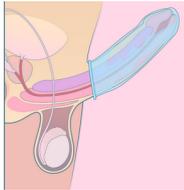
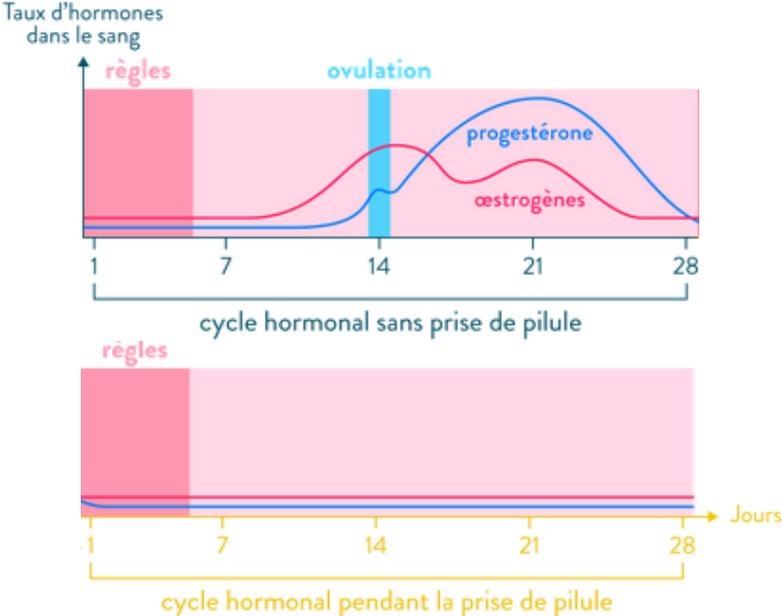
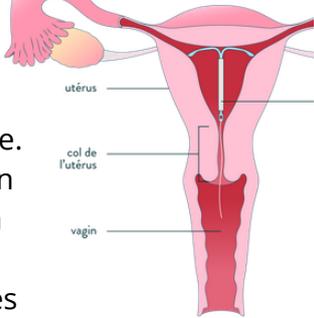




| Méthode de contraception | Sexe concerné | % d'efficacité | Mode d'emploi |
|--|---|--|--|
| <p>Préservatif</p>  |  | <p>98 %</p> | <p>Le préservatif forme une protection physique et étanche au sperme. Il est constitué de latex ou de polyuréthane, qui sont imperméables aux liquides corporels. Une fois placé sur le pénis, il possède un petit réservoir en son bout qui recueille le sperme lors de l'éjaculation et empêche son entrée dans les organes sexuels féminins. Attention toutefois à ce qu'il ne glisse pas et ne se déchire pas.</p>  <p>C'est également <u>le seul contraceptif</u> à protéger contre le sida et les autres infections sexuellement transmissibles (IST).</p> <p>Depuis le 1er janvier 2023, les préservatifs sont <u>gratuits</u> en pharmacie pour les moins de 26 ans.</p> |
| <p>La pilule contraceptive</p>  |  | <p>98 % (si elle est prise correctement)</p> | <p>La pilule la plus utilisée, appelée œstroprogestative, comprend 28 comprimés : la femme doit en prendre un quotidiennement à la même heure. Les 21 premiers comprimés renferment des hormones sexuelles de synthèse, les sept derniers en sont dénués (durant la semaine des règles).</p> <p>Taux d'hormones dans le sang</p>  <p>cycle hormonal sans prise de pilule</p> <p>cycle hormonal pendant la prise de pilule</p> <p>La pilule contraceptive est gratuite en pharmacie, remise sur ordonnance médicale. Pour l'obtenir, il faut rencontrer un médecin ou passer par un planning familial.</p> <p>ATTENTION : si elle est efficace pour éviter une grossesse (lorsqu'elle est prise correctement), elle ne permet pas d'éviter les IST. Pour limiter tout risque, <u>la prise de la pilule contraceptive doit donc être complétée par l'utilisation d'un préservatif.</u></p> |



| Méthode de contraception | Sexe concerné | % d'efficacité | Mode d'emploi |
|---|---|---|--|
| <p>L'implant contraceptif</p>  |  | <p>99 %</p> | <p>Un implant se présente sous la forme d'un petit bâtonnet que le médecin pose sous la peau du bras. Tout comme la pilule, il contient des hormones sexuelles de synthèse qui vont épaissir la glaire cervicale (pour empêcher les spermatozoïdes et l'ovule de se rencontrer) et inhiber l'ovulation. Il doit être changé tous les 3 ans.</p> <p>L'implant et sa pose sont gratuits pour les moins de 26 ans. Pour se le faire poser, il faut faire appel à un médecin (généraliste ou gynécologue) ou à une sage-femme.</p> <p>ATTENTION : s'il est efficace pour éviter une grossesse, il ne permet pas d'éviter les IST. Pour limiter tout risque, il faut également <u>utiliser un préservatif</u>.</p> |
| <p>Le préservatif féminin</p>  |  | <p>79 % (car sa pose peut être difficile)</p> | <p>Le préservatif féminin est un étui fabriqué en nitrile ou en polyuréthane imperméable aux liquides corporels, tout comme son homologue masculin. C'est une gaine munie d'un anneau souple aux deux extrémités. Il se place dans le vagin, afin de recevoir le sexe masculin au moment de la pénétration. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel, mais <u>doit être changé à chaque rapport sexuel</u>.</p>  <p>Il protège contre les IST, mais son utilisation étant plutôt complexe et son efficacité s'en trouvant diminuée, ce n'est pas le meilleur moyen de contraception durant les premières années de vie sexuelle.</p> |
| <p>Le stérilet ou DIU (dispositif intra-utérin)</p>  |  | <p>99 %</p> | <p>Le stérilet est un petit objet en forme de T placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme pour empêcher la grossesse. Il empêche la nidation de l'embryon en créant une zone d'inflammation dans l'utérus et est composé de cuivre, une matière toxique pour les spermatozoïdes. Il doit être changé tous les 4 à 10 ans. Il existe aussi des DIU hormonaux : ils délivrent de la progestérone afin d'épaissir les sécrétions du col de l'utérus.</p>  <p>ATTENTION : s'il est efficace pour éviter une grossesse, il ne permet pas d'éviter les IST. Pour limiter tout risque, il faut également <u>utiliser un préservatif</u>.</p> |



| Méthode de contraception | Sexe concerné | % d'efficacité | Mode d'emploi |
|--|---|--|---|
| <p>Le diaphragme</p>  |  | <p>88 %</p> | <p>Le diaphragme peut être posé au moment du rapport sexuel mais aussi jusqu'à deux heures avant le rapport sexuel. Il doit être utilisé en association avec des spermicides pour une meilleure efficacité (gel ou comprimé qu'on glisse au fond du vagin et qui détruisent les spermatozoïdes).</p> <p>Il doit être laissé en place pendant 8 heures après le rapport sexuel (et retiré au plus tard dans les 24 heures qui suivent le rapport).</p> <p>ATTENTION : même en utilisant des spermicides, il reste difficile à mettre en place (grossesse et IST). Ainsi il n'est pas le meilleur moyen de contraception durant les premières années de vie sexuelle.</p> |
| <p>La contraception d'urgence ou pilule du lendemain</p>  |  | <p>95 % si elle est prise dans les 48h suivant le rapport à risque</p> <p>58 % si elle est prise 5 jours plus tard</p> | <p>C'est un médicament qui peut être pris sans ordonnance. Il se présente sous la forme d'un comprimé à avaler le plus rapidement possible après un rapport sexuel non ou mal protégé (rupture du préservatif...).</p> <p>Elle contient une hormone en forte dose qui empêche l'ovulation et la nidation d'un embryon dans l'utérus. Elle est inefficace dès lors que le processus d'implantation a commencé.</p> <p>La pilule du lendemain est efficace jusqu'à cinq jours après le rapport à risque. Plus elle est prise tôt, plus elle est efficace. Néanmoins, cette méthode <u>ne doit pas remplacer une contraception classique</u>. Elle peut causer des saignements, des maux de tête...</p> <p>Les pharmaciens et les infirmières scolaires sont autorisés à le donner de manière anonyme et gratuite pour les mineures.</p> |
| <p>Contraception définitive</p> |   <p>Chez les adultes qui ne souhaitent pas ou plus avoir d'enfants</p> | <p>99 %</p> | <p>Pour les hommes : la vasectomie.</p> <p>Cette procédure chirurgicale consiste à couper – ou obturer – les spermiductes. Efficace à 99 %, elle est réversible même si les résultats de l'opération inverse ne sont pas toujours garantis. Ainsi, moins de trois ans après la vasectomie, la « désobturation » des spermiductes présente des taux de réussite variant de 30 à 70 %, selon l'association française d'urologie. Ce taux diminue toutefois à plus long terme.</p> <p>Chez les femmes : ligature des trompes.</p> <p>Il s'agit d'empêcher l'ovule de passer de l'ovaire vers la trompe de Fallope, là où il peut entrer en contact avec les spermatozoïdes et être fécondé.</p> |



En cas de grossesse non désirée : l'IVG

En France, une interruption volontaire de grossesse (IVG) peut être pratiquée **jusqu'à la fin de la 12ème semaine de grossesse**, soit 14 semaines après le 1er jour des dernières règles.

La loi Veil a été votée en 1975, quelques jours après que le remboursement de la contraception a été voté. Les législateurs espéraient ainsi tout à la fois éliminer la pratique des avortements clandestins (extrêmement dangereux pour la femme) et diminuer le nombre d'avortements.

L'IVG est un droit pour toutes, majeures ou mineures.

Lors d'un IVG :

- Votre anonymat est respecté.
- Vous pouvez demander cette intervention vous-même.
- Vous devez être accompagnée par une personne majeure de votre choix (famille, amie...).
- L'autorisation des parents n'est pas obligatoire.
- L'IVG est gratuite : vous bénéficiez de la couverture de vos parents si vous avez leur consentement. Sinon l'IVG est prise en charge à 100 % sans avance de frais.



Simone Veil à l'Assemblée nationale en 1974

En France, il existe un numéro vert dédié le **0 800 08 11 11**, pour vous informer sur la contraception, la sexualité et l'IVG. Des professionnels formés sont disponibles pour vous répondre de 9h à 20h du lundi au samedi. En dehors de ces plages horaires, les sites de référence sur l'avortement dont **ivg.gouv.fr** sont disponibles et rappellent les démarches d'urgence à effectuer en cas de rapports sexuels non protégés.

Des questions que je n'ose pas poser sur la sexualité ?

www.onsexprime.fr

questionsexualite.fr

www.planning-familial.org

www.sida-info-service.org