

# La contraception

anneau

implant

patch

pilule

stérilet

préservatif



©clarice



FR



## INTRODUCTION

Cette brochure a vu le jour à la suite d'une volonté commune des travailleurs des centres de planning familial de rendre l'information sur les différents moyens de contraception<sup>1</sup> accessible au plus grand nombre de femmes et d'hommes, et ce, quelles que soient leur origine, leur culture et/ou leur religion.

De nos jours, il existe un large éventail de contraceptifs sur le marché. Ce fascicule se propose d'offrir un aperçu simple et succinct des différentes méthodes de contraception afin de permettre à chacun et chacune de faire un choix éclairé et responsable.

En effet, à l'heure actuelle, les couples ont la liberté d'avoir ou non une famille nombreuse grâce à la contraception. C'est ce qu'on appelle la planification familiale : pouvoir contrôler les naissances au sein d'un couple en utilisant un moyen de contraception.

En Belgique, les centres de planning familial travaillent avec une équipe pluridisciplinaire (gynécologues, assistants sociaux, juristes, psychologues et sexologues) afin d'assurer une prise en charge globale de la femme, de l'homme et/ou du couple.

A ce titre, c'est un espace privilégié en matière de prévention, d'accueil et d'accompagnement pour toute question relative à la vie affective et sexuelle.

Il vaut donc toujours mieux s'adresser à un professionnel afin d'obtenir des réponses plutôt que de croire des légendes qui circulent à propos de la contraception.



**La pilule ne fait PAS grossir, elle ne rend PAS stérile, il n'y a PAS besoin de faire une pause sur l'année, le stérilet ne remonte PAS jusqu'au cœur, il ne passe PAS dans les trompes...**



**Attention, il est important de rappeler qu'une visite, une fois par an, chez son médecin est nécessaire pour faire un frottis afin de voir si tout va bien et obtenir votre nouvelle prescription de contraceptif.**

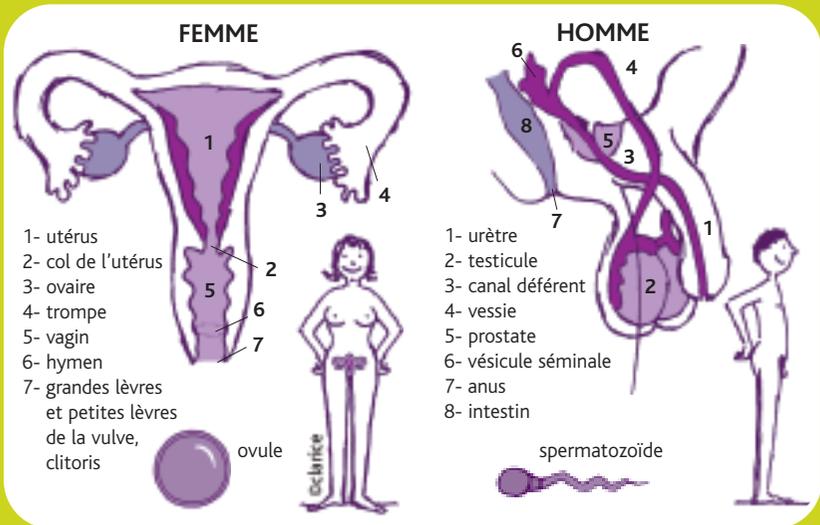
---

<sup>1</sup> La contraception est l'ensemble des méthodes destinées aux femmes et aux hommes qui permettent d'avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.

# LE CYCLE MENSTRUEL



- Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques et hormonaux qui se déroulent entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles suivantes.
- Le plus souvent, le **cycle dure 28 jours** mais certaines femmes ont un cycle plus court ou plus long (entre 23 et 35 jours) voire même parfois tout à fait irrégulier.
- Durant les premiers jours du cycle, un **ovule** mûrit dans un des **ovaires**. L'ovule arrivé à maturité est expulsé dans la trompe et se déplace vers l'**utérus**. C'est l'ovulation.
- L'ovaire produit alors, **pendant 14 jours**, une hormone qui achève de préparer les parois de l'utérus afin d'accueillir l'ovule s'il est fécondé par un **spermatozoïde**.
- Si l'ovule n'est pas fécondé, la préparation de l'utérus devient inutile et celui-ci s'en débarrasse à la fin de cette période de 14 jours. Cela entraîne des saignements plus ou moins abondants qui s'écoulent par le vagin. Ce sont les **règles**.



# LES MOYENS DE CONTRACEPTION



## Le préservatif (appelé capote ou condom)

### Comment cela fonctionne ?

- Le préservatif est une sorte de capuchon en caoutchouc fin que l'on déroule sur le **pénis en érection** avant le rapport sexuel. Il se termine par un petit réservoir pour recueillir le **sperme**.
- Un préservatif féminin existe également sous le nom de Fémidon, mais son utilisation est beaucoup moins fréquente et son coût plus élevé. Il se place dans le vagin.
- La présence du préservatif empêche l'écoulement du sperme dans le vagin.

### Comment l'utiliser ?

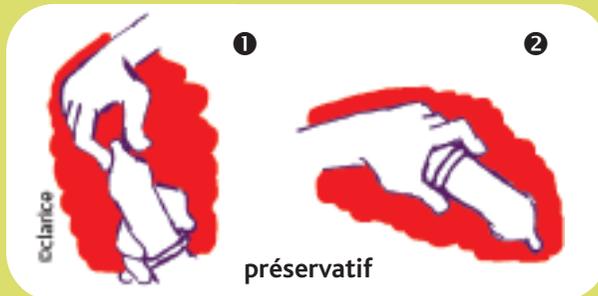
- 1) Au moment de dérouler le préservatif masculin sur le pénis, on doit tenir le petit réservoir entre les doigts pour éviter que l'air ne s'y entasse (effet ballon).
- 2) Après l'éjaculation et lorsqu'on se retire, il faut tenir le préservatif par la base. De cette façon, on évite que le sperme ne s'échappe.

### A savoir

- *Le préservatif est une méthode très efficace s'il est bien utilisé.*
- *Il faut utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport.*
- *Si on utilise le préservatif comme seul moyen de contraception, il est conseillé d'avoir sous la main la pilule du lendemain (voir plus loin) au cas où le préservatif se serait déchiré ou serait resté coincé dans le vagin.*



**Pour les femmes comme pour les hommes, le préservatif est aussi le seul moyen efficace contre les infections sexuellement transmissibles (gonorrhée, SIDA, chlamydia, hépatite B, syphilis...).**



# La pilule contraceptive



## Comment cela fonctionne ?

- La pilule contient une petite dose d'hormones. Prise quotidiennement pendant 21 jours (3 semaines), **elle empêche l'ovulation**.
- Une femme qui prend la pilule a ses règles tous les mois, sans ovulation.

## Comment l'utiliser ?

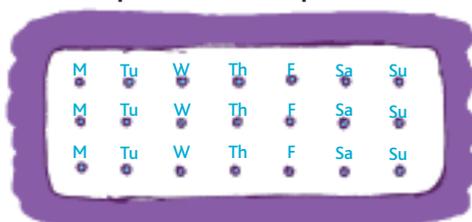
- 1) La première fois que l'on prend la pilule, il faut la commencer **le premier jour des règles**.
- 2) **Pendant 3 semaines (21 jours)**, on prend une pilule chaque jour, à peu près à la même heure.
- 3) A la fin de la plaquette de pilules, c'est à dire après 3 semaines, **on arrête 1 semaine** et les règles viennent habituellement à ce moment-là.
- 4) Ensuite, on entame une nouvelle plaquette même si on saigne encore.

**Par exemple**, on commence sa plaquette un lundi et on prend une pilule tous les jours pendant 3 semaines, c'est à dire qu'on prendra sa dernière pilule un dimanche ; on arrête une semaine et on recommence une nouvelle plaquette le lundi suivant, etc.

## A savoir

- *La pilule est une méthode très efficace si elle est bien utilisée (pas d'oubli, vigilance si vomissements ou diarrhées).*
- *On peut faire l'amour sans risque de grossesse, même durant la semaine d'arrêt.*
- *Mieux vaut ne pas arrêter sa pilule tout d'un coup, par exemple si son compagnon est en voyage.*
- *Si on décide d'arrêter de prendre la pilule, on attend la fin de la plaquette.*
- *La pilule ne rend pas stérile.*

### pillule contraceptive

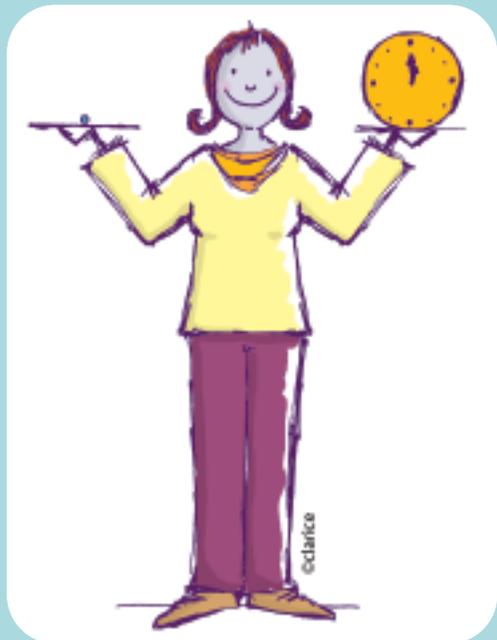




## Que faire si on a oublié de prendre sa pilule ?

- Si l'oubli ne dépasse pas 12 heures, on la prend vite et on continue comme d'habitude. La pilule continuera d'être efficace.
- Par contre, si l'oubli dépasse 12 heures, la pilule ne sera plus efficace et il y a donc un risque de tomber enceinte si on a des rapports sexuels. On continue néanmoins sa plaquette mais, pour se protéger des grossesses non désirées, on utilisera également des préservatifs pendant les 7 jours qui suivent l'oubli.
- S'il y a eu oubli d'une pilule, prendre une pilule du lendemain est un bon réflexe.

Voici un exemple : on prend la pilule chaque soir vers 10 heures. En cas d'oubli, on peut la prendre jusqu'à 10 heures du matin le lendemain : il n'y a pas de raison de s'en faire. Par contre, si on ne s'aperçoit de son oubli que le lendemain après-midi, l'efficacité de la pilule n'est plus garantie (+ de 36 heures d'oubli). Dans ce cas, il vaut mieux continuer sa plaquette tout en prenant d'autres précautions (préservatif, pilule du lendemain...).



# Le patch



## Comment cela fonctionne ?

- Le patch est un carré de plus ou moins 4 cm qui se colle sur la peau.
- Il diffuse à travers la peau des hormones équivalentes à celles de la pilule.

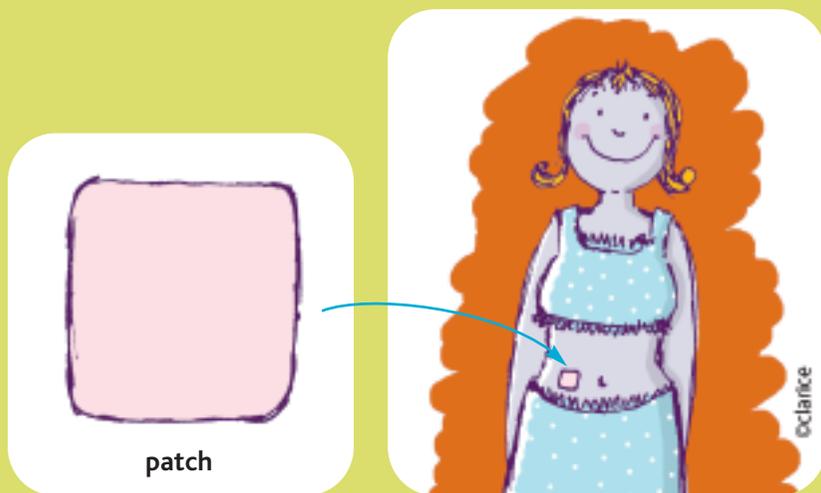
## Comment l'utiliser ?

- La première fois que l'on place un patch, il faut le mettre **le premier jour des règles** et pendant les 7 premiers jours, il vaut mieux utiliser un préservatif en plus.
- On applique un patch sur le bras, la fesse ou le ventre et on le laisse pendant 1 semaine. **Le patch ne se colle jamais sur les seins ni sur des zones où il y a des poils.**
- A la fin de la semaine, on l'enlève et on en place un nouveau à un autre endroit.

- 1) On utilise un patch par semaine **durant trois semaines.**
- 2) Puis, **pendant 1 semaine**, on ne porte pas de patch et les règles viennent habituellement à ce moment-là.
- 3) Ensuite, on remet un nouveau patch même si on saigne encore.

## A savoir

- *Le patch est une méthode très efficace s'il est bien utilisé.*
- *On peut faire l'amour sans risque de grossesse, même durant la semaine d'arrêt.*





## L'anneau vaginal

### Comment cela fonctionne ?

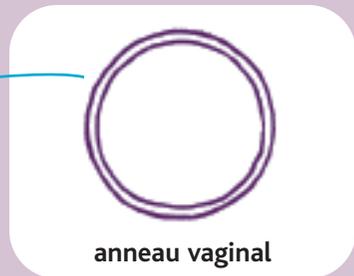
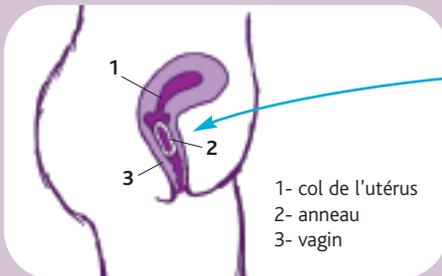
- L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple de 5 cm de diamètre qui se place dans le vagin.
- Grâce à la chaleur du corps, l'anneau libère, pendant 3 semaines, des hormones équivalentes à celles de la pilule.

### Comment l'utiliser ?

- 1) La première fois que l'on place un anneau, il faut le mettre **le premier jour des règles** et pendant les 7 premiers jours, il vaut mieux utiliser un préservatif en plus.
- 2) La femme insère elle-même l'anneau dans le vagin et le laisse ainsi **pendant 3 semaines**.
- 3) Puis, **pendant 1 semaine**, on ne porte pas d'anneau et les règles viennent habituellement à ce moment-là.
- 4) Ensuite, on remet un nouvel anneau, même si on saigne encore.

### A savoir

- *L'anneau est une méthode très efficace s'il est bien utilisé.*
- *On peut faire l'amour sans risque de grossesse, même durant la semaine d'arrêt.*
- *On peut enlever l'anneau pour le rincer à l'eau froide - jamais à l'eau chaude - et le remettre.*
- *On peut également enlever l'anneau durant les rapports sexuels si c'est gênant, à raison de maximum 3 heures.*



# La piqûre trimestrielle



## Comment cela fonctionne ?

Il s'agit d'une piqûre intramusculaire qui doit être faite tous les trois mois et qui contient une dose d'hormones assez importante.

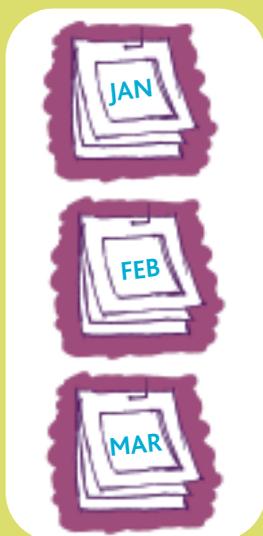
## Comment l'utiliser ?

- 1) La première fois, l'injection se fait **entre le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>e</sup> jour des règles**.
- 2) Ensuite, une nouvelle injection devra être faite **avant la fin des 12 semaines (3 mois)** qui suivent la première injection.

## A savoir

*Cette méthode est efficace, mais peut entraîner quelques inconvénients :*

- *La piqûre peut perturber les règles : absence de règles, règles très abondantes ou plus fréquentes, petits saignements continus.*
- *Quand on arrête la piqûre, la régularisation de l'ovulation prend parfois plusieurs mois. Cela pose des problèmes pour le passage à une autre méthode contraceptive et aboutit, dans certains cas, à des grossesses non désirées. Par ailleurs, les femmes qui arrêtent la piqûre parce qu'elles désirent être enceintes sont parfois obligées d'attendre un certain temps.*
- *La piqûre peut entraîner une augmentation de poids, variable suivant le régime alimentaire. Dans certains cas, cette augmentation est importante.*





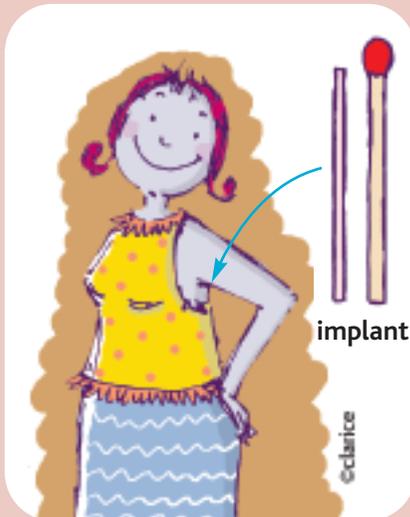
## L'implant

### Comment cela fonctionne ?

- L'implant est un petit bâtonnet en plastique souple de la taille d'une allumette que le médecin place **sous la peau dans le haut du bras**. Une fois mis, il est invisible mais on peut le sentir en palpant la peau.
- L'implant contient une hormone qui se libère lentement et bloque ainsi l'ovulation.

### Comment l'utiliser ?

- 1) L'implant est placé par le médecin **entre le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>e</sup> jour des règles**.
- 2) L'implant est efficace **tout de suite** après la pose et ce, pendant **maximum trois ans**. On peut bien entendu le faire enlever à tout moment.



### A savoir

- Cette méthode est efficace mais entraîne parfois quelques inconvénients : absence de règles, prise de poids, augmentation de l'acné et/ou de la pilosité.
- Le retour du cycle se fait immédiatement après le retrait de l'implant.



## Le stérilet

### Comment cela fonctionne ?

- Un stérilet est un petit objet en plastique souple, terminé par un fil et placé **dans l'utérus**. Il y a deux sortes de stérilets : les stérilets au cuivre ou les stérilets imprégnés d'une hormone.
- La présence du stérilet empêche la nidation (c'est-à-dire l'implantation de l'ovule fécondé dans l'utérus) et provoque un changement de la paroi de l'utérus.

## Comment l'utiliser ?

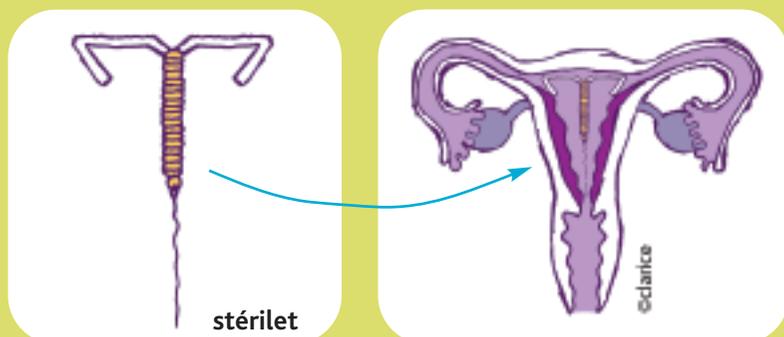
- 1) Il est placé par le médecin, généralement durant **les derniers jours des règles, pour une durée de 3 ou 5 ans** (selon le type de stérilet).
- 2) Le stérilet est efficace **tout de suite** après la pose. On peut bien entendu le faire enlever à tout moment.

## A savoir

- *On ne doit pas penser à sa contraception tous les jours.*
- *Au début, on peut avoir un peu mal au ventre car l'utérus se contracte en présence de cet objet étranger. Généralement, ces douleurs passent vite et l'utérus s'habitue à ce petit bout de plastique.*
- *Si on utilise un **stérilet au cuivre**, les règles peuvent être un peu plus abondantes.*
- *Si on utilise un **stérilet hormonal**, les règles diminuent, voire disparaissent complètement.*
- *Le fil du stérilet doit être coupé de telle sorte qu'il ne gêne ni la femme ni son partenaire.*
- *Avec un stérilet, on doit impérativement passer un examen médical une fois par an.*

## A quoi faut-il faire attention ?

- Si on veut, on peut sentir, avec son doigt, le fil du stérilet au fond du vagin pour vérifier qu'il est bien là. En effet, il arrive parfois que l'utérus expulse le stérilet sans que la femme ne s'en aperçoive. Le meilleur moment pour faire ce contrôle, c'est après les règles.
- En cas de pertes de couleur bizarre ou malodorantes, de chatouillements, de problèmes urinaires ou de maux de ventre, il est conseillé de consulter rapidement un médecin car le risque d'infection sur stérilet est plus élevé.



# LES MOYENS DE CONTRACEPTION DANS DES SITUATIONS BIEN PRÉCISES



## Après un accouchement

---

Il y a plusieurs méthodes contraceptives que l'on peut utiliser après un accouchement :

- **Le préservatif** : cette méthode peut être utilisée sans problème après l'accouchement.
- **Le stérilet** : on peut le placer environ 6 semaines après l'accouchement, même si la femme allaite.
- **La pilule, l'anneau, le patch** : il faut commencer la pilule/l'anneau/le patch 30 jours après l'accouchement. Si une femme allaite, elle a intérêt à utiliser une contraception qui n'a pas d'effet sur le lait maternel : comme la mini-pilule ou l'implant.
- **L'implant** : peut être placé à n'importe quel moment après l'accouchement.
- **La ligature** : les femmes qui ne veulent plus d'autres enfants peuvent demander une ligature des trompes. Actuellement, il est conseillé d'attendre quelques mois après l'accouchement avant de faire cette intervention (méthode irréversible).



## Pendant l'allaitement

---

- L'allaitement retarde parfois le retour des règles mais il y a quand même un risque que la femme tombe enceinte juste avant, sans le savoir.
- Même si la femme allaite, on prévoit toujours une contraception qui n'a pas d'effet sur le lait maternel comme la mini-pilule, l'implant ou le stérilet.



## Avant la ménopause

---

- Les femmes cessent d'avoir leurs règles vers 50 ans. Leur cycle devient peu à peu irrégulier avant de s'arrêter tout à fait. Pendant cette période de transition, une méthode contraceptive reste nécessaire car la femme risque toujours de tomber enceinte.
- Un an après l'arrêt définitif des règles, la contraception peut être abandonnée, sur avis du médecin. Celui-ci peut intervenir pour diminuer les malaises typiques de cette période comme les bouffées de chaleur, les palpitations, la dépression, la sécheresse vaginale...
- Même après l'arrêt définitif des règles, les femmes doivent continuer à aller voir le médecin une fois par an pour faire certains contrôles comme



l'examen des seins (mammographie) et le dépistage du cancer du col de l'utérus. Ce contrôle annuel est nécessaire durant toute la vie.

## DES MOYENS DISCUTABLES

---

Avant toute chose, rappelons qu'être vierge ne protège pas d'une grossesse éventuelle. En effet, si du sperme se trouve à l'entrée du vagin, même sans pénétration, les spermatozoïdes n'ont aucun mal à trouver le chemin pour féconder l'ovule.

### Le coït interrompu

- Le coït interrompu (retrait du pénis avant l'éjaculation) n'est pas une méthode efficace.
- En effet, même si l'homme se retire avant l'éjaculation, il y a déjà eu émission de spermatozoïdes et donc, risque de grossesse.
- De plus, le coït interrompu peut créer des difficultés dans la vie sexuelle du couple.

### L'abstinence périodique

(ou méthode du calendrier, des températures, des glaires)

- Certaines femmes essayent de calculer quels sont les jours où elles sont fertiles. En évitant la période à risque, elles pensent prévenir une grossesse. Ces méthodes ne sont pas efficaces comme contraception car la durée du cycle et la période d'ovulation sont très aléatoires.
- En revanche, ces méthodes peuvent être utiles pour faciliter une grossesse désirée.

### La douche vaginale

- Laver le vagin après les relations sexuelles ne permet pas d'éviter une grossesse. Les spermatozoïdes se déplacent très vite : ils sont déjà au fond de l'utérus quand la femme commence à se laver.
- Le savon détruit certaines défenses naturelles du vagin. Se laver souvent avec du savon peut provoquer des irritations et favoriser les mycoses.

## LA PILULE DU LENDEMAIN

---

- Que faire si on a eu un rapport sexuel sans contraception ou si la méthode contraceptive a échoué (déchirure du préservatif, oubli de pilule...) ? On peut utiliser **une contraception d'urgence**. Dans les heures qui suivent ce rapport, on peut prendre la pilule du lendemain.
- On ne peut pas utiliser régulièrement la pilule du lendemain ; cela doit rester une pratique exceptionnelle.
- Cette contraception d'urgence se présente sous forme d'un comprimé



contenant une hormone (progestérone), à avaler le plus tôt possible (car plus efficace) après un rapport sexuel sans contraception ou après un échec de contraception (maximum 72 heures qui suivent le rapport).

- Néanmoins, cette pilule ne fonctionne pas toujours. Si vous n'avez pas vos règles deux semaines après la prise, il est plus prudent de faire un test de grossesse.
- Il s'agit d'une méthode de « rattrapage » qui ne protège pas lors des prochains rapports sexuels.
- Si vous avez moins de 21 ans, elle vous sera remboursée intégralement sur prescription médicale (très prochainement elle sera gratuite pour tous). Vous pouvez également vous la procurer en centre de planning familial.



## LA STÉRILISATION

Cette méthode est définitive. On y pense quand on est sûr de ne plus vouloir du tout d'enfants.

### Comment cela fonctionne ?

- La stérilisation est possible chez l'homme (vasectomie) ou chez la femme (ligature des trompes).
- Chez l'homme, elle empêche le passage des spermatozoïdes vers le sperme.
- Chez la femme, elle empêche la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule.
- Chez l'homme et chez la femme, la stérilisation ne change rien à l'équilibre hormonal. La puissance sexuelle reste intacte. Après une stérilisation, l'homme éjacule du sperme comme avant; simplement, il n'y a pas de spermatozoïdes dans le sperme. De même, après une stérilisation, la femme a ses règles normalement.

### Comment se passe une stérilisation ?

Pour la femme	Pour l'homme
<i>Hospitalisation de courte durée (souvent un seul jour).</i>	<i>Pas d'hospitalisation nécessaire.</i>
<i>Le plus souvent, on fait une anesthésie générale.</i>	<i>Une anesthésie locale suffit.</i>
<i>Fermeture des canaux où circulent les ovules (trompes).</i>	<i>Fermeture des canaux par lesquels passent les spermatozoïdes.</i>
<i>Efficace immédiatement.</i>	<i>Efficace après 3 à 6 mois.</i>



## EN SAVOIR PLUS

Le planning familial se veut être avant tout un lieu d'écoute et de parole. Dans toutes les régions, vous pourrez trouver un centre de planning qui dispose de différents services :

- service social & juridique
- service psychologique voire parfois sexologique
- service médical (gynécologie)
- accueil, prévention & animation...

Les prix sont conventionnés ou fixés en fonction des revenus afin de rester un service ouvert à tous où l'aspect financier ne sera pas un frein pour venir consulter.

A tout moment, un moyen de contraception peut être oublié, mal utilisé, mal compris. Par conséquent une femme peut se retrouver enceinte sans le souhaiter à un moment précis de sa vie.

Dans ce cas, les centres de planning familiaux proposent également une aide et un suivi en cas de grossesse non désirée.

Par ailleurs, soit les centres pratiquent l'interruption de grossesse, soit écoutent et orientent vers un centre pratiquant l'avortement.

En Belgique deux méthodes d'interruption de grossesse sont utilisées :

- la méthode par médicaments (RU486) est possible avant 7 semaines de grossesse.
- la méthode par aspiration est possible entre 7 et 12 semaines de grossesse.

N'ayez aucune hésitation à nous contacter pour toute information supplémentaire.

### **Planning Marolles**

21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles

02/511 29 90 • [planningmarolles@hotmail.com](mailto:planningmarolles@hotmail.com)

### **Groupe Santé Josaphat**

70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles

02/241 76 71 • [centre@planningjosaphat.org](mailto:centre@planningjosaphat.org)

**« Le planning familial a pu offrir plus d'avantages à plus de personnes pour moins cher que n'importe quelle autre "technologie" disponible pour la race humaine ».**

*James Grant, rapport annuel 2000 UNICEF*

## ADRESSES UTILES

### Planning familial et avortement

#### Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)

34 rue de la Tulipe  
1050 Bruxelles  
02/502 82 03  
<http://www.planningfamilial.net>

#### Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers pratiquant l'Avortement (GACEHPA)

34 rue de la Tulipe  
1050 Bruxelles  
02/502 72 07

### Prévention du SIDA et des MST

#### Centre Elisa

(Test HIV gratuit et anonyme)  
290 rue Haute  
1000 Bruxelles  
02/535 30 03

#### SIREAS

22 rue de la Croix  
1050 Bruxelles  
02/649 99 58

### Informations mutilations génitales

#### Gams

11 rue Brialmont  
1210 Bruxelles  
02/219 43 40

### Informations homosexualité

#### EX ÆQUO

02/736 28 61  
[www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

#### Tels quels

81 rue du Marché au Charbon  
1000 Bruxelles  
02/502 00 70  
[www.telsquels.be](http://www.telsquels.be)

### Droits

#### Infor justice

9 avenue de Fré  
1180 Bruxelles  
02/37510 06

### Prostitution

#### Espace P

116 rue des Plantes  
1030 Bruxelles  
02/219 98 74  
[www.espacep.be](http://www.espacep.be)

Avec la collaboration :

Avec le soutien :



Commission  
Communautaire  
Française  
(COCOF)



Ministère de la  
culture de la  
Communauté  
française



Région  
wallonne