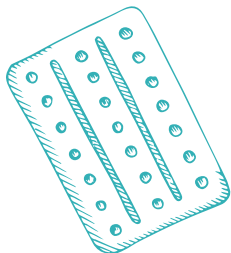
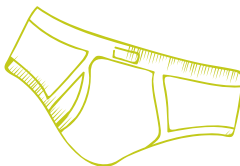


# MON CONTRACEPTIF

POUR ELLE, LUI & LES AUTRES



# 10 INFOS CLÉS

1

## L'AFFAIRE DE TOUS ET TOUTES

Pour être libre de choisir quand avoir un enfant, il est important que tu sois informé-e des différents moyens de contraception qui existent.

2

## CELLE QUI TE CONVIENT

Nous sommes tous et toutes différent-es et nos attentes peuvent varier au fur et à mesure du temps. Choisis la contraception qui correspond à tes besoins et à ton budget.

3

## NE PROTÈGE PAS DES IST

Attention ! Les contraceptifs ne protègent pas des IST (à l'exception des préservatifs internes et externes). Pense à te protéger et à te faire dépister régulièrement.

4

## ELLE EST GRATUITE

La plupart des contraceptifs sont gratuits pour les moins de 21 ans. Les préservatifs le sont à tout âge en centres de planning familial. N'hésite pas à aller te renseigner et à t'en procurer !

5

## PLAISIR

Le plaisir est un apprentissage. Il peut évoluer au cours du temps et en fonction des partenaires. Découvrir son corps, se respecter et communiquer permettent de s'épanouir sexuellement.

6

## CONSENTEMENT

Assure-toi que la personne avec qui tu t'apprêtes à avoir une relation sexuelle est consentante.

7

## LUBRIFIANT

Le lubrifiant est important lorsque la lubrification naturelle est insuffisante. Il diminue les microlésions et améliore la qualité des rapports sexuels (surtout avec un préservatif).

8

## GESTES UTILES

Se laver les mains avant de placer un contraceptif et uriner après les rapports sexuels permettent de limiter les risques d'infections (cystite, mycose, IST).

9

## À QUI EN PARLER ?

Si tu n'es pas à l'aise pour parler de contraception avec tes proches, n'hésite pas à aller chez une professionnelle de la santé ou en centres de planning familial. Rends-toi sur [www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be)

10

## KESAKO ?

Fécondation ? Ovulation ? Endomètre ? Glairer cervicale ?

Spermogramme ? Cycle menstruel ?

Pour tout comprendre, rends-toi sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)

Pour plus d'infos : [WWW.MONCONTRACEPTIF.BE](http://WWW.MONCONTRACEPTIF.BE)

# APERÇU

	LE PRÉSERVATIF (EXTERNE) p.6	LE PRÉSERVATIF (INTERNE) p.8	LA PILULE COMBINÉE p.10	LA PILULE À PROGESTATIF SEUL p.12	LE PATCH HORMONAL p.14	L'ANNEAU VAGINAL p.16	L'IMPLANT p.18	LES PROGESTATIFS INJECTABLES p.20	LE DIAPHRAGME p.22	LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN HORMONAL p.24	LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN AU CUIVRE p.26	LA LIGATURE DES TROMPES ET LA VASECTOMIE p.32-34
	98% / 85%*	95% / 79%*	99,7% / 91%*	99,7% / 91%*	99,7% / 91%*	99,7% / 91%*	99,9% / 99,9%*	99,7% / 94%*	94% / 88%*	99,8% / 99,8%*	99,4% / 99,2%*	99,9% / 99,85%* 99,5% / 99,5%*
Efficace, même en cas de diarrhée et/ou de vomissements	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Passe généralement inaperçu pendant le rapport sexuel	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pas besoin d'y penser tous les jours	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓
Sans hormone	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✓
Permet de décaler tes règles	✗	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Généralement absence de règles durant l'utilisation	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✗
Idéal après l'accouchement, même en cas d'allaitement	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	-
Protège également des Infections Sexuellement Transmissibles	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

POUR LA CONTRACEPTION D'URGENCE, voir p.28 et p.30

\*Le premier chiffre est le pourcentage de protection contre une grossesse dans des conditions d'utilisation idéales (sans problème d'utilisation et sans interaction avec d'autres médicaments). Toutefois, en réalité, des oublis ou des échecs peuvent survenir. Le deuxième chiffre correspond au pourcentage de fiabilité de la protection en pratique.

Référence : Haute Autorité de Santé (HAS). État des lieux des pratiques contraceptives et des freins à l'accès et au choix d'une contraception adaptée. Avril 2013. (N° ISBN 978-2-11-138040-0)

# LE PRÉSERVATIF EXTERNE

Également appelé préservatif masculin, il a l'avantage de protéger d'une grossesse non désirée et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).



**Efficacité :**  
98%\*  
85%\*\*



**Avec hormones ?**  
Non.



**Penses-y...**  
Avant chaque rapport sexuel.



**Bon à savoir !**  
Dans 95% des cas où le préservatif se déchire, c'est parce qu'il a été mal mis.

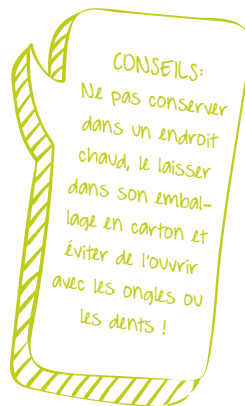
## Comment ça marche ?

Un préservatif externe s'enfile sur le pénis en érection avant la pénétration et empêche ainsi les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule. Généralement fabriqué à base de latex et enduit de lubrifiant, c'est l'un des seuls contraceptifs qui protège également contre les IST dont le VIH/SIDA. C'est pourquoi, certaines personnes combinent l'utilisation du préservatif à un autre moyen de contraception.

Attention: utilise un seul préservatif à la fois pour éviter les risques de déchirure.



**CONSEIL:**  
Toujours vérifier la date de péremption et la norme CE



**CONSEILS:**  
Ne pas conserver dans un endroit chaud, le laisser dans son emballage en carton et éviter de l'ouvrir avec les ongles ou les dents !

## Comment l'utiliser ?

### ÉTAPE 1

Les préservatifs s'achètent en pharmacie, au supermarché, dans les night-shops, aux distributeurs... Tu peux aussi en recevoir gratuitement dans tous les centres de planning familial.

### ÉTAPE 2

Après avoir enlevé l'emballage, ne déroule pas le préservatif ! Tiens l'extrémité entre l'index et le pouce et pose-le sur le pénis en érection.

### ÉTAPE 3

Déroule entièrement le préservatif sur le pénis en érection en pinçant le capuchon. Ne lâche l'extrémité que quand tu as entièrement déroulé le préservatif. Pour faciliter la pénétration et éviter que le préservatif ne se déchire, n'hésite pas à utiliser du gel lubrifiant.

### ÉTAPE 4

Après l'éjaculation, retire le préservatif avant que le pénis ne soit plus en érection pour ne pas risquer une fuite. Fais un petit nœud et hop, à la poubelle (pas dans les toilettes !).

### ÉTAPE 5

Tu as encore envie ? Pas de problème, mais avec un nouveau préservatif bien sûr.

« Est-ce que je dois rentrer mes testicules dans le préservatif ? »  
Plus d'infos sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)



# LE PRÉSERVATIF INTERNE

Également appelé préservatif féminin, le préservatif interne a aussi l'avantage de protéger d'une grossesse non désirée et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).



**Efficacité :**  
95%\*  
79%\*\*



**Avec hormones ?**  
Non.



**Penses-y...**  
Tu peux le mettre à l'avance et le porter max 8h.



**Bon à savoir !**  
Protège des IST.  
Sans latex.

## Comment ça marche ?

Le préservatif interne est en polyuréthane. Il est muni d'un anneau souple et se place dans le vagin (avec anneau) et dans l'anus (sans anneau) avant le rapport sexuel. Il empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule. Tu peux le garder pendant maximum 8h. Il doit être changé à chaque nouveau partenaire. Il convient particulièrement aux personnes qui sont allergiques au latex (puisqu'il n'en contient pas).

Comme le préservatif externe, il peut être utilisé seul ou en complément d'une autre méthode de contraception. Il ne faut pas l'utiliser en même temps qu'un préservatif externe.

## Comment l'utiliser ?

### CONTEXTE

En Belgique, les préservatifs internes sont disponibles en pharmacie ou via internet.

### ÉTAPE 1

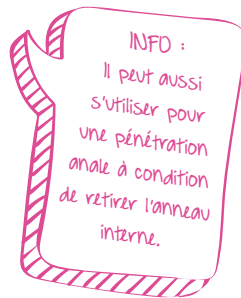
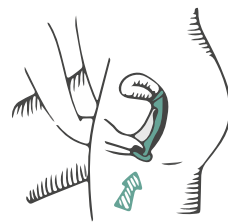
Installe-toi dans une position confortable. Prends soin de ne pas déchirer le préservatif avec tes ongles ou tes bagues pendant la manipulation.

### ÉTAPE 2

Place un doigt dans le préservatif et enfonce l'anneau jusqu'au fond du vagin en poussant sur celui-ci. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin et couvrir la vulve / les lèvres.

### ÉTAPE 3

Quand la pénétration est terminée, tourne l'anneau externe de façon à fermer complètement l'ouverture. Tire-le doucement, place-le dans sa pochette et hop, à la poubelle (pas dans les toilettes !).



\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

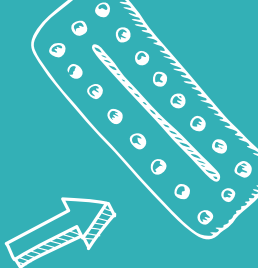
\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.

« Est-ce que je peux combiner le préservatif interne et externe pour le même rapport ? »  
Plus d'infos sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)



# LA PILULE COMBINÉE

La pilule dite combinée contient à la fois de la progestérone et des œstrogènes.



## Efficacité :

99,7%\*  
91%\*\*



## Avec hormones ?

Méthode combinée à base de deux hormones : un progestatif et un œstrogène.



## Penses-y...

En cas d'oubli de 12h ou plus, tu n'es plus protégé-e. Pense au préservatif !



## Attention !

Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Chaque pilule contient deux types d'hormones. Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovule éventuellement fécondé.

Il existe plusieurs types de pilule combinée. Généralement, les plaquettes contiennent 21 ou 28 comprimés.



## Comment l'utiliser ?

### ÉTAPE 1

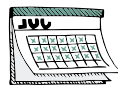
Va chez un-e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

### ÉTAPE 2

C'est la première fois que tu prends la pilule ou tu recommences une pilule après une pause ? Commence la plaquette le premier jour de tes règles.

### ÉTAPE 3

Prends chaque jour la pilule au même moment de la journée. Tu n'es plus protégé-e si tu es malade dans les 4h après la prise de la pilule (diarrhée, vomissements).



### ÉTAPE 4

Dans le cas d'une pilule de 21 comprimés, tu fais une pause de 7 jours. C'est à ce moment-là que les règles arrivent. Recommence une nouvelle plaquette de 21 comprimés au bout des 7 jours même s'il y a encore des saignements.

Dans le cas d'une plaquette de 28 comprimés, il n'y a pas de pause et tu recommences une nouvelle plaquette dès que tu as fini la précédente (même s'il y a encore des saignements).



« Tu as oublié de prendre la pilule ? Suis bien les indications de la notice et/ou contacte un-e médecin, gynécologue, etc. »  
Plus d'infos sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)

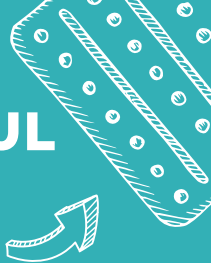


\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.

# LA PILULE À PROGESTATIF SEUL

La pilule à progestatif seul ne contient que des progestatifs.



**Efficacité :**  
99,7%\*  
91%\*\*



**Avec hormones ?**  
Contient uniquement des hormones progestatives.



**Penses-y...**  
En cas d'oubli de 12h ou plus, tu n'es plus protégée. Pense au préservatif !



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

La pilule à progestatif seul ne contient pas d'œstrogènes mais uniquement des progestatifs. Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, pour épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et pour empêcher la muqueuse utérine d'accueillir un ovule éventuellement fécondé.

Cette pilule doit être prise en continu. Il n'y a donc pas de semaine d'arrêt, ni de règles.



## Comment l'utiliser ?

### ÉTAPE 1

Va chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

### ÉTAPE 2

C'est la première fois que tu prends la pilule ou tu recommences une pilule après une pause ? Commence la plaquette le premier jour de tes règles.

### ÉTAPE 3

Prends chaque jour la pilule au même moment de la journée. Prends-la en continu, sans semaine d'arrêt. Tu n'es plus protégée si tu souffres de diarrhée ou vomissements dans les 4h après la prise de la pilule.



*La pilule à progestatif seul convient pour les personnes qui ne supportent pas l'apport en œstrogènes de la pilule combinée, de l'anneau vaginal ou du patch hormonal. Elle est également prescrite pour les personnes qui allaitent.*

*Cette pilule est particulièrement adaptée aux personnes ayant des migraines.*

\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



# LE PATCH HORMONAL

Également appelé patch contraceptif, il est à coller sur la peau une fois par semaine pendant trois semaines.



**Efficacité :**  
99,7%\*  
91%\*\*



**Avec hormones ?**  
Méthode combinée à base de 2 hormones : un progestatif et un oestrogène.



**Penses-y...**  
1 fois par semaine.



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.  
Si le patch ne colle plus, il faut en remettre un nouveau.

## Comment ça marche ?

Il s'agit d'un patch à coller sur la peau et à remplacer chaque semaine. Chaque patch diffuse durant une semaine une combinaison d'hormones qui traversent la peau pour aboutir directement dans le sang.

Ce dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovule éventuellement fécondé.

Après 3 semaines, tu fais une semaine de pause. C'est à ce moment que les règles arrivent.



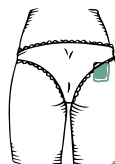
## Comment l'utiliser ?

### ÉTAPE 1

Va chez un·e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

### ÉTAPE 2

Colle le patch sur une zone propre, sèche et exempte de plaie : le ventre, la partie supérieure du bras, les fesses ou le buste. Ne pas coller le patch sur un sein ni sur une partie qui peut être exposée au soleil.



### ÉTAPE 3

Laisse-le en place pendant une semaine. Change-le après 7 jours, environ au même moment de la journée. Place le nouveau patch à un autre endroit que le précédent pour éviter toute irritation de la peau.

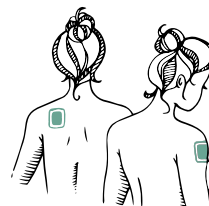
### ÉTAPE 4

Après avoir mis le 3ème patch, n'en colle pas un autre. C'est à ce moment là que tes règles arrivent.

### ÉTAPE 5

7 jours plus tard, place le nouveau patch à un autre endroit que le précédent.

*Il est aussi possible de décaler les règles en collant un nouveau patch sans faire de pause.*



\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.





# L'ANNEAU VAGINAL

Également appelé anneau mensuel, il s'insère dans le vagin et libère des hormones similaires à la pilule pendant trois semaines.



**Efficacité :**  
99,7%\*  
91%\*\*



**Avec hormones ?**  
Méthode combinée à base de 2 hormones : un progestatif et un oestrogène.



**Penses-y...**  
1 fois par mois.



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

L'anneau vaginal fonctionne de la même manière qu'une pilule combinée. Il contient également 2 hormones différentes qui bloquent l'ovulation, épaississent la glaire cervicale et empêchent la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovule éventuellement fécondé. Après 3 semaines, il faut enlever l'anneau. C'est à ce moment-là que les règles arrivent.

Les hormones de l'anneau ne passent pas par le système digestif mais elles passent directement dans le sang (comme le patch). Tu restes donc protégée si tu souffres de diarrhée ou vomissements.

## Comment l'utiliser ?

### ÉTAPE 1

Va chez un-e médecin ou gynécologue, puis à la pharmacie munie de ton ordonnance.

### ÉTAPE 2

Enlève l'emballage. Installe-toi dans une position confortable et aplatis l'anneau entre le pouce et l'index.

### ÉTAPE 3

Place l'anneau dans le fond de ton vagin.

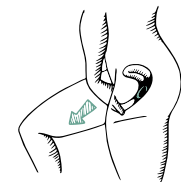
### ÉTAPE 4

Après trois semaines, retire-le en passant l'index à travers l'anneau. C'est à ce moment-là que tes règles arrivent.

### ÉTAPE 5

Remets un nouvel anneau 7 jours plus tard même s'il y a encore des petits saignements.

*Si tu n'aimes pas introduire l'anneau avec tes doigts, un applicateur est disponible gratuitement à la demande en pharmacie. Il est aussi possible de décaler les règles en mettant un nouvel anneau directement après les trois semaines.*



« L'anneau vaginal est-il gênant pendant un rapport sexuel ? »  
Plus d'infos sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)



# L'IMPLANT HORMONAL



Également appelé implant contraceptif, il est placé sous la peau de ton bras et diffuse des hormones en continu pendant trois ans.



**Efficacité :**  
99,95%\*  
99,95%\*\*



**Avec hormones ?**  
Contient uniquement des hormones progestatives.



**Penses-y...**  
Tous les 3 ans.



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Ce petit bâtonnet est placé sous la peau de ton bras. Il diffuse en continu une faible dose d'hormones dans ton corps pour bloquer l'ovulation pendant trois ans. Il épaissit la glaire cervicale et agit sur l'endomètre compliquant le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.

Avec cette méthode, les règles peuvent être irrégulières, très faibles ou absentes.

## Comment l'utiliser ?



### CONTEXTE

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

### ÉTAPE 1

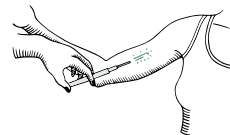
Après avoir acheté l'implant en pharmacie, retourne chez ton ou ta médecin, gynécologue ou en centre de planning familial familiarisé.e avec cette technique pour réaliser la pose.

### ÉTAPE 2

L'implant est posé sous la peau du bras.

### ÉTAPE 3

Fais remplacer l'implant tous les trois ans par un.e médecin ou gynécologue.



\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



# LES PROGESTATIFS INJECTABLES

Cette injection de progestatifs, aussi appelée piqûre contraceptive, est réalisée par un·e médecin ou gynécologue, tous les 3 mois.



**Efficacité :**  
99,7%\*  
94%\*\*



**Avec hormones ?**  
Contient uniquement des hormones progestatives.



**Penses-y...**  
Tous les 3 mois.



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Une hormone progestative est injectée directement dans le muscle. Ce dosage est efficace pour bloquer l'ovulation pendant trois mois.

De nombreuses personnes qui commencent avec un progestatif injectable ont d'abord des règles irrégulières pour progressivement ne plus en avoir du tout. Toutefois, certaines personnes gardent des saignements.

## Comment l'utiliser ?

### CONTEXTE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir une ordonnance.

### ÉTAPE 1

Après avoir acheté les injections en pharmacie, retourne chez ton ou ta médecin, gynécologue ou infirmier·e pour réaliser l'injection.

### ÉTAPE 2

Tous les trois mois, retourne chez le ou la médecin, gynécologue ou infirmier·e qui réalisera une injection dans le muscle de la fesse ou dans le haut du bras.



\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.

« En cas d'effets secondaires, puis-je changer de moyen contraceptif ? »  
Plus d'infos sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)



# LE DIAPHRAGME

C'est un dispositif en silicone qui se place dans le vagin afin d'empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.



**Efficacité :**  
94%\*  
88%\*\*



**Avec hormones ?**  
Non.



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

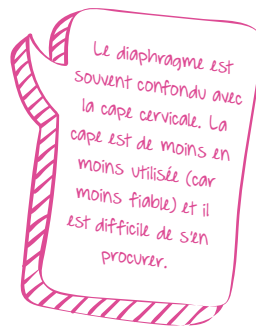


**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Le diaphragme (en silicone) se place à l'intérieur du vagin, devant l'entrée du col de l'utérus et empêche ainsi les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.

Cette méthode s'associe à un spermicide qui rend les spermatozoïdes inactifs. Il existe sous forme de crème, gel, mousse, comprimés, etc.



Le diaphragme est souvent confondu avec la cape cervicale. La cape est de moins en moins utilisée (car moins fiable) et il est difficile de s'en procurer.

## Comment l'utiliser ?

### CONTEXTE

En Belgique, les diaphragmes s'achètent principalement sur Internet mais tu peux aussi en commander en pharmacie. Il est conseillé d'apprendre à placer le diaphragme avec un-e professionnel-le de la santé.

### ETAPE 1

Assure-toi que le dispositif n'est pas troué (tu peux le remplir d'eau pour vérifier qu'il n'est pas percé).

### ETAPE 2

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).

### ETAPE 3

Place le dispositif au moment du rapport sexuel ou jusqu'à 2 heures avant. Par la suite, enlève le dispositif au minimum 6 heures après le rapport (le temps nécessaire à ce que les spermatozoïdes soient rendus inactifs par le spermicide) et au maximum 24 heures après le rapport sexuel.

« Qu'est-ce qu'un spermicide ? »  
Plus d'infos sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)

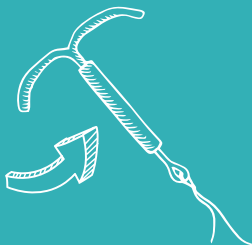


\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.

## LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) HORMONAL

Le DIU hormonal, aussi appelé stérilet, est placé dans l'utérus par un·e professionnel·le de santé. Il contient un petit réservoir qui diffuse une hormone progestative en continu.



### Efficacité :

99,8%\*  
99,8%\*\*



### Avec hormones ?

Contient uniquement des hormones progestatives.



### Penses-y...

Tous les 3 à 5 ans.



### Attention !

Ne protège pas des IST. Si tu souhaites utiliser la coupe menstruelle (cup) avec ton DIU, discutes-en d'abord avec ton ou ta gynécologue.

## Comment ça marche ?

Il s'agit d'un petit dispositif introduit par un·e médecin ou gynécologue dans l'utérus et qui empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule en diffusant en continu une petite quantité de progestatifs (hormones). Il épaissit la glaire cervicale, agit sur l'endomètre et évite la fécondation. Il est efficace 3 à 5 ans.

Avec cette méthode, les règles peuvent être très faibles ou absentes.

Le DIU hormonal peut se placer même chez les personnes n'ayant pas d'enfant.

## Comment l'utiliser ?

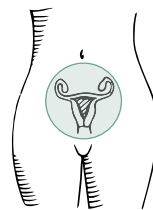


### CONTEXTE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir une ordonnance.

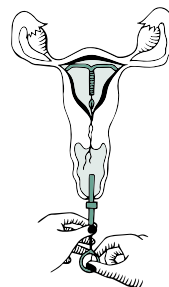
### ÉTAPE 1

Une fois le DIU hormonal acheté en pharmacie, fixe un rendez-vous chez un·e médecin ou gynécologue familiarisé·e avec cette technique.



### ÉTAPE 2

Le DIU hormonal est placé éventuellement sous antidouleur. À l'extrémité du DIU se trouvent deux fils fins qui, après la mise en place par le ou la gynécologue ou médecin, sont coupés à la bonne longueur pour éviter un éventuel inconfort lors des rapports sexuels.



### ÉTAPE 3

Un contrôle échographique est généralement réalisé dans les 6 à 8 semaines après la pose afin de vérifier si le DIU hormonal est bien placé. Grâce aux deux fils fins, tu peux sentir si le DIU est toujours là. Si les fils te gênent, il est possible de les raccourcir chez un·e professionnel·le de la santé.

\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



## LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) AU CUIVRE

Le DIU au cuivre, aussi appelé stérilet, est placé dans l'utérus par un·e professionnel·le de santé. Il ne contient pas d'hormones mais est enroulé d'un filament de cuivre qui évite une grossesse.



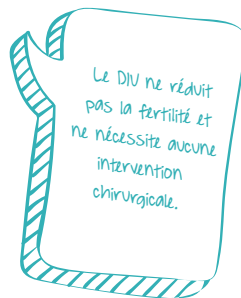
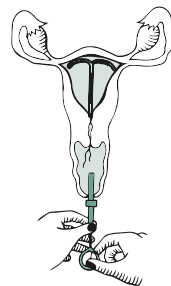
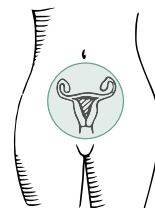
### Comment ça marche ?

Il s'agit d'un petit dispositif introduit par un·e médecin ou gynécologue dans l'utérus.

Le DIU au cuivre rend les spermatozoïdes inactifs et agit aussi sur la paroi de l'endomètre, empêchant ainsi l'implantation de l'ovule potentiellement fécondé.

Il est efficace 5 à 10 ans. Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.

Le DIU au cuivre peut se placer même chez les personnes n'ayant pas d'enfant.



## Comment l'utiliser ?

### CONTEXTE

Rends-toi chez un·e médecin ou gynécologue pour recevoir ton ordonnance.

### ÉTAPE 1

Après avoir acheté le DIU au cuivre à la pharmacie, retourne chez ton ou ta médecin ou gynécologue familiarisé·e avec cette technique.

### ÉTAPE 2

Le DIU au cuivre est placé éventuellement sous antidouleur.

### ÉTAPE 3

À l'extrémité du DIU au cuivre se trouvent deux fils fins qui, après la mise en place par le ou la gynécologue ou médecin, sont coupés à la bonne longueur pour éviter un éventuel inconfort lors des rapports sexuels.

### ÉTAPE 4

Un contrôle échographique est généralement réalisé dans les 6 à 8 semaines après la pose afin de vérifier si le DIU au cuivre est bien placé. Grâce aux deux fils fins, tu peux sentir si le DIU est toujours là. Si les fils te gênent, il est possible de les raccourcir chez un·e professionnel·le de la santé.



### Efficacité :

99,4%\*  
99,2%\*\*



### Avec hormones ?

Non.



### Penses-y...

Tous les 5 à 10 ans (selon les modèles de DIU au cuivre).



### Attention !

Ne protège pas des IST. Si tu souhaites utiliser la coupe menstruelle (cup) avec ton DIU, discutes-en d'abord avec ton ou ta gynécologue.

\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.

\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



# LES CONTRACTIONS D'URGENCE

LA PILULE D'URGENCE, aussi appelée «pilule du lendemain», s'utilise en cas de rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception).



## Efficacité :

La fiabilité décroît au fur et à mesure du temps.



## Avec hormones ?

Contient uniquement des hormones progestatives.



## Penses-y...

Gratuite en centres de planning familial et remboursée à 100% en pharmacie (sur ordonnance).



## Attention !

À prendre le plus rapidement possible.  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

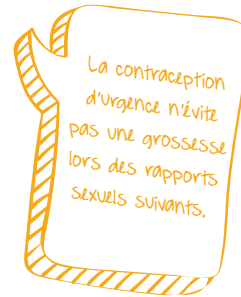
Il existe deux pilules d'urgence :

- Une pilule à prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport.
- Une pilule à prendre jusqu'à 120 heures (5 jours) après le rapport.

L'efficacité de la contraception d'urgence décroît avec le temps : plus tard elle est prise après le rapport sexuel à risque, plus elle perd en efficacité.

Attention, la pilule d'urgence retarde l'ovulation mais ne la supprime pas. Même si tu es sous contraceptif, les rapports sexuels suivants doivent donc être protégés pendant 7 jours.

La pilule d'urgence n'entraîne pas davantage d'effets indésirables que les autres contraceptifs hormonaux.



La contraception d'urgence n'évite pas une grossesse lors des rapports sexuels suivants.

## Comment l'utiliser ?

### CONTEXTE

Tu as eu un rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception).

### ETAPE 1

Rends-toi le plus rapidement possible en pharmacie ou dans un centre de planning familial pour te faire accompagner dans le choix d'une contraception d'urgence qui convient à ta situation.

### ETAPE 2

L'efficacité de la pilule dépend de la rapidité de la prise. Prends la pilule d'urgence le plus vite possible après le rapport (max 5 jours).

### ET APRÈS

Si tu vomis dans les 2h suivant la prise de la pilule, reprends-en une. Il est conseillé de faire un test de grossesse 2 à 3 semaines après la prise de contraception d'urgence. Si le test s'avère positif, il est possible d'avoir recours à une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG).

N'hésite pas à demander un dépistage des IST à ton ou ta médecin/gynécologue ou dans un centre de planning familial.



# LES CONTRACTIONS D'URGENCE

LE DIU (STERILET) AU CUIVRE, s'utilise en cas de rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception).



## Efficacité :

**99%** dans les 120 premières heures (5 jours) après le rapport sexuel.



## Avec hormones ?

Non.



## Penses-y...

Avec un DIU au cuivre, tu bénéficies d'une contraception fiable et non-hormonale sur le long terme.



## Attention !

Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Le DIU (le dispositif intra-utérin encore appelé stérilet) au cuivre est aussi une méthode de contraception d'urgence.

Le cuivre rend les spermatozoïdes inactifs et il agit aussi sur la paroi de l'endomètre empêchant l'implantation de l'ovule potentiellement fécondé. S'il est parmi les contraceptifs les plus sûrs, il est aussi la contraception d'urgence la plus efficace. Le DIU peut servir de contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel à risque ou jusqu'au 12ème jour du cycle.

Contrairement à certaines idées reçues, le DIU ne réduit pas la fertilité, ne nécessite aucune intervention chirurgicale et peut tout à fait convenir à une personne qui n'a pas d'enfant.



## Comment l'utiliser ?

### CONTEXTE

Tu as eu un rapport sans contraception ou en cas d'échec de contraception (oubli, mauvaise utilisation ou accident de contraception).

### ETAPE 1

Demande un rendez-vous d'urgence en centre de planning familial ou chez un-e médecin ou gynécologue familiarisé-e avec la pose de DIU pour un placement comme contraception d'urgence.

### ETAPE 2

Le DIU au cuivre est placé éventuellement après la prise d'antidouleurs.

### ETAPE 3

À l'extrémité du DIU au cuivre se trouvent deux fils fins qui, après la mise en place par le ou la gynécologue ou médecin, sont coupés à la bonne longueur pour éviter un éventuel inconfort lors des rapports sexuels.

### ET APRÈS

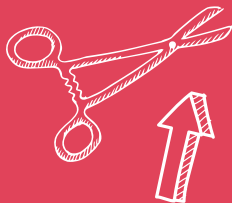
N'hésite pas à demander un dépistage des IST à ton ou ta médecin/gynécologue ou dans un centre de planning familial.





# LIGATURE OU OBSTRUCTION DES TROMPES

LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE (STÉRILISATION)



**Efficacité :**  
99,5%\*  
99,5%\*\*



**Avec hormones ?**  
Non.



**Penses-y...**  
Si tu ne souhaites pas ou plus avoir d'enfants.



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Les trompes qui véhiculent l'ovule vers l'utérus sont dans la plupart des cas obstruées (avec des clips) et quelquefois ligaturées (avec un fil). L'objectif est d'empêcher l'ovule de passer de l'ovaire aux trompes, de rencontrer les spermatozoïdes et, ainsi, d'éviter la fécondation. Cette opération empêche d'avoir des enfants mais n'a aucune influence sur le fonctionnement sexuel des organes génitaux féminins, ni sur la libido.

Cette méthode est dite définitive car il ne sera pas possible d'avoir des enfants sans avoir recours à une opération ou à une technique de PMA (Procréation Médicalement Assistée).

## Où le faire ?

La ligature ou l'obstruction des trompes est réalisée en milieu hospitalier par un-e gynécologue, uniquement sur une personne majeure. Il est possible qu'un délai de réflexion soit demandé mais, en Belgique, ce n'est pas obligatoire.

### DEUX MÉTHODES PRINCIPALES EXISTENT :

- L'obstruction des trompes grâce à la pose d'un clip. Cette méthode est parfois réversible.
- La ligature des trompes (en coupant puis ligaturant les trompes). Dans 40% à 85% des cas, cette méthode est réversible.

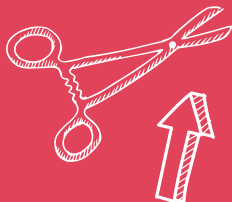
Ces deux méthodes nécessitent généralement une anesthésie générale et leurs effets contraceptifs sont immédiats.

\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.  
\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



# VASECTOMIE

LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE (STÉRILISATION)



**Efficacité :**  
99,9%\*  
99,85%\*\*



**Avec hormones ?**  
Non.



**Penses-y...**  
Si tu ne souhaites pas ou plus avoir d'enfants.



**Attention !**  
Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes des testicules à la prostate sont sectionnés ou bouchés de telle manière que le sperme ne contient plus de spermatozoïdes. La quantité de sperme lors de l'éjaculation reste inchangée puisque le sperme ne contient que 3 à 5% de spermatozoïdes. La vasectomie n'a aucune influence sur la qualité de l'érection, ni sur la libido.

Après l'opération, il faut attendre entre 3 à 6 mois maximum pour que la vasectomie soit efficace (le temps que tous les spermatozoïdes disparaissent). En attendant, il faut utiliser un autre moyen de contraception. Les spermatozoïdes qui ne sont plus extériorisés ne s'accumulent pas. Ils sont éliminés par l'organisme au fur et à mesure qu'ils sont formés.

## Où le faire ?

La vasectomie est réalisée par un·e professionnel·le de santé, généralement un·e urologue, en milieu hospitalier, seulement sur une personne majeure. L'opération dure environ une demi-heure et se fait le plus souvent sous anesthésie locale. Il est possible qu'un délai de réflexion soit demandé mais, en Belgique, ce n'est pas obligatoire.

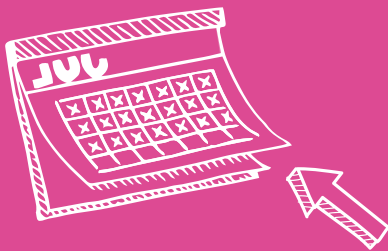
Après l'opération, plusieurs spermogrammes sont réalisés afin de s'assurer qu'il n'y a effectivement plus de spermatozoïdes dans le sperme.

\* Efficacité de la méthode dans des conditions d'utilisation parfaites.  
\*\* Efficacité de la méthode dans la vie de tous les jours.



# LA MÉTHODE DES INDICES COMBINÉS

Aussi appelée méthode naturelle.



Il s'agit d'une méthode de planification plutôt que de contraception.



## Avec hormones ?

Non.



## Penses-y...

Une fois assimilée (après environ 3 mois), les observations (températures et glaires) ne doivent être faites que pendant une quinzaine de jours par cycle.



## Attention !

Ne protège pas des IST.

## Comment ça marche ?

Symptothermie© et Sensiplan© sont des appellations labellisées. Elles renvoient à la méthode qui permet d'identifier les périodes fertiles grâce à différents paramètres : la température du corps et l'épaisseur, la couleur et la texture de la glaire cervicale (et/ou la position du col de l'utérus). Les spermatozoïdes pouvant vivre jusqu'à 5 jours dans le col de l'utérus et la période fertile étant de 5 à 6 jours par mois, la méthode permet de délimiter la période de fécondation de celle où il n'y a pas de risque de grossesse. L'efficacité dépend de la motivation et de l'implication des partenaires dans les premiers mois pour bien intégrer toutes les informations et subtilités. Elle nécessite une formation sur 3 cycles menstruels minimum, une bonne auto-discipline ainsi qu'un style de vie assez régulier.

## En pratique

Durant la période de fertilité du couple (une dizaine de jours en moyenne par mois), les partenaires qui ne souhaitent pas de grossesse peuvent utiliser des méthodes barrières ou s'abstenir de pénétration vaginale.

La méthode des indices combinés, si elle n'est pas une contraception à proprement parler, elle permet par contre le partage de la charge contraceptive (lorsque le compagnon opte pour le préservatif en période fertile par exemple).

Si elle demande beaucoup de motivation, elle ne présente aucun effet secondaire et permet une gestion autonome des périodes de fertilité après la période d'apprentissage.



## LA TECHNIQUE DU RETRAIT

Aussi appelée coït interrompu, il s'agit d'une technique qui consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation. Cette technique est répandue alors qu'il ne s'agit pas d'un moyen de contraception en tant que tel.

Il existe un grand nombre de moyens de contraception (hormonales ou non). Renseigne-toi auprès de ton ou ta médecin ou dans un centre de planning familial.

En effet, les risques sont particulièrement élevés lors de rapports sexuels impliquant une pénétration vaginale !

Le retrait n'est pas une technique fiable pour éviter une grossesse non planifiée car des spermatozoïdes peuvent être présents dans le liquide pré éjaculatoire. Cette méthode ne protège pas contre les IST. Le retrait demande une grande maîtrise des signes annonciateurs de l'éjaculation et la capacité de se retirer à temps.

Heureusement, la sexualité ne se limite pas à la pénétration vaginale. Il existe plein d'autres manières de se faire plaisir : s'embrasser, se caresser, se toucher, se masturber, se lécher, etc.



## CONTRACEPTION MASCULINE

Partout dans le monde, ce sont les femmes qui sont principalement en charge de la contraception. La plupart des hommes ne partagent pas, ou peu, cette réflexion et la question n'est que très rarement abordée au sein du couple. Et pourtant, un partage des responsabilités présente de nombreux avantages et fait progresser notre société vers davantage d'égalité entre les sexes.

Plusieurs moyens de contraception masculine sont fiables et médicalement validés, tandis que d'autres sont encore en cours de développement et/ou d'évaluation.

Tu retrouveras toutes ces informations et bien d'autres encore sur [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)



Pour plus d'infos : [WWW.MONCONTRACEPTIF.BE](http://WWW.MONCONTRACEPTIF.BE)

IL Y A PLEIN DE MOYENS DE CONTRACEPTION, CHOISIS LE TIEN.



[WWW.MONCONTRACEPTIF.BE](http://WWW.MONCONTRACEPTIF.BE)

