratuite et anonyme dans les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) pour toutes les mineures. Les CPEF peuvent également proposer gratuitement aux mineures la consultation et les examens de suivi nécessaires ainsi que la contraception d'urgence.

POUR OBTENIR DES INFORMATIONS

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

OÙ SE RENSEIGNER ET À QUI EN PARLER ?

FIL SANTÉ JEUNES

32 24 depuis un poste fixe ou 01 44 93 30 74 depuis un portable. Pour toute question et information sur la contraception et la sexualité. Appels anonymes et gratuits depuis un poste fixe. 7 jours sur 7 de 8 h à minuit.

LES SITES DE L'INSTITUT NATIONAL DE PRÉVENTION ET D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

www.choisirscontraception.fr

www.onsexprime.fr

www.info-ist.fr

LE SITE DU MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

www.sante.gouv.fr (rubrique « Contraception »)

LES SITES DE L'ASSURANCE MALADIE

www.ameli.sante.fr (dossier « Contraception »)

www.ameli.fr (qui précise les modalités pratiques de délivrance de la contraception aux mineures en pharmacie)

LE SITE DU MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL (MFPF)

www.planning-familial.org

LE SITE DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA CONTRACEPTION (AFC)

www.contraceptions.org

LES CENTRES DE DÉPISTAGE ANONYME ET GRATUIT (CDAG) ET LES CENTRES D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (CIDDIST)

SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800. Appels anonymes et gratuits depuis un poste fixe.

LES STRUCTURES ET SERVICES OÙ DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SAURONT VOUS ORIENTER EN FONCTION DE VOS BESOINS ET DE VOTRE LIEU D'HABITATION

Guyane

- CPEF (Cayenne) : 05 94 28 81 60*
- Maisons des adolescents : 05 94 25 00 51* (Cayenne) - 05 94 34 37 50* (St-Laurent-du-Maroni)
- Réseau Périnatal Guyane : 05 94 27 16 01*
- PMI de Cayenne : 05 94 28 87 00* (Digue Ronjon) - 05 94 31 01 20* (Rue Barrat)
- PMI de Kourou : 05 94 32 18 81*
- PMI de Matoury : 05 94 35 60 84*
- PMI de Rémire-Montjoly : 05 94 35 40 40*
- PMI de Saint-Laurent-du-Maroni : 05 94 34 11 47*
- Cellule Éducation Sanitaire : 05 94 39 00 25*

Martinique

- Association Martiniquaise d'Information et d'Orientation Familiale (AMIOF) : 05 96 72 89 99*
- Service de planification familiale de la PMI de Fort de France : 05 96 55 27 97*
- Centre de planification familiale en hôpital :
 - Centre hospitalier du Lamentin : 05 96 57 12 04*
 - La maison de la mère et de l'enfant : 05 96 55 69 95*
- Réseau sexualité de Martinique : 05 96 56 54 46*
- PMI de Basse-Pointe : 05 96 78 53 22*
- PMI de Carbet : 05 96 78 65 68*
- PMI de Fort-de-France – Dillon : 05 96 71 84 26*
- PMI de Fort-de-France – Bellevue : 05 96 61 53 97*
- PMI de Morne-Rouge : 05 96 52 35 07*
- PMI de Rivière-Pilote – Bourg : 05 96 62 60 83*
- PMI de Vauclin : 05 96 74 29 74*

Guadeloupe

- La Maternité consciente :
 - Basse-Terre : 05 90 81 13 15*
 - Pointe-à-Pitre : 05 90 82 30 84*
 - Morne-à-l'Eau : 05 90 24 70 97*
- PMI : 05 90 21 58 74*
- PMI / CLASS de Grand-Camp/Abymes : 05 90 91 38 85*
- Centres de planification en hôpital :
 - Hôpital rural de Capesterre-Belle-Eau : 05 90 86 52 10*
 - Centre Hospitalier de la Basse-Terre : 05 90 80 54 63*

Réunion

- Réseau Périnatal Réunion : 02 62 35 15 59*
- Planning familial du Service Départemental de PMI de la Réunion : 02 62 55 59 63*
- Maisons des adolescents de Saint-Denis : 02 62 20 65 40*

Mayotte

Contacts PMI et CPEF :

- Secrétariat Nord : 02 69 62 58 98*
- CPEF Nord : 02 69 62 35 55*
- Secrétariat Sud : 02 69 62 66 60*
- CPEF Sud : 02 69 62 30 14*
- Secrétariat Centre : 02 69 64 34 64* ou 02 69 61 72 79*
- Secrétariat P. Terre : 02 69 63 78 02* ou 02 69 63 78 03*
- Secrétariat G. Mamoudzou : 02 69 64 33 04*

* Coût d'un appel vers un poste fixe.

RENDEZ-VOUS SUR WWW.CHOISIRSACONTRACEPTION.FR

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Service du droit des femmes et de l'égalité, l'Association française pour la contraception (AFC), le Mouvement français pour le planning familial (MFPF) et le Centre régional d'information et de prévention du sida Île-de-France (CRIPS).

