

LES ANTISÈCHES



DE LA
CONTRACEPTION



ANTISÈCHE 1



LES QUESTIONS À POSER
AU.X PROFESSIONNEL.LE.S
DE SANTÉ

POUR CHOISIR TA CONTRACEPTION

Avant de rencontrer un.e professionnel.le de santé, il est important de se renseigner sur les différentes options disponibles. Pour t'accompagner dans cette démarche et mieux préparer ta consultation, voici une liste de questions à poser.

01 Quelles sont les méthodes de contraception disponibles, et quelles sont leurs différences (efficacité, protection contre les IST, délai d'action, hormonal ou non hormonal, effets secondaires...) ?

Pourquoi c'est important : chaque méthode a ses avantages et ses contraintes. Certaines sont hormonales, d'autres non, certaines protègent contre les IST, d'autres pas. Comprendre le panorama t'aide à choisir une méthode adaptée à tes priorités et souhaits (efficacité, confort, etc.).^{1,2}

02 Y a-t-il une méthode qui correspond mieux à mon mode de vie ? (Par exemple : régularité, discrétion, prise quotidienne...)

Pourquoi c'est important : certaines contraceptions demandent une prise quotidienne, d'autres sont à longue durée d'action et nécessitent d'être posées chez un.e professionnel.le de santé.² Ton rythme de vie, ton niveau de charge mentale, ou ton niveau d'accès aux soins peuvent influencer ton choix.¹

03 Est-ce que mes antécédents médicaux ou mon mode de vie influencent le choix de contraception ?

Pourquoi c'est important : certaines conditions de santé (migraine, tension artérielle, antécédents de phlébite, etc...) peuvent contre-indiquer certaines contraceptions hormonales.²

04 Je fume : est-ce que ça change quelque chose ?

Pourquoi c'est important : fumer augmente les risques cardiovasculaires, certaines contraceptions sont à éviter dans ce cas. Il est important de le mentionner à ton.ta professionnel.le de santé.³

05 À quelle fréquence faut-il prendre ou renouveler cette contraception ?

Pourquoi c'est important : selon la fréquence à laquelle tu es prête à gérer ta contraception, tu as différentes options allant de la prise quotidienne dans le cas de la pilule au changement par un.e professionnel.le de santé au bout de plusieurs années dans le cas de contraceptions à longue durée d'action (DIU (stérilet) /implant).⁴ Tu peux l'associer à un préservatif qui est le seul moyen contraceptif qui protège contre les IST. Auquel cas, il faut y penser à chaque rapport !

06 Quelle méthode est facilement réversible ?

Pourquoi c'est important : certaines contraceptions permettent un retour à la fertilité rapidement, d'autres peuvent nécessiter quelques semaines avant le retour à une fertilité normale.⁵ Si tu envisages une grossesse bientôt, mieux vaut choisir une méthode qui respecte ton calendrier.

LES PETITS + UTILES

- ▶ **Tu n'es pas obligé.e de voir un.e gynécologue pour parler contraception :** un.e médecin généraliste, ou un.e sage-femme peuvent aussi te prescrire une contraception, te poser un DIU (stérilet) ou un implant, et répondre à toutes tes questions.^{4,6}
- ▶ **Tu peux aussi discuter contraception avec ton infirmier.e scolaire.**
- ▶ **Tu peux venir accompagné.e à ta consultation :** ami.e, partenaire, parent... C'est toi qui choisis.
- ▶ **C'est confidentiel, même si tu es mineur.e :** les professionnel.les de santé ne sont pas autorisés.es à prévenir tes parents si tu ne veux pas.¹
- ▶ **Certaines contraceptions peuvent être 100 % remboursées jusqu'à 26 ans.**⁶
- ▶ **Tu peux aussi aller dans un centre de santé sexuelle :** c'est gratuit, anonyme, sans jugement, et ouvert à tou.te.s.^{6,7}
- ▶ **L'examen gynécologique n'est pas obligatoire,** et s'il doit avoir lieu, il doit toujours se faire avec ton consentement.⁸

1. Question Sexualité. La contraception : Qu'est-ce que c'est ? www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/

2. Inserm. Contraception. www.inserm.fr/dossier/contraception/

3. Assurance Maladie. Tabac et contraception. Ameli. www.ameli.fr/assurance/sante/themes/contraception/tabac-et-contraception

4. Question Sexualité. Tous les modes de contraception. www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception

5. Haute Autorité de Santé. (2013). Synthèse sur les méthodes contraceptives. www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-03/synthese_methodes_contraceptives.pdf

6. Assurance Maladie. Contraception. Ameli. www.ameli.fr/medecin/exercice-liberal/regles-de-prescription-et-formalites/medicaments-et-dispositifs/contraception

7. Gouvernement français. Annuaire des centres de santé sexuelle. IVG. www.ivg.gouv.fr/annuaire-des-centres-de-sante-sexuelle

8. Conseil national de l'Ordre des médecins. 2023. L'examen pelvien dans le respect de l'éthique et de la déontologie médicale. Cnom_examens_pelviens.pdf

ANTISÈCHE 2



LES DIFFÉRENTS
MOYENS
DE CONTRACEPTION

Pilule, implant, DIU (stérilet), préservatif... Il existe de nombreux moyen pour se protéger d'une grossesse non désirée. Pas toujours facile de s'y retrouver, surtout quand on ne connaît pas toutes les options. Pas de meilleure contraception : juste celle qui te convient le mieux.

Ce tableau te permet de comparer en un coup d'œil les différentes méthodes de contraception : leur efficacité, leur durée, leur mode d'action, ou encore la manière de les utiliser.

MODE DE CONTRACEPTION	EFFICACITÉ PRATIQUE	EFFICACITÉ THÉORIQUE	PROTÈGE CONTRE LES IST/MST	SANS HORMONES	À UTILISER...	DÉLAI AVANT EFFICACITÉ CONTRACEPTIVE
Abstinence périodique	75%	95%	Non	Oui	Chaque rapport	1 an environ
Anneau vaginal	93%	99.7%	Non	Non	1 fois par mois	0 à 7 jours
Cape cervicale	84%	91%	Non	Oui	Chaque rapport	Aucun
Diaphragme	88%	94%	Non	Oui	Chaque rapport	Aucun
DIU (stérilet) au cuivre	99.2%	99.4%	Non	Oui	1 fois tous les 4 à 10 ans	Aucun
DIU (stérilet) hormonal	99.8%	99.8%	Non	Non	1 fois tous les 5 ans	0 à 7 jours
Implant	99.9 %	99.9%	Non	Non	1 fois tous les 3 ans	0 à 7 jours
Patch contraceptif	91%	99.7%	Non	Non	1 fois par semaine	0 à 7 jours
Pilule combinée ou «oestroprogestative»	93%	99.7%	Non	Non	Tous les jours	0 à 7 jours
Pilule progestative	93%	99.7%	Non	Non	Tous les jours	0 à 7 jours
Préservatif masculin	85%	98%	Oui	Oui	Chaque rapport	Aucun
Préservatif féminin	79%	95%	Oui	Oui	Chaque rapport	Aucun
Progestatifs injectables	94%	99.7%	Non	Non	1 fois tous les 3 mois	0 à 7 jours
Spermicides	71%	82%	Non	Oui	Chaque rapport	10 à 15 minutes



LES PETITS + UTILES

- **Tu peux changer de contraception à tout moment si elle ne te convient pas** : douleurs, effets secondaires, inconfort... c'est OK de réajuster. Un.e professionnel.le de santé est là pour t'accompagner.²
- **La contraception peut être prescrite gratuitement et anonymement dans les centres de santé sexuelle.** Et tu peux aussi demander conseil sans forcément prendre de décision tout de suite.³
- **Certaines contraceptions sont remboursées à 100 % jusqu'à 26 ans.** Il suffit d'avoir une Carte Vitale ou un justificatif d'assurance maladie à jour, ou d'aller dans un centre de santé sexuelle.⁴
- **Tu peux te renseigner sur la contraception définitive,** qu'elle soit masculine ou féminine, auprès d'un.e professionnel.le de santé.⁵

1. Tableau comparatif pour vous guider dans votre choix de contraception. Question Sexualité. www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/tableau-comparatif-pour-vous-guider-dans-votre-choix-de-contraception

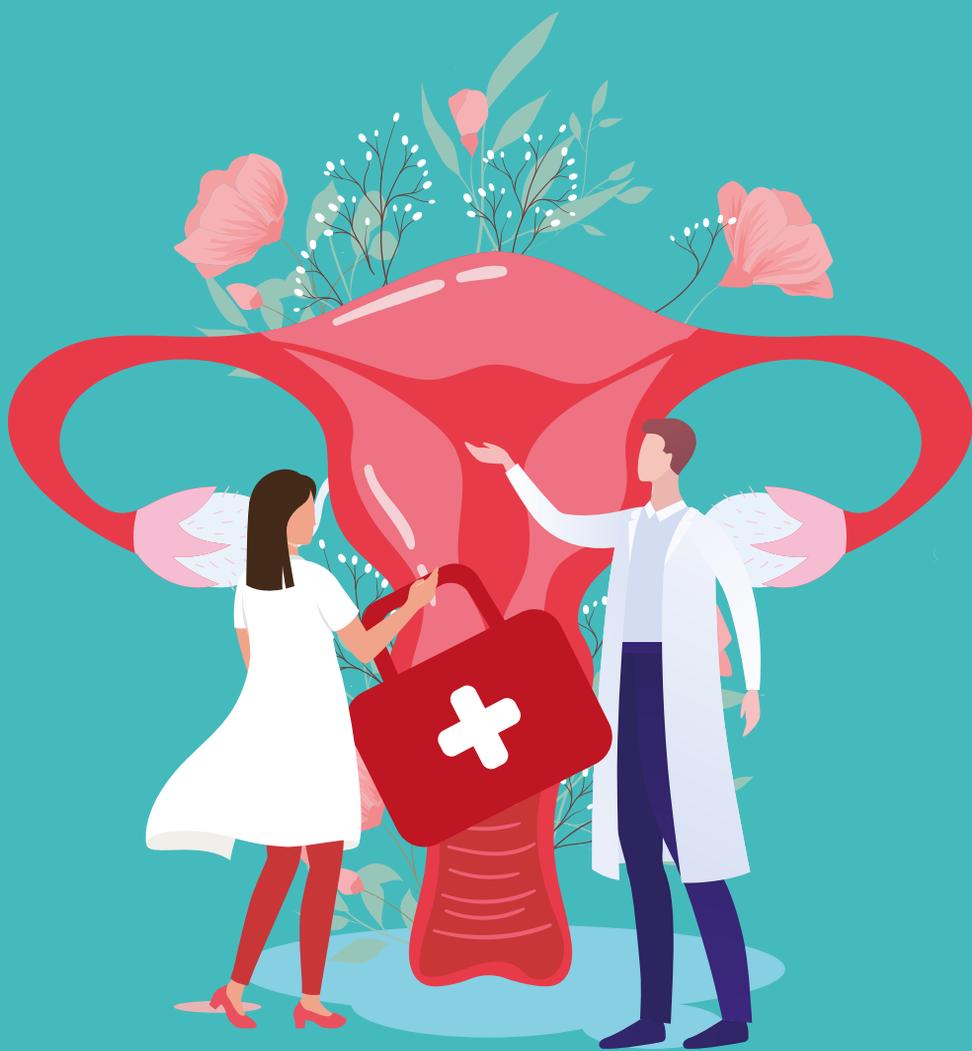
2. Question Sexualité. Comment changer de contraception. www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/comment-changer-de-contraception

3. Gouvernement français. Annuaire des centres de santé sexuelle. IVG. www.ivg.gouv.fr/annuaire-des-centres-de-sante-sexuelle

4. Assurance Maladie. Contraception. Ameli. www.ameli.fr/medecin/exercice-liberal/regles-de-prescription-et-formalites/medicaments-et-dispositifs/contraception

5. <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception/la-contraception-definitive-comment-ca-marche>

ANTISÈCHE 3



LES PROFESSIONNEL.LE.S
DE SANTÉ

QUI PEUVENT T'ACCOMPAGNER
POUR TA CONTRACEPTION

Tu veux commencer une contraception, en changer, ou juste poser des questions ? Le/la gynécologue n'est pas ta seule option, d'autres professionnel.les de santé sont là pour t'écouter, t'informer et t'aider à faire un choix adapté à ton corps et ton mode de vie¹.

Ils-elles partagent une base commune de compétences, mais ont aussi des spécificités. Voici comment t'y retrouver :

Ce que les sages-femmes, médecins généralistes, et gynécologues peuvent faire pour t'accompagner en contraception^{1,2}:

- › **T'écouter, répondre à tes questions**, sans jugement
- › **Te proposer** un entretien sur **les différentes méthodes**
- › **Te poser des questions** sur ta santé, tes antécédents, ton mode de vie
- › **Te prescrire une contraception** (y compris d'urgence)
- › **Renouveler une contraception** que tu prends déjà
- › **Te réorienter si besoin** vers un·e autre professionnel·le

PROFESSIONNEL.LE DE SANTÉ	INFORMATION	PRESCRIPTION	RENOUVELLEMENT	POSE D'IMPLANT	POSE DIU (STERILET)
Sage-femme ^{3,4}	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Médecin Généraliste ⁴	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Gynécologue ⁴	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Pharmacien.ne	Oui	Non	Oui	Non	Non
Infirmier.e scolaire ⁵	Oui	Non	Non	Non	Non



LES PETITS + UTILES

- › **Tu peux tout à fait consulter aussi un·e sage-femme** même si tu n'es pas enceinte, même si tu es mineur·e, et même si tu n'as pas de médecin traitant·e.^{2,3}
- › **L'Assurance maladie prend en charge à 100% et sans avance de frais**, le coût de la contraception et les actes qui y sont liés (une consultation par an avec un·e médecin ou un·e sage-femme et les examens biologiques potentiels).²
- › **Même si tu es mineur·e, tu peux consulter seul·e**, et c'est confidentiel.²
- › **Les centres de santé sexuelle t'accueillent gratuitement et anonymement**, même sans Carte Vitale.²
- › Tu peux venir accompagné·e en consultation, ou y aller seul·e : **c'est toi qui choisis. Il y aura toujours le secret médical.**
- › **L'examen gynécologique n'est pas obligatoire**, et s'il doit avoir lieu, il doit toujours se faire avec ton consentement.⁶

1. Santé.fr. La contraception : qui et où ? www.sante.fr/la-contraception-qui-et-ou

2. Ameli.fr. Contraception. www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/contraception-ivg/contraception

3. Ordre des sages-femmes. Compétences générales des sages-femmes. www.ordre-sages-femmes.fr/etre-sage-femme/competences/general/

4. Question Sexualité. Tous les modes de contraception. www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception

5. Légifrance. Article D5134-5 du Code de la santé publique. www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000047307389

6. Conseil national de l'Ordre des médecins. 2023. L'examen pelvien dans le respect de l'éthique et de la déontologie médicale. Cnom_examens_pelviens.pdf

Quand il s'agit de contraception, tu as des droits concrets : à l'accès, à l'information, au respect, à la confidentialité, et à la prise en charge.

Ces droits sont là pour te permettre de faire des choix libres, éclairés et sûrs.

Ce à quoi tu as droit¹ :

- › **Le secret médical, même si tu es mineur-e.**
- › **Le remboursement à 100 % et sans avance de frais jusqu'à 26 ans pour :**
 - › **Certaines pilules, implant, DIU (stérilet), diaphragme, certains préservatifs, progestatifs injectables,**
 - › **La première consultation de contraception et de prévention des infections sexuellement transmissibles et **une consultation annuelle** réalisée, à partir de la 2^e année d'accès à la contraception,**
 - › **Les examens biologiques** potentiels,
 - › **Contraception d'urgence** (y compris sans ordonnance),
 - › **Certains préservatifs** sans ordonnance.



LES PETITS + UTILES

- › **Tu peux consulter sans accompagnant adulte**, sans autorisation, et c'est confidentiel.
- › **Tu n'as pas besoin d'avancer les frais pour la première consultation si tu as moins de 26 ans :** montre ta Carte Vitale, un justificatif d'assurance maladie à jour, ou rends-toi en centre de santé sexuelle.
- › **Tu peux consulter un-e sage-femme ou un-e médecin en accès direct**, sans ordonnance, même si ce n'est pas ton-ta médecin traitant-e (il faut toutefois avoir déclaré un-e médecin traitant-e).
- › **Certains praticiens pratiquent la télé-consultation** pour faciliter l'accès aux soins.²
- › Les centres de santé sexuelle sont là **pour t'écouter, t'informer, te prescrire et t'accompagner. Gratuitement.**
- › **L'examen gynécologique n'est pas obligatoire**, et s'il doit avoir lieu, il doit toujours se faire avec ton consentement.³

1. Ameli.fr. Contraception. www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/contraception-ivg/contraception

2. Parole d'expert

3. Conseil national de l'Ordre des médecins. 2023. L'examen pelvien dans le respect de l'éthique et de la déontologie médicale. [Cnom_examens_pelviens.pdf](https://www.cnom.fr/IMG/pdf/Cnom_examens_pelviens.pdf)

ANTISÈCHE 5



PARLER DE
CONTRACEPTION
AVEC MON ENFANT

La contraception est un sujet de santé, de confiance et de liberté. En tant que parent, vous n'avez pas à tout savoir mais vous pouvez jouer un rôle précieux : écouter, rassurer, accompagner, orienter... sans pression, sans jugement.

Si votre enfant ne veut pas en parler avec vous, c'est normal. Mais lui montrer qu'il ou elle peut le faire sans crainte, c'est déjà un réel soutien essentiel.

Ce que vous pouvez faire en tant que parents :

- › **Être à l'écoute** : rester ouvert·e si votre enfant aborde le sujet. Ou créer l'espace pour qu'il ou elle ose en parler.
- › **Éviter les réactions paniquées ou moralisatrices** : l'objectif, c'est la santé, pas le contrôle.
- › **Vous informer ensemble** : vous pouvez proposer de chercher des informations fiables ensemble ou orienter vers un·e professionnel·le.
- › **Proposer un accompagnement (mais pas l'imposer)** : consultation chez le·la médecin, le·la sage-femme, dans un centre de santé sexuelle...
- › **Rappeler que c'est confidentiel et légal** : votre enfant peut consulter seul·e à tout âge pour sa contraception.¹



LES PETITS + UTILES

- › **Certaines contraceptions sont remboursées à 100 % pour les moins de 26 ans**, y compris les pilules, DIU (stérilet), implant, préservatifs prescrits, diaphragme ou progestatifs injectables et les actes qui y sont liés.²
- › **L'examen gynécologique n'est pas obligatoire**, et s'il doit avoir lieu, il doit toujours se faire avec ton consentement.³

1. Question Sexualité. Mineurs et contraception : comment ça se passe ? www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/mineurs-et-contraception-comment-ca-se-passe

2. Ameli.fr. Contraception. www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/contraception-ivg/contraception

3. Conseil national de l'Ordre des médecins. 2023. L'examen pelvien dans le respect de l'éthique et de la déontologie médicale. [Cnom_examens_pelviens.pdf](https://www.cnom.fr/IMG/pdf/Cnom_examens_pelviens.pdf)

ANTISÈCHE 6



QUAND
ON EST UN GARÇON
ON EST AUSSI CONCERNÉ
PAR LA CONTRACEPTION

**La contraception, ce n'est pas qu'un "truc de filles".
On est tous concerné, car la sexualité,
c'est une responsabilité partagée.**

Tu peux poser des questions, t'informer, soutenir ton·ta partenaire, réfléchir à tes préférences, et même... envisager ta propre contraception. La contraception, c'est un sujet de couple, de santé, et d'égalité.

Ce que tu peux faire concrètement :

- › **T'informer** : sur les méthodes existantes féminines ou masculines.
- › **Parler contraception dans ton couple** : ce n'est pas un sujet "à déléguer".
- › **Accompagner ta ou ton partenaire** : sans décider à sa place, mais en étant là, **en écoutant**, en allant en consultation si c'est d'accord pour lui·elle.
- › **Te responsabiliser** : **le préservatif est une méthode qui protège aussi contre les IST** en plus des grossesses.¹



LES PETITS + UTILES

- › Tu peux poser des questions à un·e professionnel·le de santé même si tu ne consultes pas "pour toi".
- › Parler de contraception, c'est aussi parler de consentement, de respect et d'équilibre dans les relations.
- › Tu n'as pas besoin d'avoir un·e partenaire au long cours pour t'informer sur la contraception. C'est aussi une forme d'autonomie. Et qui sait, peut-être auras-tu besoin d'une contraception bientôt, mieux vaut anticiper non ?

ANTISÈCHE 7



LA CONTRACEPTION D'URGENCE

Un oubli de pilule ? Un préservatif qui craque ? Un rapport non ou mal protégé ? Pas de panique. La contraception d'urgence peut t'aider à prévenir une grossesse non désirée.

Contrairement aux idées reçues, la contraception d'urgence n'est pas une interruption de grossesse. Elle agit avant pour faire en sorte que la grossesse ne s'enclenche pas. Son rôle est d'empêcher la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde, bloquant ainsi la fécondation.

Sans danger et sans honte à avoir, la contraception d'urgence est une solution ponctuelle à connaître pour agir rapidement en cas de besoin. Mais attention, comme pour toute contraception, **elle n'est pas fiable à 100 %**.¹

Quand peut-on l'utiliser ?

- **Jusqu'à 3 ou 5 jours après un rapport à risque**, selon le type de contraception d'urgence.^{2,3}
- **Le plus tôt possible, idéalement dans les 12 heures** qui suivent le rapport. Plus c'est rapide, plus c'est efficace.³

MÉTHODE DE CONTRACEPTION D'URGENCE ^{2,3}	DÉLAI MAXIMUM D'EFFICACITÉ ^{2,3}	MÉCANISME D'ACTION ¹	OÙ M'EN PROCURER ^{3,4,5}
Contraception d'urgence hormonale	Jusqu'à 72 heures après le rapport ou jusqu'à 120 heures après le rapport selon le type de contraception	Bloque ou retarde l'ovulation	Pharmacie, infirmier·e scolaire, médecin, sage-femme, centre de santé sexuelle
DIU (stérilet) au cuivre	Jusqu'à 120 heures après le rapport	Empêche: • la fécondation par effet toxique sur les spermatozoïdes et l'ovule ; • et également l'implantation d'un ovule fécondé par un spermatozoïde en provoquant une inflammation de la muqueuse utérine.	Sage-femme, médecin, centre de santé sexuelle

LES PETITS + UTILES

- **Gratuite pour les moins de 26 ans**, même sans ordonnance et sans Carte Vitale.³
- **Si tu as plus de 26 ans, tu peux aussi te procurer la contraception d'urgence gratuitement**, par exemple dans un centre de santé sexuelle ou dans un CeGIDD.⁴
- **Tu peux l'obtenir sans être accompagné·e**, dans une pharmacie, un centre de santé sexuelle ou un établissement scolaire.^{3,4}
- **Ce n'est pas une méthode contraceptive régulière**, mais un recours exceptionnel et ponctuel.²

1. Ameli. Comprendre la contraception d'urgence. www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception-urgence/comprendre-contraception-urgence

2. Ameli. La contraception d'urgence. www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Contraception-urgence-Metro.PDF

3. Vidal. Pilule du lendemain. www.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/contraception-feminine/pilule-lendemain.html

4. Question Sexualité. La contraception d'urgence : où se la procurer ? www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/la-contraception-d-urgence/contraception-d-urgence-ou-se-la-procurer

5. Décret n° 2016-683 du 26 mai 2016 relatif à la délivrance de la contraception d'urgence par les infirmiers scolaires. Journal officiel de la République française.

6. Service Public. Interruption volontaire de grossesse (IVG). www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1100

ANTISÈCHE 8



CONTRACEPTION MA FICHE

À remplir pour préparer ma consultation et mieux me connaître

Cette fiche t'aide à faire le point avant une discussion avec un·e professionnel·le de santé. Elle ne remplace pas un avis médical, mais te permet d'exprimer ce qui est important pour toi. Tu peux la remplir seule, ou avec quelqu'un en qui tu as confiance. L'examen gynécologique n'est pas obligatoire, et s'il doit avoir lieu, il doit toujours se faire avec ton consentement.²

› Informations personnelles

Pourquoi c'est important : certaines méthodes peuvent être contre-indiquées selon ton état de santé et d'autres facteurs de risques¹

Âge :

Taille :

Poids :

Je fume : oui / non / occasionnellement

J'ai des migraines avec aura : oui / non / je ne sais pas

J'ai un·e partenaire : oui / non

Je souhaite une grossesse dans les mois ou années à venir ?

Oui / Non / Pas encore décidé·e

› Antécédents médicaux

Pourquoi c'est important : certains antécédents, personnels ou familiaux, peuvent influencer le choix ou la sécurité de ta contraception.¹

Est-ce que tu prends un traitement en ce moment ? Oui / Non

Si oui, lequel :

As-tu déjà eu des problèmes de santé ?

(phlébite, hypertension, cholestérol, diabète, etc.)

Si oui, lequel/lesquels

Y a-t-il des antécédents médicaux dans ta famille ?

(cancers hormonodépendants, phlébites, AVC...)

Si oui, lequel/lesquels

› Expérience de contraception

Pourquoi c'est important : savoir ce que tu as déjà essayé permet d'identifier ce qui te convient ou non.

As-tu déjà utilisé une contraception ? Oui / Non

Laquelle :

Est-ce que cela t'a convenu ? Oui / Non / Je ne sais pas

Si non, pourquoi ?

As-tu déjà utilisé une contraception d'urgence ? Oui / Non

As-tu des oublis fréquents ? Oui / Non

Est-ce que tu es serein·e ou anxieux·se vis-à-vis de ta contraception ?

› Ce que j'attends de ma contraception

Pourquoi c'est important : le·la professionnel·le adaptera sa proposition à tes besoins concrets. Coche ce qui compte pour toi (plusieurs réponses possibles) :

- protège des IST
- correspond à mon mode de vie (sport, voyages, études, vie sociale, etc.)
- réversible rapidement si je veux un enfant
- avec hormones
- sans hormones
- je suis prêt·e à une pose par un·e professionnel·le de santé
- autre :

1. www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/comment-choisir-la-contraception-qui-vous-convient
2. Conseil national de l'Ordre des médecins. 2023. L'examen pelvien dans le respect de l'éthique et de la déontologie médicale. Cnom_examens_pelviens.pdf