

Vos choix en matière de contraception

Explication des symboles :



Sans ordonnance



Protège contre VIH/IST



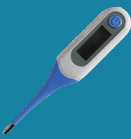


















Contient des hormones





















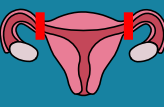



Ne contient pas d'hormones



Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité
<p>Anneau vaginal ANNOVERA® NuvaRing®</p>  	<p>Insérez l'anneau dans le vagin.</p> <p>Anneau mensuel (NuvaRing) : à changer tous les mois. Laissez l'anneau dans le vagin pendant 3 semaines (21 jours). Retirez-le ensuite pendant une semaine (7 jours).</p> <p>Anneau annuel (ANNOVERA) : à changer au bout d'un an.</p>	<p>Peut améliorer la régularité des règles, atténuer leur intensité et leur durée.</p> <p>Peut entraîner de légers saignements.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deux types d'anneaux : un anneau mensuel et un anneau annuel. • Disponible sur ordonnance. • Taille unique. • Peut aider en cas d'acné. • Peut provoquer des nausées et/ou des douleurs mammaires. • Peut être expulsé lors de rapports sexuels ou lorsque vous allez aux toilettes. • NuvaRing doit être conservé au réfrigérateur. • Possibilité de tomber enceinte juste après le retrait de l'anneau. • Cette méthode libère des hormones (œstrogènes et progestatifs). 	<p>Grossesse dans 7 cas sur 100</p>
<p>Connaissance de la fertilité Planification familiale naturelle</p>   	<p>Identifiez les jours de fertilité potentielle (les jours où vous serez le plus susceptible de tomber enceinte) en prenant votre température au quotidien, en contrôlant les changements du mucus vaginal, en notant les jours de vos règles ou en réalisant, chez vous, des tests urinaires afin de détecter le pic de l'hormone lutéinisante (LH).</p> <p>Évitez les rapports sexuels vaginaux lorsque vous êtes féconde ou utilisez un préservatif.</p>	<p>Aucun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peut aider à éviter ou, à l'inverse, favoriser une grossesse. • Fonctionne mieux si vos règles sont régulières. • Il existe de nombreuses applications qui vous aideront à utiliser ces méthodes. • Pour augmenter l'efficacité, combinez plusieurs de ces méthodes : <ul style="list-style-type: none"> o Méthode de la température : utilisez un thermomètre spécial (appelé thermomètre de température corporelle basale) et prenez votre température dès le lever le matin. Thermomètre en vente dans de nombreux magasins ou en ligne. o Tests urinaires : réalisez le test dès votre lever le matin. Bandelettes en vente dans de nombreux magasins ou en ligne. o Mucus vaginal : nécessité de voir et sentir le mucus chaque jour. 	<p>Certaines de ces méthodes fonctionnent mieux que d'autres.</p> <p>Grossesse dans 2-34 cas sur 100</p>
<p>Diaphragme Caya® et Milex®</p>  	<p>Insérez la coupe en silicone dans le vagin à chaque rapport sexuel. Attendez 6 heures après le rapport avant de la retirer. Retient le spermicide près du col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.</p> <p>Combinez systématiquement avec un spermicide.</p>	<p>Aucun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efficacité jusqu'à 2 ans. • Disponible sur ordonnance. • Caya® est disponible en une seule taille. Votre clinicien.e vous prescrira un diaphragme Milex® à la bonne taille. • Ne doit pas être utilisé en cas d'infection vaginale. • Chez certaines personnes, peut entraîner une irritation au niveau du vagin ou des voies urinaires, ou des infections de la vessie après utilisation. • L'utilisation d'un spermicide peut augmenter le risque de contracter le VIH. 	<p>Grossesse dans 17 cas sur 100</p>
<p>DIU (Stérilet) : au cuivre ParaGard®</p>  	<p>Petite tige en plastique en forme de T insérée dans votre utérus par un.e clinicien.ne.</p> <p>Une fois en place, il n'y a rien d'autre à faire.</p> <p>Généralement retiré par un.e clinicien.ne.</p>	<p>Peut provoquer des crampes menstruelles plus fortes et des règles plus abondantes et plus longues.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efficacité jusqu'à 12 ans. • Vous pouvez demander à votre clinicien.ne de le retirer à tout moment. Certaines personnes préfèrent le retirer elles-mêmes. • Une fois en place, vous ne le sentez pas. • Peut être utilisé comme contraception d'urgence. • L'insertion peut être douloureuse. Voyez avec votre clinicien.ne comment la rendre plus confortable. • Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait. 	<p>Grossesse dans moins de 1 cas sur 100</p>

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité
<p>DIU (Stérilet) : hormonal Liletta®, Mirena®, Skyla® et autres</p>  	<p>Petite tige en plastique en forme de T insérée dans votre utérus par un.e clinicien.ne.</p> <p>Une fois en place, il n'y a rien d'autre à faire.</p> <p>Généralement retiré par un.e clinicien.ne.</p>	<p>Peut atténuer l'intensité des règles, provoquer de légers saignements voire aucun saignement mensuel.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être laissé en place pendant 3 à 8 ans, selon le DIU choisi. • Vous pouvez demander à votre clinicien.ne de le retirer à tout moment. Certaines personnes préfèrent le retirer elles-mêmes. • Une fois en place, vous ne le sentez pas. • Certains peuvent être utilisés comme contraception d'urgence. • Peut provoquer des ballonnements, des nausées, des maux de tête ou des douleurs mammaires. • L'insertion peut être douloureuse. Voyez avec votre clinicien.ne comment la rendre plus confortable. • Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait. • Contient une hormone progestative. 	<p>Grossesse dans moins de 1 cas sur 100</p>
<p>Implant Nexplanon®</p>  	<p>Mise en place de cette fine tige en plastique sous la peau sur le haut du bras par un.e clinicien.ne.</p> <p>Une fois en place, il n'y a rien d'autre à faire.</p> <p>Doit être retiré par un.e clinicien.ne.</p>	<p>Peut provoquer des saignements fréquents difficilement prévisibles.</p> <p>Vos règles pourront être plus longues, plus courtes, voire ne plus avoir lieu.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efficacité jusqu'à 5 ans. • Vous pouvez demander à votre clinicien.ne de le retirer à tout moment. • La plupart des implants ne sont pas visibles, mais vous pouvez le sentir si vous touchez la peau au-dessus de l'implant. • Peut entraîner des changements d'humeur, une prise de poids, de l'acné et/ou une modification cutanée dans la partie supérieure du bras. • Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait. • Contient une hormone progestative. 	<p>Grossesse dans moins de 1 cas sur 100</p>
<p>Injection Depo-Provera®</p>  	<p>Injection tous les 3 mois (13 semaines).</p> <p>Réalisez vous-même l'injection ou adressez-vous à un centre médical ou à une clinique.</p>	<p>Peut provoquer de légers saignements, une augmentation de la durée des règles ou une absence de règles. Il faudra peut-être jusqu'à un an et demi pour un retour à la normale de vos règles après l'arrêt de l'injection.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chaque injection a une durée d'action de 15 semaines. • Peut améliorer les symptômes du syndrome prémenstruel. • Peut entraîner une prise de poids, des ballonnements, des maux de tête et/ou des changements d'humeur. • Vos os peuvent légèrement s'affaiblir pendant que vous prenez l'injection. La solidité osseuse revient à la normale après l'arrêt de l'injection. • Après l'arrêt de l'injection, plusieurs mois peuvent être nécessaires avant de pouvoir tomber enceinte. • Contient une hormone progestative. 	<p>Grossesse dans 4 cas sur 100</p>
<p>Patch Xulane® (Zafemy), Twirla</p>  	<p>Appliquez un nouveau patch une fois par semaine pendant trois semaines.</p> <p>Aucun patch la 4^e semaine.</p> <p>Vous pouvez appliquer le patch n'importe où sur la partie supérieure externe de votre bras, sur le ventre, sur une fesse ou dans le dos.</p>	<p>Peut améliorer la régularité des règles, atténuer leur intensité et leur durée.</p> <p>Peut entraîner de légers saignements.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible sur ordonnance. • Peut aider en cas d'acné. • Peut irriter la peau sous le patch. • Peut provoquer des nausées et/ou des douleurs mammaires. • Ne pas utiliser pendant les 3 à 6 semaines suivant l'accouchement. • Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt du patch. • Cette méthode libère des hormones (œstrogènes et progestatifs). 	<p>Grossesse dans 7 cas sur 100</p>
<p>Phexxi</p>  	<p>À chaque rapport sexuel, insérez le gel profondément dans le vagin, comme un tampon, à l'aide de l'applicateur.</p>	<p>Aucun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Efficacité immédiate, jusqu'à 1 heure • Disponible sur ordonnance. • Convient dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires. • Peut irriter le vagin ou le pénis. • Ne doit pas être utilisé en cas de prédisposition aux infections vaginales ou des voies urinaires (ou autres problèmes urinaires). 	<p>Grossesse dans 14 cas sur 100</p>

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité
<p>Pilule Sprintec, Ortho-Cyclen, Junel FE, Apri</p>  	<p>Pilule à prendre quotidiennement.</p> <p>Après avoir terminé une plaquette de pilules, vous devez commencer une nouvelle plaquette le lendemain.</p>	<p>Peut améliorer la régularité des règles, atténuer leur intensité et leur durée.</p> <p>Peut entraîner de légers saignements.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible sur ordonnance. • Peut aider en cas d'acné. • Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de la pilule. • Peut provoquer des nausées et/ou des douleurs mammaires. • Certains effets secondaires peuvent être atténués en changeant de marque. • Cette méthode libère des hormones (œstrogènes et progestatifs). 	<p>Grossesse dans 7 cas sur 100</p>
<p>Pilule contraceptive d'urgence (CU) CU progestative (Plan B® One-Step et d'autres) et à l'acétate d'ulipristal (ella®)</p>  	<p>Prenez-la au plus tôt après un rapport sexuel non protégé.</p> <p>Plus tôt vous la prenez, plus elle est efficace.</p> <p>Vous pouvez prendre la CU jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé.</p> <p>Si le paquet contient 2 pilules, prenez les deux en même temps.</p>	<p>Vos prochaines règles peuvent survenir plus tôt ou plus tard.</p> <p>Peut entraîner de légers saignements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deux types de CU : une CU progestative et une à l'acétate d'ulipristal. • CU progestative disponible sans ordonnance. CU à l'acétate d'ulipristal disponible sur ordonnance. • CU progestative vendue en pharmacie, dans les commerces de proximité et en ligne. Certains campus universitaires et services de santé sont équipés de distributeurs automatiques. • Peut provoquer des nausées, des maux de tête, des vertiges, des maux d'estomac ou des douleurs mammaires pendant 1 à 2 jours suivant la prise. • En cas d'indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 25, la CU progestative est moins efficace. En cas d'IMC supérieur à 30, la CU à l'acétate d'ulipristal est moins efficace. • Possibilité de réaliser un test de grossesse dans les 2 à 3 semaines suivant la prise afin de s'assurer de l'effet. 	<p>Plus tôt vous la prenez, plus elle est efficace.</p>
<p>Pilule à progestatif seul Slynd, Camila, NorQD, Opill®</p>   	<p>Prenez un comprimé tous les jours à la même heure.</p> <p>Après avoir terminé une plaquette de pilules, vous devez commencer une nouvelle plaquette le lendemain.</p>	<p>Peut atténuer l'intensité et la durée des règles.</p> <p>Peut entraîner de légers saignements.</p> <p>Possible amélioration des crampes menstruelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opill est la seule marque disponible sans ordonnance. Disponible en pharmacie, dans les commerces de proximité et en ligne. • Autres marques sur ordonnance. • Peut provoquer des nausées et/ou des douleurs mammaires. • Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de la pilule. • Contient une hormone progestative. 	<p>Grossesse dans 7 cas sur 100</p>
<p>Préservatif externe</p>    	<p>Positionnez un nouveau préservatif lorsque le pénis est en érection.</p> <p>Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel.</p> <p>En cas d'allergie au latex, utilisez un préservatif sans latex.</p>	<p>Aucun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En vente dans de nombreux magasins ou accessible gratuitement auprès d'un centre médical ou d'une clinique. • Convient dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires. • Peut aider à prévenir l'éjaculation précoce. • Utilisable pour les relations sexuelles orales, vaginales et anales. • Peut diminuer les sensations pénienues au cours du rapport. • Peut se rompre ou glisser. 	<p>Grossesse dans 13 cas sur 100</p>

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité
Préservatif interne FC2®   	<p>Pincez l'anneau qui se trouve au fond du préservatif et insérez-le dans le vagin. L'anneau extérieur doit rester à l'extérieur du vagin. Maintenez-le en place lors de la pénétration.</p> <p>Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel.</p> <p>Utilisez un lubrifiant en cas de besoin.</p>	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible en ligne sur ordonnance. • Peut être accessible sans ordonnance auprès d'un centre médical ou d'une clinique. • Convient dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires. • Utilisable pour les relations sexuelles anales et vaginales. • Peut augmenter le plaisir vaginal/anal et diminuer les sensations péniennes au cours du rapport. • Sans latex. • Vous et votre partenaire pouvez le sentir au cours du rapport sexuel. • Peut être difficile à insérer. • Peut se déplacer pendant le rapport. • Ne pas utiliser avec un préservatif externe. 	Grossesse dans 21 cas sur 100
Retrait Se retirer  	<p>Retrait du pénis du vagin avant l'éjaculation (c'est-à-dire avant de jouir)</p>	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Ne coûte rien. • Induit moins de plaisir pour certaines personnes. • Ne fonctionne pas si le pénis n'est pas retiré à temps. • Implique une interruption du rapport sexuel. 	Grossesse dans 20 cas sur 100
Spermicide Crème, gel, éponge, mousse, inserts, film  	<p>Doit être introduit profondément dans le vagin avant un rapport sexuel.</p>	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Efficacité jusqu'à 30 minutes. • Certains types de spermicide sont efficaces immédiatement, d'autres nécessitent un temps d'attente de 10 minutes avant un rapport sexuel. • En vente dans de nombreux magasins. • Convient dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires. • Disponible sous de nombreuses formes différentes : crème, gel, éponge, mousse, inserts, film. • Peut irriter le vagin ou le pénis. Si vous rencontrez ce problème, essayez de changer de marque. • L'utilisation peut être fastidieuse. • Peut augmenter le risque de contracter le VIH en cas d'utilisation fréquente. 	Grossesse dans 28 cas sur 100
Stérilisation : ligature des trompes (stérilisation tubaire)  	<p>Cette méthode consiste à bloquer ou sectionner les trompes de Fallope afin d'empêcher l'ovule libéré de rencontrer les spermatozoïdes.</p> <p>Au cours de la procédure, le la clinicien.ne atteint les trompes à travers votre ventre.</p>	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode permanente. • La procédure doit être effectuée en salle d'opération. • Efficacité immédiate. • Au cours de la procédure, le la clinicien.ne peut : poser des bandes ou des clips sur les trompes, cautériser les extrémités des trompes, retirer un morceau de chaque trompe ou les retirer complètement. • Le retour en arrière est difficile. Certaines procédures sont permanentes. • Une douleur post-opératoire peut survenir et vous aurez peut-être besoin d'un certain temps pour récupérer. • Dans de rares cas, des complications telles qu'une infection, des saignements, de la douleur et des réactions à l'anesthésie générale peuvent se produire. 	Grossesse dans moins de 1 cas sur 100
Stérilisation : vasectomie  	<p>Cette méthode implique une procédure au cours de laquelle un.e clinicien.ne sectionne les canaux qui transportent le sperme dans le scrotum. Elle empêche les spermatozoïdes de quitter les testicules.</p>	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode permanente. • Peut être réalisée au cabinet du de la clinicien.ne. • Il faut attendre jusqu'à 3 mois pour que cela fonctionne. • La méthode est plus efficace, plus sûre et moins chère que la ligature des trompes. • Ne nécessite pas d'anesthésie générale. • Il est difficile de revenir en arrière, et un rétablissement des fonctions initiales n'est pas garanti. • Une douleur post-opératoire et des ecchymoses pourront apparaître et vous aurez peut-être besoin d'un ou deux jours pour récupérer. • Dans de rares cas, une infection, de la douleur persistante et des saignements peuvent se produire. • Pratiquée par un.e clinicien.ne formé.e à l'intervention. 	Grossesse dans moins de 1 cas sur 100