

# ? C'EST QUOI ?

# 📖 UTILISATION / MODE D'EMPLOI

# 🔍 COMMENT L'OBTENIR ?

# 📄 CE QU'IL FAUT SAVOIR

Protège contre les IST\*

 <p><b>LE PRÉSERVATIF</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 types : masculin ou féminin.</li> <li>* C'est une <b>capote souple</b> qui retient le sperme pendant le rapport et après l'éjaculation.</li> <li>* C'est le seul moyen contraceptif à protéger contre le virus du SIDA (VIH) et les autres IST (Infections Sexuellement Transmissibles).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📄 Le préservatif masculin ou féminin s'utilise à <b>chaque rapport</b> et doit être posé <b>avant tout contact sexuel</b>.</li> <li>📄 <b>Étapes de la pose d'un préservatif masculin :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Vérifier la date de péremption et la norme (CE ou NF)</li> <li>* Ouvrir l'emballage avec les doigts uniquement</li> <li>* Pincer le réservoir avant de dérouler sur le pénis en érection</li> <li>* Après l'éjaculation, retirer le pénis lorsqu'il est encore en érection en maintenant le préservatif à sa base</li> <li>* Nouer et jeter après usage dans une poubelle (usage unique)</li> </ul> </li> <li>🕒 <b>Usage unique.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 * Dans les <b>structures de santé publique</b> (CPMI, dispensaires, hôpitaux, postes de soins).</li> <li>* Dans les <b>infirmières scolaires ou universitaires</b>.</li> <li>* Dans certains <b>commerces et pharmacies sans ordonnance</b>.</li> <li>🏠 <b>Gratuits dans les structures de santé publique.</b></li> <li>🏪 <b>En vente libre dans les pharmacies, certains commerces de proximité (grandes surfaces, stations-service...).</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dans une relation qui démarre ou qui est passagère, il est conseillé d'utiliser les préservatifs et ce jusqu'aux <b>résultats du dépistage du virus du SIDA (VIH)</b> et des autres IST (Infections Sexuellement Transmissibles).</li> <li>* En cas de besoin de lubrifiant, n'utiliser que des <b>lubrifiants à base d'eau</b> (pas de matières grasses, monoï ou autres).</li> <li>* Si le préservatif se déchire lors d'un rapport, il faut rapidement prendre une <b>contraception d'urgence</b>.</li> </ul>	<p><b>OUI</b></p>
 <p><b>LA PILULE</b></p>	<p>Il s'agit d'un <b>comprimé</b> qui doit être pris par la femme. Il contient des <b>hormones</b> qui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>épaississent la glaire cervicale</b> (empêchant la progression des spermatozoïdes).</li> <li>* empêchent la muqueuse à l'intérieur de l'utérus de s'épaissir (pour éviter à un œuf de s'implanter).</li> <li>* <b>bloquent l'ovulation.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Une pilule se prend à heure régulière, tous les jours, même lorsque la personne n'a pas de rapport sexuel.</li> <li>* Il existe une grande variété de pilules pouvant <b>s'adapter au mieux aux particularités de chaque femme</b>.</li> <li>* Les modalités de prises seront expliquées par les professionnels de santé.</li> <li>🕒 <b>Prise à heure régulière (même en l'absence de rapports).</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 * Dans les <b>structures de santé publique</b> (CPMI, dispensaires, hôpitaux, postes de soins).</li> <li>* Dans les <b>pharmacies avec une ordonnance</b>.</li> <li>🏠 * Plusieurs sont délivrées « <b>gratuitement</b> » (prises en charge à 100% par la CPS).</li> <li>👤 Elle est prescrite par un <b>professionnel de santé habilité</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Une pilule est un médicament. Un suivi médical est indispensable.</li> <li>* Les pilules et notamment les pilules oestroprogestatives (ou combinées) présentent certaines contre-indications.</li> <li>* Le recueil <b>d'informations médicales</b> (existence de maladies familiales, personnelles, tabagisme ...) est indispensable avant la prescription d'un contraceptif. Il peut être dangereux de prendre une pilule sans <b>l'avis d'un professionnel de santé</b>.</li> </ul>	<p><b>NON</b></p>
 <p><b>L'IMPLANT SOUS CUTANÉ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Un <b>petit bâtonnet en plastique souple</b> posé au niveau du bras. Il libère une hormone contraceptive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Posé juste sous la peau au niveau du bras, à un endroit discret et non gênant.</li> <li>* Il est pratique car il n'y a <b>pas de risque d'oubli</b>.</li> <li>🕒 <b>Efficace pendant 3 ans.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 Disponible en pharmacie avec une ordonnance.</li> <li>🏠 Il est délivré « <b>gratuitement</b> » (pris en charge à 100% par la CPS).</li> <li>👤 L'implant se pose lors d'une consultation chez un professionnel de santé habilité en quelques minutes, après une petite anesthésie locale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les règles ne sont pas prévisibles.</li> <li>* Chez certaines personnes, l'appétit peut être stimulé. Mais, si la personne mange équilibré, le poids restera stable.</li> </ul>	<p><b>NON</b></p>
 <p><b>DiU (DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN)</b></p>	<p>Un tout <b>petit dispositif souple en plastique</b>. Il en existe de 2 types :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* sans hormone (au cuivre) : règles conservées.</li> <li>* avec hormone : peu ou pas de règles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Posé dans l'utérus</b>, il ne se voit pas. Il ne gêne ni la femme ni l'homme (même pendant les rapports).</li> <li>* Il est pratique car il n'y a <b>pas de risque d'oubli</b>.</li> <li>* Il est efficace pendant 5 ans en général.</li> <li>🕒 <b>Efficace pendant 5 ans en général.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 Disponible en pharmacie avec une ordonnance.</li> <li>🏠 Il est délivré « <b>gratuitement</b> » (pris en charge à 100% par la CPS).</li> <li>👤 Il est posé par un <b>professionnel de santé habilité</b> en quelques minutes, lors d'une consultation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Après sa pose, des visites de contrôle régulières chez un professionnel de santé sont indispensables pour vérifier son bon positionnement.</li> </ul>	<p><b>NON</b></p>
 <p><b>INJECTION DE CONTRACEPTIF (PROGESTATIF)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* C'est une <b>hormone contraceptive</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 injection dans le muscle de la femme réalisée par un professionnel de santé <b>tous les 3 mois</b>.</li> <li>🕒 <b>Efficace pendant 3 mois.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 * Dans les <b>structures de santé publique</b> (CPMI, dispensaires, hôpitaux, postes de soins).</li> <li>* Dans les <b>pharmacies avec une ordonnance</b>.</li> <li>🏠 Elle est délivrée et réalisée « <b>gratuitement</b> » dans les structures de santé publique.</li> <li>👤 Elle est prescrite par un <b>professionnel de santé habilité</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Les règles ne sont pas prévisibles (souvent pas de règles).</li> <li>* Chez certaines personnes, l'appétit peut être stimulé. Mais, si la personne mange équilibré, le poids restera stable.</li> </ul>	<p><b>NON</b></p>
 <p><b>ANNEAU VAGINAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Anneau souple</b> délivrant des hormones contraceptives.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 anneau à placer au fond du vagin <b>pendant 21 jours</b>.</li> <li>* Puis 7 jours sans anneau.</li> <li>* Un nouvel anneau est posé le 8<sup>e</sup> jour pendant 21 jours et ainsi de suite.</li> <li>🕒 <b>Efficace pendant 21 jours.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 Disponible en pharmacie avec une ordonnance.</li> <li>🏠 Non remboursé par la CPS.</li> <li>👤 Il est prescrit par un <b>professionnel de santé habilité</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Un suivi médical est indispensable.</li> </ul>	<p><b>NON</b></p>
 <p><b>PATCH</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dispositif se collant sur la peau et <b>délivrant des hormones contraceptives</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1 patch à coller sur la peau <b>1 fois par semaine</b>.</li> <li>* À renouveler chaque semaine pendant 3 semaines.</li> <li>* Puis 1 semaine sans patch.</li> <li>🕒 <b>Efficace pendant 1 semaine.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 Disponible en pharmacie avec une ordonnance.</li> <li>🏠 Non remboursé par la CPS.</li> <li>👤 Il est prescrit par un <b>professionnel de santé habilité</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Le patch ne doit pas être collé sur les seins.</li> <li>* Un suivi médical est indispensable.</li> </ul>	<p><b>NON</b></p>

\*Infections sexuellement transmissibles. Les contraceptifs ne protègent pas forcément des IST. Faites-vous dépister ou préférez le préservatif.

## LA CONTRACEPTION D'URGENCE

### ? Pourquoi

Pour éviter une grossesse suite à un rapport sexuel non protégé.

### 📖 Comment l'utiliser

En prenant un médicament comme :

**Le levonorgestrel (1.5 mg) ou « pilule du lendemain » :**

1 comprimé à prendre au plus tôt, dans les 3 jours suivant le rapport à risque

OU

**L'ulipristal (30mg) :**

1 comprimé à prendre au plus tôt, dans les 5 jours suivant le rapport à risque

OU

**Le Dispositif Intra-Utérin :**

à poser par un professionnel de santé dans les 5 jours suivant le rapport à risque.

### 🕒 Quand ?

En cas de rapport sexuel non protégé (absence de contraception ou de préservatif), d'accident de préservatif, d'oubli de pilule... Utilisez une contraception d'urgence si une grossesse n'est pas souhaitée !

Plus la contraception d'urgence est utilisée rapidement et plus elle est efficace !

### 🔍 Comment l'obtenir ?

Ces moyens sont GRATUITS dans les structures de santé publique.

Les pilules d'urgence peuvent être délivrées sans ordonnance et sans avance de frais (« gratuitement »)

- en pharmacie
- dans les infirmeries des collèges, lycées ou universités
- dans les structures de santé publique.

**La contraception d'urgence n'est qu'un moyen de rattrapage. Son efficacité n'est pas de 100%. Elle doit rester occasionnelle.**

**Penser à demander une contraception régulière et fiable (pilule, implant, dispositif intra-utérin, injection, préservatif, anneau vaginal, patch)**

**En cas de retard de règles ou de signes inhabituels, il faut faire un test de grossesse et demander l'avis d'un professionnel de santé.**

## MÉTHODES PEU FIABLES

### ✗ Retrait ou « lâcher dehors »

### ✗ Méthodes naturelles :

- Glaire cervicale ou Billings
- Température
- Calendrier ou Ogino

### ✗ Spermicides

### ✗ Capes cervicales

### ✗ Diaphragmes

Le risque d'échec de ces méthodes est important. Elles ne doivent pas être utilisées si une grossesse n'est pas souhaitée.

**Choisissez plutôt une contraception fiable et sûre**

(pilule, implant, dispositif intra-utérin, injection, préservatif, anneau vaginal, patch).



## ? LA CONTRACEPTION : POURQUOI ?

Une **grossesse** ne doit pas être un accident de parcours car elle peut compromettre vos projets personnels ou professionnels. Il est préférable qu'elle soit **planifiée** et **décidée à deux** car l'arrivée d'un bébé engendre de grands changements dans la vie des parents et représente une **importante responsabilité**.

Choisir le **bon moment** pour avoir un bébé, c'est se préparer à être disponible pour accueillir cet enfant et l'aider à réussir dans sa vie. La contraception vous permet de vivre votre vie avant d'en commencer une autre.

La contraception est plus facile à gérer qu'une grossesse non désirée.

## 👶 LA CONTRACEPTION PEUT-ELLE RENDRE STÉRILE ?

NON. La plupart des méthodes contraceptives (préservatif, pilule, implant, dispositif-Intra-utérin, anneau vaginal, patch) sont **RÉVERSIBLES** : la femme retrouve une **fertilité normale** lorsqu'elle les arrête. Par contre, les hommes ou les femmes qui ont déjà eu des enfants et qui n'en veulent plus, peuvent demander une stérilisation. Il s'agit d'une intervention chirurgicale qui va supprimer de façon irréversible la fécondité : ligature de trompes pour les femmes ou vasectomie pour les hommes.

## 🗨️ Si ON EST MINEUR, DOIT-ON EN PARLER AVEC SES PARENTS ?

C'est mieux mais ce n'est **pas une obligation**. Les mineures peuvent demander une contraception **sans l'autorisation parentale**. Les consultations restent **confidentielles et « gratuites »** (sans avance de frais et prises en charge à 100% par la CPS).

## 👊 LA VIOLENCE DANS LA RELATION AMOUREUSE

Encore trop de personnes et même les adolescents sont victimes de **violence**.

La violence peut-être physique, verbale, psychologique, financière, sexuelle...

**Or tout acte de violence est INTOLÉRABLE et ne doit pas être banalisé.**



# la CONTRACEPTION

Choisis celle qui te va bien



## OÙ TE RENSEIGNER POUR LA CONTRACEPTION ?

- 📍 CPMI (Centre de Protection Maternelle et Infantile) au Centre de la Mère et de l'Enfant
- 📍 Structures de santé publique (dispensaires, postes de soins, hôpitaux...)
- 📍 Fare Tama Hau
- 📍 Cabinets privés ou cliniques (médecins généralistes, gynécologues, sages-femmes...)
- 📍 Pharmacies
- 📍 Infirmeries scolaires ou universitaires