

Quelle contraception est faite pour moi ?

Les méthodes barrières



Les préservatifs

Féminin ou masculin, à poser avant chaque rapport. Certains sont remboursés par l'Assurance Maladie (AM) et même disponibles gratuitement sans ordonnance pour les -de 26 ans en pharmacie.

Le savais-tu ?

C'est aussi **la seule protection contre les IST** (Infections Sexuellement Transmissibles).



Le diaphragme et la cape cervicale

Réutilisables, insertion dans le vagin (au contact du col pour la cape), à associer à un spermicide pour une meilleure efficacité. À garder en place 6h après le rapport. Seul le diaphragme est remboursé à 65% par l'AM.

Les méthodes de courte durée d'action



La pilule oestroprogestative ou microprogestative

À prendre tous les jours, à heure fixe ; avec ou sans semaine de pause. Certaines sont remboursées à 65% par l'AM.



L'anneau vaginal

Insertion dans le vagin, à changer toutes les 3 semaines, avec ou sans semaine de pause. Il n'est pas remboursé par l'AM mais un générique est disponible.



Le patch contraceptif

Application sur la peau (partout sauf sur les seins), à changer toutes les semaines, avec ou sans semaine de pause une fois par mois. Il n'est pas remboursé par l'AM.

Le savais-tu ?

La semaine de pause permet de déclencher des règles « **artificielles** », **non indispensables pour le corps.**

Attention ! La pilule oestro-progestative, l'anneau vaginal et le patch contraceptif contiennent tous une hormone, l'œstrogène, très efficace par exemple contre l'acné, mais qui présente des contre-indications.

Les méthodes de longue durée d'action

Les « **stérilets** » : Insertion dans l'utérus, possible même chez les nullipares (femmes n'ayant jamais eu d'enfant).



Le Dispositif Intra-Utérin (DIU) ou stérilet au cuivre

Durée de 5 ans. Sans hormones, les règles ont tendance à être plus longues et plus abondantes.



Le Système Intra-Utérin (SIU) ou stérilet hormonal

Durée de 5 à 8 ans selon le modèle. Hormonal, les règles ont tendance à être diminuées voir stoppées.



L'implant contraceptif

Insertion sous la peau du bras. Durée de 3 ans. Les règles ont tendance à être diminuées.

Tous ces dispositifs sont remboursés à 65 % par l'AM

Les méthodes irréversibles

(nécessitent un délai de réflexion de 4 mois après signature du consentement)



La ligature des trompes pour les femmes

Réalisée sous anesthésie générale.



La vasectomie pour les hommes

Le + souvent sous anesthésie locale, elle nécessite un contrôle par spermogramme après 3 mois (ou 30 éjaculations).

Le savais-tu ?

Les méthodes de retrait ou de calcul présentent un **taux d'échec important !**
Des spermatozoïdes sont libérés tout au long du rapport et les ovulations peuvent être décalées même avec un cycle très régulier...

Et les méthodes « naturelles » ?

Bien utilisées, elles peuvent être efficaces mais nécessitent un accompagnement (par exemple, la symptothermie).



Toutes différentes !

Les effets indésirables peuvent **varier** entre chaque femme et ne sont **pas systématiques !**

Pense à consulter ton médecin ou ta sage-femme **4 à 6 mois après ton changement de contraception** pour en discuter.

La meilleure des contraceptions ?

C'est celle que tu as choisie (en l'absence de contre-indication).

Parles-en à un médecin ou une sage-femme dans le centre émanéa le plus proche de chez toi.

Encore plus d'infos sur :

www.emanea.fr