



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

POUR CHOISIR VOTRE CONTRACEPTION

Avant de rencontrer un.e professionnel.le de santé, il est important de se renseigner sur les différentes options disponibles. Pour vous accompagner dans cette démarche et mieux préparer votre 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 vous aide à choisir une méthode adaptée à vos priorités et souhaits (efficacité, confort, etc.).^{1,2}

02 Y a-t-il une méthode qui correspond mieux à votre 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 Votre rythme de vie, votre niveau de charge mentale, ou votre niveau d'accès aux soins peuvent influencer votre choix.¹

03 Est-ce que vos antécédents médicaux ou votre 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 Vous fumez : 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 votre 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 vous êtes prête à gérer votre contraception, vous avez 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 Vous pouvez 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 vous envisagez une grossesse bientôt, mieux vaut choisir une méthode qui respecte votre calendrier.



LES PETITS + UTILES

- › **Vous n'êtes pas obligé.e de voir un.e gynécologue pour parler contraception :** un.e médecin généraliste, ou un.e sage-femme peuvent aussi vous prescrire une contraception, vous poser un DIU (stérilet) ou un implant, et répondre à toutes vos questions.^{4,6}
- › **Vous pouvez aussi discuter contraception avec votre infirmier.e ou médecin de l'Éducation Nationale.**
- › **Vous pouvez venir accompagné.e à votre consultation :** ami.e, partenaire, parent... C'est vous qui choisissez.
- › **C'est confidentiel, même si vous êtes mineur.e :** les professionnel·les de santé ne sont pas autorisé·es à prévenir vos parents si vous ne voulez pas.¹
- › **Certaines contraceptions peuvent être 100 % remboursées jusqu'à 26 ans.**⁶
- › **Vous pouvez 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 votre 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/assure/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