



# La Contraception

La contraception, c'est quoi au juste ? Eh bien, c'est l'utilisation de différents moyens qui visent à éviter une grossesse non désirée. C'est donc bien une histoire à deux ! Pour choisir la bonne méthode contraceptive, voyons d'abord ce qui existe actuellement...

## La pilule



### Comment agit-elle ?

La pilule est un comprimé composé d'hormones qui empêchent l'ovulation. Donc, si aucun ovule n'est libéré, impossible de tomber enceinte.

### Comment la prendre ?

Tu commences à prendre la pilule le premier jour de tes règles. Si, par exemple, c'est un mercredi, tu retires un des comprimés "Mer" de la plaquette.

Le lendemain, tu reprends la pilule à la même heure et ainsi de suite !

Bref, tu prends un comprimé chaque jour pendant 21 jours, ce qui correspond à toute la plaquette. Ensuite, tu arrêtes pendant 7 jours la prise de la pilule. C'est alors que les règles apparaissent. Au 8<sup>ème</sup> jour, tu recommences une nouvelle plaquette même si tes règles ne sont pas terminées.

### C'est efficace ?

C'est un moyen contraceptif très sûr... à condition de ne pas l'oublier !

### Où se le procurer ?

En pharmacie sur prescription médicale. Tu peux donc consulter ton médecin, ton gynéco ou bien te rendre dans nos centres de planning familial.

### Combien ça coûte ?

Le prix varie de **6,93 €** à **33,37 €** (prix plein, avant remboursement INAMI).



La Mutualité socialiste rembourse **40 €** par an, sans limite d'âge, pour ce moyen de contraception.



# La Contraception

## La pilule



### Tu as moins de 21 ans ?

Bonne nouvelle : tu bénéficies d'une réduction directe de +/- 3 eur. par mois lors de l'achat de contraceptifs en pharmacie.

#### Pour obtenir cet avantage, il y a deux conditions :

1. avoir une prescription de contraceptifs auprès d'un médecin (pilules, patch, anneau vaginal, etc.) ;
2. avoir ta carte SIS et être en ordre de mutuelle (si tu n'as pas ta carte SIS, demande au pharmacien le document BVAC qui te permettra d'obtenir la réduction auprès de ta mutuelle).

Concrètement, pour une boîte de pilules comprenant 3 plaquettes, tu recevras +/- 3 X 3 eur. , soit 9 eur. de réduction sur le prix de la boîte. De cette manière, certaines marques de pilules deviennent gratuites.

La pilule du lendemain devient entièrement gratuite sur présentation d'une ordonnance. Sans ordonnance, c'est le prix plein, mais pas de panique : demande un formulaire au pharmacien qui te permettra d'obtenir le remboursement total auprès de ta mutuelle. N'oublie pas que tu peux toujours obtenir gratuitement la pilule du lendemain dans un Centre de Planning Familial. Tu veux en savoir plus sur cette mesure de remboursement? Surfe sur le site [www.laura.be](http://www.laura.be)

La Mutualité socialiste rembourse **40 €** par an, sans limite d'âge, pour ce moyen de contraception.



# La Contraception

## L'anneau vaginal



Ce moyen contraceptif existe en Belgique depuis novembre 2002 (Nuvaring®).

### Comment ça se présente ?

C'est un anneau en plastique transparent de 5 cm de diamètre. Il contient des hormones tout comme les pilules contraceptives.

### Comment utiliser l'anneau ?

Tu dois simplement le placer dans le vagin le 1<sup>er</sup> jour de tes règles. C'est un peu comme si tu mettais un tampon. Tu le laisses en place pendant trois semaines, puis tu le retires. Ensuite, tu attends 7 jours pendant lesquels les règles apparaissent. Au 8<sup>ème</sup> jour, tu places un nouvel anneau. C'est exactement le même principe que la pilule.

### Comment agit-il ?

Une fois en place, l'anneau libère des hormones qui empêchent l'ovulation.

### C'est efficace ?

L'anneau vaginal a la même efficacité que la pilule.

### Où se le procurer ?

En pharmacie, sur prescription médicale. Tu peux donc consulter ton médecin, ton gynéco, ou bien te rendre dans l'un de nos plannings.

### Combien ça coûte ?

**37,80 €** pour trois anneaux ou **17,95 €** pièce.

La Mutualité socialiste rembourse **40 €** par an, sans limite d'âge, pour ce moyen de contraception.



# La Contraception

## Le stérilet



### A quoi ressemble-t-il ?

C'est un petit objet en plastique souple en forme de T que le médecin place dans l'utérus.

### Comment agit-il ?

Il constitue une barrière physique qui empêche l'ovule fécondé de s'installer dans l'utérus et en plus, à son contact, les spermatozoïdes sont neutralisés. Il existe aussi un autre genre de stérilet : le stérilet hormonal (le Miréna\*) qui diffuse des hormones dans l'utérus et qui diminue voire arrête les règles.

### Combien de temps faut-il le garder ?

Le stérilet est placé pour 3 ou 5 ans selon les modèles. Evidemment, tu peux le faire enlever quand tu veux.

### C'est efficace ?

oui.

### Comment le placer ?

Le stérilet doit être placé dans l'utérus par un médecin. Tu dois donc consulter ton médecin, ton gynéco ou te rendre à la consultation médicale dans nos centres de planning familial.

### Où se le procurer ?

En pharmacie, sur prescription du médecin.

### Combien ça coûte ?

Le stérilet classique (Nova T) coûte **17,60 €**.

Le stérilet avec les hormones (Mirena) coûte **140,83 €**.

La Mutualité socialiste rembourse un forfait de **120 €** sur 3 ans, sans limite d'âge, pour ce moyen de contraception.



# La Contraception

## Le patch contraceptif



Le patch est en vente depuis septembre 2003 (Evra\*).

### Comment ça se présente ?

C'est une espèce de timbre que tu colles sur les fesses, les hanches, les cuisses, les bras ou le ventre (jamais sur les seins).

### Comment agit-il ?

Le patch libère des hormones à travers la peau. Conséquence ? L'ovulation n'a pas lieu et toute grossesse est évitée.

### Comment l'utiliser ?

Chaque patch dure une semaine. Le premier jour de tes règles, tu colles un patch à l'endroit que tu as choisi. Au 8<sup>ème</sup> jour, tu appliques un nouveau patch, mais pas exactement au même endroit (par exemple, une fois à gauche, une fois à droite). Après trois semaines, c'est-à-dire après le troisième patch, tu ne mets plus rien pendant 7 jours. C'est à ce moment-là que les règles apparaissent. Ensuite, le cycle recommence...

### C'est efficace ?

Oui à condition de le garder bien collé sur la peau.

### Où se le procurer ?

En pharmacie, sur prescription médicale. Tu peux donc consulter ton médecin, ton gynéco, ou bien te rendre dans l'un de nos centres de planning familial.

### Combien ça coûte ?

**34,05 €** pour 9 patchs.

La Mutualité socialiste rembourse **40 €** par an, sans limite d'âge, pour ce moyen de contraception.



# La Contraception

## L'implant



### Comment ça se présente ?

C'est un bâtonnet en plastique souple, de la taille d'une allumette, qui est implanté dans le bras (Implanon\*).

### Comment agit-il ?

Il libère des hormones qui empêchent l'ovulation. Donc, si aucun ovule n'est libéré, impossible de tomber enceinte.

### Combien de temps faut-il le garder ?

Au maximum, trois ans. Evidemment, tu peux le faire enlever quand tu veux.

### C'est efficace ?

Oui à 100%.

### Comment le placer ?

D'habitude, c'est le gynécologue qui le place sous anesthésie locale. Tu peux aussi consulter ton médecin, ou bien te rendre dans l'un de nos centres de planning familial.

### Combien ça coûte ?

**143,59 €**

La Mutualité socialiste rembourse un forfait de **120 €** sur 3 ans, sans limite d'âge, pour ce moyen de contraception.



# La Contraception

[ " Et si le préservatif était une preuve d'amour ? " ]

## Le préservatif masculin



Le préservatif masculin n'est pas un moyen contraceptif comme les autres. C'est le seul qui permet de se protéger efficacement contre le SIDA et les infections sexuellement transmissibles (IST).

### Comment ça se présente ?

Le préservatif (auss appelé condom ou capote) est une fine enveloppe généralement en latex qui se place sur le pénis en érection. Tu dois mettre un préservatif avant toute pénétration.

### Comment agit-il ?

Le préservatif joue un rôle de barrière. Il empêche le sperme d'aller dans le vagin : il n'y a donc aucun risque de grossesse. En plus, comme les muqueuses ne sont pas en contact, c'est une excellente protection contre le SIDA ou les IST.





# La Contraception

" Et si le préservatif était une preuve d'amour ? "

## Le préservatif masculin



### C'est efficace ?

Oui, à condition de respecter les instructions d'utilisation et de changer de préservatif chaque fois que tu as un rapport sexuel.

### Où se le procurer ?

Dans les pharmacies, en grande surface, dans un distributeur automatique (près des pharmacies).

### Combien ça coûte ?

Il est distribué **gratuitement** dans nos centres de planning familial.



1 Ouvrir à l'endroit de l'encoche



2 Poser sur le pénis en érection



3 Pincer le réservoir et dérouler



4 Mettre du lubrifiant à base d'eau lors d'une pénétration anale, ou en cas de sécheresse vaginale



5 Retirer tout de suite après l'éjaculation



6 Nouer et jeter



# La Contraception

## Le préservatif féminin



### Comment ça se présente ?

C'est une sorte de gaine munie d'un anneau souple à chaque extrémité. Le préservatif féminin est commercialisé sous le nom de Femidon\*.

### Comment l'utiliser ?

Tu prends le préservatif par l'anneau intérieur ; tu le tords pour former un " 8 " ; tu l'insères dans le vagin avec un doigt (comme un tampon) ; quand l'anneau est entré entièrement, il reprend sa forme initiale. Tu le pousses encore un peu et il se place tout seul autour du col de l'utérus.

### Comment agit-il ?

De la même manière qu'une capote : il emprisonne les spermatozoïdes qui dès lors ne peuvent plus continuer leur voyage.

### C'est efficace ?

Si tu l'utilises correctement et systématiquement, c'est un moyen contraceptif très efficace. Tout comme la capote, tu ne peux l'utiliser qu'une seule fois. En plus, comme les muqueuses ne sont pas en contact, il protège du SIDA et des IST.

### Où se le procurer ?

Il est en vente libre en pharmacie.



1

Frotter le préservatif pour bien répartir le lubrifiant.



2

Maintenir la bague et la pincer.



3

Introduire le préservatif aussi loin que possible



4

Pousser vers le haut. Veiller à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



5

Pendant les rapports sexuels, guider le pénis à l'intérieur du préservatif.



6

Dépose. Pincer la bague extérieure en la faisant tourner. Déposer le préservatif et le jeter dans une poubelle.



# La Contraception

" Mieux vaut le préservatif du jour que la pilule du lendemain "

## La pilule du lendemain



C'est une contraception d'urgence à utiliser le plus vite possible après un rapport sexuel à risque (absence de contraception, oubli de pilule, préservatif déchiré,...) pour réduire le risque d'une éventuelle grossesse.

### Comment ça se présente ?

Sous forme d'un seul comprimé.

### Comment l'utiliser ?

NORLEVO/POSTINOR	ellaOne
Tu dois utiliser Norlevo ou Postinor dans les <b>72 heures</b> qui suivent le rapport sexuel à risque. Il faut prendre le comprimé <b>en une seule prise</b> et le plus tôt possible car <b>son efficacité diminue</b> au fur et à mesure des 72 heures.	Tu dois utiliser ellaOne dans <b>les 5 jours</b> qui suivent le rapport sexuel à risque. Il faut prendre le comprimé en <b>une seule prise</b> . Son efficacité est de <b>97% durant les 5 jours</b> et ne diminue pas.

### Comment agit-elle ?

Elle retarde ou bloque l'ovulation.

### C'est efficace ?

Oui mais pas totalement. Jusqu'à ce que tes règles apparaissent, tu devras utiliser un préservatif pour les rapports suivants.

### Où se la procurer ?

Norlevo et Postinor sont en vente libre dans les pharmacies. Tu peux aussi les demander en centre de planning familial. **ellaOne** se donne sur prescription médicale que tu peux obtenir lors d'une permanence médicale d'un centre de planning familial.

### Combien ça coûte ?

En pharmacie : Postinor : **8,95€** - Norlevo : **9,85€**  
Mais gratuite dans nos centres de planning familial  
En pharmacie, ellaOne coûte **29,90€**  
Pour la jeune fille de moins de 21 ans, elle coûte **17,94€**





# La Contraception

## Les méthodes dites naturelles : à éviter



- La méthode des température
- La méthode Ogino
- Le coït interrompu

Toutes ces méthodes présentent un taux d'échec élevé

