

Les moyens de contraception

Un pense-bête de www.loveattitude.be

Sommaire

La pilule

Le patch contraceptif

L'anneau contraceptif

Le stérilet

L'implant

Le préservatif masculin

Le préservatif féminin

La contraception "naturelle"

La pilule du lendemain

La pilule

- Choix de la pilule à faire avec son médecin;
- ≠ Pilules, toutes composées d'hormones;
- La plupart des pilules ont leur générique (moins cher);
- Empêche une grossesse, ne protège pas des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles);
- En général, 21 pilules, puis 1 semaine d'arrêt (règles);
- À prendre RÉGULIÈREMENT...
- Si oubli, efficace jusqu'à 12h après la prise oubliée;
- Pilule inefficace si *:
 - oubli de + de 12h;
 - vomissements ou diarrhées;
 - interaction avec certains médicaments;

Prix : de 2 à 5 € (— de 21 ans) et
de 9 à 27 € (+ de 21 ans)

+ : Invisible et « impalpable » sur le corps;
Facile à utiliser;

— : Il faut penser à sa contraception tous les jours !;
Précautions à prendre (voir ci-dessus*).

Le patch contraceptif

- Composé d'hormones;
- Empêche une grossesse, ne protège pas des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles);
- 1 patch/sem pendant 3 sem puis 1 sem d'arrêt (règles);
- À coller sur le ventre, les bras, jambes ou fesses;

Prix pour 3 cycles : ± 27 € (— de 21 ans) ou
34 € (+ de 21 ans);

+ : On ne pense à sa contraception plus qu'1X /sem;
Facile à utiliser;

— : Visible;
Relativement cher.

L'anneau contraceptif

- Composé d'hormones;
- Empêche une grossesse, ne protège pas des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles);
- Se place facilement dans le fond vagin;
- 1 anneau pendant 3 sem puis 1 sem d'arrêt (règles);

Prix pour 3 cycles : ± 28 € (— de 21 ans) ou
35 € (+ de 21 ans)

+ : On ne pense à sa contraception plus qu'1 x /mois;
On peut l'enlever pendant 3 h (reste efficace);

— : Un peu plus difficile à utiliser;
Relativement cher.

Le stérilet

- Contraception « mécanique » qui bloque l'ovulation;
- Peut être composé d'hormones (+ efficace);
- Efficace pendant 5 ans, peut être retiré plus tôt;
- Empêche une grossesse, ne protège pas des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles);
- Se place dans l'utérus, souvent chez les femmes ayant déjà eu un enfant;

Prix : de 19 à 64 € (sans hormones) ou
134 € (avec hormones)

+ : On ne pense à sa contraception plus qu'1 x / 5 ans;
Économique

- : Les règles peuvent être irrégulières.

L'implant

- Composé d'hormones;
- Empêche une grossesse, ne protège pas des MST (Maladies Sexuellement Transmissibles);
- Le médecin le place sous la peau au niveau du bras;
- Indolore et efficace pendant 3 ans, on peut aussi l'enlever à tout moment;

Prix : ± 106 € (– de 21 ans) ou 132€ (+ de 21 ans)

+ : On oublie sa contraception pendant 3 ans !
Il semble cher, mais il est économique;

– : On peut le sentir à travers la peau;
Les règles peuvent être irrégulières.

Le préservatif masculin

- Composé de latex (existe en polyuréthane ou de latex déprotéinéisé pour les allergiques);
- Protège d'une grossesse non désirée **et** des MST!
(Maladies Sexuellement Transmissibles);
- Vérifier date de péremption + sigle **CE**;
- Se déroule sur le pénis en érection;
- Vérifier que boudins à l'extérieur **et** pincer réservoir;
- Important d'utiliser un lubrifiant compatible
(date de péremption + sigle **CE** + à base d'eau);

Prix : entre 0,20 € et 1 € (gratuit en planning);

+ : Contraceptif évitant grossesse **et** MST!

- : Plus difficile d'utilisation.

Le préservatif féminin

- Composé de polyuréthane (prélubrifié à la silicone);
- Bonne alternative pour les allergiques au latex des préservatifs masculins;
- Protège d'une grossesse non désirée **et** des MST! (Maladies Sexuellement Transmissibles);
- Vérifier date de péremption + sigle **CE**;
- S'insère dans le vagin par l'anneau, l'autre extrémité restant à l'extérieur;
- Important d'utiliser un bon lubrifiant (date de péremption + sigle **CE** + à base d'eau);

Prix : ± 8,50 € la boîte de 3;

+ : Contraceptif évitant grossesse **et** MST!
La femme peut le mettre à l'avance;

- : Peut être plus sonore qu'un préservatif masculin;
Est assez cher.

La contraception "naturelle"

Les pratiques visant à:

- Observer les cycles naturels de la femme
- Interrompre le rapport sexuel avant l'éjaculation

constituent des méthodes contraceptives très peu fiables.

Les risques de ces méthodes:

- Les cycles naturels de la femme ne sont pas toujours réguliers, et déterminer soi-même ses périodes fécondes avec précision est très difficile.
- Même si le rapport n'a pas lieu pendant la période d'ovulation de la femme, les spermatozoïdes peuvent rester actifs plusieurs jours jusqu'à la prochaine ovulation.
- Avant l'éjaculation, l'homme sécrète un liquide séminal contenant déjà des spermatozoïdes.
- En plus d'un risque de grossesse, ces méthodes ne protègent pas des MST.

La pilule du « lendemain »

- Ce n'est pas un moyen de contraception à proprement parler, mais une réponse en cas d'urgence ou d'oubli du moyen de contraception habituel!
- Agit jusqu'à 72h après l'oubli mais son efficacité diminue au fil des heures;
- Fortement dosée en hormones, peut perturber le cycle;
- Attention, elle ne protège pas des MST!

Prix: Elle est gratuite dans les centres de planning et est remboursée par les mutuelles, pour les — de 21 ans, en cas d'achat en pharmacie (\pm 8,50 €);

Pour plus d'information, surfe sur

<http://www.loveattitude.be/>

ou

visite un centre de planning...