

FRENCH

Efficacité de la contraception :

Si 100 femmes utilisent chacune une des méthodes pendant une année, combien tombent enceinte ?

Stérilisation masculine	moins de 1
Stérilisation féminine	moins de 1
Implanon	moins de 1
Stérilet—cuivre	moins de 1
Stérilet—progestatif	moins de 1
DepoProvera	0-3
Anneau contraceptif	0-8
Pilules contraceptives	0-8
Patch contraceptif	0-8
Préservatif—Masculin	2-15
Préservatif—Féminin	5-21
Retrait	27
Spermicides	18-29
Aucune méthode	85

*Ce tableau indique les différents degrés d'efficacité, du plus fort (risque de grossesse moins important) au plus faible (risque de grossesse plus important)

Source : Trussell J. Contraceptive efficacy. In Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson A, Cates W, Steward, F, Kowal D. *Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition*. New York NY: Ardent Media, 2007.

Sécurité de la contraception :

Les méthodes contraceptives sont toutes
BEAUCOUP PLUS SURES
que la grossesse !

Utilisation correcte des moyens contraceptifs :

Pour qu'un moyen contraceptif soit efficace, il doit être utilisé à bon escient **A CHAQUE FOIS**.

Ainsi :

- Un préservatif à chaque rapport sexuel
- La pilule tous les jours
- Un patch contraceptif (Evra) tous les 7 jours
- Un anneau contraceptif (NuvaRing) toutes les quatre semaines
- Une piqûre de progestatif (Depo) toutes les 12 semaines
- Un implant progestatif (Implanon) tous les 3 ans
- Un stérilet au progestatif (Mirena) tous les 5 ans
- Un stérilet en cuivre (Paraguard) tous les 10-12 ans
- Stérilisation féminine, une fois dans la vie
- Stérilisation masculine (ou vasectomie), une fois dans la vie

Et si jamais vous oubliez.....

La contraception d'urgence existe !

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Contraception intra-utérine

(Intrauterine Contraception - Paraquard® et Mirena®)

Utilisation :

La contraception intra-utérine (stérilet ou “dispositif intra-utérin” ou “DIU”) empêche le sperme de l'homme de rencontrer l'ovule de la femme. Les stérilets contiennent du cuivre ou des progestatifs (hormones contraceptives). Le stérilet est inséré dans l'utérus par un médecin lors d'une consultation de routine.

Efficacité :

- Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, moins d'1 risque de tomber enceinte

Avantages du stérilet en cuivre (Paraquard®) :

- protège contre les risques de grossesse, jusqu'à 10 ans
- peut être utilisé tout en allaitant
- pratique —pas de risque d'oubli
- peut être utilisé par les femmes qui ne peuvent utiliser les hormones
- n'arrête pas les menstruations
- peut être utilisé même par les femmes qui ne sont jamais tombées enceintes

Avantages du stérilet au progestatif (Mirena®) :

- protège contre les risques de grossesse, jusqu'à 5 ans
- peut être utilisé tout en allaitant
- pratique —pas de risque d'oubli
- diminue ou arrête les menstruations
- peut être utilisé même par les femmes qui ne sont jamais tombées enceintes

Inconvénients et effets secondaires du stérilet :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- peut augmenter le saignement et les douleurs menstruelles ; celles-ci peuvent souvent être soulagées par des médicaments tels que l'ibuprofène (stérilet au cuivre)
- des saignements irréguliers ou des pertes peuvent survenir dans les premiers mois qui suivent l'insertion (stérilet au progestatif)
- il peut arriver que le stérilet sorte de l'utérus
- il existe un *très* faible risque que le stérilet perfore l'utérus au moment de son insertion

Mode d'emploi :

- Un médecin insère le stérilet lors d'une consultation.
- Vous devez retourner dans votre centre médical 4 à 6 semaines après que le stérilet soit inséré afin de vérifier qu'il soit bien en place. Ensuite, une visite annuelle est nécessaire.
- Vous pouvez sentir les fils du stérilet au fond de votre vagin ; certaines femmes effectuent cet examen tous les mois afin de vérifier que le stérilet est bien en place (mais ne tirez **SURTOUT PAS** car le stérilet risque de sortir !)

Si vous utilisez un **stérilet** et que vous remarquez un des symptômes suivants, **consultez un médecin** :

Grossesse — si vous pensez être enceinte

Douleurs abdominales — si elles sont SEVERES ou si vous éprouvez des douleurs lors des relations sexuelles

Infections — si vous pensez avoir été exposée à une maladie sexuellement transmissible ou si vous remarquez des pertes vaginales anormales

Indisposition, comme par exemple frissons, fièvre, accompagnés de douleurs abdominales importantes

Fil manquant, plus court ou plus long, ou bien impression qu'une partie du stérilet se trouve dans le vagin

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

Implant à un bâtonnet (Single Rod Implant - Implanon®)

Utilisation :

L'implant est un petit bâtonnet en plastique contenant un progestatif (hormone contraceptive). Il est inséré sous la peau du bras. Il contient un progestatif qui empêche l'ovulation ; ainsi, l'ovaire ne produit pas d'ovule tous les mois. Il provoque également un épaissement de la muqueuse cervicale, ce qui empêche le sperme d'atteindre l'ovule.

Efficacité :

- Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, moins d'1 risque de tomber enceinte

Avantages :

- protège contre les risques de grossesse, jusqu'à 3 ans
- peut être utilisé tout en allaitant
- pratique —pas de risque d'oubli
- diminue généralement les douleurs menstruelles
- très sûr pour la majorité des femmes
- un bâtonnet est facile à insérer et à retirer
- dès qu'une femme fait retirer l'implant, elle peut tomber enceinte
- peut être utilisé même par les femmes qui ne sont jamais tombées enceintes

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- de nombreuses femmes risquent d'avoir des saignements ou des pertes non prévisibles
- une petite incision dans le bras est nécessaire pour insérer et retirer l'implant
- certaines femmes ne supportent pas d'avoir un implant sous la peau

Effets secondaires :

- règles irrégulières, gain de poids, maux de tête, sensibilité des seins, dépression. Si vous souffrez d'un des maux suivants, parlez-en à votre médecin.

Mode d'emploi :

- Votre médecin insérera l'implant dans votre bras lors d'une consultation.
- Après une piqûre d'anesthésiant local, le bâtonnet est implanté sous la peau.
- Il est nécessaire de porter un pansement pendant 24 heures, et un bleu peut apparaître et durer jusqu'à une semaine.
- Retournez à votre clinique faire vérifier que l'implant est bien en place.

FRENCH

Anneau contraceptif (Birth Control Ring - NuvaRing®)

Utilisation :

NuvaRing est un anneau fin et flexible de 5 centimètres que vous insérez dans votre vagin. Les hormones contraceptives de l'anneau (œstrogènes et progestérones) empêchent l'ovulation ; ainsi, l'ovaire ne produit pas d'ovule tous les mois.

Efficacité:

- Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, de 0 à 8 risquent de tomber enceinte

Avantages:

- il suffit de penser à la contraception seulement une fois par mois
- plus sûr que la grossesse, pour la majorité des femmes
- favorise un cycle menstruel régulier
- la femme contrôle sa méthode de contraception ; les anneaux deviennent une routine mensuelle
- la femme peut avoir des relations sexuelles, aller aux toilettes, prendre un bain ou une douche et aller nager quand l'anneau est en place
- dès qu'une femme arrête d'utiliser l'anneau, elle peut tomber enceinte

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- l'ordonnance doit être renouvelée tous les mois ou tous les 2 ou 3 mois, en fonction de la mutuelle
- ne doit pas être utilisé par les femmes de plus de 35 ans qui fument
- ne doit pas être utilisé par les femmes ayant eu des problèmes cardiaques, de tension ou de foie, un cancer du sein, des migraines affectant la vision, ou prenant certains traitements. Les femmes ayant souffert d'un caillot sanguin ou dont un membre de la famille a souffert d'un caillot sanguin à la jambe, au poumon ou au cerveau risquent de ne pas pouvoir utiliser l'anneau contraceptif — parlez-en à votre médecin

Effets secondaires :

- des nausées, maux de tête, une sensibilité des seins et des pertes peuvent apparaître lorsqu'une femme commence à utiliser l'anneau ; en général, ces effets disparaissent rapidement. Si vous souffrez d'un des maux suivants, parlez-en à votre médecin.
- chez certaines femmes, l'utilisation de l'anneau provoque une augmentation des pertes vaginales
- peut augmenter le risque de caillot sanguin dans le corps (bien que les risques de caillot sanguin sont bien plus importants durant une grossesse !)

Utilisation :

- La femme met un nouvel anneau dans le vagin et le laisse pendant 3 semaines
- Au début de la 4ème semaine, l'anneau est retiré et jeté, et la femme a ses règles
- Après 7 jours sans anneau, la femme en met un nouveau
- Ne dépassez pas 7 jours sans anneau
- Procurez-vous toujours le prochain anneau AVANT la fin de la quatrième semaine

Si vous utilisez un **ANNEAU** et que vous remarquez un des symptômes suivants, **allez immédiatement chez votre médecin ou aux urgences :**

Douleurs abdominales - sérieuses

Douleurs à la poitrine - sérieuses, avec souffle coupé

Maux de tête - sérieux, en particulier si vous avez du mal à parler

Troubles de la vision - vision floue ou perte de vision

Fortes douleurs et/ou gonflement des jambes - et pas seulement en cas de chute, etc.

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Piqûre de progestatif (Progestin Injection - Depo-Provera®)

Utilisation :

Depo-Provera est une piqûre de progestatif (hormone contraceptive) empêchant l'ovulation ; ainsi, l'ovaire ne produit pas d'ovule tous les mois. Il provoque également un épaissement de la muqueuse cervicale, ce qui empêche le sperme d'atteindre l'ovule.

Efficacité:

- Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, de 0 à 3 risquent de tomber enceinte

Avantages :

- une piqûre toutes les 12 semaines seulement
- de nombreuses femmes n'ont plus leurs règles lorsqu'elles utilisent ce moyen contraceptif
- pour la majorité des femmes, le flux menstruel est réduit, donc les risques d'anémie aussi
- peut être utilisé tout en allaitant
- personne ne peut savoir que vous utilisez la piqûre de progestatif
- très sûr pour la majorité des femmes

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- peut augmenter l'appétit ; ainsi, de nombreuses femmes grossissent d'environ 2,5 kilos lors de la première année d'utilisation
- certaines femmes connaissent un saignement ou des pertes irrégulières lors des premiers mois d'utilisation
- il n'est pas possible d'arrêter l'effet du médicament une fois qu'il a été administré
- de 6 à 18 mois peuvent être nécessaires pour tomber enceinte après la dernière piqûre
- des visites sont obligatoires toutes les 12 semaines
- les femmes utilisant ce moyen de contraception pendant de nombreuses années peuvent souffrir d'une diminution de la densité osseuse ; il n'y a pas d'augmentation du risque d'avoir un os cassé et la densité osseuse revient après l'arrêt des piqûres

Effets secondaires :

- règles irrégulières, légères ou absentes, gain de poids, maux de tête, nervosité, baisse de la libido, sensibilité des seins, dépression. Si vous souffrez d'un des maux suivants, parlez-en à votre médecin.

Mode d'emploi :

- Une piqûre toutes les 12 semaines
- Si possible, planifiez votre prochain rendez-vous avant de quitter la clinique pour recevoir votre piqûre
- La pratique régulière d'un sport et l'absorption suffisante de calcium permet de garder les os en bonne santé—demandez conseil à votre médecin

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Pilule contraceptive combinée (Combined Birth Control Pill)

Utilisation :

La pilule contraceptive combinée contient des œstrogènes et des progestatifs (hormones de contraception). Elle empêche l'ovulation ; ainsi, l'ovaire ne produit pas d'ovule tous les mois.

Efficacité:

Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, de 0 à 8 risquent de tomber enceinte

Avantages:

- plus sûr que la grossesse, pour la majorité des femmes
- favorise un cycle menstruel régulier
- diminue les saignements, les douleurs menstruelles, l'anémie et les symptômes prémenstruels
- diminue le risque de cancers de l'ovaire et de l'endomètre
- la femme contrôle sa méthode de contraception ; la pilule devient une routine journalière
- dès qu'une femme arrête de prendre la pilule, elle peut tomber enceinte

Inconvénients :

- doit être prise à la même heure, tous les jours
- l'ordonnance doit être renouvelée tous les mois ou tous les 2 ou 3 mois, en fonction de la mutuelle
- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- ne doit pas être utilisé par les femmes de plus de 35 ans qui fument
- ne doit pas être utilisé par les femmes ayant eu des problèmes cardiaques, de tension ou de foie, un cancer du sein, des migraines affectant la vision, ou prenant certains traitements. Les femmes ayant souffert d'un caillot sanguin ou dont un membre de la famille a souffert d'un caillot sanguin à la jambe, au poumon ou au cerveau risquent de ne pas pouvoir utiliser la pilule contraceptive avec des œstrogènes — parlez-en à votre médecin

Effets secondaires :

- des nausées, maux de tête, une sensibilité des seins et des pertes peuvent apparaître lorsqu'une femme commence à prendre la pilule ; en général, ces effets disparaissent rapidement. Si vous souffrez d'un des maux suivants, parlez-en à votre médecin.
- peut augmenter le risque de caillot sanguin dans le corps (bien que les risques de caillot sanguin sont bien plus importants durant une grossesse !)

Utilisation :

- Prendre une pilule à la même heure, tous les jours, que vous ayez ou non des rapports sexuels
- Ne faites pas de pause, notamment entre deux plaquettes ; prenez toujours les pilules dans l'ordre
- Procurez-vous toujours la prochaine plaquette AVANT d'avoir terminé la plaquette actuelle

Si vous prenez **LA PILULE** et que vous remarquez un des symptômes suivants, **allez immédiatement dans votre cabinet médical ou aux urgences :**

Douleurs abdominales - sérieuses

Douleurs à la poitrine – sérieuses, avec souffle coupé

Maux de tête – sérieux, en particulier si vous avez du mal à parler

Troubles de la vision – vision floue ou perte de vision

Fortes douleurs et/ou gonflement des jambes – et pas seulement en cas de chute, etc.

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Pilule progestative (Progestin-Only Pill - microdosée)

Utilisation :

La pilule progestative provoque un épaissement de la muqueuse cervicale, ce qui empêche le sperme d'atteindre l'ovule. Plus rarement, elle empêche l'ovaire de produire un ovule tous les mois.

Efficacité:

- Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, de 0 à 8 risquent de tomber enceinte

Avantages:

- très sûr pour la majorité des femmes
- peut être utilisé tout en allaitant
- peut souvent être utilisée par les femmes qui ne peuvent utiliser les pilules contenant des œstrogènes
- peut diminuer les saignements, les douleurs menstruelles, l'anémie et les symptômes prémenstruels
- peut diminuer le risque de cancers de l'ovaire et de l'endomètre
- la femme contrôle sa méthode de contraception ; la pilule devient une routine journalière
- dès qu'une femme arrête de prendre la pilule, elle peut tomber enceinte

Inconvénients :

- doit être prise à la même heure, tous les jours
- l'ordonnance doit être renouvelée tous les mois ou tous les 2 ou 3 mois, en fonction de la mutuelle
- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- peut être légèrement moins efficace que les pilules contraceptives combinées

Effets secondaires :

- des nausées, maux de tête, une sensibilité des seins et des pertes peuvent apparaître ; en général, ces effets disparaissent rapidement. Si vous souffrez d'un des maux suivants, parlez-en à votre médecin.

Utilisation :

- Prenez une pilule à la même heure, tous les jours, que vous ayez ou non des rapports sexuels
- Ne faites pas de pause, notamment entre deux plaquettes
- Si vous avez plus de 3 heures de retard pour la prise de votre pilule, prenez-la dès que possible. Utilisez des préservatifs ou abstenez-vous de rapports vaginaux pendant les 48 heures suivantes, car vous n'êtes alors pas protégée contre les risques de grossesse. Prenez la prochaine pilule à l'heure habituelle
- Procurez-vous toujours la prochaine plaquette AVANT d'avoir terminé la plaquette actuelle

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Patch contraceptif (Birth Control Patch - Ortho-Evra®)

Utilisation :

Le patch contient des œstrogènes et des progestatifs (hormones contraceptives). Elle empêche l'ovulation ; ainsi, l'ovaire ne produit pas d'ovule tous les mois.

Efficacité:

- Sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, de 0 à 8 risquent de tomber enceinte

Avantages:

- il suffit de penser à la contraception seulement une fois par semaine
- plus sûr que la grossesse, pour la majorité des femmes
- favorise un cycle menstruel régulier
- diminue les saignements, les douleurs menstruelles, l'anémie et les symptômes prémenstruels
- la femme contrôle sa méthode de contraception ; les patchs deviennent une routine hebdomadaire
- la femme peut prendre un bain ou une douche, pratiquer un sport et aller nager avec le patch
- dès qu'une femme arrête d'utiliser les patchs, elle peut tomber enceinte

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- ne doit pas être utilisé par les femmes de plus de 35 ans qui fument
- l'ordonnance doit être renouvelée tous les mois ou tous les 2 ou 3 mois, en fonction de la mutuelle
- peut être moins efficace si la femme pèse plus de 90 kilos
- ne doit pas être utilisé par les femmes ayant eu des problèmes cardiaques, de tension ou de foie, un cancer du sein, des migraines affectant la vision, ou prenant certains traitements. Les femmes ayant souffert d'un caillot sanguin ou dont un membre de la famille a souffert d'un caillot sanguin à la jambe, au poumon ou au cerveau risquent de ne pas pouvoir utiliser de patch — parlez-en à votre médecin
- les hormones libérées par le patch appliqué sur la peau vont dans le sang et se répandent différemment des hormones contenues dans les pilules contraceptives que la femme prend par voie orale. Les femmes utilisant le patch sont exposées à plus d'œstrogènes que celles qui utilisent les pilules contraceptives classiques. Une exposition soutenue aux œstrogènes peut accroître le risque d'effets secondaires et de complications.

Effets secondaires :

- des nausées, maux de tête, une sensibilité des seins et des pertes peuvent apparaître lorsqu'une femme commence à utiliser le patch ; en général, ces effets disparaissent rapidement. Si vous souffrez d'un des maux suivants, parlez-en à votre médecin.
- chez certaines femmes, une irritation de la peau survient avec le patch
- peut augmenter le risque de caillot sanguin dans le corps (bien que les risques de caillot sanguin sont bien plus importants durant une grossesse !)

Utilisation :

- Le patch doit être placé sur votre bas-ventre, vos fesses, la partie supérieure de votre bras ou en haut du dos pour qu'il fonctionne correctement.
- Chaque patch fonctionne pendant 7 jours ; la femme applique un patch chaque semaine, et ceci pendant 3 semaines
- Lors de la 4^{ème} semaine, la femme ne porte aucun patch et elle a ses règles
- Ne restez pas plus de 7 jours sans patch, que vous ayez ou non des rapports sexuels
- Procurez-vous toujours le prochain paquet de patchs AVANT la fin de la quatrième semaine

Si vous utilisez un **PATCH** et que vous remarquez un des symptômes suivants, **allez immédiatement chez votre médecin ou aux urgences** :

Douleurs abdominales - sérieuses

Douleurs à la poitrine – sérieuses, avec souffle coupé

Maux de tête – sérieux, en particulier si vous avez du mal à parler

Troubles de la vision – vision floue ou perte de vision

Fortes douleurs et/ou gonflement des jambes – et pas seulement en cas de chute, etc.

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Méthodes permanentes :

Stérilisation féminine—Ligature des trompes (Tubal Ligation)

Utilisation :

La ligature des trompes est une intervention chirurgicale pour les femmes qui souhaitent devenir stériles. Cette opération est effectuée sous anesthésie par un gynécologue, dans une salle d'opération, L'opération obstrue les trompes de Fallope, empêchant ainsi le sperme d'atteindre l'ovule.

Efficacité:

- sur 100 femmes utilisant cette méthode pendant un an, moins de 1 risque de tomber enceinte

Avantages :

- protection permanente contre la grossesse
- convient aux femmes qui sont absolument certaines de ne JAMAIS vouloir d'autre grossesse
- peut être utilisé tout en allaitant
- pratique —pas de risque d'oubli
- n'arrête pas les menstruations
- diminue le risque de cancers de l'ovaire

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- l'opération est permanente
- les risques chirurgicaux incluent des saignements, des douleurs, des infections, la blessure d'autres organes et des complications liées à l'anesthésie

Effets secondaires :

- l'opération laisse une petite cicatrice sur le ventre (si elle n'est pas effectuée lors d'une césarienne)
- bleus et gêne qui disparaît après l'opération

Stérilisation masculine—Vasectomie (Vasectomy)

Utilisation :

La vasectomie est une intervention chirurgicale pour les hommes souhaitant devenir stériles. Cette opération est effectuée dans le cabinet d'un médecin, sous anesthésie locale. L'opération bloque les canaux déférents qui transportent le sperme. La vasectomie n'a aucune incidence sur les performances sexuelles de l'homme, qui continuera à éjaculer du sperme lors de rapports sexuels.

Efficacité:

- sur 100 femmes dont le partenaire utilise cette méthode pendant un an, moins de 1 risque de tomber enceinte

Avantages :

- protection permanente contre la grossesse
- pratique —pas de risque d'oubli
- convient aux hommes qui sont absolument certains de ne JAMAIS vouloir d'autre enfant
- plus simple, plus sûre, moins chère et aussi efficace que la stérilisation féminine
- est effectuée dans le cabinet d'un médecin, et non dans une salle d'opération
- n'a pas d'incidence sur les performances sexuelles

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- l'opération est permanente
- les risques chirurgicaux incluent des saignements, des douleurs, des infections et des complications liées à l'anesthésie
- nécessite une visite de contrôle

Effets secondaires :

- bleus, gonflement et gêne qui disparaît après l'opération

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Préservatifs (Condoms)

Utilisation :

Les préservatifs empêchent le sperme de l'homme d'atteindre l'ovule de la femme. Pour être efficaces, les préservatifs doivent être utilisés à chaque rapport sexuel.

Le préservatif masculin couvre l'ensemble du pénis.

Le préservatif féminin couvre l'intérieur et l'extérieur du vagin.

De plus, de tous les moyens contraceptifs, **les préservatifs offrent la meilleure protection contre les maladies sexuellement transmissibles.**

Efficacité:

- Sur 100 femmes qui utilisent cette méthode pendant un an, de 2 à 21 risquent de tomber enceintes

Avantages :

- protègent contre la grossesse s'ils sont utilisés correctement et à chaque rapport sexuel
- protègent contre la plupart des maladies sexuellement transmissibles (s'ils sont utilisés pour des rapports sexuels oraux, vaginaux et anaux)
- peuvent être en latex ou non
- peuvent être utilisés avec un lubrifiant à base d'eau (tel que la gelée lubrifiante KY ou Astroglide)
- toute personne peut acheter des préservatifs en pharmacie ou en magasin
- sont généralement mis gratuitement à votre disposition dans votre cabinet médical

Inconvénients :

- un nouveau préservatif doit être utilisé à CHAQUE rapport sexuel
- un préservatif peut tomber ou se casser s'il n'est pas utilisé correctement (dans ce cas, ayez recours à la contraception d'urgence)
- les préservatifs peuvent fuir ou se casser s'ils sont utilisés avec des gelées à la vaseline, des produits vaginaux, de l'huile pour bébés ou tout autre produit à base de pétrole
- le pénis et le préservatif masculin doivent être retirés juste après l'éjaculation

Effets secondaires :

- utilisez de préférence des préservatifs lubrifiés plutôt que des préservatifs avec spermicide (tel que nonoxynol-9), car ces derniers peuvent être irritants
- si vous pensez être allergique au latex, utilisez un préservatif sans latex (tel qu'Avanti ou Supra, ou bien un préservatif féminin)

Mode d'emploi du préservatif masculin :

- Dès que le pénis est en érection, placez le préservatif. Laissez un peu plus d'1 centimètre au bout, pour le sperme
- Pincez l'extrémité du préservatif afin de chasser l'air et déroulez-le jusqu'à la base du pénis.
- Après le rapport sexuel, maintenez le bord du préservatif et retirez le pénis avant la fin de l'érection.
- Certaines personnes ont besoin d'un peu de pratique avant de se sentir à l'aise avec les préservatifs – entraînez-vous avant d'utiliser un préservatif avec votre partenaire.

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260

FRENCH

Pilule du lendemain ou pilule d'urgence **(Emergency Contraception Pill - Plan B®)**

Utilisation :

La pilule d'urgence contient des progestatifs (hormones de contraception) et est similaire à la pilule contraceptive classique. En cas d'urgence, elle peut permettre d'éviter une grossesse en empêchant le sperme et l'ovule de rentrer en contact.

La pilule du lendemain peut diminuer le risque de grossesse après des rapports sexuels non protégés. Elle doit être prise **DES QUE POSSIBLE** (de 1 à 3 jours) après un rapport sexuel non protégé.

Avantages :

- diminue de 89 % le risque de grossesse après des rapports sexuels non protégés
- en vente libre pour les femmes de plus de 18 ans (également remboursée par la plupart des mutuelles – demandez une ordonnance à votre médecin)
- sûre pour la majorité des femmes
- peut être utilisé tout en allaitant
- peut être utilisée si la méthode de contraception n'a pas fonctionné (préservatif cassé, oubli de pilule, patch décollé, etc.)
- peut être utilisée jusqu'à 5 jours après des rapports sexuels non protégés (mais est plus efficace si elle est prise dès que possible)

Inconvénients :

- plus efficace si elle est utilisée dès que possible après un rapport sexuel non protégé (de 1 à 3 jours après)
- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles
- ne doit **jamais** être utilisée comme moyen de contraception régulier
- si vous avez moins de 18 ans, vous devez voir un médecin afin d'obtenir une ordonnance
- pas aussi efficace que les méthodes régulières de contraception

Effets secondaires :

- peut provoquer des pertes ou un retard de règles
- risque de provoquer des nausées pendant un jour

Utilisation :

- Prenez les deux pilules dès que possible après des rapports sexuels non protégés
- Il est également possible de prendre 1 pilule dès que possible après le rapport, puis la seconde pilule après 12 heures
- Ne prenez pas de pilule supplémentaire ; prendre une pilule d'urgence supplémentaire ne réduit pas le risque de grossesse
- Si vous n'avez pas vos règles dans les 3 semaines, consultez un médecin afin de faire un test de grossesse
- Dès que possible, reprenez un moyen de contraception régulier
- Même si vous utilisez une autre méthode contraceptive, demandez à votre médecin un paquet de pilules du lendemain (à avoir chez vous en cas d'urgence)

NUMERO UNITY POUR LE PLANNING FAMILIAL : (202) 232-2260