










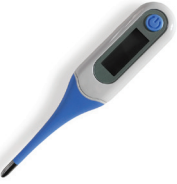




# Vos choix en matière de contraception

Méthode	Fiabilité	Utilisation	Avantages	Inconvénients
<b>Implant</b> Nexplanon® 	> 99 %	Mise en place sous la peau sur la partie supérieure du bras par un professionnel de la santé  Retrait par un professionnel de la santé	Longue durée (jusqu'à 5 ans) Aucune pilule à prendre tous les jours Réduit souvent les crampes Utilisable pendant l'allaitement Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait	Peut provoquer des saignements irréguliers Après 1 an, possibilité de ne plus avoir de règles Ne protège pas contre le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou d'autres infections sexuellement transmissibles (IST)
<b>DIU à progestatif</b> Liletta®, Mirena®, Skyla® et d'autres 	> 99 %	Doit être placé dans l'utérus par un professionnel de la santé  Habituellement enlevé par un professionnel de la santé	Peut être laissé pendant 3 à 7 ans, selon le DIU choisi Aucune pilule à prendre tous les jours Peut réduire les crampes et saignements dus aux règles Utilisable pendant l'allaitement Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait	Peut provoquer des règles moins abondantes, de petits saignements, ou pas de règles du tout Utérus rarement endommagé lors de la mise en place Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>DIU au cuivre</b> ParaGard® 	> 99 %	Doit être placé dans l'utérus par un professionnel de la santé  Habituellement enlevé par un professionnel de la santé	Peut être laissé jusqu'à 12 ans Aucune pilule à prendre tous les jours Utilisable pendant l'allaitement Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait	Peut provoquer plus de crampes et des règles plus abondantes Peut provoquer de petits saignements entre les règles Utérus rarement endommagé lors de la mise en place Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>Injection</b> Depo-Provera® 	94 %	Injection tous les 3 mois	Chaque injection dure 12 semaines Individuelle Réduit généralement les règles Aide à prévenir le cancer de l'utérus Aucune pilule à prendre tous les jours Utilisable pendant l'allaitement	Peut provoquer de petits saignements, pas de règles, gain de poids, dépression, changements capillaires ou cutanés, modification du désir sexuel Peut provoquer un retard pour tomber enceinte après l'arrêt des injections Effets secondaires pouvant durer jusqu'à 6 mois après l'arrêt des injections Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>Pilule</b> 	91 %	Prise de pilule tous les jours	Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses Peut atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel Peut réduire l'acné Aide à prévenir le cancer des ovaires Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de la pilule	Peut provoquer nausées, gain de poids, maux de tête, modification du désir sexuel (certains de ces symptômes peuvent disparaître en changeant de marque) Peut provoquer de petits saignements le premier et le deuxième mois Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>Pilule progestative uniquement</b> 	91 %	Prise de pilule tous les jours	Utilisable pendant l'allaitement Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de la pilule	Provoque souvent de petits saignements qui peuvent durer plusieurs mois Peut provoquer dépression, changements capillaires ou cutanés, modification du désir sexuel Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>Patch</b> Ortho Evra® 	91 %	Application d'un nouveau patch une fois par semaine pendant trois semaines Aucun patch la semaine 4	Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses Aucune pilule à prendre tous les jours Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt du patch	Peut irriter la peau sous le patch Peut provoquer de petits saignements le premier et le deuxième mois Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>Anneau</b> Nuvaring® 	91 %	Insertion d'un petit anneau dans le vagin Changement de l'anneau tous les mois	Taille unique Individuel Ne nécessite pas de spermicide Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses Aucune pilule à prendre tous les jours Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de l'anneau	Peut augmenter les pertes vaginales Peut provoquer de petits saignements le premier et le deuxième mois d'utilisation Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST

Méthode	Fiabilité	Utilisation	Avantages	Inconvénients
<b>Préservatif externe</b> 	82 %	Utilisation d'un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel Utilisation d'un préservatif en polyuréthane en cas d'allergie au latex	Vendu dans de nombreux magasins Peut être mis dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires Peut aider à prévenir l'éjaculation précoce Utilisable pour le sexe oral, vaginal et anal Protège contre le VIH et d'autres IST Utilisable pendant l'allaitement	Peut diminuer les sensations Peut provoquer une perte d'érection Peut se rompre ou glisser
<b>Préservatif interne</b> 	79 %	Utilisation d'un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel Utilisation d'un autre lubrifiant si besoin	Peut être mis dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires Utilisable pour le sexe anal et vaginal Peut augmenter le plaisir lorsqu'il est utilisé pour le sexe anal et vaginal Adapté aux personnes allergiques au latex Protège contre le VIH et d'autres IST Utilisable pendant l'allaitement	Peut diminuer les sensations Peut être bruyant Peut être difficile à insérer Peut se déplacer pendant les rapports sexuels Nécessite une ordonnance de votre professionnel de la santé
<b>Retrait</b> Se retirer	78 %	Retrait du pénis du vagin avant l'éjaculation (c'est-à-dire avant de venir)	Ne coûte rien Utilisable pendant l'allaitement	Représente moins de plaisir pour certaines personnes Ne fonctionne pas si le pénis n'est pas sorti à temps Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST Interrompt le rapport sexuel
<b>Diaphragme</b> Caya® et Milex® 	88 %	Doit être utilisé à chaque rapport sexuel Doit être utilisé avec un spermicide	Peut durer plusieurs années Coûte très peu cher à utiliser Peut protéger contre certaines infections, mais <b>pas le VIH</b> Utilisable pendant l'allaitement	L'utilisation d'un spermicide peut augmenter le risque de contracter le VIH Ne doit pas être utilisé avec des saignements vaginaux ou une infection Augmente le risque d'infection de la vessie
<b>Sensibilisation à la fertilité</b> Planification familiale naturelle 	76 %	Prédiction des jours fertiles en prenant sa température tous les jours, en vérifiant si le mucus vaginal a changé et/ou en prenant note de la date des règles Fonctionne mieux en réalisant plusieurs de ces actions Absence de rapports sexuels ou utilisation de préservatifs/spermicides pendant les jours fertiles	Coûte peu cher Utilisable pendant l'allaitement Peut aider à éviter ou à essayer de tomber enceinte	Doit utiliser une autre méthode pendant les jours fertiles Ne fonctionne pas bien si vos règles sont irrégulières Beaucoup de choses à retenir avec cette méthode Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST
<b>Spermicide</b> Crème, gel, éponge, mousse, inserts, film 	72 %	Insertion d'un spermicide à chaque rapport sexuel	Vendu dans de nombreux magasins Peut être mis dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires Disponible sous différentes formes : crème, gel, éponge, mousse, inserts, film Utilisable pendant l'allaitement	Peut augmenter le risque de contracter le VIH Peut irriter le vagin et le pénis Crème, gel et mousse pouvant être salissants
<b>Pilule contraceptive d'urgence (CU)</b> CU progestative (Plan B® One-Step et d'autres) et à l'acétate d'ulipristal (ella®) 	58 à 94 %	Fonctionne mieux si prise <b>juste après</b> un rapport sexuel non protégé Vous pouvez prendre la CU jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé Si le paquet contient 2 comprimés, prenez les deux ensemble	Utilisable pendant l'allaitement Disponible dans les pharmacies, les centres de santé ou chez les professionnels de la santé : appelez-les à l'avance pour savoir s'ils en ont CU progestative disponible pour les personnes de tout âge sans ordonnance	Peut provoquer des maux d'estomac ou des nausées Prochaines règles pouvant venir plus tôt ou plus tard Peut provoquer de petits saignements Ne protège pas contre le VIH ou d'autres IST CU à l'acétate d'ulipristal disponible sur ordonnance Peut coûter cher