

## 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. Reste à choisir un moyen efficace et adapté à la situation et au mode de vie de chacun(e).**

### La pilule

Composée d'hormones qui bloquent l'ovulation, la pilule est la méthode la plus efficace pour éviter une grossesse. 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.

### La nouvelle génération de contraceptifs hormonaux

**Le patch** se colle sur la peau et délivre les mêmes hormones que la pilule. 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 les mêmes hormones que la pilule pendant trois semaines. Là aussi, une interruption d'une semaine permet la survenue des règles.

Enfin, **l'implant** est un bâtonnet souple inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. Très fiable, il délivre une hormone pendant trois ans. Inconvénient : il peut modifier le rythme et l'abondance des règles.

### Le préservatif

C'est le seul contraceptif qui protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le sida.

**Le préservatif masculin** : en latex, il se met sur le pénis en érection avant tout contact entre les deux sexes. Après éjaculation, l'homme doit se retirer du vagin avant la fin de l'érection pour éviter les "fuites". Il faut utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport. Les préservatifs sont aujourd'hui largement diffusés au prix de 20 centimes d'euro l'unité (en pharmacies, grandes surfaces et même chez certains buralistes ou dans des magasins de presse...). N'utilisez que des préservatifs aux normes CE ou NF.

**Le préservatif féminin** : il est en polyuréthane, d'où son intérêt pour les personnes allergiques au latex. Il peut être mis en place longtemps avant le rapport (il est efficace 24 h) mais reste à usage unique. Disponible en pharmacie.

### Le dispositif intra-utérin (stérilet)

Cette pièce de plastique souple, placée à l'intérieur de l'utérus par un médecin, empêche le développement de l'oeuf. Efficace pendant 3 à 5 ans, le stérilet nécessite une surveillance annuelle et peut présenter quelques inconvénients : règles plus abondantes et douleurs abdominales. Il est davantage conseillé aux femmes ayant déjà eu une grossesse.

### 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 disponible en pharmacie sans prescription médicale, et est gratuite pour les mineures. Elle peut aussi être obtenue dans un centre de planification familiale ou auprès de l'infirmière scolaire. Il s'agit d'un seul comprimé à prendre le plus vite possible après le rapport mal protégé (dans les 12 h, au maximum dans les 5 jours).

### **Les méthodes moins fiables**

Le diaphragme 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.

#### **Pour en savoir+**

Mouvement français pour le planning familial

Pour poser des questions à des conseillères ou trouver vos contacts départementaux : [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) ou N° Vert pour l'Île-de-France (gratuit) : 0 800 803 803

Contraceptions, mode d'emploi, Martin Winckler, 3e édition, J'ai lu, 2007.

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

Site qui fait le point sur les diverses méthodes et guide les femmes et leurs partenaires pour choisir la leur.

## **Questions/réponses**

### **Les mineures peuvent-elles se procurer la pilule sans autorisation parentale ?**

**Oui.** En s'adressant à un centre du planning familial, elles peuvent en plus bénéficier de la confidentialité et de la gratuité. Les personnes sans couverture sociale peuvent aussi consulter gratuitement.

### **La pilule rend-elle stérile ?**

**Non.** À l'arrêt de la pilule, l'ovulation reprend. Le stérilet et la contraception d'urgence ne rendent pas non plus stérile. Notez cependant qu'en moyenne, neuf mois de rapports réguliers sont nécessaires pour aboutir à une grossesse.

### **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. La pilule vous permet de contrôler votre fécondité, mais le préservatif est le seul moyen de protection contre les infections sexuellement transmissibles telles que le sida.

### **La pilule fait-elle grossir ?**

Les effets de la pilule sur le poids sont variables : un quart des femmes en prennent, un quart en perdent, et dans la moitié des cas la pilule n'a pas d'influence.

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

**Absolument pas.** Il s'agit d'une "contraception d'urgence" qui doit rester exceptionnelle. Par ailleurs, elle ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.