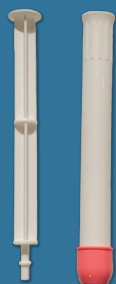


Nous vous  
rappelons que le  
spermicide **ne**  
**protège pas**  
**des infections**  
**sexuellement**  
**transmissibles ou**  
**du VIH**. Utilisez  
toujours des  
préservatifs pour  
vous protéger !



## COMMENT FONCTIONNE LE GEL ACIDIFIANT ET LE SPERMICIDE ?

- Le gel acidifiant agit en diminuant le pH de votre vagin. Les spermatozoïdes ont donc du mal à se déplacer.
- Le spermicide, lui, neutralise les spermatozoïdes. Il se présente sous plusieurs formes : gel, crème, mousse, film et suppositoire (pilule vaginale).
- Si les spermatozoïdes ne peuvent pas atteindre l'ovule, vous ne pouvez pas tomber enceinte.
- Aucune moyen de contraception n'est efficace à 100 %. Le gel acidifiant est efficace à 86 %. Le gel acidifiant peut s'utiliser seul. Combiner l'utilisation de préservatifs avec un gel acidifiant protège plus efficacement contre les risques de grossesse. Cependant, n'utilisez pas de gel acidifiant avec un anneau contraceptif.
- Le spermicide est efficace à 72 %. Le spermicide peut également s'utiliser seul. Associer le préservatif à un spermicide permet de mieux protéger contre les risques de grossesse.

## COMMENT UTILISER LE GEL ACIDIFIANT ET LE SPERMICIDE ?

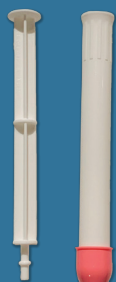
- Le gel acidifiant :
  - Avant un rapport sexuel : (1) allongez-vous ou accroupissez-vous et (2) insérez doucement le gel dans votre vagin à l'aide d'un applicateur, un peu comme un tampon.
  - Insérez tout le contenu d'un applicateur prérempli.
  - Insérez le gel acidifiant jusqu'à une heure avant un rapport sexuel par voie vaginale.
  - Il n'est pas nécessaire d'attendre avant le rapport sexuel, il gel acidifiant est efficace immédiatement et agit pendant une heure. Il offre une protection contre la grossesse pour un rapport sexuel par voie vaginale.
  - Lors de chaque rapport sexuel avec pénétration vaginale, insérez donc davantage de gel acidifiant.
- Le spermicide :
  - Il existe différentes formes de spermicide. Il est donc conseillé de suivre le guide qui accompagne le spermicide que vous utilisez.
  - Avant un rapport sexuel : (1) allongez-vous ou accroupissez-vous et (2) insérez délicatement le spermicide au fond de votre vagin avec vos doigts ou un applicateur.
  - Certains types de spermicide, ont un temps d'attente de 10 minutes avant un rapport sexuel.
  - Insérez le spermicide moins de 30 minutes avant le rapport sexuel.
  - Insérez plus de spermicide à chaque nouveau rapport sexuel.

## QUE FAIRE SI J'AI ARRÊTÉ D'UTILISER DU GEL ACIDIFIANT OU DU SPERMICIDE ET QUE J'AI EU DES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS ?

- Pour éviter toute grossesse, prenez **immédiatement** une contraception d'urgence (CU). La CU peut empêcher une grossesse dans les cinq jours suivant un rapport sexuel. Plus plus tôt vous la prenez, mieux elle fonctionne.

suite au verso →

Nous vous  
rappelons que le  
spermicide **ne**  
**protège pas**  
**des infections**  
**sexuellement**  
**transmissibles ou**  
**du VIH**. Utilisez  
toujours des  
préservatifs pour  
vous protéger !



## COMMENT LE GEL ACIDIFIANT ET LE SPERMICIDE M'AIDENT-ILS ?

	Gel acidifiant	Spermicide
Ils sont faciles à transporter. Vous pouvez les mettre dans votre poche ou dans votre sac à main.	X	X
Vous pouvez les insérer dans le cadre d'un jeu sexuel ou de préliminaires.	X	X
Ils ne contiennent pas d'hormones.	X	X
Vous n'avez besoin de les utiliser que lorsque vous avez des rapports sexuels avec pénétration vaginale.	X	X
Vous pouvez les utiliser à tout moment pendant vos règles, après une IVG, une fausse couche ou un accouchement, dès que votre médecin vous confirme que vous pouvez avoir des rapports sexuels avec pénétration vaginale.	X	
N'augmente pas le risque d'IST.  Contrairement au spermicide, le gel acidifiant ne contient pas de nonoxynol-9. Il n'augmente donc pas le risque d'IST, contrairement au spermicide.	X	
Il peut être utilisé pendant l'allaitement.		X

## COMMENT VAIS-JE ME SENTIR EN UTILISANT UN GEL ACIDIFIANT OU UN SPERMICIDE ?

- Certaines personnes qui utilisent un gel acidifiant peuvent ressentir brûlures, démangeaisons, irritations ou gêne au niveau du vagin, développer mycoses, infections urinaires, vaginose bactérienne et/ou avoir des pertes vaginales.
- Certaines personnes utilisant un spermicide ressentent des douleurs au niveau du vagin ou du pénis. Si vous rencontrez ce problème, essayez de changer de marque de spermicide.

## CES MÉTHODES PRÉSENTENT-ELLES DES RISQUES ?

- N'utilisez pas de gel acidifiant si vous avez fréquemment des infections urinaires ou d'autres problèmes au niveau des voies urinaires.
- La plupart des spermicides contiennent un produit chimique (nonoxynol-9) qui peut augmenter le risque de contracter le VIH.
- Si vous présentez l'un de ces symptômes, contactez votre médecin :
  - Réactions allergiques
  - Brûlures lors de la miction
  - Démangeaisons ou douleurs autour du vagin