



# QUELQUES INFOS CLÉS

- **L'affaire de tous et de toutes.** Il est important d'impliquer son partenaire sexuel dans la prévention des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) et la contraception car il est tout aussi concerné.
- **Attention !** Les contraceptifs ne protègent pas des IST (à l'exception des préservatifs masculins et féminins). Pense à te protéger et à te faire dépister régulièrement.
- **Elle est gratuite !** La contraception de l'adolescente est gratuite et protégée par le secret.
- **A qui en parler ?** Si tu n'es pas à l'aise pour parler contraception avec tes proches, n'hésite pas à aller chez un médecin, un gynécologue, une sage-femme ou un professionnel de santé des centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF).



## LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Il a l'avantage de **protéger d'une grossesse non désirée et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**.

Il est en polyuréthane, donc convient particulièrement aux personnes allergiques au latex.

95%

**Efficacité**



**Ne pas oublier**

Tu peux le mettre à l'avance et le porter 8h maximum.

## Comment l'obtenir ?

En pharmacie, tu peux aussi en recevoir **gratuitement** dans les centres de planification familiale.

## Comment l'utiliser ?

C'est une gaine qui se pose **comme un tampon sans applicateur**. Il tapisse entièrement la paroi vaginale et les petites lèvres. Quand la pénétration est terminée, tourne l'anneau externe de façon à fermer complètement l'ouverture. Retire-le doucement puis jette-le à la poubelle (pas dans les toilettes !).



# LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Il a également l'avantage de **protéger d'une grossesse non désirée et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**.



Toujours vérifier la date de péremption et la norme CE.



Ne pas conserver dans un endroit chaud, dans la poche du pantalon...

98%

## Efficacité

(si le préservatif ne se déchire pas et s'il est bien posé)



## Ne pas oublier

Avant chaque rapport sexuel

## Comment l'obtenir ?

En pharmacie, en grande surface, aux distributeurs...  
Tu peux aussi en recevoir **gratuitement dans les centres de planification familiale** ou sur ordonnance.

## Comment l'utiliser ?

Le préservatif masculin **s'enfile sur le pénis en érection avant la pénétration** et empêche ainsi les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule.

Après l'éjaculation, il faut retirer le préservatif avant que le pénis ne soit plus en érection pour ne pas risquer une fuite. Fais un petit nœud, puis jette-le à la poubelle (pas dans les toilettes !).

N'oublie pas de changer de préservatif en cas de rapports successifs.

**ATTENTION !**

Ne pas superposer deux préservatifs pour éviter les risques de déchirure.



# LA PILULE

Toutes se présentent sous la forme de **plaquettes de comprimés** qui peuvent être de couleur ou de nombre différents (21 ou 28 comprimés).

Gratuit pour les  
-25  
ans  
Gratuit pour les



99.7%

## Efficacité

(si elle est bien prise)



## Ne pas oublier

En cas d'oubli de 12h ou plus, tu n'es plus protégée. Prends la pilule oubliée et continue normalement la plaquette. Pendant les 7 jours suivant, il faut utiliser une autre contraception locale (préservatif).

## À SAVOIR

La pilule ne rend pas stérile !



## Comment l'obtenir ?

Rends-toi chez un médecin, un gynécologue, une sage-femme ou un centre de planification familiale, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

## Comment ça marche ?

Elle agit en mettant l'ovaire au repos par l'apport continu d'hormones (œstrogènes et/ou progestatifs). Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, pour épaissir la glaire cervicale (qui comprime le passage des spermatozoïdes) et pour empêcher la muqueuse utérine d'accueillir un ovule éventuellement fécondé.

## Comment l'utiliser ?

Pour une plaquette de 21 comprimés, le premier comprimé se prend le 1<sup>er</sup> jour des règles, puis un par jour, au moment qui convient le mieux, mais à heure régulière, jusqu'à la fin de la plaquette. Tu fais une pause de 7 jours, pendant laquelle surviennent des saignements. **Lors de cette période d'arrêt, la protection persiste.** Le 8<sup>ème</sup> jour, on prend impérativement le 1<sup>er</sup> comprimé de la plaquette suivante (même si les saignements ne sont pas finis).

Pour une plaquette de 28 comprimés, on commence directement la plaquette suivante sans interruption.



# LE PATCH

C'est un **timbre autocollant** qui diffuse des **hormones oestroprogestatives** à travers la peau, il est à coller chaque semaine pendant trois semaines.



## Efficacité

(si bien utilisé et sans oubli)



## Ne pas oublier

1 fois par semaine.



## Comment l'obtenir ?

Rends-toi chez un médecin, un gynécologue ou une sage-femme, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

## Comment l'utiliser ?

Le patch est collé le **1<sup>er</sup> jour des règles** sur la peau, sur n'importe quelle partie du corps (sauf les seins ou sur une peau irritée) en vérifiant qu'il ne se décolle pas.

Le **8<sup>ème</sup> jour**, le patch est retiré et jeté. Un autre est recollé sur un autre endroit que le précédent pour éviter les irritations et ainsi durant **3 semaines à raison d'un patch par semaine**.

La **4<sup>ème</sup> semaine**, n'en colle pas un autre, c'est à ce moment-là que tes règles arrivent.

# L'ANNEAU VAGINAL

C'est un anneau en plastique souple de 5 cm placé dans le vagin qui diffuse des hormones oestroprogestatives en continu grâce à la chaleur du corps.



99.7%

## Efficacité

(si bien utilisé et sans oubli)



## Ne pas oublier

1 fois par mois.

## Comment l'obtenir ?

Rends-toi chez un médecin, un gynécologue ou une sage-femme, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

## Comment l'utiliser ?

À la première utilisation, le **1<sup>er</sup> jour des règles**, l'anneau est placé dans le vagin en le pliant entre le pouce et l'index, comme un tampon périodique puis **laisse-le en place pendant 21 jours**.

Il est ensuite retiré 7 jours pendant lesquels tes règles arrivent.

Le 8<sup>ème</sup> jour, un nouvel anneau est mis en place.

On peut le garder en place pendant les rapports sexuels, mais en cas de gêne, on peut le retirer 3h/jour maximum. Il sera remplacé après avoir été rincé à l'eau froide exclusivement.



# L'IMPLANT

C'est un fin bâtonnet cylindrique souple de 4 cm qui diffuse de la progestérone de façon continue pendant 3 ans.



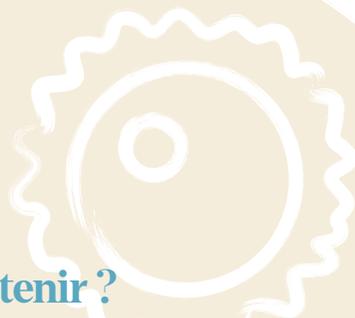
99.95%

Efficacité



Ne pas oublier

Tous les 3 ans



## Comment l'obtenir ?

Rends-toi chez un médecin ou un gynécologue pour recevoir une ordonnance. Demande-lui s'il ou elle est familiarisé-e à la pose d'implants hormonaux.

## Comment l'utiliser ?

Il met l'ovulation en sommeil. **Efficace pendant 3 ans, il est placé sous la peau** dans la partie interne du bras grâce à un applicateur spécial, sous anesthésie locale.

Cette intervention ne prend que quelques minutes.

Il est invisible et peut-être retiré à tout moment par un médecin, l'effet contraceptif cessant trois semaines plus tard. L'implant peut diminuer ou supprimer les saignements ou au contraire, provoquer des saignements désordonnés/irréguliers.

# LE DIAPHRAGME

C'est une membrane souple en forme de coupelle, en silicone ou en latex, qui se place au fond du vagin et s'utilise avec un spermicide.

94%

Efficacité



Ne pas oublier

Pour certaines personnes, la pose n'est pas évidente. Tu peux te faire accompagner par un spécialiste.

## Comment l'obtenir ?

Prescrit par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme qui en détermine la taille et t'apprend à le poser.

## Comment l'utiliser ?

Mets du spermicide dans la partie creuse du dispositif et insère le diaphragme contre le col de l'utérus (le côté du spermicide tourné vers le col de l'utérus).

Place-le juste avant le rapport sexuel ou jusqu'à 2 heures avant, il doit être maintenu en place pendant 8 heures après le rapport pour que les spermatozoïdes soient rendus inactifs par le spermicide.



# LE STÉRILET

On l'appelle aussi **dispositif intra-utérin**, il peut être **au cuivre** ou **hormonal**. Il est placé dans l'utérus par un professionnel de santé.



## STÉRILET HORMONAL

99.8%

Efficacité



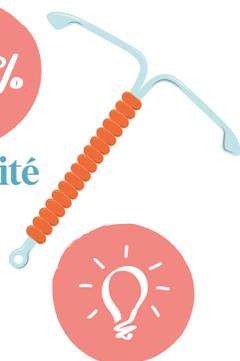
Ne pas oublier

Tous les 3 à 5 ans

## STÉRILET AU CUIVRE

99.4%

Efficacité



Ne pas oublier

Tous les 5 à 10 ans

### À SAVOIR

Le stérilet n'est pas uniquement réservé aux femmes ayant eu des enfants.

## Comment l'obtenir ?

Rends-toi chez un médecin, un gynécologue ou une sage-femme pour recevoir une ordonnance.

## Comment l'utiliser ?

Il s'agit d'un petit dispositif en forme de T, il est introduit par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme dans l'utérus.

Le stérilet hormonal empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule en diffusant en continu une petite quantité de progestatifs. Avec cette méthode, les règles peuvent être très faibles ou absentes.

Le stérilet au cuivre rend les spermatozoïdes inactifs et agit aussi sur la paroi de l'endomètre, empêchant ainsi l'implantation de l'ovule potentiellement fécondé. Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.





# LA CONTRACEPTION D'URGENCE

Appelée également « **pilule du lendemain** ». Elle s'utilise en cas de rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception.

**Il existe 2 sortes de pilules du lendemain**, une qu'il faut prendre dans les 3 jours et une que l'on peut prendre jusqu'à 5 jours après le rapport (celle-ci est plus chère).

95%

## Efficacité

La fiabilité décroît au fur et à mesure du temps, entre 58% et 95%.



## Ne pas oublier

Lors d'une absence de contraception préventive.



## Comment l'obtenir ?

**Gratuite pour les mineurs**, la pilule d'urgence est disponible dans les infirmeries scolaires, en pharmacie ou dans un centre de planification familiale, sur simple déclaration d'âge et sans justificatif.

## Comment l'utiliser ?

Dès les premières heures après le rapport mal ou non protégé et jusqu'à 3 à 5 jours selon les pilules. S'il s'agit d'un oubli de pilule et que tu as eu des rapports dans les 5 jours avant cet oubli :

- Prends le dernier comprimé oublié dès que possible
- ET la pilule d'urgence
- ET continue la plaquette jusqu'à la fin.

Il est conseillé de **faire un test de grossesse 2 à 3 semaines après la prise de la pilule d'urgence**. Si le test s'avère positif, il est possible d'avoir recours à une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG).

## ATTENTION !

La contraception d'urgence dépanne mais ne remplace pas une contraception régulière.

## ATTENTION AUX MÉTHODES NATURELLES !

- La technique du retrait,
- La courbe de température,
- L'identification des périodes fertiles (cycles, température, couleur et texture de la glaire cervicale).

Ces méthodes présentent des risques de grossesse particulièrement élevés lors de rapports sexuels impliquant une pénétration vaginale.



# LES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF)

## Bagneux

Centre municipal de Santé  
Louis Pasteur  
2, rue Léo Ferré  
**01 45 36 13 60**

## Bourg-la-Reine

143, av. du Général Leclerc  
**0 806 00 00 92**

## Châtenay-Malabry

Pôle social Jules Verne  
9, rue Jules Verne  
**01 78 16 69 00**

## Châtillon

Pôle social Départemental  
39, rue Louveau, Bât. Orion  
**0 806 00 00 92**

## Clamart

Hôpital Antoine Bécclère  
(AP-HP) - Pavillon chirurgie  
ambulatoire  
157, rue de la Porte de Trivaux  
**01 45 37 40 12**

## Clichy-la-Garenne

Hôpital Beaujon (polyclinique)  
(AP-HP)  
100, blvd du Général Leclerc  
**01 40 87 59 25**

## Centre de santé Chagall-Gouin

2, rue Gaston Paymal  
**01 47 15 97 98**

## Colombes

Hôpital Louis Mourier (AP-HP)  
178, rue des Renouillers  
**01 47 60 63 51**

## Espace Santé Jeunes

6 rue du 11 novembre 1918  
**01 47 60 43 16**

## Fontenay-aux-Roses

Centre municipal de santé  
Simone Veil  
6, rue Antoine Petit  
**01 46 61 12 86**

## Gennevilliers

Centre municipal de santé  
Etienne Gattineau-Sailliant  
3, rue de la Paix  
**01 40 85 66 50**

## Centre municipal de santé

Daniel Timsit  
80, avenue Chandon  
**01 40 85 48 20**

## Issy-les-Moulineaux

Espace santé Simone Veil  
27 bis, avenue Victor Cresson  
**01 41 23 83 00**

## Hôpital Corentin Celton

(AP-HP)  
4, parvis Corentin Celton  
**01 58 00 40 92**

## Levallois-Perret

Centre départemental de  
planification et d'éducation  
familiale  
1 bis, rue Collange  
**0 806 00 00 92**

## Malakoff

Centre médico-social Maurice  
Ténine  
74, avenue Pierre Larousse  
**01 41 17 43 50**

## Montrouge

Centre médico-social  
5, rue Amaury Duval  
**01 46 12 74 09**

## Nanterre

Centre municipal de santé  
Maurice Thorez  
18, rue Maurice Thorez  
**01 41 37 58 85**

## Centre municipal de santé

du Parc  
79, av Pablo Picasso  
**01 47 29 50 71**

## Hôpital Max Fourestier

403, av de la République  
**01 47 69 65 65**

## Neuilly-sur-Seine

Centre hospitalier Rives de  
Seine  
36, blvd du Général Leclerc  
**01 40 88 61 64**  
**01 49 04 32 24**

## Rueil-Malmaison

Centre départemental de  
planification et d'éducation  
familiale  
16 bis, av de la République  
**0 806 00 00 92**

## Saint-Cloud

Centre hospitalier des 4 Villes  
3, place Silly  
**01 77 70 78 00**

## Vanves

Espace Simone Veil  
d'Issy-les-Moulineaux  
27 bis, av Victor Cresson  
**01 41 23 83 00**

## Villeneuve-la-Garenne

Pôle social Villeneuve  
54, av du Maréchal Leclerc  
**01 41 21 41 21**

## Croix-Rouge Française

196, blvd Gallieni  
**01 41 21 41 26**

Conception et réalisation  
par

# L'INSTITUT DES HAUTS-DE-SEINE

dans le cadre

## DES FORUMS GIGA LA VIE



[www.institut-hauts-de-seine.org](http://www.institut-hauts-de-seine.org)  
[www.gigalavie.fr](http://www.gigalavie.fr)