

ATTENTION !!!

**NE PAS UTILISER LES
METHODES
SUIVANTES
car non efficaces :**



- le retrait,

- la courbe de température,

- la méthode basée
sur la longueur des cycles
précédents.

il faut savoir que :



- la pilule ne rend pas
stérile.

- tout contact sexuel même
sans pénétration peut
entraîner une grossesse.

La pilule

Comment l'utiliser ?

Elle agit en mettant l'ovaire au repos par l'apport continu d'hormones (œstrogènes et/ou progestatifs).

Plaquette de 21 comprimés :

- Commencer la prise entre le 1^{er} et le 3^{ème} jour des règles.
- Avaler un comprimé par jour, à la même heure pendant 21 jours.
- S'arrêter 7 jours.
- Recommencer une autre plaquette le 8^{ème} jour.

Plaquette de 28 comprimés :

Il n'y a pas d'arrêt de prise entre 2 plaquettes.

Efficacité : 100% si elle est bien prise.

Comment l'obtenir ?

Disponible en pharmacie et prescrite par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.

Quand mes règles vont-elles survenir sous pilule ?

Elles surviennent quelques jours après la prise du dernier comprimé, souvent le 3^{ème} jour.

Que faire en cas d'oubli ou en cas de vomissements ?

OUBLI DE MOINS DE 12 heures :

Prenez aussitôt la pilule oubliée et continuez la prise des suivantes à l'heure habituelle.

OUBLI DE PLUS DE 12 heures :

Prenez aussitôt la pilule oubliée ainsi qu'une pilule du lendemain et continuez la prise des suivantes à l'heure habituelle.

Pendant environ 7 jours, associez une autre méthode de contraception (préservatif...)



L'usage du tabac est fortement déconseillé sous pilule. Certains médicaments diminuent l'effet de la pilule. Il faut en parler au médecin.



Centres de planification et d'éducation familiale, centres médico-sociaux ou centres municipaux de santé

Antony :

79 rue Prosper Legouté - 01.77.70.13.60

Asnières-sur-Seine :

24 rue des Mourinoux - 01.47.98.93.80
13 avenue Alphonse de Lamartine - 01.47.99.05.83

Bagneux :

2 rue Léo Ferré - 01.45.36.13.50

Bourg-la-Reine/Sceaux :

143 avenue du Général Leclerc - 01.77.92.19.25

Châtillon :

25 rue Jean-Pierre Timbaud - 01.46.57.33.38

Clamart :

Hôpital Antoine Béclère - 157 rue de la Porte de Trivaux - 01.45.37.40.12

Clichy-sur-Seine :

Hôpital Beaujon - 100 bd du Général Leclerc - 01.40.87.58.14
Centre Municipal de Santé Marc Chagall - 10 rue Fanny - 01.47.15.97.98

Colombes :

Hôpital Louis Mourier - 178 rue des Renouillers - 01.47.60.63.51
Centre Municipal de Santé - 267 bis rue des Gros Grès - 01.42.42.41.48

Courbevoie :

Centre hospitalier Courbevoie/Neuilly - 30 rue Kilford - 01.49.04.30.03

Fontenay-aux-Roses :

6 rue Antoine Petit - 01.46.61.12.86

Gennevilliers :

66 rue Pierre Timbaud - 01.40.85.66.83

Issy-les-Moulineaux :

Hôpital Corentin Celton - 4 parvis Corentin Celton - 01.58.00.40.92
Centre Médico Social - 27 bis avenue Victor Cresson - 01.41.23.83.00

Levallois :

1bis rue Collange - 01.41.27.30.32

Le Plessis-Robinson :

26 avenue Charles De Gaulle - 01.41.36.82.50

Malakoff :

74 avenue Pierre Larousse - 01.41.17.43.50
74 rue Jules Guesde - 01.46.44.07.38

Meudon :

3 rue des Galons - 01.55.64.07.50

Montrouge :

5 rue Amaury Duval - 01.46.12.74.09

Nanterre :

Hôpital Max Fourestier - 403 avenue de La République - 01.47.69.65.65
Centre Municipal de Santé - 18 rue Maurice Thorez - 01.41.37.58.95
Centre Municipal de Santé - 79 avenue Pablo Picasso - 01.47.29.50.71

Neuilly-sur-Seine :

Centre hospitalier Courbevoie/Neuilly - 36 bd du gl Leclerc - 01.40.88.61.64

Rueil-Malmaison :

Centre de santé Santhar - 85 bis avenue Albert 1^{er} - 01.41.29.07.77

Saint-Cloud :

Centre hospitalier des 4 Villes : 3 place Silly - 01.77.70.70.70

Sèvres :

Centre hospitalier des 4 Villes : 141 Grande Rue - 01.77.70.70.70

Suresnes :

12 rue Carnot - 01.47.72.29.17

Vanves :

20 rue Marceau - 01.41.23.09.88

Villeneuve-la-Garenne :

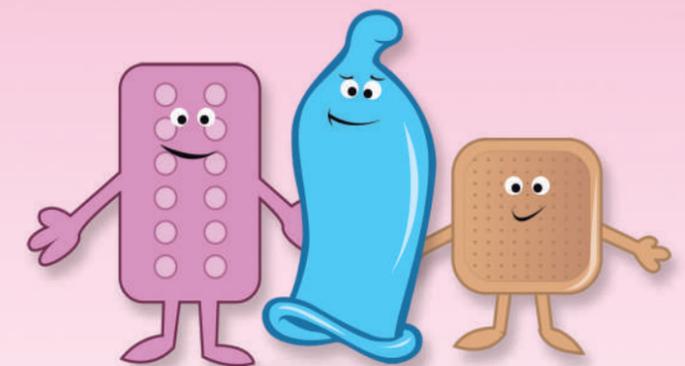
196 bd Galliéni - 01.41.21.41.21

brochure réalisée par :

Institut des Hauts-de-Seine
tél : 01.41.37.11.10
www.institut-hauts-de-seine.org

Contraception Contraception Contraception Contraception Contraception

Comment éviter les risques de grossesse?



Les préservatifs masculins et féminins sont les seuls moyens de contraception qui protègent contre les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) et le Sida.

Le préservatif masculin



Comment l'utiliser ?

Le préservatif se pose sur le pénis au début de l'érection. Après l'éjaculation, l'homme se retire immédiatement et enlève son préservatif.

Change de préservatif en cas de rapports successifs.

Efficacité : 100%

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

Comment l'obtenir ?

Le préservatif est disponible en grande surface, en pharmacie et dans les plannings familiaux.

Ne superpose pas 2 préservatifs, tu peux les déchirer !

Le préservatif féminin



Comment l'utiliser ?

C'est une gaine en matière plastique qui se pose comme un tampon sans applicateur. Il tapisse la paroi vaginale pour empêcher le passage du sperme.

Efficacité : 95%

Comment l'obtenir ?

Disponible en pharmacie.

L'implant



Comment l'utiliser ?

Il se présente sous forme d'un bâtonnet souple de 4 cms de longueur et de 2 mm de diamètre. Inséré à la face interne du bras, il libère de manière continue et pendant 3 ans un progestatif (l'étonogestrel).

Il agit dès les premières 24 heures qui suivent la pose. Le principe de ce contraceptif repose sur l'inhibition de l'ovulation, l'épaississement de la glaire cervicale qui limite le passage des spermatozoïdes et un amincissement de la muqueuse utérine. Doit être posé par médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.

Efficacité : 100% pendant 3 ans.

Comment l'obtenir ?

sur prescription médicale par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.

L'anneau



Comment l'utiliser ?

C'est un anneau de 5 cms de diamètre. On le glisse comme un tampon dans le vagin. L'anneau libère de l'œstrogène et un progestatif. Les hormones sont absorbées via la muqueuse vaginale, passent dans la circulation générale et inhibent l'ovulation.

L'anneau est laissé en place pendant 3 semaines et retiré lors de la 4^{ème} semaine.

L'anneau délivre des hormones à dose moindre et de façon plus régulière que la contraception orale.

Efficacité : 100%

si bien utilisé et sans oubli.

Comment l'obtenir ?

sur prescription médicale par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.

Le patch



Comment l'utiliser ?

Le patch contraceptif délivre à dose continue une combinaison d'hormones : progestérone et œstrogène.

Le patch protège pendant 4 semaines. Pour cela, chaque semaine, il faut coller un patch, et, ce pendant 3 semaines. La quatrième semaine, il ne faut pas mettre un patch. Des saignements vont alors apparaître.

Le patch doit être appliqué sur le ventre, sur les épaules ou dans le bas du dos. **Il ne doit jamais être appliqué près d'un sein !**

Efficacité : 100%

Si bien utilisé et sans oubli.

Comment l'obtenir ?

sur prescription médicale par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.

Le stérilet



Comment l'utiliser ?

C'est un dispositif, le plus souvent en forme de T, mis en place dans l'utérus par un médecin. Le stérilet agit en empêchant la nidation de l'œuf fécondé.

Il n'est pas uniquement réservé aux femmes ayant eu des enfants. Il nécessite un contrôle tous les 6 mois.

Durée : 2 à 4 ans.

Efficacité : 99%

Comment l'obtenir ?

Disponible en pharmacie sur prescription médicale et posé par un médecin ou une sage-femme.

Les spermicides



Comment l'utiliser ?

Sous forme de crèmes unidoses, d'ovules et de tampons. Ils contiennent des substances chimiques qui détruisent les spermatozoïdes. Les spermicides doivent être introduits dans le vagin avant le début du rapport sexuel.

Ne pas faire de toilette intime dans les 2 heures précédents l'application des spermicides. En cas de rapports répétés, il faut remettre des spermicides.

Efficacité : 80%

A utiliser avec un préservatif pour une efficacité optimum.

Comment l'obtenir ?

Disponible en pharmacie sans ordonnance.

Le diaphragme



Comment l'utiliser ?

C'est une rondelle de plastique que tu places toi-même au niveau du col de l'utérus. Il a pour but d'empêcher les spermatozoïdes de passer dans le col de l'utérus. 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 les spermicides pour une meilleure efficacité.**

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). **Il peut être réutilisé plusieurs fois.**

Efficacité : 90%

Comment l'obtenir ?

Disponible en pharmacie sur prescription médicale.