

An illustration showing the lower bodies and clothing of two people. On the left, a person is wearing a purple jacket with a dark hood and a brown button. On the right, a person is wearing red pants with a pink waistband. The background is a light blue color. The overall style is simple and graphic.

# Les contraceptions



# Merci

à **tous·tes les jeunes** qui ont partagé un peu de leur intimité par leurs témoignages et leur participation lors de moments de réflexions et d'échanges.

# Merci

à **tous·tes** celles et ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de cette brochure et qui nous ont soutenu·es tout au long du projet.



### Comité de pilotage et rédaction

DE KETELE Bérangère, MAZY Clémence, SCHÜMMER Olivier, GERARD Romane, GROMMERCH Dimitri

### Illustrateurices

BURGRAFF Marie et DELHEZ Jérôme

### Graphiste

DEHOUSSE Perrine (perrinedessine)

### Impression

VERVINCKT&FILS

### Comités de consultation jeunes

#### La classe de 6<sup>e</sup> PAY de l'Athénée Léonie de Waha en 2023-2024

Kyra, Suzie, Tabatha, Amy-Lee, Elsa, Mila, Nina, Chloé, Eléa, Emmanuelle, Ella, Benjamin, Elise, Nerin, Andrea, Loris, Ismaël, Théa, Tao, Camille, Raquel, Babette, Charlotte, Aliya, Clémentine, Zaya et leur professeure de français Laura Van Brabant

#### Une classe de 5<sup>e</sup> de l'école Saint-Benoit-Saint-Servais Liège

**250 jeunes** Liégeois·es ont répondu à notre enquête « Contraceptions » en ligne, en entretien d'accueil ou dans la salle d'attente du SIPS (2023-2024).

*Certains de leurs témoignages figurent dans cette brochure. L'ensemble des prénoms utilisés ont été changés mais les témoignages sont bien réels.*

### Comité de relecture

RIGA Florence, LILOT Christine, NOPERE Hélène, OUAFIK Maxence, POISMANS Gaëlle et WILDERIANE Zoé



### Équipe du SIPS en 2024

AGUILERA Isabel, BIOT Tiffani, DE KETELE Bérangère, DESONNAY Laurence, DEVOS Anouchka, GEORGES Emmanuel, GILSON Dany, GROMMERCH Dimitri, HAUWEN Hélène, HAZEE Julia, LAMBERT Nathalie, LAZZARI Laurence, LEFEBVRE Julien, LEITE PEREIRA Sandrina, LHOEST Rachel, LILOT Christine, LUTTE Jennifer, MANNONI Bernard, MAZY Clémence, NIWENAMUHA Médiatrice, RIGA Florence, SCHÜMMER Olivier, SINI Romane, STEVENS Carole et WILDERIANE Zoé



### Brochure éditée par le Sips, 2024

Rue Sœurs-de-Hasque 9, 4000 Liège



**Un peu d'anatomie ... // p8**

**Ovules, spermatozoïdes et fécondation // p10**

**p10 // Spermatozoïdes et ovules**

**p11 // Ovulation et règles : les cycles**

**p12 // Fécondation**

**Contraceptions : c'est quoi et pour quoi ? // p14**

**Tableau récapitulatif des contraceptions // p18-19**

**p20 // Contraceptifs de A à Z // p49**

**Contraceptions d'urgence // p52**

**Désir (ou non) d'enfant ? // p56**

**p57 // Test de grossesse**

**p58 // Déni de grossesse**

**L'Interruption Volontaire de Grossesse (I.V.G.) // p59**

**Sexualités, plaisirs et contraceptions // p62**

**Lexique // p65**

**Sources et ressources // p66**



Nous avons choisi de te présenter un tableau récapitulatif **p18-19** avec toutes les méthodes abordées dans cette brochure.

**Dans ce tableau et pour chaque méthode, tu verras deux indices d'efficacité :**

**L'efficacité théorique** (indice de Pearl) indique la fiabilité si tu disposes de toutes les bonnes conditions pour utiliser le contraceptif de façon optimale.



**L'efficacité pratique** tient davantage compte des conditions réelles d'utilisation avec les petits accidents possibles comme des oublis, une erreur dans une manipulation...

En dessous de chaque chapitre tu trouveras aussi les prix pour les « - 25 ans » et ceux pour les « + 25 ans ».

Parce que si tu as moins de 25 ans ou peu importe ton âge si tu bénéficies d'une intervention majorée de la mutuelle (BIM), la plupart des contraceptifs sont moins chers voire gratuits.



Cette brochure porte le titre « **Les contraceptions** ».

Est-ce si facile de trouver « La » contraception qui nous convient ? Celle qui te convient aujourd'hui ne te conviendra peut-être pas demain. Celle qui lui convient ne te convient peut-être pas à toi.

**Nous avons placé les contraceptifs par ordre alphabétique dans l'idée de ne pas choisir à ta place un ordre de priorité.**

Quel que soit ton genre, tu restes responsable de ton corps et de ta fertilité\*.

Toutefois, le choix d'un contraceptif ne peut-il pas aussi se réfléchir à 2 (ou à plusieurs) pour réduire la charge que cela peut représenter ?

Aujourd'hui, de plus en plus de jeunes témoignent de leur souhait d'envisager cette question comme un « projet contraceptif » et d'en partager la responsabilité.

Nous espérons que tu trouveras les infos utiles pour ouvrir la discussion pour un choix plus éclairé et confortable.

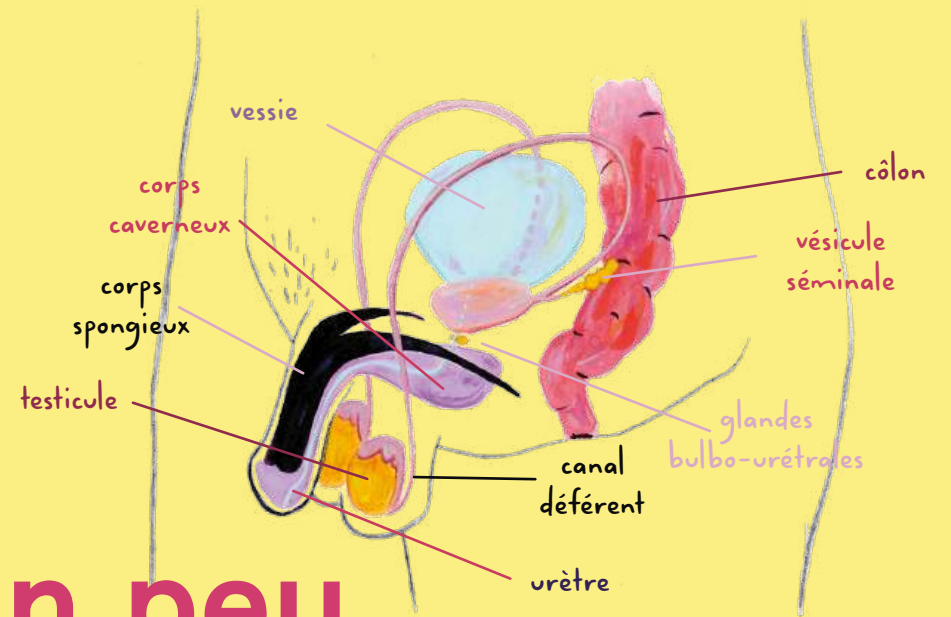
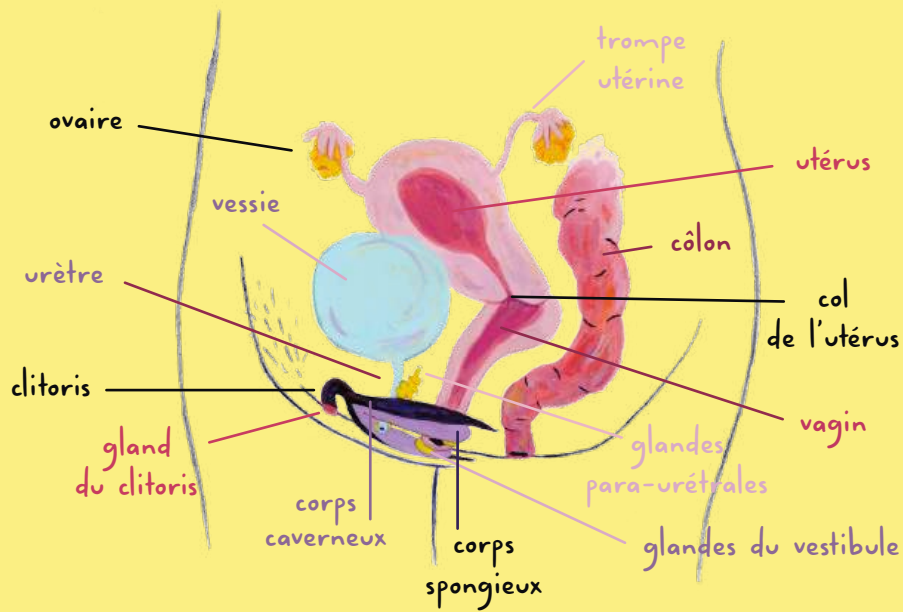


**Tu peux aussi te renseigner auprès de ta mutuelle qui offre parfois un remboursement supplémentaire.**

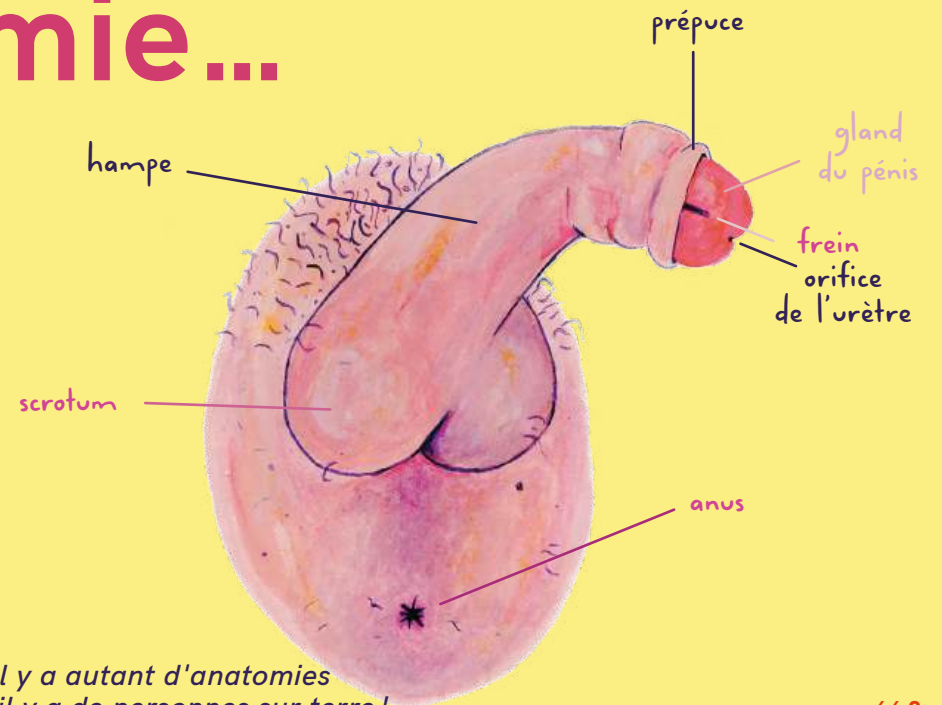
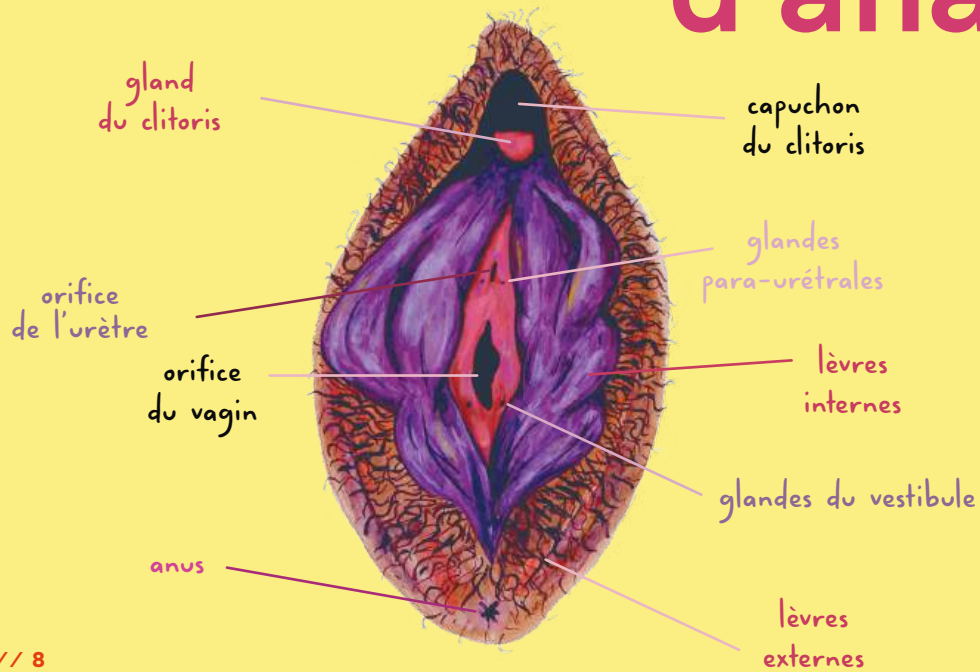
Nous avons conscience que tu ne trouveras peut-être pas toutes les infos dont tu as besoin, ni toutes les réponses à tes questions sur les contraceptions. N'hésite donc pas à t'adresser à un centre de planning familial\*.

Quel que soit ton âge, tu as le droit d'obtenir des infos en toute confidentialité.

**Bonne lecture !**



# Un peu d'anatomie...



... il y a autant d'anatomies qu'il y a de personnes sur terre!

# Ovules spermatozoïdes et fécondation

**La puberté\*** est une période durant laquelle tu vis des changements physiques et psychologiques. Tu peux ressentir l'envie d'explorer ton corps différemment et/ou de l'attirance pour d'autres personnes. Cela peut se manifester par des rêves, des baisers, des caresses et des rapprochements des sexes.

Tu commences à développer des caractéristiques physiques adultes et tu deviens fertile\*.

C'est au moment de la puberté que ton système reproducteur évolue. Il est contrôlé par des hormones\* (œstrogène\*, progestérone\* et testostérone\*). Les hormones sont des messagères chimiques produites dans certaines parties de ton corps qui circulent dans le sang pour indiquer à d'autres parties de ton corps ce qu'il faut faire.

## Spermatozoïdes et ovules

Les **spermatozoïdes** sont les cellules reproductrices de l'appareil reproducteur mâle. Ils sont fabriqués dans les testicules à partir de la puberté. Les spermatozoïdes sont ensuite transportés via les canaux déférents pour se mélanger aux sécrétions des vésicules séminales et de la prostate et former le sperme.

Le sperme émis lors de l'éjaculation\* contient des millions de spermatozoïdes.

**Les ovules** (on dit aussi ovocytes) sont les cellules reproductrices de l'appareil reproducteur femelle. Ils sont déjà tous stockés dans les 2 ovaires depuis la naissance. Mais ce n'est qu'à partir de la puberté que certains d'entre eux pourront murir et être libérés. À peu près tous les mois, l'un ou l'autre ovaire libère un ovocyte. Ce processus s'appelle **l'ovulation\***. Lorsque l'ovulation a lieu, l'ovule est actif pendant environ 24 heures.

## Ovulation et règles : les cycles

Le cycle menstruel débute pendant la période de la puberté avec l'arrivée des premières **règles**, souvent entre 8 et 15 ans. La durée des règles varient généralement entre 2 et 7 jours.

Un cycle débute le 1<sup>er</sup> jour des règles et se termine le jour avant les règles suivantes. Il dure en général entre 21 et 38 jours.

Les cycles peuvent être *réguliers* c'est-à-dire avoir la même durée à chaque fois ou être *irréguliers* c'est-à-dire d'une durée différente d'une fois à l'autre.

Chaque corps est différent et les cycles peuvent être influencés par les événements de la vie comme les situations de stress, la peur d'une grossesse, les problèmes sentimentaux, les examens, mais aussi une maladie, une perte ou une prise de poids, un voyage...

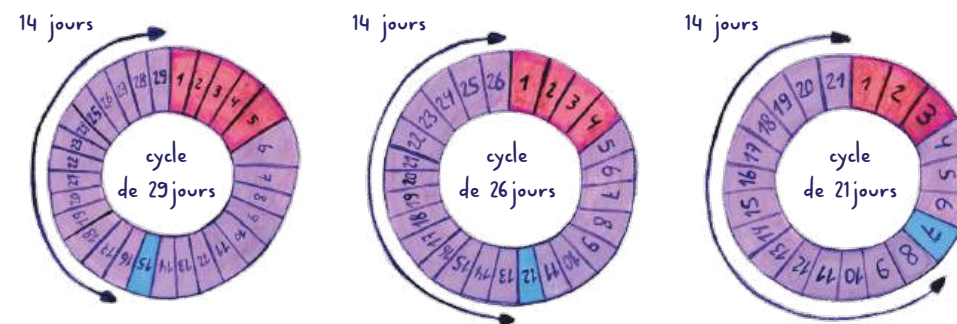
Les premiers cycles peuvent mettre un certain temps avant d'être plus réguliers.



Au cours d'un cycle, il y a 2 périodes :

- 1. La phase avant l'ovulation** : le corps sécrète des hormones, les œstrogènes. Elle débute le 1<sup>er</sup> jour des règles.
- 2. La phase après l'ovulation** : le corps sécrète une autre hormone, la progestérone. Elle se termine avec l'arrivée des règles.

L'ovulation survient en général **14 jours avant les règles**. Comme les cycles peuvent être variables, c'est difficile de prédire quand va avoir lieu l'ovulation. On ne peut donc connaître la date précise de l'ovulation qu'après coup.



● règles  
● ovulation

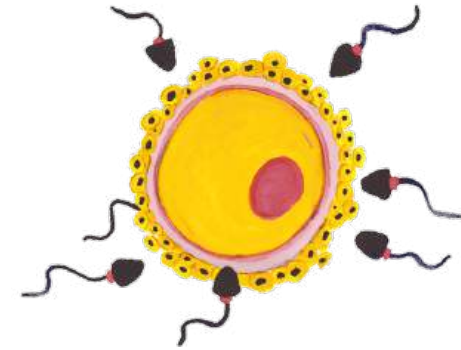
## Fécondation

Pour qu'il y ait fécondation\* il faut que les spermatozoïdes libérés **au bord ou à l'intérieur du vagin** franchissent le col (l'ouverture) de l'utérus et se répandent dans les trompes au moment où un ovule s'y trouve.

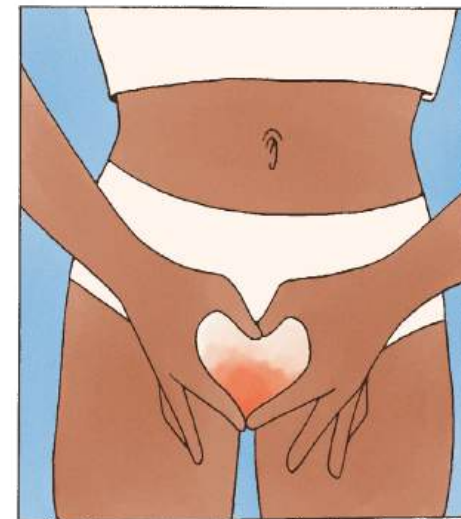


La durée de vie des spermatozoïdes dans le milieu utérin est de 3 à 5 jours, c'est pour cela qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant.

La fécondation se produit lors de la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde. L'ovule et le spermatozoïde fusionnent en une seule cellule (on l'appelle parfois « l'œuf »).



**S'il y a fécondation**, l'œuf va s'installer sur la paroi interne de l'utérus pour former un embryon. C'est la **nidation\***. **S'il n'y a pas fécondation**, la muqueuse\* de l'utérus se détache, c'est ce qui donne les règles.



# Contraceptions : c'est quoi et pourquoi ?



*La gynécologue ne m'a proposé que la pilule comme moyen de contraception et comme j'avais 16 ans et que je n'avais encore aucune information (...) j'ai accepté directement mais je trouve ça dommage de ne pas avoir eu plus de possibilités.*

*Dounia, 20 ans en 2023*

Le mot « contraception » renvoie aux méthodes qui visent à **empêcher une grossesse**.

Il y a plusieurs types de contraceptions : la contraception hormonale, la contraception dite « mécanique », la contraception « barrière », la contraception thermique, la contraception appelée naturelle et aussi la contraception définitive.

Parmi les méthodes de contraception, **certaines sont utilisées pour d'autres raisons** que d'éviter une grossesse.

Cela signifie que toute personne contraceptée n'a pas forcément des relations sexuelles.

Chaque personne a le droit de choisir si elle souhaite une contraception ou non pour :

- > Maitriser sa fertilité, son désir ou non désir de grossesse
- > Et/ou pour d'autres raisons :
  - Contrôler, régulariser, diminuer ou stopper les règles
  - Réduire ses douleurs lors des règles et leur abondance (comme réduire les symptômes liés à de l'endométriose\*, le syndrome des ovaires polykystiques\*...)
  - Réduire son acné
  - Renforcer sa qualité et son confort de vie
  - Réduire la peur d'une grossesse pour donner plus de place aux plaisirs
  - Influencer sa libido
  - Et toutes autres raisons qui expliquent ton choix individuel





*Je prends la pilule pour des raisons médicales.*

*Nour, 18 ans en 2023*



*Je suis en couple avec une fille mais j'utilise la contraception de manière à avoir des cycles réguliers et vachement moins douloureux.*

*Jade, 17 ans en 2023*

La plupart des contraceptions, qu'elles soient hormonales ou non, nécessitent un accompagnement et des prescriptions médicales. Certaines peuvent produire des effets secondaires ou sont contre indiquées selon ta situation.

Lors des consultations médicales, **n'hésite pas à poser tes questions** et à t'informer sur la santé sexuelle et reproductive. Et ce quels que soient ton genre, ton sexe, tes pratiques sexuelles ou ton asexualité\*, tes attirances sexuelles ou romantiques ...


Ces consultations sont aussi l'occasion de parler des Infections Sexuellement Transmissibles. Parce qu'à l'exception des préservatifs, **les contraceptifs ne protègent pas des IST\* !**

Lorsque nous parlons des contraceptions cela fait référence à des pratiques pénétratives (d'un pénis dans un vagin) ou des pratiques qui provoquent l'écoulement de sperme au bord de la vulve.

Pourtant, il existe de multiples façons d'avoir des moments sexuels et ce en fonction de tes attirances et de tes envies qui peuvent évoluer tout au long de ta vie.

**Quels que soient les moments sexuels, assure-toi que toi et ton, ta, tes partenaires soient consentant·es.**



	// p20	// p22	// p26	// p27	// p28	// p29	// p32	// p33	// p34	// p36	// p39	// p42	// p44	// p45	// p46	// p48
	 Anneau hormonal vaginal	 Anneau testiculaire / slip	 Cape cervicale	 Dia-phragme	 DIU en cuivre	 DIU hormonal	 Implant	 Méthode combinée	 Patch hormonal	 Pilule	 Préservatif externe	 Préservatif interne	 Progestatif injectable	 Retrait	 Ligature tubaire	 Vasectomie
Si tu as...*																
Efficacité théorique	99,7	inconnue	91	94	99,4	99,8	99,9	variable	99,7	99,7	98	95	99,7	96	99,5	99,9
Efficacité pratique	91	inconnue	84	88	99,2	99,8	99,9	variable	91	91	85	79	94	78	99,5	99,85
Prescription médicale	✓	✓	/	/	✓	✓	✓	/	✓	✓	/	/	✓	/	✓	✓
Hormones	✓	/	/	/	/	✓	✓	/	✓	✓	/	/	✓	/	/	/
• Prix -25 ans	21 à 31 (3 ♂)	40 (1 ♂) et +/- 72 (spermo-gramme)	+/- 60 (1 ♂)	30 à 45 (1 ♂)	0 à 84 (1 ♂)	0 à 150 (1 ♂)	36 (1 ♂)	à tester ou à apprendre via une formation payante	25 (9 ♂)	0 à 40 (3 ♂)	0...à 1 (1 ♂)	0...à 3 (1 ♂)	9 à 30 (1 ♂)	0	150 (opération)	
Prix +25 ans	30 à 40 (3 ♂)			et 5 à 20 (gel spermicide)	45 à 269 (1 ♂)	120 à 150 (1 ♂)	144 (1 ♂)		34 (9 ♂)							
Protection contre les IST	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	✓	✓	X	X	X	X
Y penser ...	tous les mois	tous les jours	à chaque rapport	à chaque rapport	entre 3 et 10 ans	entre 3 et 10 ans	tous les 3 ans	tous les jours	toutes les semaines	tous les jours	à chaque rapport	à chaque rapport	tous les 3 mois	à chaque rapport	1x	1x
Si tu prends un traitement hormonal masculinisant	~	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	~	~	-	✓	✓	-	✓	-

\* Il se peut que tu sois une personne intersexuée\* et que les illustrations représentées ne correspondent pas à ta réalité.

- Prix moyens indiqués à titre indicatif (Belgique)
- Les préservatifs sont gratuits en planning familial

✓ avec / sans  
 X aucune protection ✓ avec protection  
 ~ interférence possible avec la testostérone et peuvent provoquer une féminisation

# A

## Anneau hormonal vaginal

Efficacité théorique 99,7 %  
pratique 91



Anneau souple et flexible de +/- 5 cm de diamètre qui s'insère au fond du vagin. Il diffuse des hormones qui entrent par les parois du vagin et bloquent l'ovulation.

Pour la 1<sup>re</sup> utilisation, l'anneau doit être inséré le 1<sup>er</sup> jour des règles. Il est alors efficace immédiatement. L'anneau peut aussi être inséré entre le 2<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour des règles mais dans ce cas il sera efficace après 7 jours.



*En plein rapport sexuel, mon anneau s'est éjecté ! Je ne savais pas quoi faire du tout... Mon copain m'a conseillé de téléphoner au planning familial. On m'a alors dit que je devais le rincer et le replacer.*

Laura, 20 ans en 2023

Tu gardes l'anneau pendant 3 semaines et puis tu enlèves l'anneau lorsque la 4<sup>e</sup> semaine débute. Pendant cette 4<sup>e</sup> semaine, les règles apparaissent. L'anneau est efficace pendant les 4 semaines (les 3 semaines où tu gardes l'anneau et la semaine sans). Après la semaine d'arrêt, même si les règles ne sont pas terminées, replace un nouvel anneau pour les 3 semaines suivantes.

Pour ne pas oublier, **le jour de pose et de retrait est toujours le même**. Si tu mets le 1<sup>er</sup> anneau un mardi, tu l'enlèveras un mardi 3 semaines plus tard.

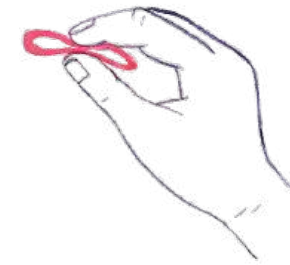
Si l'anneau est expulsé pour l'une ou l'autre raison, tu as jusqu'à 3 heures pour le replacer après l'avoir rincé à l'eau froide. Pour qu'il reste efficace, il peut être retiré maximum 3 heures par jour.

Si tu dépasses 3 heures sans ton anneau, tu devras alors en placer un nouveau. Il faudra attendre 7 jours pour que ce nouvel anneau soit efficace. Si tu as eu des rapports dans les 5 jours avant l'expulsion de plus de 3 heures, tu peux utiliser en plus une contraception d'urgence (p52).

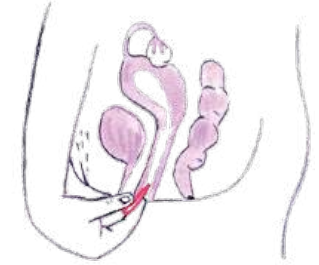
### Mode d'emploi



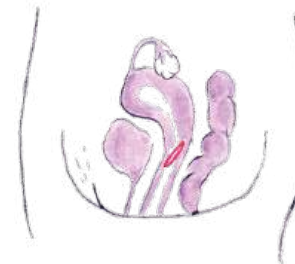
1 Lave tes mains



2 Retire l'anneau de l'emballage et plie-le en le tenant entre ton pouce et ton index



3 Place ensuite l'anneau dans le fond de ton vagin. Tu peux aussi t'aider d'un applicateur



4 Tu laisses l'anneau pendant 3 semaines



5 Après ces 3 semaines, tu enlèves l'anneau et le jettes



6 La 4<sup>e</sup> semaine est sans anneau. Après cette période, tu reviens à l'étape 1 avec un nouvel anneau

3 -25 ans 21 à 31 %  
+25 ans 30 à 40

# A

## Anneau testiculaire thermique ou slip

Efficacité théorique inconnue  
pratique inconnue 



Anneau souple en silicone utilisé seul ou anneau intégré dans un slip. L'anneau fait remonter les testicules pour augmenter leur température en utilisant la chaleur du corps et empêcher ainsi la formation des spermatozoïdes. Il existe différentes tailles d'anneaux.

Cette contraception nécessite un **accompagnement médical** régulier.

L'anneau se place autour du pénis et du scrotum\* pour un total de **15h sur une journée, et ce, 7jours/7.**

Il faut attendre entre 3 et 6 mois pour qu'il soit efficace. Plusieurs **spermogrammes\*** sont nécessaires pour analyser tes spermatozoïdes et ta fertilité.

Pendant les premiers mois, si tu souhaites te protéger d'une éventuelle grossesse, nous te conseillons d'utiliser une autre contraception.

Une fois qu'un spermogramme confirme l'efficacité, tu places toujours ton anneau 15h par jour, 7jours/7.

Il est conseillé de faire régulièrement des spermogrammes pour évaluer la méthode.



*Je mets mon réveil plus tôt pour avoir le temps de le placer et être sûr de le porter pendant 15h.*

Redwan, 22 ans en 2023



En 2024, cette méthode n'est pas reconnue comme contraception officielle. Des études cliniques sont en cours. Si tu as besoin d'informations, contacte un centre de planning familial.

### Mode d'emploi



1

Prends un rendez-vous médical pour t'assurer de l'absence de contre-indications et te faire prescrire les spermogrammes



2

Glisse l'anneau autour de ta verge jusqu'à sa base



3

Sous le pénis, tire la peau de tes bourses à travers l'anneau pour la faire passer de l'autre côté



4

Les testicules vont remonter spontanément et s'installer contre ton corps, au niveau du pubis, bien au chaud



5

Après l'avoir porté pour un total de 15h, tu peux retirer l'anneau



6

Lave-le à l'eau chaude et au savon. Conserve-le seul, dans une boîte propre

1 

40



et +/- 72 (spermogramme)

**Si tu portes l'anneau moins de 15h/jour**, la contraception est considérée comme oubliée. Il est impératif de recourir à une contraception d'urgence si tu as eu des rapports à risque de grossesse (parce que l'ADN des spermatozoïdes est modifié). Pour les rapports suivants, utilise aussi une contraception complémentaire le temps de réaliser un nouveau spermogramme.



**Tu peux garder l'anneau durant un rapport sexuel pénétratif.**



**Il faut parfois quelques jours pour s'habituer à la sensation de l'anneau en silicone autour de la peau.**



**Si tu as le désir de concevoir un·e enfant**, attends minimum 6 à 9 mois après l'arrêt de cette méthode pour t'assurer d'une concentration optimale de spermatozoïdes sains et viables. Pendant cette période, utilise une autre contraception le temps de réaliser un nouveau spermogramme et d'en parler en consultation.

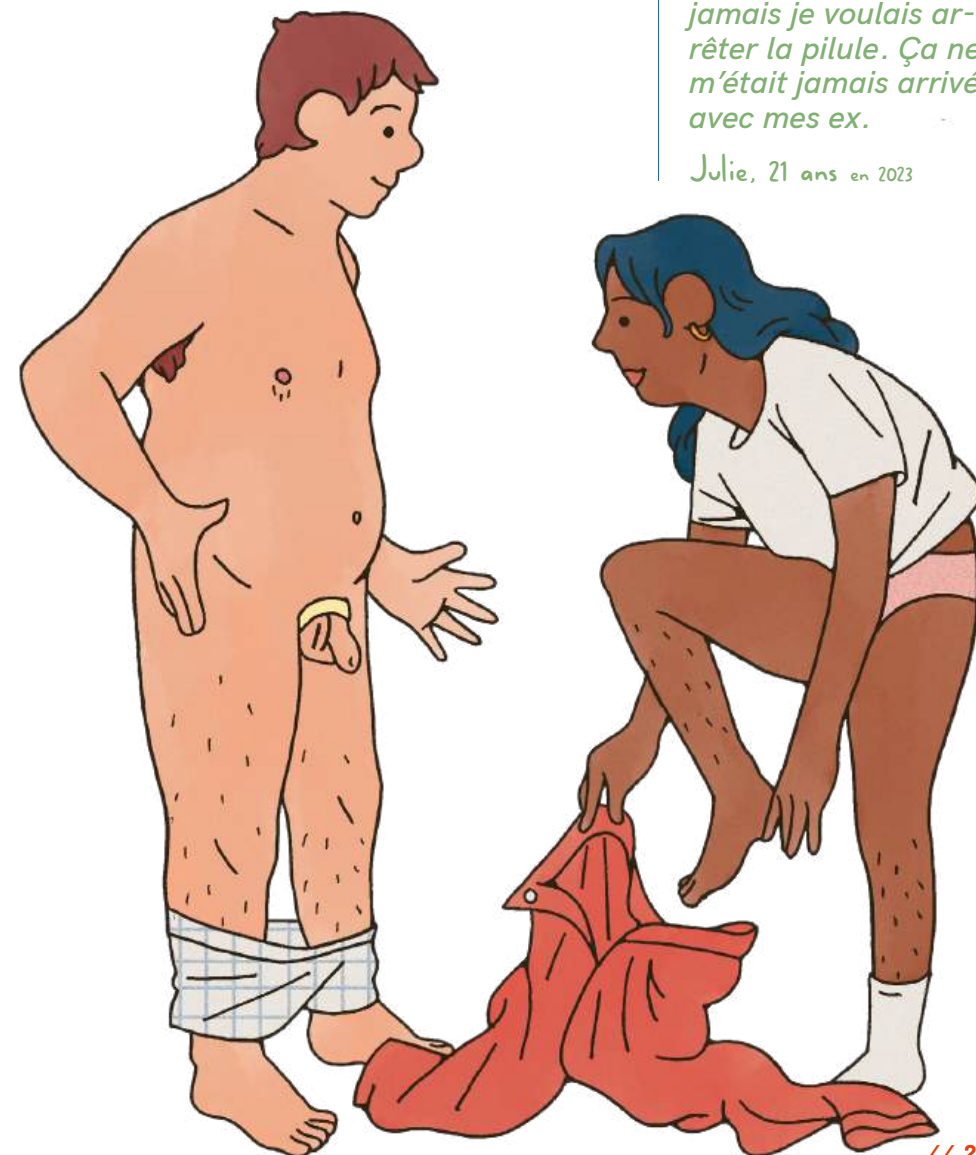


**Il existe des ateliers et des vidéos pour réaliser soi-même son slip qui remonte les testicules.**



*J'ai eu une conversation sur ce sujet avec mon copain et j'étais surprise de savoir qu'il n'hésiterait pas à utiliser un anneau testiculaire ou d'autres méthodes si jamais je voulais arrêter la pilule. Ça ne m'était jamais arrivé avec mes ex.*

*Julie, 21 ans en 2023*



Efficacité théorique 91 %  
pratique 84

# D

## Diaphragme + gel spermicide

Efficacité théorique 94 %  
pratique 88

## Cape cervicale + gel spermicide



*Cape ou coupole en silicone ou en latex. La cape ou le diaphragme s'insère dans le fond du vagin et recouvre l'entrée du col de l'utérus pour faire barrage aux spermatozoïdes. Leur durée de vie est d'environ 2 ans.*

La cape doit se mettre au moins 2 heures avant les moments sexuels. Il faut la garder minimum 8 heures après la pénétration du pénis dans le vagin et maximum 24h après celle-ci. Après avoir retiré la cape, il est important de la rincer à l'eau tiède.

Le diaphragme se place lors des moments sexuels ou maximum 2 heures avant. Il doit être gardé minimum 6h et maximum 24h après les rapports. Après avoir retiré le diaphragme, il est important de le rincer à l'eau tiède.



*Je trouve ça très invasif de prendre des hormones. Le corps est très bien fait et j'aime pas l'idée de changer son fonctionnement.*

Léna, 22 ans en 2023



*Je ne connaissais pas l'existence du diaphragme avant que ma gynéco m'en parle. Ça fait maintenant 2 ans que je l'utilise et cela me convient parfaitement.*

Souad, 24 ans en 2023

### Mode d'emploi



1  
Lave tes mains



2  
Mets du gel spermicide dans la partie creuse



3  
Insère la cape ou le diaphragme dans ton vagin en direction de l'anus



4  
Assure-toi que la cape ou le diaphragme recouvre le col de l'utérus

Pour être efficace, la cape ou le diaphragme doivent être utilisés **avec du gel spermicide\***. Le gel s'applique à l'intérieur et autour de la cape ou du diaphragme. La cape ou le diaphragme et le gel s'achètent en pharmacie ou sur internet.

1 +/- 60  
et 5 à 20  
(gel spermicide)



Il existe différentes tailles.

Tu peux demander conseil à un·e professionnel·le de la santé qui connaît la méthode.

1 30 à 45  
et 5 à 20  
(gel spermicide)

# D

## Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre ou hormonal

Dispositif placé dans l'utérus par un·e médecin. Le DIU mesure environ 3 cm de long et se termine par 2 fils coupés au moment de la pose.



taille réelle : 3 cm



Appelé encore « stérilet », pourtant il ne rend pas stérile. C'est pourquoi on l'appelle DIU, pour dispositif intra-utérin.



*Avant de me faire poser le stérilet, j'ai pris le temps de lire des articles et regarder des vidéos. Toutes les expériences sur lesquelles je tombais étaient négatives. J'étais ultra stressée. Une fois arrivée au moment de la pose, je me concentre sur la respiration parce que j'ai très peur. Au final, quasi aucune douleur, même après. Depuis, mes règles sont passées de 3 à 5 jours sans aucune douleur non plus.*

Lydia, 22 ans en 2023

## Il existe 2 types de DIU



### DIU au cuivre

- > Composé d'un fil de cuivre enroulé autour de la tige principale
- > Empêche l'installation d'une grossesse dans l'utérus
- > Rend les spermatozoïdes inactifs
- > Taille mini ou standard
- > Les règles sont présentes et peuvent être plus abondantes, plus longues et parfois plus douloureuses.
- > Sa durée de vie est de 5 à 10 ans (selon les modèles)
- > Efficace dès le jour de son insertion



### DIU hormonal

- > Composé d'un réservoir qui diffuse une hormone en continu
- > Epaissit la glaire à l'entrée du col ce qui empêche l'accès des spermatozoïdes
- > Diminue la mobilité des spermatozoïdes
- > Atrophie\* l'endomètre\*. Les règles sont moins abondantes et parfois absentes
- > Empêche l'installation d'une grossesse dans l'utérus
- > Sa durée de vie est de 3 à 5 ans (selon les modèles)
- > Si posé pendant les règles : efficace immédiatement. Si posé en dehors des règles : efficace après 7 jours

Efficacité  $\frac{\text{théorique } 99,4}{\text{pratique } 99,2}$  %

1  $\frac{-25 \text{ ans } \quad 0 \text{ à } 84}{+25 \text{ ans } \quad 45 \text{ à } 269}$  €

Efficacité  $\frac{\text{théorique } 99,8}{\text{pratique } 99,8}$  %

1  $\frac{-25 \text{ ans } \quad 0 \text{ à } 150}{+25 \text{ ans } \quad 120 \text{ à } 150}$  €



*Au début ça fait bizarre d'avoir un corps étranger non-stop à l'intérieur de moi mais au final, je ne le sens pas donc je l'oublie et ça ne me fait plus rien.*

Chancel, 19 ans en 2023

## Tu souhaites placer un DIU ? Les étapes à suivre

1

**Consultation médicale :**  
examen gynécologique et prescription du DIU.

2

Acheter le DIU en pharmacie.

3

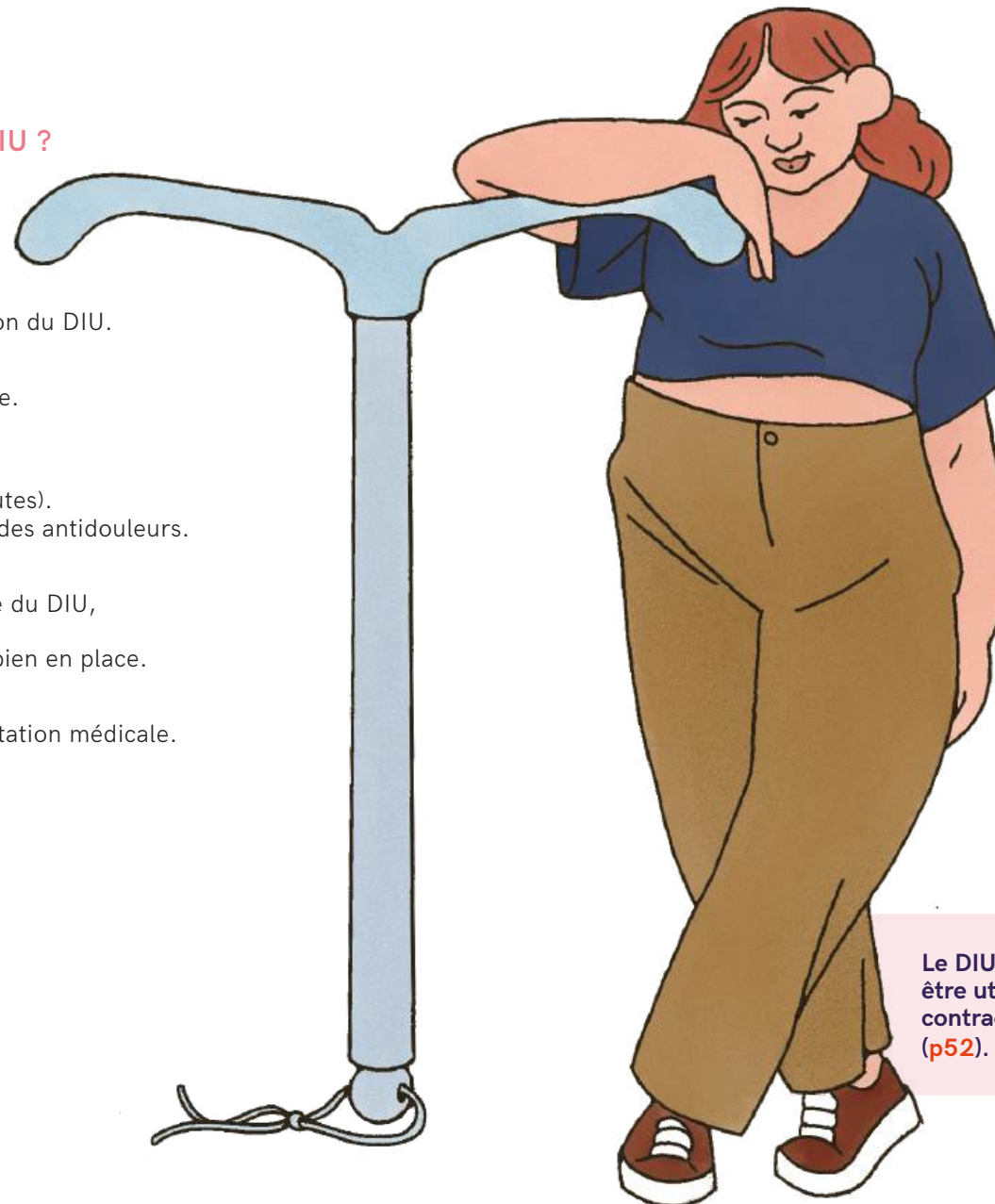
**Consultation médicale :**  
placement du DIU (+/-20 minutes).  
2h avant ce rendez-vous, tu peux prendre des antidouleurs.

4

Après les règles qui suivent la pose du DIU,  
**consultation médicale :**  
échographie pour vérifier si le DIU est bien en place.

5

Contrôler 1 fois par an ton DIU en consultation médicale.



L'utilisation d'une cup menstruelle peut avoir un effet ventouse et déplacer le DIU.



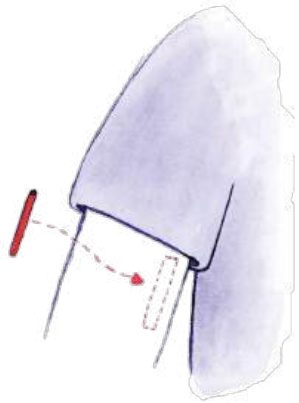
Le DIU peut aussi être utilisé comme contraception d'urgence (p52).





# I Implant

Efficacité théorique 99,9 %  
pratique 99,9 %



*Tige souple de 4 cm placée sous la peau dans le haut du bras. L'implant libère une hormone qui bloque l'ovulation.*

Si l'implant est inséré entre le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>e</sup> jour des règles, il est efficace immédiatement. Si il est placé à un autre moment, il faut attendre 7 jours pour que l'effet contraceptif soit garanti.

L'implant assure une contraception pendant 3 ans. Si tu pèses plus de 90 kg, son efficacité est parfois réduite à moins de 3 ans.

Avec l'implant, certaines personnes n'ont plus leurs règles et d'autres peuvent avoir des saignements irréguliers.

**Il existe une pilule contraceptive qui agit de la même manière que l'implant. Tu peux demander qu'on te la prescrive avant de placer un implant pour observer comment ton corps réagit à ces hormones.**



*Je fais beaucoup de natation et depuis mon implant je n'ai plus de règles, c'est parfait !*

*Nisrine, 18 ans en 2023*



**Certains médicaments peuvent réduire l'efficacité de l'implant. N'hésite pas à te renseigner lors de ta consultation médicale.**

-25 ans	36
+25 ans	144

# M Méthode combinée

Efficacité théorique variable %  
pratique variable %



*Méthode dite « naturelle » appelée aussi « symptothermie et calculs ». Cette méthode vise à identifier les moments les plus favorables pour qu'un ovule et un spermatozoïde se rencontrent. Et pendant ces moments, soit s'abstenir, soit utiliser une méthode barrière comme un préservatif interne ou externe.*

Pour identifier ta période fertile, tu dois observer attentivement différents indices et en particulier 3 éléments :



## 1 La température basale

Il s'agit de prendre sa température tous les matins au réveil après au moins 5 heures de sommeil. La température corporelle augmente au moment de l'ovulation (+0,2° pendant 3 jours consécutifs).

## 2 L'aspect de la glaire cervicale\*

Tout au long du cycle, la consistance de la glaire varie. Lorsque la glaire est filante et élastique, cela signifie que l'ovulation va avoir lieu. Cette glaire facilite le passage des spermatozoïdes vers l'ovule.

## 3 Les calculs des cycles

Il s'agit d'observer et de noter la longueur de tes cycles et de faire une moyenne pour identifier ta période de fertilité. L'ovulation a lieu environ 14 jours avant les prochaines règles.

**Cette méthode nécessite une auto-observation constante de son corps. Certains facteurs comme le stress, l'état de santé, etc. peuvent modifier la période d'ovulation et l'interprétation des indices. Pour apprivoiser cette méthode, n'hésite pas à demander des infos dans un planning familial ou auprès d'une personne formée.**



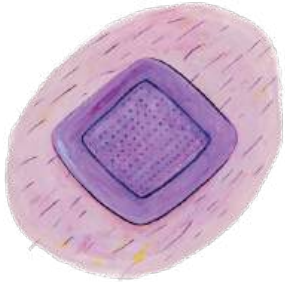
à tester ou à apprendre via une formation payante



# P

## Patch hormonal

Efficacité théorique 99,7%  
pratique 91%



*Carré autocollant de 4,5 cm de côté. Il se place soit sur le ventre, le haut du bras, le bas du dos ou le haut de la cuisse. Le patch diffuse par la peau via le sang des hormones qui bloquent l'ovulation pendant une semaine.*



**Attention à ne jamais le coller près ou sur la poitrine !**

Chaque semaine pendant 3 semaines, il faut coller un nouveau patch sur une partie du corps différente de la fois précédente.

Le jour de changement de patch reste le même. Si tu colles ton 1<sup>er</sup> patch un jeudi, tu le changeras tous les jeudis.

La 4<sup>e</sup> semaine est une semaine sans patch. Pendant cette 4<sup>e</sup> semaine, les règles apparaissent. La méthode est efficace pendant les 4 semaines. Après la semaine d'arrêt, même si les règles ne sont pas terminées, remplace un nouveau patch.

**Pour la 1<sup>re</sup> utilisation**, si le patch est collé le 1<sup>er</sup> jour des règles, il est efficace immédiatement. Sinon, il sera efficace après 7 jours.

Si le patch se décolle, remets-en un nouveau le plus rapidement dans les 24h. Si les 24h sont passées, colle un nouveau patch et protège tes rapports les 7 jours suivants.



**Si tu pèses + de 90 kilos, le patch est moins efficace.**

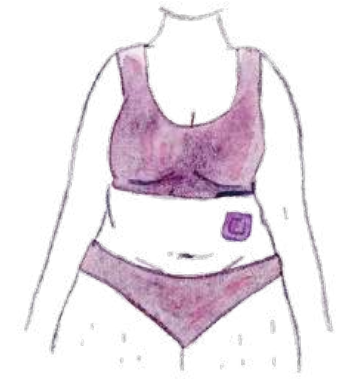


*Je me lave comme d'habitude ! Il ne s'est jamais décollé, pourtant je prends une douche tous les jours et je fais même de la natation deux fois par semaine !*

Sonia, 19 ans en 2024



Semaine 1 = patch 1



Semaine 2 = patch 2



Semaine 3 = patch 3



Semaine 4 = sans patch = les règles

9 -25 ans 25  
+25 ans 34

# P Pilules

Efficacité théorique 99,7 %  
pratique 91 %



**Médicament à avaler chaque jour.**  
**La pilule contraceptive contient des hormones qui empêchent l'ovulation.**

**Pour la 1<sup>re</sup> utilisation**, si tu commences le 1<sup>er</sup> jour de tes règles, elle sera efficace immédiatement. Si tu commences un autre jour, il faut attendre 7 jours pour que l'effet contraceptif soit garanti.

**Il existe 2 types de pilules :**

- › la pilule combinée
- › la pilule progestative



*Pour moi c'est facile, je recommence toujours ma plaquette un mercredi !*

*Sacha, 16 ans en 2023*

Elle contient un progestatif\* et un oestrogène.

La pilule combinée se présente sous forme de plaquette contenant 21 ou 28 comprimés.

**Si tu as une plaquette avec 21 comprimés**, au bout des 21 jours, tu dois t'arrêter maximum 7 jours. Pendant cette période d'arrêt, les règles apparaissent.

Pour éviter les oublis : si tu commences la pilule un mardi, tu la prends ensuite chaque jour au même moment de la journée. Au bout de la plaquette, tu fais une pause d'une semaine, pause pendant laquelle tu auras tes règles. Au bout de cette pause, le mardi, tu commences une nouvelle plaquette, même si tes règles ne sont pas terminées. Donc, si tu commences ta pilule un mardi, toutes les plaquettes suivantes tu les commenceras un mardi.

## La pilule combinée

**Si tu as une plaquette avec 28 comprimés**, il n'y a que 21 ou 24 comprimés d'hormones. Les 7 ou les 4 derniers sont sans hormone. Ces comprimés servent à garder le rythme d'une prise par jour. Tes règles apparaissent généralement dans cette période. Donc, quand ta plaquette est vide, tu recommences dès le lendemain une nouvelle plaquette.

La pilule est efficace pendant les 28 jours (4 semaines).



*Avant que je prenne la pilule, j'avais très mal au ventre pendant mes règles, je les avais n'importe quand et parfois pendant très longtemps.*

*Yasmine, 14 ans en 2023*

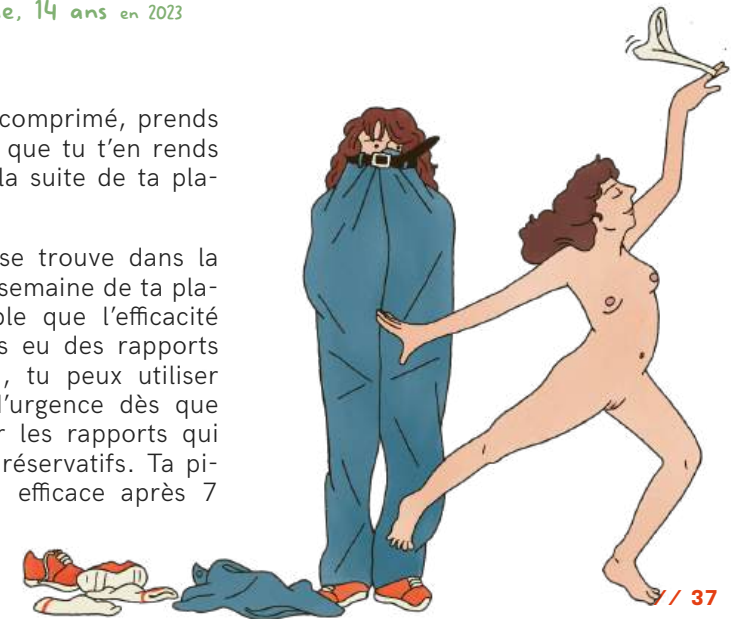


*J'ai arrêté ma pilule après un an, j'avais moins de désir sexuel et j'ai pris du poids.*

*Catalina, 18 ans en 2024*

**En cas d'oubli** d'un comprimé, prends la pilule oubliée dès que tu t'en rends compte et continue la suite de ta plaquette.

Si la pilule oubliée se trouve dans la 1<sup>re</sup> semaine ou la 3<sup>e</sup> semaine de ta plaquette, il est possible que l'efficacité soit réduite. Si tu as eu des rapports sexuels avant l'oubli, tu peux utiliser une contraception d'urgence dès que possible (p52). Pour les rapports qui suivent, utilise des préservatifs. Ta pilule sera à nouveau efficace après 7 jours de prise.



## La pilule progestative

Elle contient uniquement un progestatif.

La pilule progestative se présente sous forme de plaquette de 28 comprimés. Une pilule est prise chaque jour. Lorsque la plaquette est vide, dès le lendemain, tu recommences une nouvelle. Il n'y a donc pas de période de pause.

Avec ce type de pilules certaines personnes n'ont plus leurs règles et d'autres peuvent avoir des saignements irréguliers.



Si tu prends un traitement hormonal masculinisant, la pilule progestative peut être mieux acceptée vu l'absence d'œstrogènes et le profil masculinisant de certains progestatifs.



*La contraception concerne les deux partenaires même si c'est pas moi qui l'avale, je mets aussi une alarme sur mon téléphone pour soutenir ma copine !*

Joris, 19 ans en 2024



Pour tous les types de pilule, en cas de vomissements dans les 4 heures ou de fortes diarrhées dans les 10 heures qui suivent la prise de la pilule, c'est comme si tu n'avais pas pris de pilule. Dans ce cas, reprends un comprimé le même jour une fois les vomissements ou la diarrhée maîtrisés. Si les symptômes persistent, continue de prendre ta pilule chaque jour et utilise des préservatifs ou évite tout contact entre du sperme et la vulve ou le vagin jusqu'à 7 jours après guérison.

3



0 à 40



# P

## Préservatif externe

Capote, condom, préservatif moulant



*Fine gaine extensible en latex ou en polyuréthane (en cas d'allergie au latex) qui se déroule sur le pénis en érection. Il en existe de tailles, épaisseurs, circonférences, couleurs, odeurs et goûts différents.*

Le préservatif empêche l'écoulement du sperme dans le vagin. Le préservatif est contraceptif et **protège aussi des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**.

Les préservatifs sont lubrifiés pour faciliter leur utilisation. Pour plus de confort et/ou de plaisir, on peut y ajouter un **lubrifiant à base d'eau**. Les lubrifiants gras (vaseline, huile, crème, beurre...) sont à exclure car ils peuvent fragiliser et déchirer le préservatif.



Pour se protéger des IST lors de caresses sexuelles avec la bouche, tu peux découper un préservatif en forme de carré et le placer sur les zones sexuelles.

Il n'y a pas besoin de prescription médicale pour avoir des préservatifs. Tu en trouves dans les pharmacies, parapharmacies, supermarchés, night shop, distributeurs, centres de planning familial. **Les centres de planning familial distribuent des préservatifs gratuitement!**

Efficacité théorique 98  
pratique 85





*On achète des préservatifs à tour de rôle.*



*Juan et Noa, 17 et 19 ans en 2023*



*Je ne savais pas dans quel sens le mettre.*

*Hugo, 15 ans en 2023*



*J'avais 16 ans, c'était avec mon premier amour. Ça s'est super bien passé avec le préservatif et j'en garde un bon souvenir.*

*Clara, 17 ans en 2023*

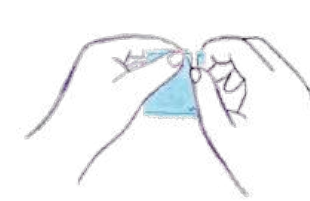


## Mode d'emploi



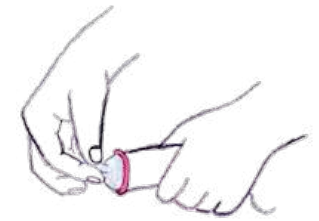
1

Avant d'ouvrir l'emballage, assure-toi que la date de péremption est toujours valable et que le logo CE (conformité européenne) soit inscrit.



2

Ouvre délicatement l'emballage par le bord dentelé.



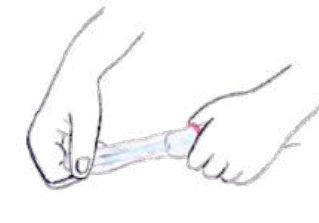
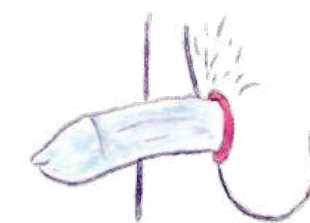
3

Pose le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection. Veille à le placer dans le bon sens c'est-à-dire le bord enroulé à l'extérieur.



4

Avec 2 doigts d'une main, pince le réservoir délicatement pour en chasser l'air et avec l'autre main déroule le préservatif le long du pénis en érection. Pendant que tu déroules le préservatif, garde bien le réservoir pincé pour éviter que l'air entre à l'intérieur.



5

Après le rapport, retire le préservatif dès que possible avant que le pénis ne soit plus en érection. Pour le retirer, tiens le préservatif à sa base pour empêcher que le sperme ne s'écoule.

**Utilise un préservatif à la fois et ne le combine jamais avec un autre préservatif qu'il soit flottant ou moulant car cela peut le déchirer.**



1

0 à 1  
(gratuit en planning)



# P

## Préservatif interne Préservatif flottant

Efficacité théorique 95 %  
pratique 79 %



Fine gaine en latex ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités. L'un des anneaux mesure environ 5 cm de diamètre et l'autre environ 7 cm. Le préservatif flottant se place à l'intérieur du vagin. Il empêche l'écoulement du sperme dans le vagin.

Le préservatif est contraceptif et **protège aussi des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**.

Les préservatifs sont lubrifiés pour faciliter leur utilisation. Pour plus de confort et/ou de plaisir, on peut y ajouter un **lubrifiant à base d'eau**.

Il n'y a pas besoin de prescription médicale pour avoir des préservatifs internes. Il est possible d'en trouver en pharmacies, parapharmacies et centres de planning familial.

Le préservatif peut être placé jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel.



*Moi je n'y connaissais rien, lui oui. Impression un peu étrange, texture bizarre. Peut que ça gâche le moment. Mais tout s'est bien passé ! Heureusement que lui était à l'aise !*

Zia, 18 ans en 2023



**Le préservatif flottant s'utilise à usage unique. Utilise un préservatif à la fois et ne le combine jamais avec un autre préservatif qu'il soit flottant ou moulant car cela peut le déchirer.**

### Mode d'emploi



1

Avant d'ouvrir l'emballage, assure-toi que la date de péremption est toujours valable et que le logo CE (conformité européenne) soit inscrit.



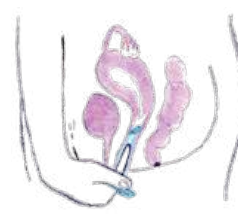
2

Ouvre délicatement l'emballage par le bord dentelé.



3

Pince le plus petit anneau et insère-le dans le vagin. Pousse le préservatif au fond du vagin.



4

Le plus grand anneau reste à l'extérieur et couvre la vulve.



5

Lors du retrait du préservatif flottant, tourne l'anneau qui se trouve à l'extérieur du vagin pour fermer l'ouverture du préservatif et empêcher que le sperme ne s'écoule. Ensuite tire-le doucement.

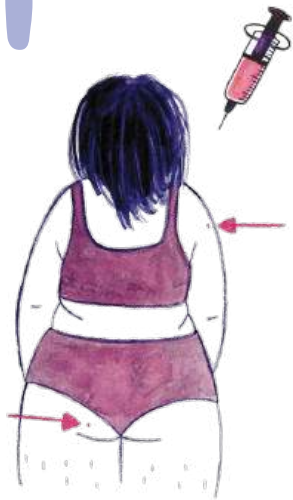


0 à 3  
(gratuit en planning)



# P Progestatifs injectables

Efficacité théorique 99,7 %  
pratique 94 %



Piqûre contraceptive dans le muscle de la fesse ou du haut du bras. Le produit agit de façon constante pendant 3 mois. Il contient des hormones progestatives qui bloquent l'ovulation et épaississent la glaire cervicale ce qui rend l'accès difficile des spermatozoïdes vers l'utérus.

Si la 1<sup>re</sup> injection se fait dans les 5 premiers jours de tes règles, la protection est immédiate. Si ce n'est pas le cas, elle sera efficace après 7 jours.

Si tu souhaites recourir à cette contraception, prends rendez-vous en consultation médicale pour avoir une prescription et faire une injection **tous les 3 mois**.

Avec les progestatifs injectables, certaines personnes n'ont plus leurs règles et d'autres peuvent avoir des saignements irréguliers.



Si tu prends un traitement hormonal masculinisant, les progestatifs injectables peuvent être une option contraceptive.

9 à 30

(active 3 mois)

1



# R Retrait

Efficacité théorique 96 %  
pratique 78 %



Appelé aussi coït interrompu. Technique qui consiste à retirer le pénis du vagin juste avant le réflexe éjaculatoire\* pour éviter le contact du sperme avec le vagin ou la vulve.

Cette méthode nécessite de percevoir le moment avant que le réflexe de l'éjaculation n'arrive. Car une fois le réflexe présent, il n'est plus possible de contrôler l'éjaculation.

De plus, au moment du retrait, il arrive que déjà quelques gouttes de sperme sortent et parfois l'action de se retirer provoque l'éjaculation.

Enfin, il est possible qu'il y ait des spermatozoïdes dans le liquide pré-séminal\* si une ou des éjaculations ont eu lieu quelques heures avant le rapport (par des rapports précédents ou par masturbation ou éjaculation nocturne...).

Uriner avant le rapport sexuel peut réduire le risque de présence de spermatozoïdes dans ce liquide.

Le retrait nécessite une maîtrise des facteurs d'excitation signalant l'arrivée de l'éjaculation.



*J'ai utilisé cette contraception pendant mes premières années de relations sexuelles, mais j'étais très stressée à l'idée que mon partenaire n'arrive pas à sortir à temps.*

Kiera, 20 ans en 2023



Sur 10 personnes qui utilisent cette méthode pendant un an, plus de 2 personnes seront enceintes.

0





# Stérilisation

## Ligature tubaire ou salpingectomie

Efficacité théorique 99,5  
pratique 99,5



*Opération chirurgicale sous anesthésie générale qui vise à supprimer le passage dans la trompe d'un ovocyte vers l'utérus et de rendre la fécondation impossible.*

Opération accessible aux personnes majeures. On parle de stérilisation car on supprime la capacité à se reproduire.

### Il y a 2 types d'opérations :

#### La ligature tubaire

- › Qui consiste à boucher les trompes avec des clips ou à les ligaturer avec des fils.
- › La ligature tubaire est définitive. Une opération de réouverture des trompes peut parfois être réalisée, mais la réussite n'est pas garantie.

#### La salpingectomie

- › Qui consiste à retirer les deux trompes utérines.
- › La salpingectomie est définitive et irréversible.



*J'ai toujours su que je ne voulais pas être mère et c'est en toute logique que je me suis lancée dans une démarche de ligature des trompes quand j'avais 20 ans.*

*J'en ai d'abord parlé à mon médecin généraliste qui n'a pas du tout approuvé ni même pris au sérieux mon choix ! D'abord, il m'a affirmé que je ne trouverai aucun médecin qui accepterait de stériliser une personne aussi jeune. Puis, il m'a dit que je ne pouvais pas*

*prédire l'avenir, que je changerai sans doute d'avis, que ça pourrait dépendre de mes futurs partenaires (comme si être avec un homme me ferait changer d'avis !) et que je « serais une super maman ». Ça ne m'a pas découragée et aujourd'hui j'ai trouvé un chirurgien qui accepte de m'opérer et qui ne m'a pas demandé la moindre justification vis-à-vis de mon choix.*

*Justine, 23 ans en 2023*

Après une ligature tubaire ou une salpingectomie, les ovulations et les règles sont maintenues (mais la fécondation est bien impossible).



150

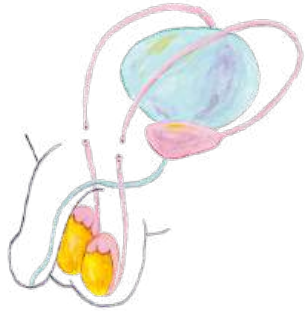
+ frais de consultations





# V Vasectomie

Efficacité théorique 99,9%  
pratique 99,85%



*Intervention chirurgicale qui consiste à sectionner les canaux déférents, ce qui a comme effet de bloquer le transport des spermatozoïdes. Le sperme ne contiendra plus de spermatozoïde lors de l'éjaculation. Cette opération se pratique en hôpital de jour sous anesthésie locale ou générale.*

Opération accessible aux personnes majeures.

Durant les 3 premiers mois suivant l'intervention, il est conseillé d'utiliser une autre contraception. À la fin de ces 3 mois, un spermogramme est réalisé afin de vérifier l'efficacité contraceptive.

La vasectomie est considérée comme définitive et irréversible. Une opération peut parfois être réalisée pour reconnecter les canaux déférents, mais la réussite n'est pas garantie.



*Je n'avais ni peur de l'opération, ni peur pour la suite en termes de désir, libido, éjaculation, autre... La libido reste la même. Cela n'a en rien influencé nos rapports sexuels. Je ne bande pas plus, je ne bande pas moins. Je n'éjacule ni plus, ni moins qu'avant et le sperme garde la même couleur. (...) Souvent, entre mecs, cette peur est taboue, on n'en parle pas profondément, et donc des hommes amènent cela sous le ton de l'humour (on ne me touche pas dans le slip, ce ne sera plus pareil après, ...).*

Bastien, 37 ans en 2023 (vasectomisé à 33 ans)



*J'ai décidé ça quand j'avais 24 ans et il y a très très peu de médecins qui acceptent de le faire avec la situation actuelle que j'avais, c'est-à-dire pas d'enfant, pas une relation qui datait de super longtemps (...). J'ai pris rendez-vous avec un urologue. (...) Après 45 minutes de débat où j'appuyais bien mon opinion sur le fait que je n'étais pas d'accord avec le fait qu'il dise non et où j'ai insisté plusieurs fois. (...) Je lui ai dit que moi de toute façon je ne voulais pas des enfants et qu'en plus de ça, je pouvais faire congeler mon sperme, ça c'était une des conditions. (...) On a remis un rendez-vous 2 mois plus tard. (...) Pendant ce laps de temps, il fallait que je fasse congeler mon sperme. (...) Je suis rentré à l'hôpital et 2 heures après, j'étais sorti. (...) C'est une anesthésie locale, la piqûre ne fait pas du tout mal, ce n'est pas agréable mais ça va. (...) Je crois que l'opération a dû prendre 20 à 30 minutes. C'est une toute petite cicatrice, c'est 3 points de suture. (...) Tu as 2 canaux et lui ce qu'il fait c'est qu'il met des clips dans ces 2 canaux-là. En fait, tu continues à produire des spermatozoïdes sauf qu'ils arrivent face à un mur donc ils crèvent. (...) Donc tu n'auras jamais de baisse de libido ou de manque de virilité parce que ton corps continue à fonctionner normalement. (...) Au niveau de la cicatrisation, après 2 semaines, j'étais tranquille. (...) Je me suis senti vachement mieux après et pour mes partenaires c'est quand même vachement plus libérateur.*

Nicolas, 26 ans en 2024



150

+ frais de consultations et spermogrammes





# Contraceptions d'urgence



Méthodes qui peuvent être utilisées après un rapport à risque de grossesse dans un certain délai :

- > parce que tu n'as pas utilisé de contraception
- > parce qu'il y a un échec de contraception

... et qu'il y a eu un **contact** entre du **sperme** et la **vulve** ou le **vagin**.

Il y a 3 sortes de contraception d'urgence :

Pilule à prendre dans les 72h (3 jours) après un rapport à risque de grossesse (lénovorgestrel)	Pilule à prendre dans les 120h (5 jours) après le rapport à risque de grossesse (acétate d'ulipristal)	DIU au cuivre (sans hormone) à placer dans les 120h (5 jours) après le rapport à risque de grossesse
Efficacité 97,9 à 98,8 %	Efficacité 98,8 %	Efficacité 99 %
0 à 0,85 ou gratuite en planning	15 ou gratuite en planning	0 à 84

Pour être efficaces, les contraceptions d'urgence doivent être utilisées **le plus vite possible**.

La contraception d'urgence ne protège pas des IST.



- > Les pilules d'urgence retardent l'ovulation si elle n'a pas encore eu lieu.
- > Le DIU au cuivre rend les spermatozoïdes inactifs et empêche la nidation si un spermatozoïde et un ovocyte se sont déjà rencontrés.

Si tu prends une pilule d'urgence, **les prochains rapports sexuels doivent être protégés** car il y a un risque plus élevé de grossesse sachant que la pilule d'urgence reporte l'ovulation.

Il est conseillé de faire un **test de grossesse (p57) 3 semaines après** le rapport même si tu as eu des saignements.



*La première fois que j'ai eu un rapport, je ne prenais pas la pilule et je ne me suis pas protégée. Je n'avais pas réfléchi sur le moment même. Le lendemain, j'ai donc été chercher une pilule du lendemain ...*

Tu n'as pas besoin de prescription médicale pour la pilule d'urgence. Tu en trouves en planning familial et en pharmacie.



*J'étais jeune et stressée et la pharmacienne m'a fortement jugée et s'est permis de faire un commentaire vis-à-vis de mon âge. Elle m'a également fait payer cette pilule du lendemain 15€ alors qu'elle est censée être gratuite et qu'elle n'a pas le droit de se permettre de juger les clientes. La situation était déjà gênante pour moi, mais la pharmacienne l'a rendue encore plus. Je fais ce témoignage car quand on est jeune et qu'on doit se procurer ce genre de pilule, on est déjà très mal à l'aise... J'y suis allée sans le dire à ma mère, je n'osais pas lui en parler et je me sentais encore plus mal en étant ressortie car je me suis sentie jugée. Il serait peut-être bien de parler du fait que vous proposez des pilules du lendemain pour les jeunes filles qui en ont besoin sans se faire juger et sans avoir besoin de payer.*

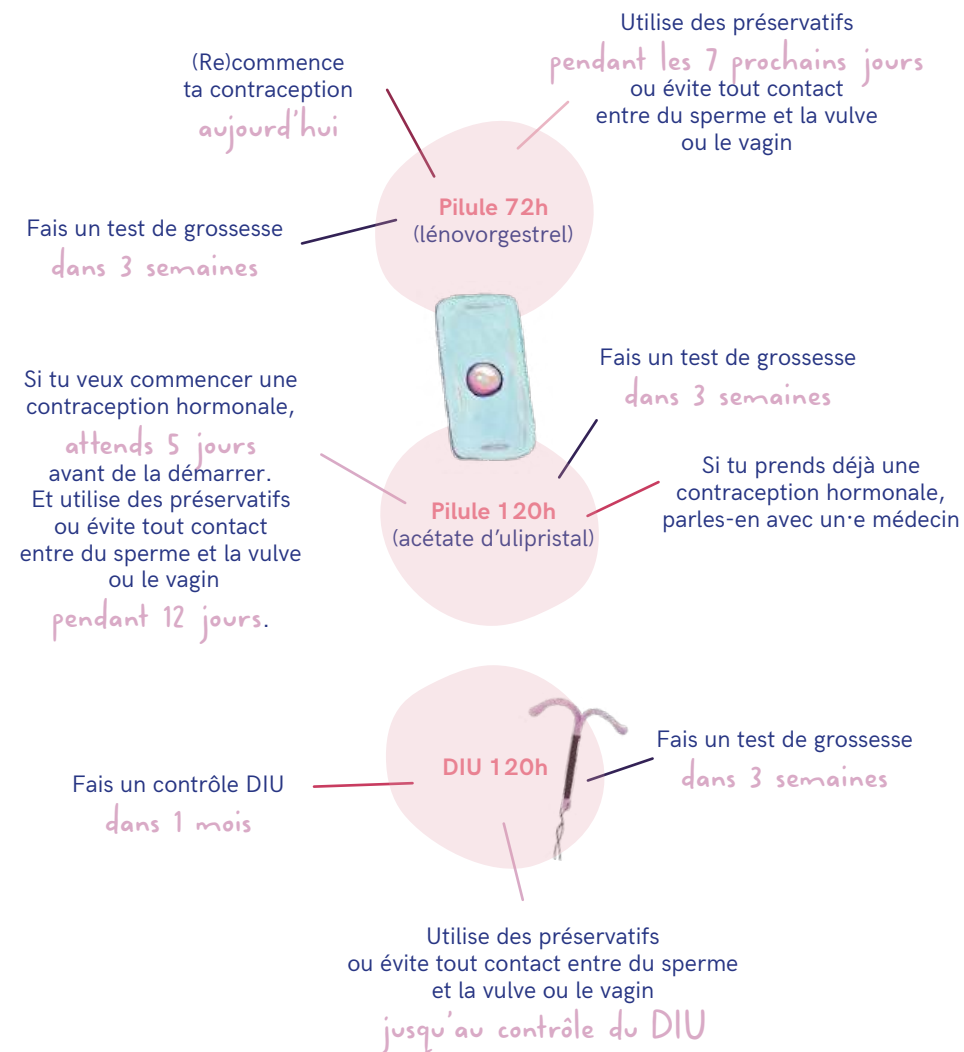
Maïa, 17 ans en 2023

## Contraception d'urgence : quelques points d'attention ...

	Pilule à prendre dans les 72h (lénovorgestrel)	Pilule à prendre dans les 120h (ulipristal acétate)	DIU
Si tu pèses plus de 70kg	✓ Prends 2 pilules	Parles-en à un·e médecin Efficacité de la pilule d'urgence diminuée	✓
Si tu prends déjà une contraception hormonale ou si tu souhaites en commencer une dans les 5 jours	✓	Parles-en à un·e médecin	✓
Si tu as déjà pris une pilule d'urgence dans les 7 derniers jours	Reprends la même pilule d'urgence que celle prise dans les 7 jours		✓
Si tu as de l'asthme, si tu as des problèmes sévères de lactose, une atteinte sévère du foie	✓	✗	✓
Si tu es allergique au cuivre ou si tu es concerné·e par certains types de malformation de l'utérus	✓	✓	✗
Si tu prends certains médicaments pour le HIV, l'épilepsie, la tuberculose, la dépression, ... (pris dans les 28 jours)	✓ Prends 2 pilules	Parles-en à un·e médecin Efficacité de la pilule d'urgence diminuée	✓
Si tu allaites	✓ Prends la pilule d'urgence après l'allaitement et évite d'allaiter pendant 8 heures (ou jette le lait)	✓ Jette le lait pendant une semaine	✓

✓ ok  
 ✓ ok si tu ...  
 ✗ pas ok

## Contraception d'urgence : que faire après ?



Chaque personne a le droit de désirer avoir un·e enfant et le droit de désirer de ne pas avoir d'enfant.

# Désir (ou non) d'enfant ?

Utiliser un moyen de contraception n'empêche pas le désir d'enfant d'être présent.

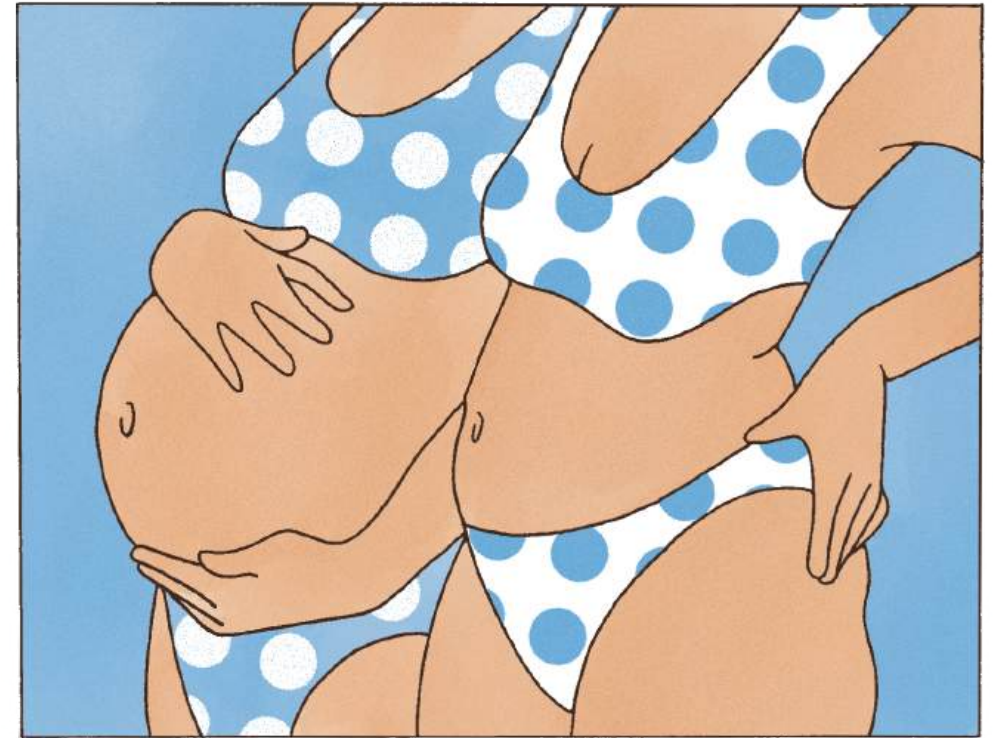
Plusieurs scénarios sont possibles :

- > tu désires avoir un·e enfant, mais pas maintenant,
- > tu désires être enceint·e, mais tu n'as pas le désir d'être parent·e,
- > tu désires être parent·e, mais tu ne désires pas être enceint·e
- > tu désires ne pas avoir d'enfant (biologiquement ou pas),
- > tu as le désir, mais c'est compliqué
- > tu ne sais pas ...



*J'ai du mal à faire confiance aux moyens de contraception, à l'approche de mes règles je stresse toujours un peu et je prie pour ne pas être enceinte. Je sais que ce n'est pas du tout de sa faute mais une partie de moi en veut à mon copain de ne pas avoir ce genre de problèmes.*

Hassanatou, 19 ans en 2023



## Test de grossesse

### Quand faire un test de grossesse ?

Un test de grossesse urinaire ou sanguin te donnera une réponse fiable pour tous les rapports sexuels datant de plus de 3 semaines.

Si tu as un doute, n'hésite pas à faire un test.

Par exemple,

- > tu as un doute sur l'efficacité de ta contraception (oubli de pilule, préservatif déchiré, ...)
- > tu n'as pas utilisé de contraception,
- > tu as eu des saignements très différents de tes règles habituelles,
- > tu ne sais plus quand tes règles doivent arriver,
- > tu connais le rythme de ton corps, tu as habituellement des cycles réguliers et tu as un retard de règles de + de 3 jours,
- > tu es stressé·e à l'idée d'une grossesse
- > ...

## Où se procurer un test de grossesse ?

Dans un centre de planning familial, on peut faire ce test avec toi et prendre le temps d'en parler et de t'accompagner, quel que soit le résultat.

Tu peux acheter un test en pharmacie ou dans certains magasins.

Si tu le souhaites, tu peux aussi prendre un rendez-vous en consultation médicale pour faire une prise de sang.

**En magasin ne confonds pas test de grossesse et test d'ovulation (ils sont souvent rangés les uns près des autres).**



## Déni de grossesse

Le déni de grossesse est un mécanisme de défense psychique pour se protéger d'une réalité impensable. La personne est dans l'incapacité de penser qu'elle est enceinte.

## Il existe 2 types de déni de grossesse :

- › **Le déni partiel** : lorsque la personne prend conscience de sa grossesse +/- au 4<sup>e</sup> mois.
- › **Le déni total** : la prise de conscience se fait à l'accouchement.

**La grossesse nerveuse** est l'inverse du déni de grossesse. La personne qui en souffre ressent les symptômes d'une grossesse, sans être enceinte.



**Te demander si tu fais un déni de grossesse démontre que tu y penses, donc que tu n'es pas dans le déni. Si tu t'inquiètes, tu peux faire un test de grossesse.**

# L'Interruption Volontaire de Grossesse (I.V.G.)

Méthodes qui consistent à interrompre une grossesse par choix.

Peu importe la ou les raisons qui t'amènent à avoir recours à un avortement. Cela te concerne et tu n'as pas besoin de te justifier.



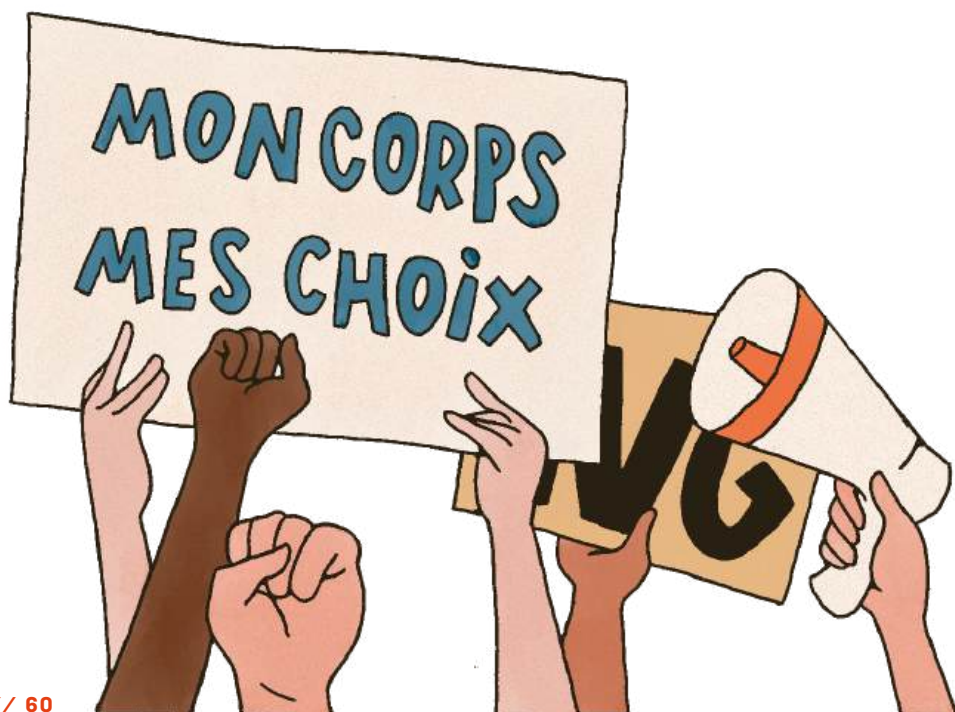
**Si tu as -18 ans, tu peux avoir recours à une IVG de manière confidentielle. Renseigne-toi auprès d'un planning familial.**

En Belgique (2024), le délai maximum autorisé pour une IVG est de 12 semaines de grossesse (ou 14 semaines d'absence de règles). Si tu as dépassé ce délai, il est encore parfois possible de se rendre dans un pays où les délais autorisés sont différents.

L'IVG s'organise en minimum 3 rendez-vous :

- > L'entretien d'accueil et une consultation médicale
- > L'interruption
- > La visite de contrôle environ 1 mois plus tard

La loi actuelle impose 6 jours de réflexion entre le 1<sup>er</sup> rendez-vous et le jour de l'interruption. Dans certains cas, cela peut être réduit.



L'IVG se pratique dans certains centres de planning familial (en toute confidentialité) ou à l'hôpital. À chaque consultation, tu es accompagné·e par des professionnel·les de santé à qui tu peux poser toutes tes questions et échanger sur ce que tu vis.

**Tous les plannings ne pratiquent pas l'avortement. Tu trouveras les adresses et les infos utiles sur le site internet du GACEHPA (Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers Pratiquant l'Avortement).**



## 2 méthodes possibles

- > **Médicamenteuse (jusqu'à 8 semaines sans règles)**

Utilisation de 2 types de médicaments à 2 moments différents. Ceux-ci vont interrompre l'évolution de la grossesse et agir sur l'utérus pour expulser son contenu.

- > **Par aspiration (jusqu'à 14 semaines sans règles)**

Aspiration du contenu de l'utérus par un fin tube, sous anesthésie locale en planning ou à l'hôpital sous anesthésie générale.



**Un·e médecin peut refuser de pratiquer une IVG mais doit alors t'orienter vers les personnes qui la réalisent.**

+/-5 (si en ordre de mutuelle)  
ou +/-600 (si pas)

en planning familial  
(le coût en hôpital est plus élevé)



# Sexualités, plaisirs et contraceptions

Aujourd'hui en Belgique nous avons le droit à une sexualité pour le plaisir sans se préoccuper de la grossesse grâce à des jeunes et moins jeunes qui militent depuis les années 1960.

Nous avons le droit de choisir si on veut ou non des enfants et si oui, quand. C'est d'ailleurs dans la mouvance de ces revendications que se sont créés les centres de « planning familial ».

La contraception renvoie souvent à l'idée d'une sexualité qui serait risquée et qu'il faut se protéger d'une grossesse. Alors que la sexualité c'est bien plus que ça, non ?

Pensons aux plaisirs, aux émotions, aux sentiments, à la communication, aux relations aux autres, ...

La sexualité et la reproduction sont deux choses différentes mais qui peuvent coexister.

La sexualité est évolutive et différente pour tout le monde et le **consentement** en est la base ! Tu peux le donner et le retirer à tout moment. Oui, oui, à tout moment ! Par exemple, tu es ok et tu as envie, mais pas sans capote, donc tu n'es plus ok. On peut faire des compromis, faire plaisir mais pas (se) forcer.



*Je prenais la pilule et j'avais 16 ans quand j'ai fait ma première fois avec mon premier amour. Il en avait 15 et on était chez lui, c'était un jour comme un autre et on a décidé de le faire. C'est une très belle expérience que je n'oublierai jamais, même si on n'est plus ensemble. Mon conseil ? Faites-le avec quelqu'un que vous aimez, vous verrez ça ne sera pas horrible comme beaucoup de gens le disent.*

Ingrid, 17 ans en 2024

Tu l'auras compris, prendre une contraception c'est notamment pour éviter une grossesse ou se décharger de la peur d'une grossesse.

Gérer ta fertilité peut t'aider à te sentir plus libre, t'adonner aux plaisirs, être en présence avec le moment et à l'aise avec toi-même.



## Mais, est-ce si simple que cela ?

Pensons à celles et ceux qui

- n'ont pas reçu les infos utiles telles que le droit à avoir une contraception sans l'accord des parents et/ou l'existence des remboursements pour les - 25 ans, ...
- n'osent pas ou n'osent plus consulter un ou une médecin de peur de leurs jugements ou d'actes médicaux qu'on leur imposerait sans leur consentement,
- revendiquent une contraception alternative aux hormones,
- n'ont pas de soutien de leurs partenaires,
- subissent des pressions ou des manipulations de la part de leur partenaire pour avoir ou pas un·e enfant,
- n'ont pas de désir sexuel ou en ont trop,
- veulent une contraception définitive qui leur est refusée,
- sont concerné·es par des violences (sexuelles, conjugales, de genre, économiques, ...)
- sont en transition d'affirmation de genre,
- ne trouvent pas une contraception qui leur convient,
- n'ont pas facilement accès aux soins de santé appropriés,
- sont privé·es de leur pouvoir de décider,
- ...

Dans le domaine de l'intime (et dans d'autres !), s'obliger ou obliger l'autre à faire quelque chose qu'on n'a pas envie de faire, c'est de la violence. Cela peut venir des partenaires, des psys, des médecins, de la famille, des ami·es ou même de toi.

**Et rappelle-toi, tu as des droits. Changer de professionnel·le de santé en fait partie.**

**Parlons-en !**



Quelle que soit ta situation et tes questions, n'hésite pas en parler avec des personnes de confiance ou à franchir la porte d'un centre de planning familial.

## \*Lexique

**Asexualité** : fait de ne pas ou peu ressentir d'attraction sexuelle pour autrui.

**Centre de planning familial** : lieu de consultations, d'écoute et d'accueil confidentiel pour tout ce qui concerne ta vie relationnelle, affective et sexuelle (contraception, rupture, grossesse, IST, IVG, LGBTQIA+...).

**Atrophie** : diminution du volume d'un organe ou d'un tissu.

**Éjaculation** : expulsion du sperme par le pénis.

**Endomètre** : tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus. Il sert à accueillir un embryon. S'il n'y a pas eu de nidation, il se détache, c'est ce qu'on appelle les règles.

**Endométriose** : maladie gynécologique inflammatoire et chronique qui se caractérise par la présence de cellules d'endomètre hors de la cavité utérine (par exemple, dans les trompes, les ovaires, sur l'enveloppe qui recouvre les intestins, ...)

**Fécondation** : fusion d'un spermatozoïde et d'un ovule.

**Fertilité** : capacité à concevoir un·e enfant.

**Glaire cervicale** : liquide sécrété au niveau du col de l'utérus.

**Hormones** : messagères chimiques produites dans certaines parties de ton corps qui circulent dans le sang pour indiquer à d'autres parties de ton corps ce qu'il faut faire.

**Intersexué·e** : terme utilisé pour représenter les personnes dont certaines caractéristiques sexuelles (chromosomes, hormones, organes sexuels) ne correspondent pas aux standards binaires mâle et femelle.

**IST** : Infections Sexuellement Transmissibles. Elle se transmettent lors de moments sexuels non protégés (cunnilingus, anulingus, fellation, pénétration vaginale/anale, caresse sexuelle), par le sang (échange de seringues, sniff) et par le lait maternel.

**Liquide pré-séminal** : liquide visqueux et incolore qui se forme pendant l'excitation et avant l'éjaculation.

**Muqueuse** : mince couche de tissu qui tapisse les zones internes du corps comme dans la bouche, le rectum, le vagin, l'utérus, le nez, ...

**Nidation** : implantation de l'œuf dans la muqueuse de l'utérus.

**Ovulation** : libération d'un ovule par les ovaires.

**Œstrogènes** : hormones produites essentiellement par les ovaires. Les testicules et les glandes surrénales en produisent aussi en faible quantité. Elles jouent un rôle important pour le développement et le maintien des caractères sexuels féminins et pour la reproduction. Elles ont aussi d'autres rôles comme la constitution et la consolidation des os.

**Progestatif** : hormone synthétique qui a les mêmes effets que la progestérone.

**Progestérone** : hormone produite essentiellement par les ovaires. Elle prépare l'utérus à recevoir un embryon. Elle est aussi produite en faible quantité par les testicules pour réguler la température du corps.

**Puberté** : passage de l'enfance à l'adolescence caractérisé par des modifications physiques et psychologiques.

**Réflexe éjaculatoire** : lorsque l'éjaculation arrive par réflexe (on n'a plus de contrôle) car un certain niveau d'excitation est atteint.

**Scrotum** : peau qui enveloppe les testicules.

**Spermicide** : produit qui rend inactifs ou tue les spermatozoïdes.

**Spermogramme** : analyse du sperme.

**Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)** : maladie due à un dérèglement hormonal. Les ovaires ne reçoivent pas les bons messages et le cycle est perturbé.

## Sources et ressources

[www.monplanningfamilial.be](http://www.monplanningfamilial.be)

(pour trouver les adresses des centres de planning familial)

[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net) (fédération laïque des centres de planning familial)

[www.macontraceptionurgence.be](http://www.macontraceptionurgence.be) (questionnaire qui aide à choisir sa contraception d'urgence)

[www.depistage.be](http://www.depistage.be) (infos sur les IST et les dépistages)

[www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org) (prévention VIH et autres IST)

[www.gacehpa.be](http://www.gacehpa.be) (pour trouver les centres pratiquant l'IVG)

[www.thoreme.com](http://www.thoreme.com) (anneau Andro switch, contraception masculine)

[www.mescontraceptifs.be](http://www.mescontraceptifs.be)

[www.questionsexualite.fr](http://www.questionsexualite.fr)

[www.femmesetsante.be](http://www.femmesetsante.be)

[www.unia.be](http://www.unia.be) (organisation pour la défense des droits humains, lutte contre les discriminations)

[www.healthbelgium.be](http://www.healthbelgium.be) (droits des patient·es)

Le SOPK peut provoquer l'absence d'ovulation, des règles irrégulières ou absentes, une tendance à prendre du poids, de l'acné, une pousse excessive des poils. À l'échographie, on peut voir de nombreux follicules immatures dans l'ovaire.

**Testostérone** : hormone produite principalement dans les testicules mais aussi dans les surrénales et les ovaires. Elle favorise le développement et le maintien des caractères sexuels masculins. Elle joue un rôle sur les muscles, le grossissement du pénis, l'apparition des poils, le changement de la voix, la production des spermatozoïdes, ...

[www.who.int/fr](http://www.who.int/fr) (site officiel de l'Organisation Mondiale de la Santé)

[www.amnesty.be](http://www.amnesty.be) (organisation non gouvernementale qui lutte pour les droits humains)

*Joyeux Bordel, Voici l'histoire touchante d'une jeunesse qui se livre*, Sips, 2020

*Zones à défendre, guide d'autodéfense féministe dans le cadre des consultations en santé sexuelle et reproductive*, Femmes et santé et collectif, 2020

*Guide de santé sexuelle pour personnes trans\* et leurs amant·e·s*, Genres Pluriels, 2021

*S'occuper de son sperme et être contracepté·e*, éditions Leslie Bahr, 2021 (guide sur la contraception thermique testiculaire)

*Le Chœur des femmes*, Aude Mermillot, Le Lombard, 2021 (BD)

*C'est mon corps*, Martin Winkler, éditions de l'Iconoclaste, 2020



## Les contraceptions

*Un outil pour t'informer  
et t'aider à prendre une décision  
adaptée à ta situation,  
à sortir d'un schéma unique  
de la sexualité, à dialoguer  
entre partenaires, à faire place  
au plaisir et à la question  
du désir d'enfant et du désir  
de ne pas avoir d'enfant ...*

*Une brochure du Sips  
réalisée avec et pour les jeunes*



[www.sips.be](http://www.sips.be)



Wallonie  
familles santé handicap  
AVIQ



LIÈGE  
université



Province  
de Liège



FÉDÉRATION LIÉGEOISE  
DES CENTRES  
DE PLANNING FAMILIAL