

Question Contraception

Découvrez tous les modes de contraception
et trouvez celui qui vous convient le mieux.



**La meilleure
contraception,
c'est celle que
l'on choisit.**



Aujourd'hui, chacun et chacune a la possibilité de choisir la contraception qui lui convient.

Et ça, c'est le plus important. Utiliser une méthode adaptée, c'est avoir la garantie d'une contraception plus efficace : elle ne vous posera pas de problème, elle sera facile à utiliser. Alors comment savoir quelle contraception vous convient ?

Il y a plusieurs critères importants :

- **Votre état de santé**
Avez-vous des problèmes médicaux ?
Y a-t-il des maladies dans la famille ?
- **Votre âge**
- **Votre situation personnelle**
Avez-vous des rapports sexuels fréquents ou ponctuels ?
- **Votre mode de vie**
Avez-vous un rythme de vie très régulier ?
Des horaires changeants au travail ?
- **La ou les méthodes contraceptives que vous avez déjà utilisées**
Qu'est-ce qui ne vous a pas convenu ?
Qu'est-ce qui a bien marché ?
- **Les effets indésirables que vous ne souhaitez pas avoir**
- **Votre envie ou non d'enfant**
Êtes-vous prêt-e à avoir un enfant en cas d'échec de votre mode de contraception ?
Souhaitez-vous la méthode la plus efficace possible ?



Pour faire le point, vous trouverez sur QuestionSexualite.fr le questionnaire « Quelle contraception me convient le mieux ? ».

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES CONTRACEPTIVES

Préservatif, DIU (dispositif intra utérin), implant, pilule... Pas toujours facile de faire un choix parmi les différents types de contraception.

Vous trouverez dans les pages suivantes un tableau comparatif des différents modes de contraception pour vous guider dans votre choix.

Il prend en compte les critères suivants :

- Efficacité ;
- Absence d'hormones ;
- Absence de pose par un professionnel de santé ;
- Fréquence de prise ;
- Prix ;
- Gratuité pour les moins de 26 ans.



Le site QuestionSexualite.fr propose un tableau comparatif pour vous guider dans votre choix de contraception avec plus de critères (efficacité pratique et théorique, protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST), absence de manipulation pendant le rapport).



DISPOSITIF
INTRA-UTÉRIN
(DIU)



PILULE



PATCH



IMPLANT
CONTRACEPTIF



ANNEAU
VAGINAL



DIAPHRAGME



CAPE
CERVICALE



PRÉSERVATIF
MASCULIN



PRÉSERVATIF
FÉMININ



SPERMICIDES



PROGESTATIFS
INJECTABLES



STÉRILISATION

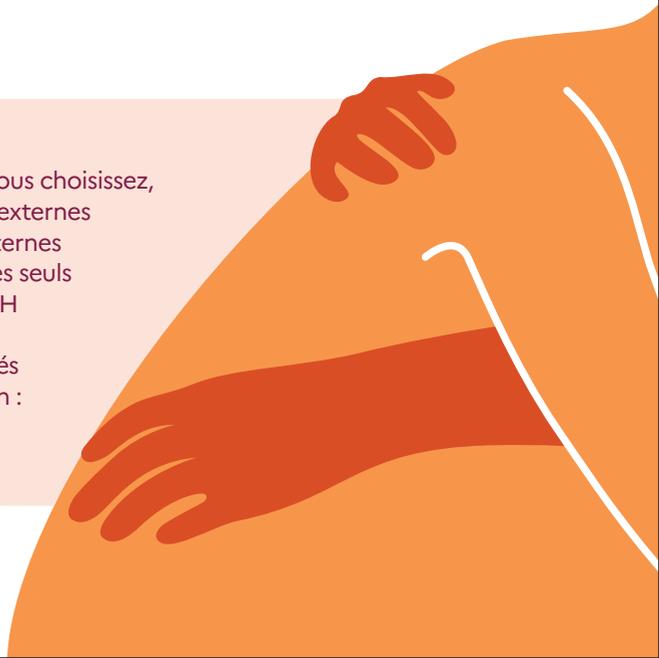
La contraception masculine : on en est où ?

La contraception masculine repose actuellement sur deux méthodes : les préservatifs et la vasectomie (ou stérilisation masculine). Des recherches sont en cours pour développer de nouvelles méthodes contraceptives masculines. Parmi elles :

- **Les méthodes non hormonales ou méthodes thermiques** (slip chauffant, andro-switch) qui permettraient un effondrement du nombre de spermatozoïdes produits. Ces méthodes ne sont pas reconnues par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ;
- **Les méthodes hormonales sous forme de gel, d'injections ou de pilule** : ces méthodes sont encore à l'état de recherche. Des essais ont lieu, mais ces méthodes ne sont pas déployées en France.

BON À SAVOIR

Quelle que soit la méthode que vous choisissez, n'oubliez pas que les préservatifs externes (aussi appelés « masculins ») et internes (aussi appelés « féminins ») sont les seuls contraceptifs qui protègent du VIH et de la plupart des autres IST. Ils peuvent également être associés à un autre mode de contraception : c'est ce qu'on appelle la « double protection ».



MÉTHODES DE CONTRACEPTION

IMPLANT

Petit bâtonnet inséré sous la peau qui libère un progestatif.

DIU HORMONAL

Petit objet en forme de T inséré dans l'utérus qui libère un progestatif.

STÉRILISATION MASCULINE

Intervention chirurgicale définitive bloquant le transport des spermatozoïdes.

STÉRILISATION FÉMININE

Intervention chirurgicale définitive provoquant l'occlusion des trompes de Fallope.

DIU AU CUIVRE

Petit objet en forme de T inséré dans l'utérus.

ALLAITEMENT EXCLUSIF

Allaitement toutes les 4 à 6 heures maximum ; uniquement pour les femmes ayant accouché il y a moins de 6 mois, n'ayant pas leurs règles.

MÉTHODES SYMPTOTHERMIQUES

Surveillance quotidienne des symptômes du cycle (température, sécrétions...) pour repérer les jours pendant lesquels il y a un risque de grossesse.

CONTRACEPTIFS INJECTABLES

Injections d'œstrogène et/ou progestatif réalisées toutes les 8 à 12 semaines.

ANNEAU VAGINAL

Anneau souple inséré au fond du vagin qui libère un œstrogène et un progestatif.

PATCH

Patch adhésif libérant un œstrogène et un progestatif à travers la peau.

PILULE

Comprimé contenant un œstrogène et/ou un progestatif à prendre quotidiennement.

¹ Efficacité pratique mesurée dans la vie de tous les jours, prenant en compte les erreurs d'utilisation, les oublis, etc.

² Professionnel de santé : médecin, gynécologue, sage-femme.

³ Prix moyen à l'achat basé sur les prix publics constatés en 2022. Remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie.

⁴ Prix moyen à l'achat basé sur les prix publics constatés en métropole en 2016. Remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie.

⁵ Remboursement à 65 % par l'Assurance Maladie.

EFFICACITÉ ¹	INTERVENTION D'UN PRO DE SANTÉ ²	SANS HORMONES	À UTILISER	PRIX	GRATUIT POUR - 26 ANS
99,9 %	✓	✗	1 fois tous les 3 ans	0 à 101,58 € ³	✓
99,8 %	✓	✗	1 fois tous les 5 ans	0 € à 112 € ⁴	✓
99,8 %	✓	✓	1 seule fois dans la vie	60,3 € ⁵	✗
99,5 %	✓	✓	1 seule fois dans la vie	196 € ⁵	✗
99,2 %	✓	✓	1 fois tous les 4 à 10 ans	0 à 25 € ³	✓
98 %	✗	✓	Tous les jours	0 €	
98 %	✗	✓	Tous les jours	0 € ⁶	
94 %	✓	✗	1 fois tous les 3 mois	0 à 5,32 € ⁷	✓
93 %	✗	✗	1 fois par mois	15 € ⁸	✗
91 %	✗	✗	1 fois par semaine	15 € ⁸	✗
91 %	✗	✗	Tous les jours	0 € à 10 € ⁹	✓

⁶ Une formation préalable de plusieurs mois est nécessaire. Son coût est variable selon les organismes.

⁷ Prix moyen pour une dose.

⁸ Prix moyen par cycle. Basé sur les prix publics constatés en 2022. Non remboursé par l'Assurance Maladie.

⁹ Prix moyen par cycle basé sur les prix constatés en 2022. Gratuit pour les pilules de 1^{re} et 2^e génération.

MÉTHODES DE CONTRACEPTION

DIAPHRAGME

Dôme souple qui se place au fond du vagin et recouvre le col de l'utérus.

MÉTHODE DES JOURS FIXES

Repérage de la période pendant laquelle une grossesse est possible en se basant sur le comptage des jours du cycle.

MÉTHODE DES DEUX JOURS

Vérification quotidienne de la présence de sécrétions du col de l'utérus pour évaluer le risque de grossesse.

PRÉSERVATIF MASCULIN

Gaine souple à dérouler sur le pénis en érection.

CAPE CERVICALE

Dôme souple qui se place dans le vagin et recouvre le col de l'utérus.

PRÉSERVATIF FÉMININ

Gaine souple munie de deux anneaux aux extrémités à placer dans le vagin.

RETRAIT

Retrait du pénis avant l'éjaculation.

MÉTHODE DE LA GLAIRE CERVICALE

Observation quotidienne des sécrétions du col de l'utérus pour évaluer le risque de grossesse.

ABSTINENCE PÉRIODIQUE

Calcul de la période du cycle pendant laquelle il y a un risque de grossesse.

SPERMICIDES

Ovules, crèmes ou éponges contenant un produit chimique qui attaque les spermatozoïdes.

¹ Efficacité pratique mesurée dans la vie de tous les jours, prenant en compte les erreurs d'utilisation, les oublis, etc.

² Professionnel de santé : médecin, gynécologue, sage-femme.

⁴ Prix moyen à l'achat basé sur les prix publics constatés en métropole en 2016. Remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie.

EFFICACITÉ ¹	INTERVENTION D'UN PRO DE SANTÉ ²	SANS HORMONES	À UTILISER	PRIX	GRATUIT POUR -26 ANS
88 %	✗	✓	Chaque rapport	0 à 61 € ⁴	✓
88 %	✗	✓	Tous les jours	0 €	
86 %	✗	✓	Tous les jours	0 €	
85 %	✗	✓	Chaque rapport	0.58 € ¹⁰	✓
84 %	✗	✓	Chaque rapport	61 €	✗
79 %	✗	✓	Chaque rapport	2.76 € ¹¹	✗
78 %	✗	✓	Chaque rapport	0 €	
77 %	✗	✓	Tous les jours	0 €	
75 %	✗	✓	Chaque rapport	0 €	
71 %	✗	✓	Chaque rapport	5 € à 20 € ¹²	✗

¹⁰ Prix moyen à l'achat basé sur les prix publics constatés en métropole en 2021. Deux marques remboursées à 60 % sur prescription d'un médecin ou d'une sage-femme et gratuites pour les moins de 26 ans.

¹¹ Prix moyen à l'achat basé sur les prix publics constatés en métropole en 2021. Non remboursé par l'Assurance Maladie.

¹² Prix moyen à l'achat basé sur les prix publics constatés en métropole en 2016. Non remboursé par l'Assurance Maladie.

Que faire en cas de problème ?



SI VOUS OUBLIEZ VOTRE PILULE

En cas d'oubli de pilule, il peut y avoir risque de grossesse. Pour éviter une grossesse non désirée en cas d'oubli de pilule, il faut réagir très vite, car vous devrez peut-être prendre une contraception d'urgence et protéger vos rapports pendant quelques jours.

Si l'oubli est de moins de 12 heures (ou de moins de 3 heures avec la pilule Microval®), il n'y a pas de risque de grossesse.

Si l'oubli est de plus de 12 heures (ou de plus de 3 heures avec Microval®), il y a un risque de grossesse.

La première chose à faire est de prendre le comprimé oublié dès que vous réalisez votre oubli.

La manière dont vous devez réagir ensuite dépend de plusieurs choses :

- votre pilule ;
- le temps écoulé entre le moment où vous auriez dû prendre le comprimé oublié et celui où vous vous rendez compte de votre oubli ;
- les rapports sexuels que vous avez eus dans les jours juste avant l'oubli.

Pour connaître la démarche à suivre, plusieurs ressources sont accessibles :

- Sur le site QuestionSexualite.fr, vous trouverez l'outil « Que faire en cas d'oubli ? » qui vous indiquera la marche à suivre en cas d'oubli selon ces différents critères.
- La notice de votre pilule peut aussi vous indiquer comment réagir.
- Et en cas de doute, consultez très rapidement un médecin ou une sage-femme ou posez vos questions à votre pharmacien.



SI UN PRÉSERVATIF SE DÉCHIRE, GLISSE OU EST MAL UTILISÉ, SI VOUS N'UTILISEZ PAS DE CONTRACEPTION RÉGULIÈRE

Prenez, le plus rapidement possible après le rapport, une contraception d'urgence.



LA CONTRACEPTION D'URGENCE

Il existe des méthodes de rattrapage, des « contraceptions d'urgence », à prendre le plus rapidement possible après un rapport mal ou non protégé :

- **La contraception d'urgence hormonale** se présente sous la forme d'un comprimé à prendre le plus tôt possible. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace. **Elle est gratuite et disponible sans ordonnance en pharmacie**, pour toutes et tous, **mineurs-es et majeurs-es, depuis le 1^{er} janvier 2023. Pour les mineurs-es, elle est délivrée de façon anonyme.**
Les étudiants-es peuvent également en bénéficier de manière gratuite dans les services universitaires et interuniversitaires de médecine préventive.
- **Le DIU (dispositif intra-utérin ou stérilet) au cuivre**
L'avantage ? Une fois prescrit et posé par un médecin ou une sage-femme, il assure une contraception régulière très fiable et peu contraignante.

On peut prendre la contraception d'urgence jusqu'à 5 jours au plus tard après le rapport à risque.

BON À SAVOIR

Si les règles qui doivent arriver après votre oubli sont en retard de plus de 5 jours, faites un test de grossesse. La contraception d'urgence n'est pas efficace à 100 %.

**Où se
renseigner
et à qui
en parler ?**



OÙ OBTENIR UNE CONTRACEPTION ?

Les médecins généralistes, les gynécologues et les sage-femmes sont là pour vous informer, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.

Les centres de santé sexuelle assurent des consultations de contraception. Toute personne sans couverture sociale personnelle peut notamment y obtenir gratuitement la prescription et la délivrance d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence, une consultation médicale, ainsi que les bilans et le suivi nécessaires.

BON À SAVOIR

Depuis 2022, les femmes de moins de 26 ans ont droit gratuitement à :

- Une consultation par an associée à la contraception (deux consultations la première année) ;
- Certains examens de biologie médicale en laboratoire relatifs à la contraception ;
- Certaines méthodes contraceptives : le DIU, l'implant, la pilule, les contraceptifs injectables, le diaphragme et le préservatif externe (ou masculin).

Les centres gratuits d'information de dépistage et de diagnostic des infections par le VIH et des IST (CeGIDD)

assurent la prescription des moyens de contraception y compris de la contraception d'urgence et la délivrance de celle-ci dans certaines situations d'urgence.

Les consultations dans ces centres sont gratuites quelle que soit la couverture sociale du consultant. Les CeGIDD proposent également le dépistage des infections sexuellement transmissibles.

Les pharmaciens sont là pour vous informer, vous orienter et vous délivrer une contraception. Ils peuvent aussi répondre à vos situations d'urgence : délivrer une contraception d'urgence ou un moyen de contraception avec une ordonnance dépassée.

Les infirmières scolaires et les services universitaires de santé sont là pour vous informer, vous orienter, vous prescrire une méthode de contraception et vous délivrer une contraception d'urgence.

ET POUR LES MINEURS-ES ?

Les personnes mineures qui ne souhaitent pas que leurs parents soient au courant de leurs démarches autour de la contraception peuvent s'adresser aux **centres de santé sexuelle et aux CeGIDD**.

Elles peuvent aussi consulter des professionnels de santé en cabinet et **demander à bénéficier du secret**. Il faut le demander à chaque professionnel de santé consulté (également au pharmacien). Ainsi, ils ne parleront pas de la consultation aux parents de la personne mineure et rien n'apparaîtra sur les relevés de l'Assurance Maladie.

OÙ OBTENIR DES INFORMATIONS ?

Les conseillères conjugales et familiales, qui sont par exemple présentes au sein des centres de santé sexuelle, sont là pour vous écouter, vous informer et vous aider en cas de besoin, dans votre vie relationnelle, affective, sexuelle et familiale, et pour vous orienter au mieux, notamment en vous guidant vers un médecin ou une sage-femme qui pourra vous prescrire une contraception adaptée.

Les EVARS, Espaces Vie Affective et Sexuelle (anciennement EICCF), peuvent vous informer et vous orienter sur des questions relatives à la sexualité, la fécondité, la contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles dont le VIH.



Sites et numéros utiles

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

www.questionsexualite.fr

Site d'information sur la santé sexuelle pour toutes et tous.

www.onsexprime.fr

Site d'information sur la santé sexuelle pour les adolescents-es.

MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

Dispositif d'information sur l'interruption volontaire de grossesse.

www.ivg.gouv.fr

www.sante.gouv.fr

ASSURANCE MALADIE

www.ameli.fr

Précise les modalités pratiques de délivrance de la contraception aux mineurs-es en pharmacie.

MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL (MFPF)

[0 800 08 11 11](tel:0800081111) Service & appel gratuits

Numéro d'information pour répondre à toutes vos questions sur les sexualités, la contraception et l'IVG. Appels anonymes et gratuits du lundi au samedi de 9 heures à 20 heures.

<https://ivg-contraception-sexualites.org/>

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA CONTRACEPTION

www.contraceptions.org

SIDA INFO SERVICE

[0 800 840 800](tel:0800840800) Service & appel gratuits

Appels confidentiels, anonymes et gratuits, 7j/7, 24h/24.

www.sida-info-service.org

FIL SANTÉ JEUNES

[0 800 235 236](tel:0800235236) Service & appel gratuits

Pour toute question et information sur la contraception et la sexualité. À destination des 12-25 ans. Appels anonymes et gratuits, 7 jours sur 7 de 9 heures à 23 heures.

www.filsantejeunes.com

Sur le site
QuestionSexualite.fr,
vous trouverez un annuaire,
qui vous permettra de repérer les structures
près de chez vous.



QuestionSexualité_

Le portail dédié à la sexualité de tous les Français.
Grâce à des contenus simples, détaillés
et validés par des experts, il permet de trouver les réponses
à toutes les questions que l'on peut se poser
sur l'anatomie, les pratiques, la grossesse, les IST ou encore
les discriminations liées à la sexualité.

www.questionsexualite.fr

État des connaissances : mars 2023

