

## QUESTIONS/RÉPONSES

**Puis-je utiliser un stérilet même si je n'ai pas encore eu d'enfants ?**

**Oui.** Le stérilet s'adresse à toutes les femmes, même à celles qui n'ont pas encore eu d'enfants et qui en voudront plus tard. C'est une des méthodes les plus fiables.

**Que faire en cas d'oubli de pilule ?**

**La marche à suivre dépend de la pilule utilisée.**

Si le décalage est supérieur à 12 heures, il est préférable d'utiliser un autre moyen contraceptif. En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli, il est impératif de prendre une contraception d'urgence.

**Les mineures peuvent-elles se procurer la pilule gratuitement ?**

**Oui.** La pilule contraceptive ainsi que les stérilets et les implants contraceptifs sont gratuits depuis le 31 mars 2013 pour les mineures âgées de 15 à 18 ans, sur prescription médicale et présentation de la Carte vitale de leurs parents.

**Si je prends déjà la pilule, puis-je me passer de préservatif ?**

**Non,** si vous n'êtes pas certaine de l'état de santé de votre partenaire ou du vôtre. Le préservatif est le seul moyen de protection contre les infections sexuellement transmissibles telles que le sida.

**La pilule du lendemain est-elle une méthode de contraception comme les autres ?**

**Absolument pas.** Cette solution d'urgence doit rester exceptionnelle.

Elle ne protège pas des rapports qui ont lieu après, ni des infections sexuellement transmissibles.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Principal acteur de santé en France, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de la protection sociale et améliorer la santé de la population notamment grâce à la prévention.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### 2 500 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 500 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska © FNM Mai 2013

## Mieux maîtriser ma contraception



**La contraception, c'est l'ensemble des moyens permettant de contrôler sa fécondité pour vivre une sexualité épanouie en toute sécurité.**

**Pour choisir un moyen efficace et adapté à la situation et au mode de vie de chacun(e), les professionnels de santé restent les meilleurs interlocuteurs.**

## → Le stérilet

C'est un moyen de contraception très efficace auquel toutes les femmes peuvent recourir même si elles n'ont pas encore eu d'enfants. Il existe **deux types de stérilet** : au cuivre ou aux hormones. Le choix se fait avec un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue ou sage femme) qui se charge également de le placer dans l'utérus. Efficace pendant une durée maximale de 4 à 10 ans, **il nécessite une surveillance médicale annuelle.**

## → Les contraceptifs hormonaux

**La pilule** est composée d'hormones qui bloquent l'ovulation. Pour une fiabilité maximale, elle doit être prise à heure fixe, sans oubli. Elle nécessite une prescription médicale car elle présente plusieurs contre-indications.

En particulier, elle ne fait pas bon ménage avec le tabac.

**Les pilules de première et deuxième génération doivent être préférées aux pilules de troisième génération avec lesquelles le risque de thrombose\* veineuse est plus élevé.**

**Le patch** se colle sur la peau et délivre des hormones.

Il doit être changé tous les sept jours pendant trois semaines ; son arrêt pendant une semaine permet la survenue des règles.

**L'anneau vaginal**, transparent et souple, s'insère dans le fond du vagin où il libère des hormones pendant trois semaines.

Là aussi, une interruption d'une semaine permet la survenue des règles.

**L'implant** est un bâtonnet souple inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. Très fiable, il délivre une hormone pendant trois ans.

**Les progestatifs injectables** sont des contraceptifs à longue durée d'action (3 mois). Ils sont injectés en intramusculaire par un professionnel de santé toutes les 12 semaines.

## → Le préservatif

Le préservatif est le seul contraceptif qui protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST) dont le sida.

Pour être efficace, il doit être utilisé à chaque rapport sexuel, à tout moment du cycle.

**Le préservatif masculin** : en latex ou en polyuréthane (en cas d'allergie au latex), il se déroule sur le pénis en érection avant tout contact entre les deux sexes. Il faut utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport. Les préservatifs sont largement diffusés et accessibles au prix de 20 centimes l'unité. N'utilisez que des préservatifs aux normes CE ou NF.

**Le préservatif féminin** : c'est une gaine en nitrile ou en polyuréthane (d'où son intérêt pour les personnes allergiques au latex). Il peut être mis en place dans le vagin longtemps avant le rapport (il est efficace 24 heures) mais reste à usage unique. Il est disponible en pharmacie ou dans les centres de planification familiale.

## → Un recours en cas d'urgence

La "**pilule du lendemain**" ne remplace pas une **contraception régulière**, mais peut être employée après un rapport pas ou mal protégé. Elle est gratuite pour les mineures ainsi que les étudiantes même majeures.



Elle peut être obtenue dans une pharmacie sans prescription médicale, un centre de planification familiale, auprès d'une infirmière scolaire ou dans les services universitaires de médecine préventive (SUMPPS).

Il s'agit d'un seul comprimé à prendre le plus tôt possible après le rapport car son efficacité diminue avec le temps (dans les 12 heures, au maximum dans les 5 jours).

Attention, la contraception d'urgence n'est pas fiable à 100%.

## → Les méthodes peu fiables

Le diaphragme, la cape cervicale, et les spermicides sont peu efficaces, mais peuvent être utilisés dans certains cas (oubli ou retard dans la prise de la pilule).

**Le retrait avant éjaculation est inefficace car du sperme peut couler dans le vagin avant l'éjaculation.**

Enfin, les méthodes de calcul de la période de fertilité (Ogino, Billings, température...) manquent de fiabilité car le cycle est facilement perturbé par les émotions, le stress et la fatigue et l'ovulation peut se produire à n'importe quel moment.

## POUR EN SAVOIR +

→ [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

Ce site fait le point sur les diverses méthodes contraceptives qui existent. Il guide les femmes et leurs partenaires pour choisir leur contraception.

→ [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

Pour poser des questions à des conseillères, trouver des informations et localiser un lieu d'accueil.

→ [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

La possibilité pour les jeunes d'échanger, de s'informer et d'obtenir des réponses de professionnels sur la sexualité.

\* formation d'un caillot dans une veine (phlébite, embolie pulmonaire) ou dans une artère (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral).