



25-05-2018

## La contraception et la pilule du lendemain

De nos jours, il existe une vaste gamme de contraceptifs et il n'est pas toujours facile de savoir lequel choisir. Il est donc important de prendre en compte différents facteurs selon ton mode de vie, ton âge, ta sexualité... afin que tu prennes le contraceptif le mieux adapté à ta situation et en connaissance de cause. Focus sur les différents moyens de contraception.



### LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Il a l'avantage de protéger des grossesses et des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) dont le VIH/Sida. Il s'enfile sur le pénis en érection avant pénétration et empêche ainsi le contact entre les 2 sexes. Il est possible de combiner son utilisation à un autre moyen de contraception. Attention, il ne faut pas combiner 2 préservatifs à la fois, sinon il y a risque de rupture. Veille à bien vérifier la date de péremption et la présence de la norme CE.

### LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Cette gaine munie d'un anneau souple aux 2 extrémités se place quant à elle à l'intérieur du vagin avant le rapport et cela pour une durée max. de 8h. Il doit être changé à chaque rapport et convient spécialement aux personnes allergiques au latex.

### LA PILULE COMBINÉE

Cette pilule qui contient à la fois des progestérones et des œstrogènes, doit être prise tous les jours, à heure régulière pendant 3 semaines. Elle est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovule éventuellement fécondé.

### LA PILULE MICRO-DOSÉE

Celle-ci contient uniquement des progestatifs et doit être prise en continu. Il n'y a donc pas de règles. Elle ne contient pas d'œstrogènes et fonctionne de la même manière que la pilule combinée.

### LE PATCH HORMONAL OU PATCH CONTRACEPTIF

Il est à coller soi-même sur la peau chaque semaine pendant 3 semaines. Ce patch diffuse une combinaison d'hormones qui traversent la peau pour arriver dans le sang. Après les 3 semaines, tu fais une pause d'une semaine pendant laquelle tes règles arrivent.

### L'ANNEAU VAGINAL OU MENSUEL

Il s'insère dans le vagin pour 3 semaines et libère des hormones similaires. Après les 3 semaines, il faut retirer l'anneau et les règles arrivent par la suite. Les hormones passent directement dans le sang.

### L'IMPLANT HORMONAL OU CONTRACEPTIF

Il est placé sous la peau du bras par anesthésie locale et diffuse des hormones en continu pendant 3 ans. Cette méthode permet une absence de règles mais il est possible d'avoir des pertes de sang irrégulières.

### LE STÉRILET HORMONAL/EN CUIVRE

Il est placé dans l'utérus par un médecin ou un gynécologue. Le stérilet hormonal diffuse une hormone progestative en continu qui empêche les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovule. Il est efficace 3 à 5 ans. Le stérilet en cuivre, quant à lui, ne contient pas d'hormone mais est enroulé d'un filament en cuivre qui évite les grossesses. Il a une efficacité de 5 à 10 ans.

### LES PIQÛRES CONTRACEPTIVES

Cette injection de progestatifs est réalisée par un médecin ou un gynécologue tous les 3 mois pour bloquer l'ovulation. Les personnes qui utilisent ce moyen ont d'abord des règles irrégulières pour ensuite ne plus en avoir du tout.

## QUID EN CAS DE COUAC ?

Pour éviter une grossesse non désirée après un rapport à risque, des solutions existent. La pilule du lendemain ou du surlendemain, est une solution ponctuelle qui ne doit pas être considérée comme moyen de contraception à part entière. Elle est à prendre en une seule prise, le plus rapidement possible. Plus tard elle est prise après le rapport et plus elle perd en efficacité.

### PLUS D'INFOS ?

Rends-toi dans un Planning Familial, chez ton gynécologue ou ton médecin traitant. Ceux-ci t'aideront à choisir le moyen de contraception le mieux adapté pour toi.

[loveattitude.be/moncontraceptif.be/inforjeunes.be](http://loveattitude.be/moncontraceptif.be/inforjeunes.be)