

**ALLO
LOÏS**

**CONTRACEPTION
UN DROIT ET UN CHOIX**

Association LOÏS

Siège social : 193 avenue du général Leclerc - 91190 Gif/Yvette

Représentante légale et directrice de publication : Emmanuelle Leseur

Responsable de la rédaction : Amélie Courmont

Photographies : © Didier Gérardin

"Imprimé par nos soins". Septembre 2019. "Dépôt légal à parution"

"ISSN en cours"

LA CONTRACEPTION, C'EST QUOI ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la contraception comme :

« *l'utilisation d'agents, de dispositifs, de méthodes ou de procédures pour diminuer la probabilité de conception ou l'éviter* ».

LA CONTRACEPTION EN FRANCE, QUELQUES DATES

- **1889** : Création à Paris par Paul Robin du **premier centre d'information et de vente de produits anticonceptionnels**
- **1956** : Invention de la **pilule contraceptive**
- **1960** : Création du Mouvement français pour le **planning familial** (MPFP)
- **1967** : **Loi Neuwirth**, qui autorise l'usage des contraceptifs
- **1972** : Création **centres de planifications et d'éducation familiale** (CPEF)
- **1973** : Création gouvernementale du **Conseil supérieur de l'information sexuelle, de la régulation des naissances et de l'éducation familiale**
- **1974** : **Remboursement par la Sécurité sociale de la pilule contraceptive**
- **1979** : Création de l'**association pour la recherche et le développement de la contraception masculine** (Ardecom)
- **1999** : Disponibilité **pilule du lendemain en pharmacies sans prescription**

26 SEPTEMBRE : JOURNÉE MONDIALE DE LA CONTRACEPTION

LA CONTRACEPTION, POUR QUOI ?

1) Pour me protéger des maladies sexuellement transmissibles

(VIH, hépatites, syphilis, chlamydia, gonocoque...)

Je choisis une contraception « barrière », qui me protège des maladies !

- Le préservatif masculin
- Le préservatif féminin

2) Pour me protéger du risque de grossesse

○ **Je choisis une contraception hormonale**

- La pilule
- L'implant
- L'anneau contraceptif
- Le patch
- Le stérilet ou DIU (dispositif intra-utérin) hormonal
- Les injections

○ **Je choisis une contraception sans hormones**

- Le stérilet ou DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre
- Le préservatif masculin
- Le préservatif féminin
- Le diaphragme ou cape cervicale
- Les spermicides

○ **Je choisis une méthode naturelle**

- Le retrait
- Le calcul des cycles



ATTENTION ! CES MÉTHODES NATURELLES SONT TRÈS PEU FIABLES !

○ **Je choisis une contraception définitive**

- Stérilisation chez la femme : la ligature des trompes
- Stérilisation chez l'homme : la vasectomie

LES CONTRACEPTIFS EN FRANCE

PILULE



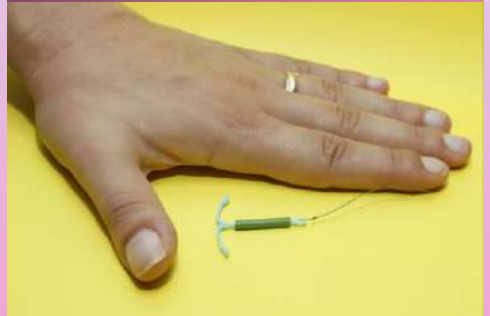
IMPLANT



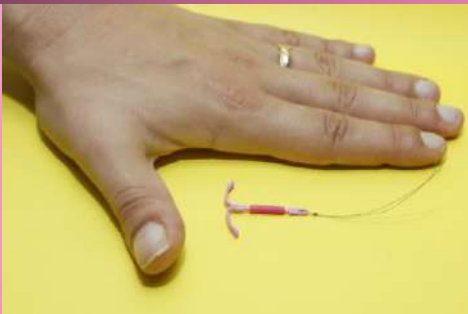
INJECTIONS



DIU AU CUIVRE



DIU HORMONAL



PATCH



LES CONTRACEPTIFS EN FRANCE

PRESERVATIF FEMININ



PRESERVATIF MASCULIN



Rappel : le préservatif masculin comme féminin protège des maladies sexuellement transmissibles (MST).

CAPE CERVICALE - DIAPHRAGME



ANNEAU



QUELLE CONTRACEPTION EST LA MIEUX ADAPTÉE POUR MOI ?

	LA PILULE	L'IMPLANT	LE STERILET ou DIU AU CUIVRE	LE STERILET OU DIU HORMONAL	L'ANNEAU
COMMENT ÇA S'UTILISE ?	Je devrai prendre un comprimé par jour, tous les jours, à heure fixe, de manière régulière et sans oublier.	Le médecin va placer un petit implant sous la peau, dans mon bras, qui délivrera des hormones en continu. L'implant est efficace 3 ans, mais peut être retiré avant si je le veux.	Le médecin va placer un petit dispositif en forme de « T » recouvert de cuivre, dans mon utérus. Le DIU est efficace 5 ans, mais peut être retiré avant si je le veux.	Le médecin va placer un petit dispositif en forme de « T » qui délivre des hormones en continu, dans mon utérus. Le DIU est efficace 3 à 5 ans, mais peut être retiré avant si je le veux.	Je positionne moi-même l'anneau au fond de mon vagin (comme un tampon hygiénique). Il va délivrer des hormones en continu. Je le laisse en place 3 semaines, puis le retire avant d'en remettre un autre après ma semaine de règles.
JE CHOISI CETTE METHODE SI...	Prendre un comprimé tous les jours n'est pas un problème pour moi.	Je ne veux plus penser à ma contraception. Je veux une contraception invisible.	Je ne veux plus penser à ma contraception. Je veux une contraception invisible. Je veux conserver mes cycles naturels. Je veux une contraception sans hormone.	Je ne veux plus penser à ma contraception. Je veux une contraception invisible. Si j'ai des règles très longues, abondantes ou douloureuses : le DIU hormonal va diminuer le flux et les douleurs de règle.	Je veux garder des cycles réguliers. Je suis à l'aise avec mon corps.
JE NE CHOISI PAS CETTE METHODE SI...	Si je risque d'oublier mon comprimé. Si j'ai peur d'être vue par mes proches en train de prendre la pilule.	Cette contraception peut bloquer les règles ou modifier les flux. Si je veux garder des cycles très réguliers, l'implant risque de ne pas me convenir.	Si j'ai des règles très abondantes ou très douloureuses, car le DIU au cuivre risque d'aggraver ce problème.	Si je ne veux pas d'hormone.	Si je risque d'oublier de changer l'anneau. Si je ne suis pas à l'aise avec mon corps, car son utilisation peut être délicate.
PRIX	Entre 1.88€ et 14€ par mois	106,44€	Aux alentours de 30€	Aux alentours de 120€	Environ 1,5 à 20€ par anneau (1 mois)
REBOURSEMENT	OUI	OUI	OUI	OUI	NON

QUELLE CONTRACEPTION EST LA MIEUX ADAPTÉE POUR MOI ?

	LE PATCH	LES INJECTIONS	LE PRÉSERVATIF FÉMININ	LE PRÉSERVATIF MASCULIN	LA CAPE CERVICALE OU DIAPHRAGME
COMMENT CA S'UTILISE ?	J'applique le patch contraceptif sur ma peau et le laisse en place une semaine. Je le change toutes les semaines durant 3 semaines. La 4ème semaine, je ne mets pas de patch, mes règles vont alors survenir.	Un professionnel de santé (médecin, infirmière ou sage-femme) me fait une piqûre tous les 3 mois.	Je place moi-même le préservatif dans mon vagin. Il est à mettre avant chaque rapport.	Il se place sur le pénis en érection avant chaque rapport.	Je positionne moi-même le diaphragme au fond de mon vagin, avant ou au moment du rapport. Le diaphragme peut être utilisé plusieurs fois. On l'associe souvent à un spermicide pour une meilleure efficacité.
JE CHOISIS CETTE METHODE SI...	Je veux une contraception facile d'utilisation.	Je ne veux plus penser à ma contraception. Je veux une contraception invisible.	Je veux me protéger des IST. Ce moyen de contraception est délivrable sans ordonnance.	Je veux me protéger des IST. Ce moyen de contraception est délivrable sans ordonnance.	Je veux une contraception réutilisable, et peu coûteuse. Ce moyen de contraception est délivrable sans ordonnance.
JE NE CHOISIS PAS CETTE METHODE SI...	Si je recherche une contraception très discrète : ce moyen de contraception est visible par mon partenaire, ou lorsque je suis en maillot de bain.	Cette contraception peut modifier les cycles et les flux. Si je veux garder des cycles très réguliers, les injections risquent de ne pas me convenir.	Si je ne suis pas à l'aise avec mon corps, car son utilisation peut être délicate.	Le préservatif masculin n'est efficace que s'il est utilisé correctement, pour tous les rapports, et à tout moment du cycle.	Si je ne suis pas à l'aise avec mon corps, car son utilisation peut être délicate.
PRIX	15€ la boîte de 3 patchs (1 mois)	3,50€ la dose (3 mois)	9€ la boîte de 3 préservatifs	A partir de 0,20€ le préservatif	30 à 40€ le diaphragme 10 à 20€ le spermicide
REMBOURSEMENT	NON	OUI	NON	NON (sauf si ordonnance)	NON

À QUI DOIS-JE M'ADRESSER ?

À mon **MÉDECIN GÉNÉRALISTE**

À mon **GYNÉCOLOGUE**

À ma **SAGE-FEMME**



Pour les mineures ou les non assurées sociales :

La délivrance d'une contraception peut se faire de manière gratuite et confidentielle dans les **CPEF** (Centres de Planification et d'Education Familiale).



Pour les mineures entre 15 et 18 ans (assurées ou ayant-droit) :

La délivrance d'une contraception peut se faire de manière gratuite et confidentielle en **PHARMACIE**.