

# QUESTION CYCLE ET CONTRACEPTION

## Les règles, le cycle C'est quoi ?

Quelle régularité ?

Comment calculer son cycle menstruel ?

Est ce que cela fait mal ?

En cas de règles douloureuses ou abondantes, il est nécessaire de consulter un professionnel de santé afin de lever le doute sur une éventuelle endométriose.

En France, 10 % des femmes seraient concernées.

Quelle est la quantité normale de perte de sangs ?

Moins de 60 ml de sang, soit l'équivalent de 4 cuillères à soupe.

On parle de règles abondantes, ou **ménorragies**,

-changer de protection hygiénique toutes les deux heures au moins sur une journée

-quand cette quantité dépasse 80 ml

-plus de sept jours

Quand les règles s'arrêtent elles ?

Les règles s'arrêtent définitivement à la ménopause, mais elles peuvent aussi s'arrêter temporairement dans différents cas :

-lors d'une grossesse ;

-en cas de problème de santé ;

-lors de la prise de certains médicaments ;

-lors d'un stress psychologique ;

-en cas de pratique sportive intensive ;

-à l'arrêt d'une contraception hormonale.

## Contraception

Ai-je un désir d'enfant ?

Quelles conditions pour moi faut-il  
pour avoir un enfant ?

Est-ce une question qui m'habite ?

Ai-je besoin d'un contraceptif ?

Est ce que j'en parle à mon partenaire ?

Comment changer de contraception ?

-Faites vous accompagner par un professionnel de la santé

-Prenez vos précautions entre le passage d'un contraceptif à un autre

-Si vous prenez la pilule, ne l'arrêtez pas avant d'avoir identifié un nouveau contraceptif

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) : un dépistage

En cas de signes, de symptômes ou de doutes, si votre partenaire ou un ancien partenaire a eu une IST  
Si vous avez des rapports sexuels avec plusieurs personnes dans l'année, faites-vous régulièrement dépister.

Si vous souhaitez arrêter les préservatifs avec un partenaire exclusif

Si vous projetez une grossesse ou si vous êtes enceinte, il sera nécessaire de déceler d'éventuelles IST  
pour éviter des complications pendant la grossesse.

\*\*\*

1 000 000 : nombre de personnes qui contractent une IST par jour dans le monde  
+ aborder le secret médical !

Des critères selon chacun...

Efficacité pratique, théorique, absence d'hormones, fréquence de prise,  
absence de pose par un professionnel, prix, protection IST, absence de manipulation  
pendant le rapport, durée d'utilisation

# Contraceptifs Mécaniques

## -Le préservatif :

Il en existe deux sortes, le préservatif externe , masculin  
et le préservatif interne

## -Le DIU ou « dispositif intra-utérin » au cuivre (appelé souvent « stérilet au cuivre »)

## -Le diaphragme

## -La cape cervicale (de moins en moins utilisée)

-les méthodes de contrôle de la fertilité,  
souvent appelées « méthodes traditionnelles naturelles ».



<https://questionnaire.choisirsacontraception.fr>

Contraception définitive ?



## Contraception hormonale

### -les pilules

Il en existe deux types :  
les pilules dites combinées (PC) ou œstroprogestatives  
et les pilules progestatives (PP)

### -le DIU ou « dispositif intra-utérin » hormonal (parfois appelé « stérilet hormonal »)

#### -l'implant contraceptif

#### -l'anneau vaginal

#### -le patch contraceptif

#### -les progestatifs injectables.

et la contraception d'urgence ou la pilule du lendemain

### -L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG)

14 semaines de grossesse (7 pour IVG médicamenteux)

### -L'interruption Médicale de Grossesse (IMG)