

**Au planning familial, il est possible de simplement s'informer ou se faire prescrire une contraception. En rencontrant notre médecin lors de la permanence médicale, vous pourrez déterminer la contraception qui vous conviendra le mieux**

**Attention ! Le préservatif reste indispensable pour se protéger des maladies sexuellement transmissibles.**

**Pourquoi utiliser une contraception ?**

En évitant une grossesse non désirée, une contraception fiable et adaptée permet d'envisager sereinement sa vie sexuelle.



**Quels sont les moyens de contraception ?**

**La pilule contraceptive:** prise correctement, la pilule est un des moyens contraceptifs les plus efficaces. La pilule se prend durant 21 jours, suivis d'un arrêt de 7 jours. Habituellement, c'est durant cette pause que les règles surviennent. Le 8e jour, une nouvelle plaquette est entamée. Ce moyen de contraception assure une efficacité continue, même durant la semaine d'arrêt.

Il est indispensable que la pilule soit bien prise tous les jours: ce sont les doses répétées d'hormones contenues dans la pilule qui assurent l'efficacité de celle-ci.

En cas d'oubli de pilule, nous vous conseillons de prendre contact avec un planning pour réagir au plus vite et au mieux de façon à éviter une grossesse non désirée.

**Le stérilet:** Il en existe deux types : au cuivre ou hormonal. Le premier consiste en une petite tige en plastique souple, entourée d'un fil de cuivre, placé dans l'utérus. Actif de 3 à 5 ans, il empêche la nidation de l'ovule fécondé. Ce stérilet n'a pas d'action sur le cycle de la femme: ovulation et règles se poursuivent sans changement.

Le stérilet hormonal, lui, n'a pas de fil de cuivre mais une tige qui diffuse des hormones. L'effet de celles-ci empêche également la nidation, mais chez certaines femmes, il bloque aussi l'ovulation. Cela provoque une diminution de l'intensité des règles et des désagréments qui y sont liés. Celui-ci peut rester en place durant 5 ans.

**L'implant:** cette petite tige placée dans le haut du bras libère une hormone bloquant l'ovulation. Il assure une contraception continue durant 3 ans.

**Le patch:** ce petit timbre à coller sur la peau (sur les bras, le ventre ou les fesses) diffuse des hormones à l'intérieur du corps et bloque l'ovulation. La femme pose un patch par semaine durant 3 semaines, puis fait une pause durant la quatrième semaine. Habituellement, c'est durant cet arrêt que les règles surviennent. La femme est protégée durant les 4 semaines continues.

**L'anneau vaginal:** Placé au fond du vagin par la femme elle-même durant 3 semaines, cet anneau souple diffuse des hormones bloquant l'ovulation. Après ces 3 semaines, il doit être retiré pour une semaine, durant laquelle la femme reste protégée. Après cette semaine de pause, la femme replace un nouvel anneau. Ni la femme, ni l'homme ne sent la présence de l'anneau vaginal. Néanmoins, si tel était le cas, l'anneau peut être retiré maximum 3 heures par jour.

**Le préservatif féminin:** Il s'agit d'une gaine fine et souple en latex comprenant un anneau à chaque extrémité. Il est placé à l'intérieur du vagin, les anneaux facilitant son insertion. Contrairement au préservatif masculin, il peut être placé plusieurs heures avant le rapport

sexuel, et le partenaire ne doit pas se retirer tout de suite après l'éjaculation

**. Ce moyen contraceptif est, avec le préservatif masculin, le seul qui protège également des MST.**

***Le préservatif masculin:*** voir préservatif.

Plus d'infos sur le site : <http://www.macontraception.ca>