ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS

université de BORDEAUX

CONTRACEPTION



EDITO

Il n'existe pas de moyen de contraception meilleur qu'un autre : il y a celui qui te convient, à ce moment de ta vie.

Toute personne pouvant être concernée par une grossesse et ses partenaires sont impliqué·es. C'est une responsabilité qui se partage.

Ta contraception peut évoluer selon tes besoins, tes relations, ta santé, ton rapport aux hormones, ton mode de vie, ta charge mentale...

Le plus important est d'en parler. Plusieurs professionnel·les de santé (médecin, sage-femme, gynécologue) peuvent t'accompagner pour trouver et prescrire la méthode qui te correspond.

Ce livret t'aide à y voir clair pour faire un choix éclairé.

SOMMAIRE

Les barrières

Diaphragme & Cape cervicale p.8

Spermicide p.10

Préservatif externe p.26

Préservatif interne p.28

Les intra-utérines

DIU Cuivre p.12

DIU hormonal p.14

Les hormones

Anneau vaginal p.6

Implant p.16

Patch p.20

Pilule oestro-progestative p.22

Pilule progestative p.24

Progestatifs injectables p.30

Les thermiques

Andro Switch / slip chauffant p.4

Les définitives

Ligature des trompes p.18

Vasectomie p.32

Les naturelles

Ogino/Calendrier, Glaire/Billings, Symptothermie, Retrait, MAMA p.34

Annexes

Contraception d'urgence p.36

IVG p.37

Hormonothérapie p.39

Tuto capote p.42

Efficacité p.43

ANDRO SWITCH

SLIP CHAUFFANT

TYPE DE MÉTHODE

Thermique



FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Anneau en silicone/slip remontant les testicules à proximité du corps ce qui augmente la température et empêche la production de spermatozoïdes. Doit être porté 15 h par jour et peut être retiré pendant les rapports sexuels.

PROTECTION IST

Non

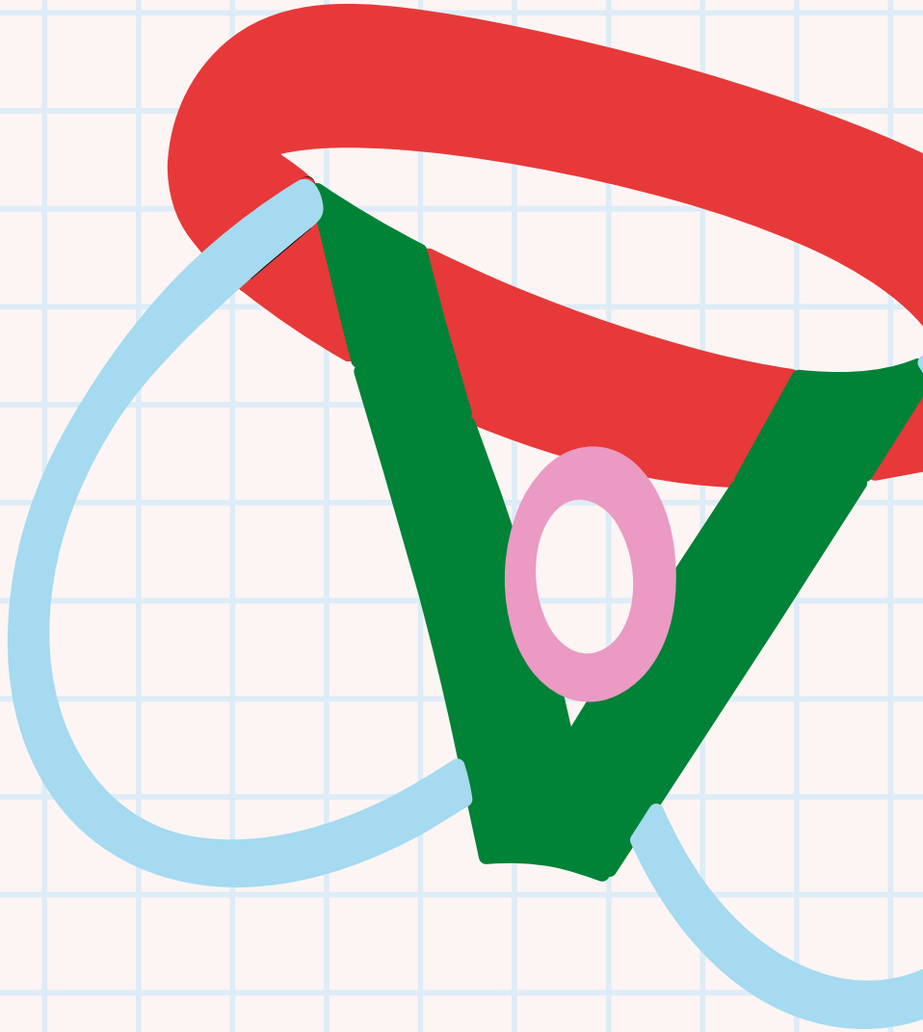
COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ Spermogramme auprès d'un·e médecin.

+ Efficace après 3 mois de port et 2e spermogramme de vérification.

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Pas de recul sur l'effet à long terme au niveau de la fertilité. Conseillé de ne pas le porter plus de 5 ans.



COÛT & PRISE EN CHARGE

20-50€

Pas de prise en charge

ANNEAU VAGINAL CONTRACEPTIF

TYPE DE MÉTHODE

Hormonale

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Anneau souple d'environ 5 cm qui contient des hormones (progestatifs et œstrogènes) qui empêchent l'ovulation

Se place dans le vagin et doit rester en place pendant 21 jours

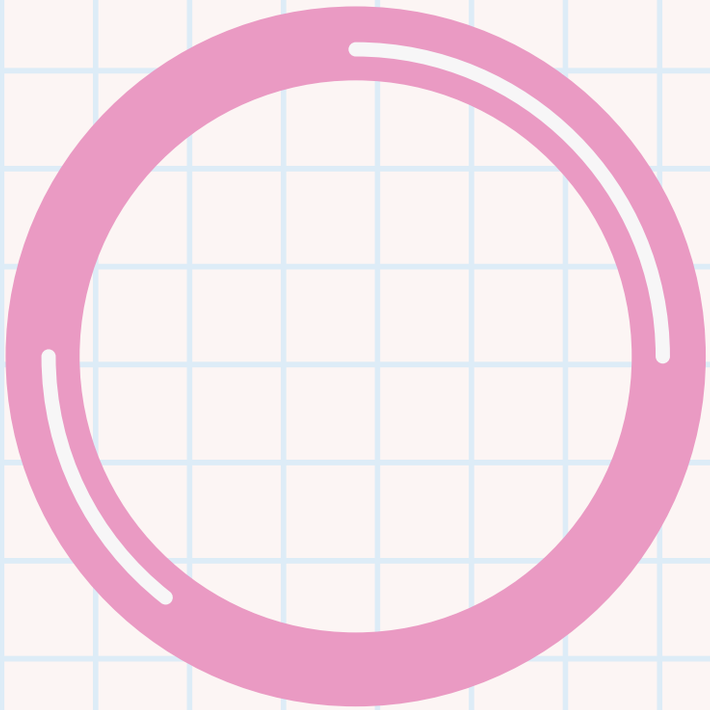
PROTECTION IST

Non

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE…

+ En pharmacie sur ordonnance d'un.e professionnel·le de santé

+ À poser et retirer soi-même



POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Douleurs, nausées, maux de tête, saignements, douleurs aux seins, augmentation des pertes vaginales, règles moins abondantes et moins douloureuses

COÛT & PRISE EN CHARGE

15€

par mois
Pas de prise en charge

DIAPHRAGME & CAPE CERVICALE

TYPE DE MÉTHODE

Barrière

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Coupelle souple en latex ou silicone de 2 à 3 centimètres de diamètre (cape) à 7 cm (diaphragme) qui se glisse dans le vagin, au contact du col de l'utérus, pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers l'intérieur de l'utérus.

Peuvent être posées de 2 h avant le rapport jusqu'au moment du rapport.

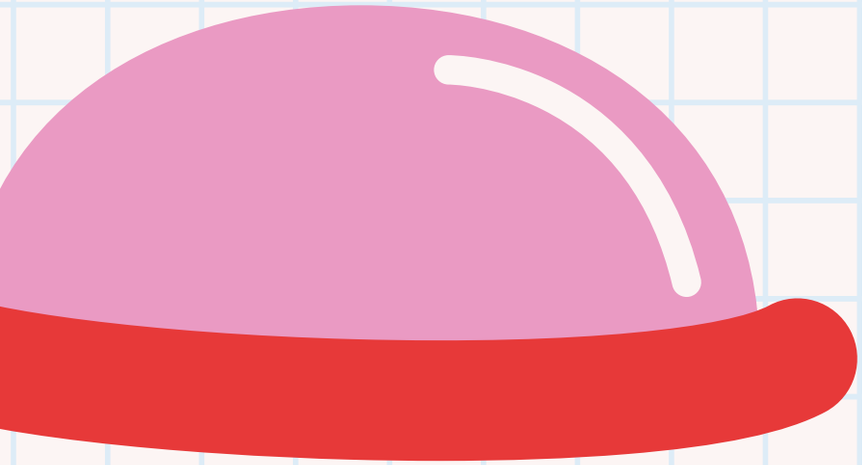
PROTECTION IST

Non

Elles doivent être laissées en place de 8 h minimum à 24 h maximum

Peuvent être utilisées pendant 1 à 2 ans à condition d'être lavées après chaque utilisation

Doivent être utilisées en association avec des spermicides, pour une meilleure efficacité



COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie sur ordonnance d'un.e professionnel·le de santé

+ A insérer/retirer soi-même après une consultation de démonstration

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Aucun

COÛT & PRISE EN CHARGE

60€

Pas de prise en charge

SPERMICIDE

TYPE DE MÉTHODE

Barrière

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Les spermicides sont des substances qui rendent inactifs ou détruisent les spermatozoïdes, sous forme de crèmes, de gels, d'ovules ou d'éponges insérés au fond du vagin à associer au port du diaphragme / cape.

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie, sans ordonnance

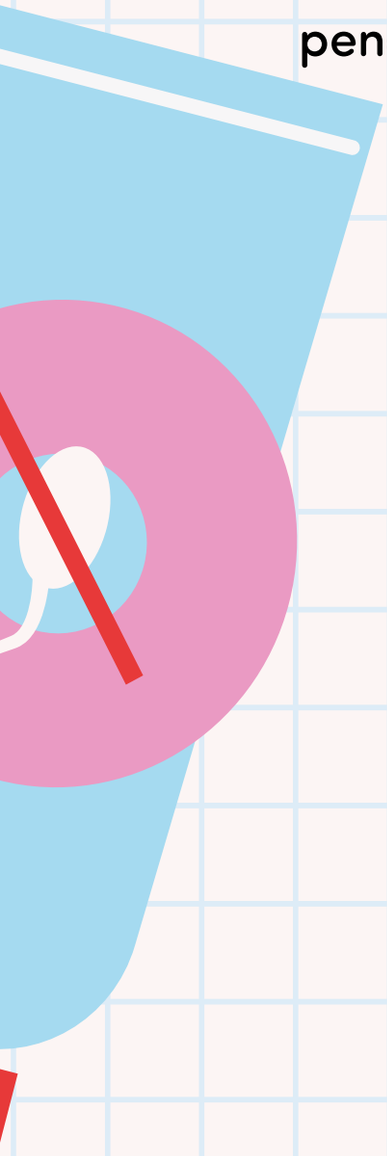
PROTECTION IST

Non

+ Les ovules fondent au fond du vagin (en 10 à 15 mn) et sont efficaces pendant 60mn

+ Les crèmes et gels sont efficaces immédiatement pendant 60 mn

+ Les éponges sont efficaces immédiatement et jusqu'à 24 h après l'application. Pour être efficace, l'éponge doit rester en place pendant au minimum 6h après la dernière éjaculation à l'intérieur du vagin



⚠ Attention, quel que soit le spermicide utilisé

— ne pas utiliser de savon pendant 6 à 8 heures après le rapport

— ne pas réaliser de traitement par injection vaginale dans les 6 heures suivant le rapport

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Irritations, brûlures

COÛT & PRISE EN CHARGE

De 5 à 20€ environ pour 6 doses

Pas de prise en charge

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) EN CUIVRE

TYPE DE MÉTHODE

Intra-utérine et peut être utilisé comme contraception d'urgence

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Placé dans l'utérus, le cuivre inactive et immobilise les spermatozoïdes et empêche la nidation

Efficace pendant 5 à 10 ans dès le jour de l'insertion, avec visite de contrôle et suivi annuel

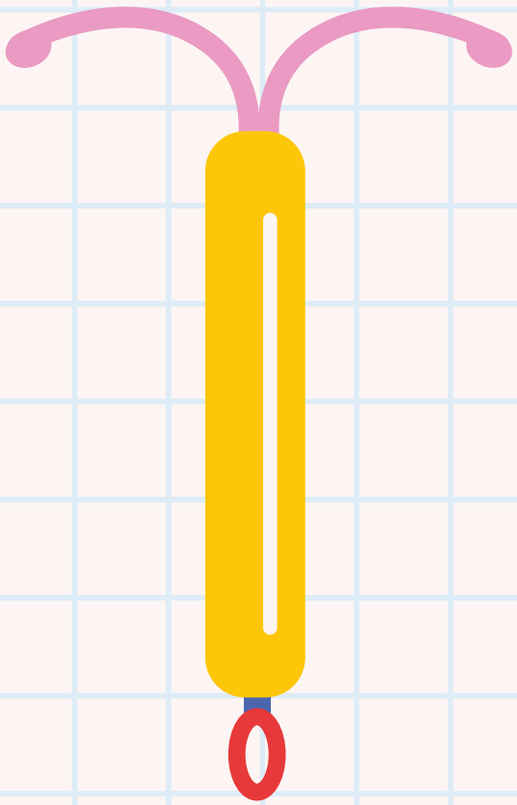
PROTECTION IST

Non

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie sur ordonnance et posé par un·e professionnel·le de santé en quelques minutes

+ Retrait par un.e professionnel·le de santé



POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Douleurs à la pose, règles plus longues, douloureuses et abondantes les premiers mois, légers saignements hors règles, risque d'infection les 20 premiers jours, sensation de jambes lourdes

COÛT & PRISE EN CHARGE

35€ (prix moyen)

-26 ans :

0€ intégralement pris en charge

+26 ans :
remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN

(DIU) HORMONAL

TYPE DE MÉTHODE

Intra-utérine et hormonale

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Placé dans l'utérus, il diffuse une hormone progestative, qui épaissit la glaire cervicale ce qui limite le passage des spermatozoïdes et entraîne un amincissement de l'endomètre.
Efficace après 7 jours et pendant 5 à 8 ans avec suivi annuel.

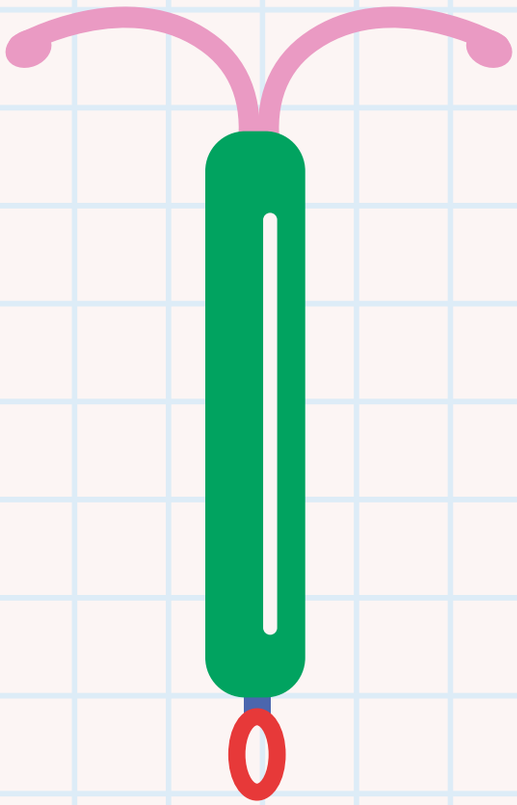
PROTECTION IST

Non

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie sur ordonnance et posé par un·e professionnel·le de santé en quelques minutes

+ Retrait par un·e professionnel·le de santé



POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Douleurs après la pose, impact sur le cycle menstruel (spotting, modification anarchique du cycle, aménorrhée) et plus rarement troubles de l'humeur, prise de poids, acné

COÛT & PRISE EN CHARGE

112€ (prix moyen)

-26 ans :

0€ intégralement pris en charge

+26 ans :
remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie

IMPLANT

TYPE DE MÉTHODE

Hormonale

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Placé sous la peau du bras, il diffuse une hormone progestative qui bloque l'ovulation, épaissit le mucus cervical et amincit l'endomètre
Efficace au bout de 7 jours, pendant 3 ans

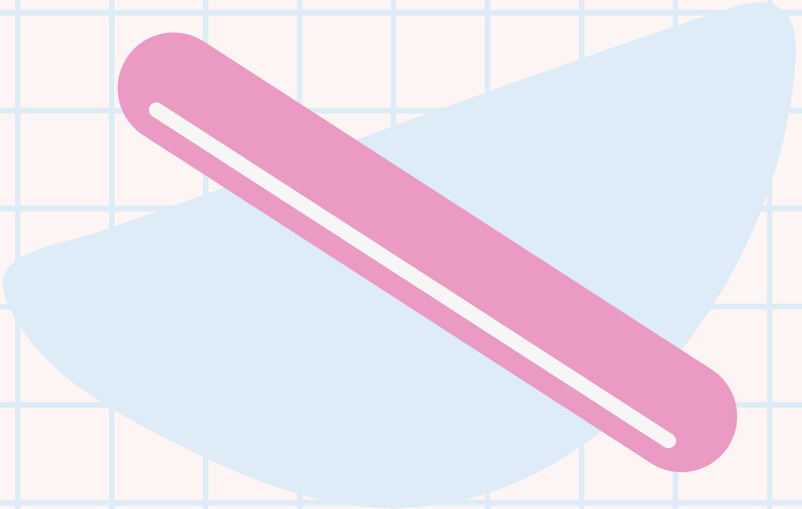
PROTECTION IST

Non

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ Délivré en pharmacie sur ordonnance et posé par un·e professionnel·le de santé en quelques minutes sous anesthésie locale

+ Visite de contrôle après 3 mois et retrait sous anesthésie locale



POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Inconfort pendant quelques jours au site d'insertion, impact sur le cycle menstruel (spotting, modification anarchique du cycle, aménorrhée), acné, prise de poids, troubles de l'humeur

COÛT & PRISE EN CHARGE

101,58€ (prix moyen)

-26 ans :

0€ intégralement pris en charge

+26 ans :
remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie

LIGATURE DES TROMPES

TYPE DE MÉTHODE

Définitive



PROTECTION IST

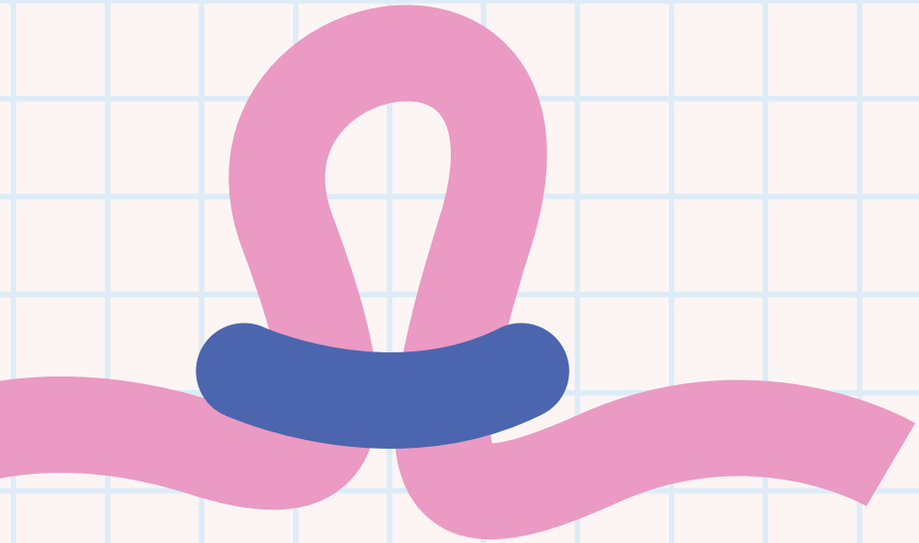
Non

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Opération sous anesthésie générale qui consiste à bloquer ou couper les trompes de Fallope pour que l'ovule ne puisse plus rejoindre l'utérus

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ Demande auprès d'un.e chirurgien·ne gynécologue qui informera sur l'opération et les autres possibilités de méthodes contraceptives. L'opération sera réalisée à condition d'être majeur.e et avec un délai de réflexion obligatoire de 4 mois après la 1re consultation



+ En cas de refus de pratiquer l'intervention, le médecin doit informer dès le 1er rendez-vous et rediriger vers un·e autre praticien·ne

+ Opération de moins d'une heure, 1 à 3 jours d'hospitalisation, possible en ambulatoire

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Douleurs abdominales et légers saignements temporaires

COÛT & PRISE EN CHARGE

196€

Remboursé à 80 % par l'Assurance Maladie.

Éventuels dépassements d'honoraires dans le privé

PATCH

TYPE DE MÉTHODE

Hormonale

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Patch qui contient des hormones (progestatifs, œstrogène) qui bloquent l'ovulation

Se colle sur le ventre, les épaules, le dos : 1 par semaine pendant 3 semaines puis 1 semaine d'arrêt

Efficace après 7 jours d'utilisation

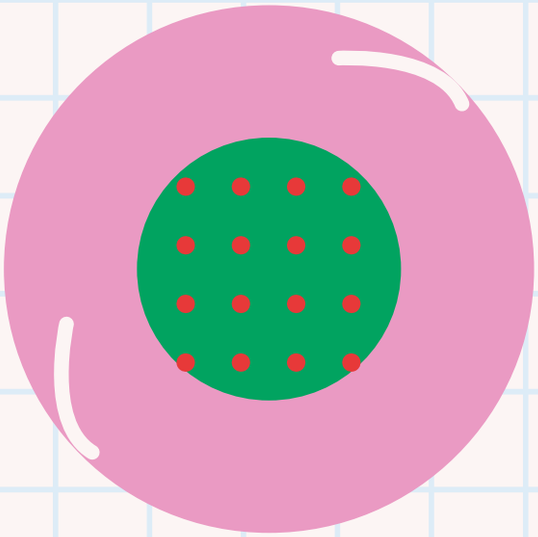
PROTECTION IST

Non

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie sur ordonnance d'un.e professionel·le de santé

+ A poser et retirer soi-même



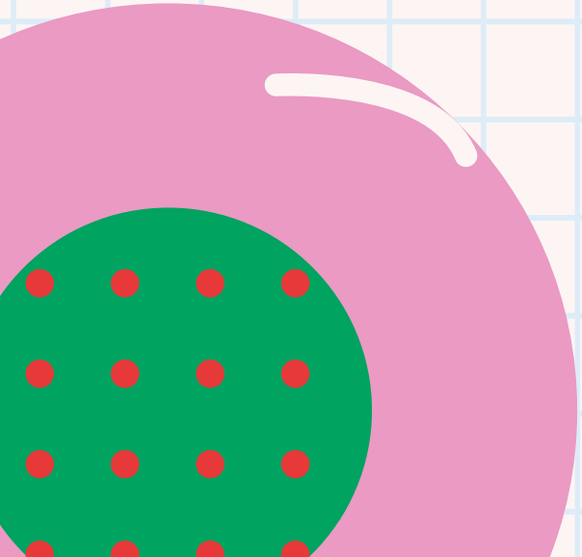
POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Nausées, maux de tête, seins douloureux ou gonflés, irritations ou rougeurs au site d'application, efficacité diminuée au-delà de 90kg

COÛT & PRISE EN CHARGE

15€

par mois
Pas de prise en charge



PILULE ŒSTRO PROGESTATIVE (OU COMBINÉE)

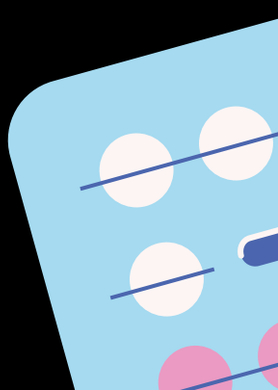
TYPE DE MÉTHODE
Hormonale

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE
Contient de la progestérone et de l'œstrogène qui bloquent l'ovulation, épaississent la glaire cervicale et amincissent l'endomètre

Prise orale quotidienne à heure fixe pendant 21 jours puis 7 jours d'arrêt (ou placebo)

Efficace après 7 jours consécutifs de prise

PROTECTION IST
Non

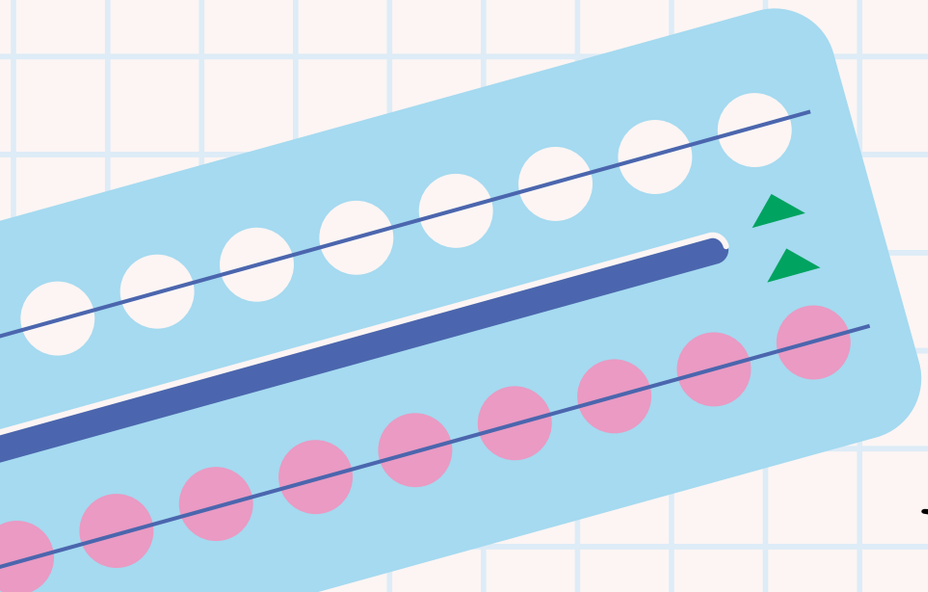


COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie sur ordonnance d'un·e professionel·le de santé

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Risque augmenté de thrombose veineuse et artérielle, troubles de l'humeur, douleurs aux seins, prise ou perte de poids, nausées, maux de tête, fluctuations de la libido



COÛT & PRISE EN CHARGE

1re et 2e génération :

1 à 10€ par mois

-26 ans :

0€ intégralement pris en charge

+26 ans :
remboursée de 65 % à 100 % par l'Assurance Maladie

⚠ Les pilules de 3e et 4e génération ne sont pas prises en charge car elles exposent à des thromboses veineuses plus fréquentes

PILULE PROGESTATIVE

(OU MICRO-PROGESTATIVE OU MICRO-DOSÉE)

TYPE DE MÉTHODE

Hormonale

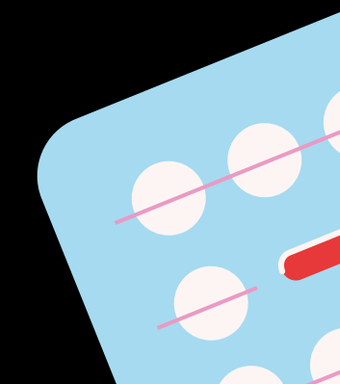
FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Contient une hormone, la progestérone, qui épaissit les sécrétions, amincit l'endomètre et peut empêcher l'ovulation

Prise orale quotidienne à heure fixe, sans période d'arrêt

PROTECTION IST

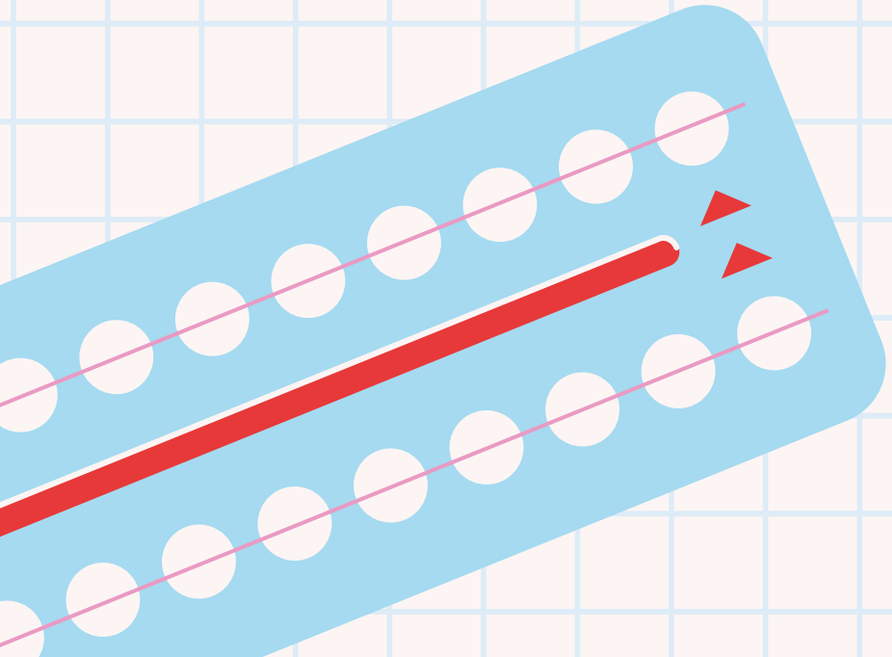
Non



Efficace après 7 jours consécutifs de prise

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie sur ordonnance d'd'un·e professionel·le de santé



POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Douleurs aux seins, prise de poids, maux de tête, acné, troubles de l'humeur, aménorrhée ou quasi-aménorrhée

COÛT & PRISE EN CHARGE

-26 ans :

0€ intégralement pris en charge

+26 ans :
remboursé à 65 % par l'Assurance Maladie

Sauf les pilules contenant de la drospirénone, à charge de l'utilisateur·ice

PRÉSERVATIF EXTERNE

TYPE DE MÉTHODE

Barrière

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Se pose sur le pénis en érection avant une pénétration, et se retire avant la fin de l'érection (ou sur un sex toy)

Retient le sperme et empêche le contact entre les muqueuses. Il doit être changé à chaque pénétration.

PROTECTION IST

Protège des IST

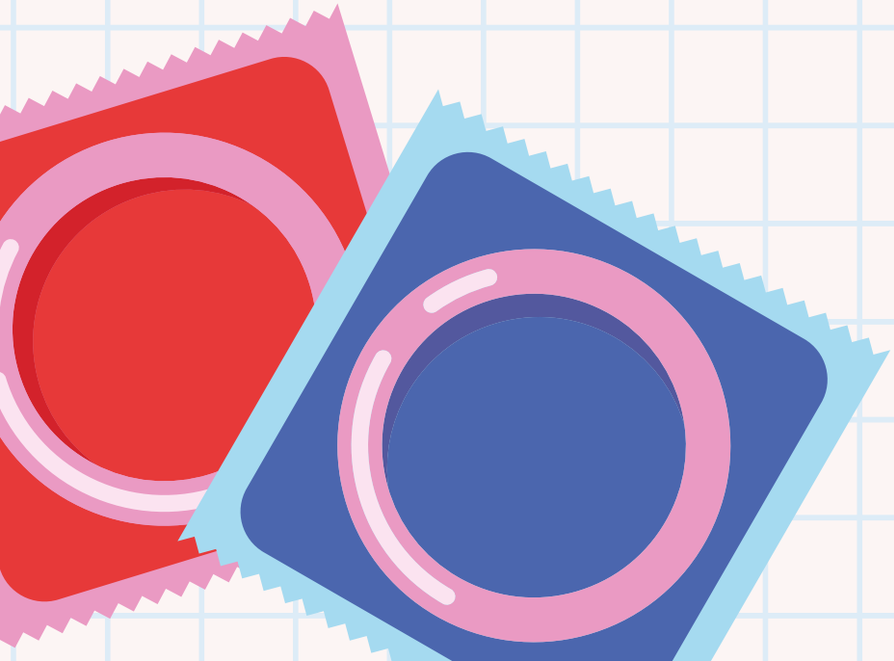


Peut s'utiliser en complément d'une contraception (pour continuer la protection IST)

Ne jamais utiliser un préservatif interne + un préservatif externe en même temps

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ Pharmacies, grandes surfaces, distributeurs, centres de santé...



POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Il existe des préservatifs sans latex pour les personnes allergiques

COÛT & PRISE EN CHARGE

-26 ans :

0€ en pharmacie, intégralement pris en charge

+26 ans :
en pharmacie, remboursés à 60 % par l'Assurance Maladie

Gratuits dans les centres de santé, CeGIDD, stands de prévention...
Autrement, de 40 ct à + 1 € / pièce environ, selon la marque.

PRÉSERVATIF INTERNE

TYPE DE MÉTHODE

Barrière

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

S'insère à l'intérieur du vagin ou de l'anus (en enlevant l'anneau interne)

Retient le sperme et empêche le contact entre les muqueuses. Il doit être changé à chaque pénétration.

PROTECTION IST

Protège des IST

Peut s'utiliser en complément d'une contraception (pour continuer la protection IST)

Ne jamais utiliser un préservatif interne + un préservatif externe en même temps

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ Pharmacies, grandes surfaces, distributeurs, centres de santé...

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Il existe des préservatifs sans latex pour les personnes allergiques

COÛT & PRISE EN CHARGE

-26 ans :

0€

en pharmacie, intégralement pris en charge

+26 ans :
en pharmacie, remboursés à 60 % par l'Assurance Maladie

Gratuits dans les centres de santé, CeGIDD, stands de prévention...
Plus difficile à trouver à l'achat et plus cher que le préservatif externe.

PROGESTATIFS INJECTABLES

TYPE DE MÉTHODE

Hormonale

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Ils contiennent une hormone progestative qui bloque l'ovulation, épaissit la glaire cervicale et empêche la nidation

Injections à intervalles réguliers tous les 3 mois

PROTECTION IST

Non

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE...

+ En pharmacie, sur ordonnance d'un·e professionel·le de santé

+ Injection faite par un.e professionnel.le de santé

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Maux de tête, douleurs abdominales, nervosité, arrêt des règles ou règles irrégulières

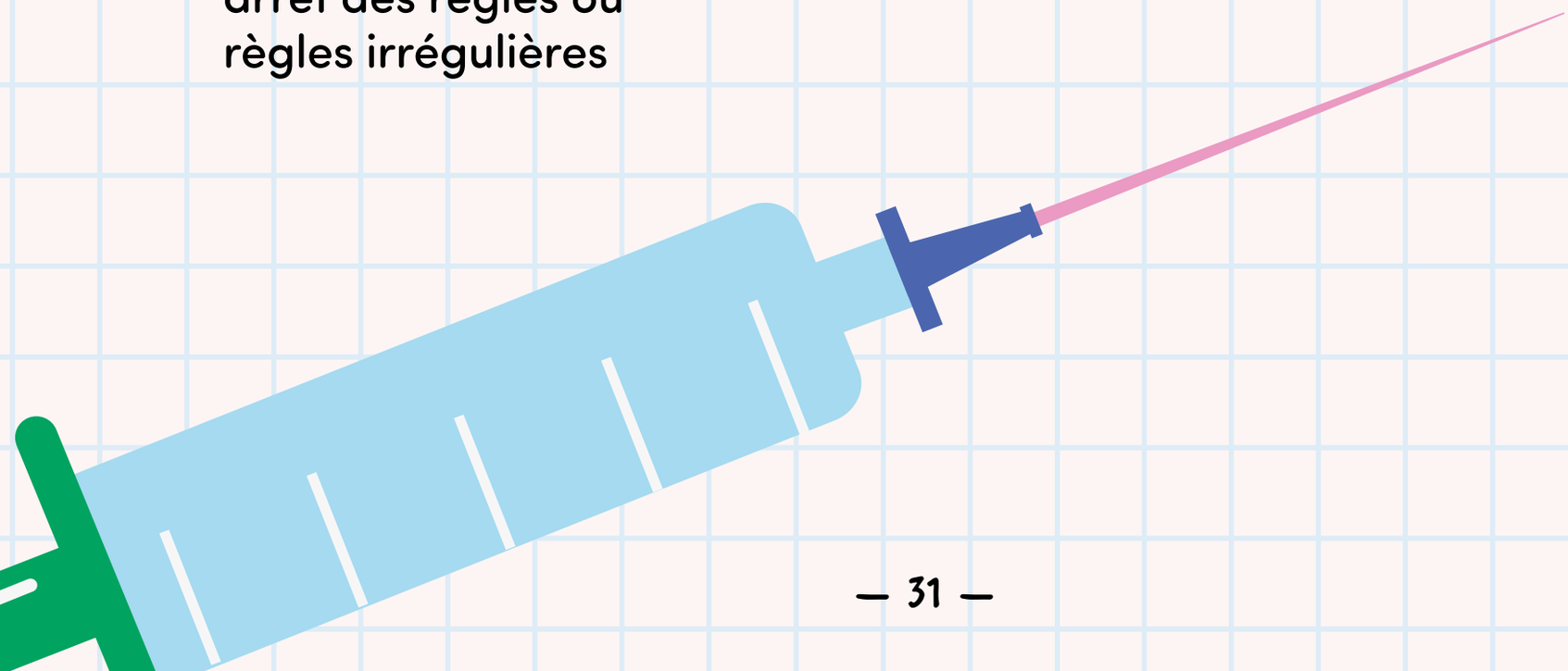
COÛT & PRISE EN CHARGE

- 26 ans :

0€ intégralement pris en charge

+ 26 ans :

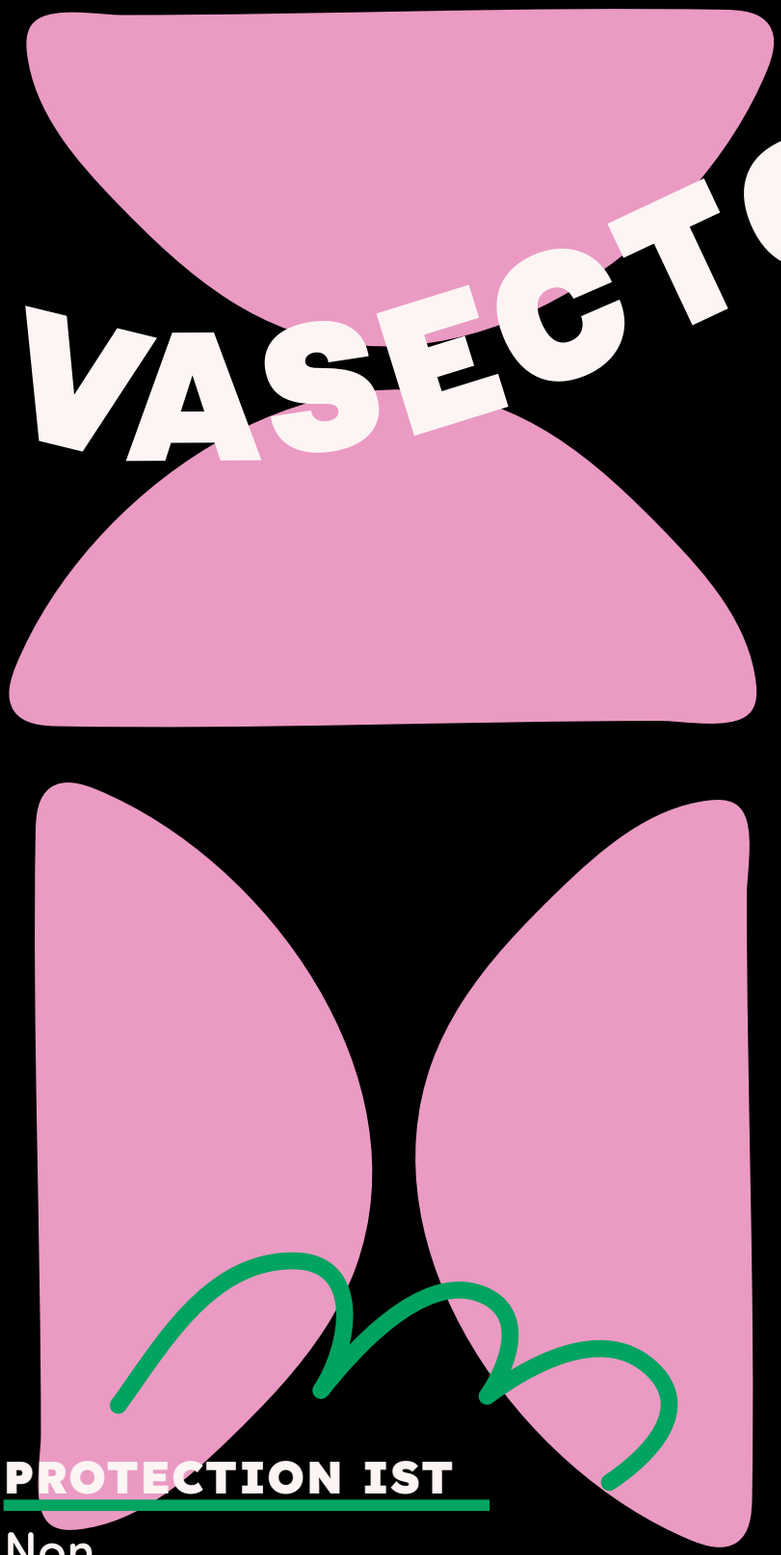
2,65€ par injection, remboursement à 65 %



VASECTOMIE

TYPE DE MÉTHODE

Définitive



PROTECTION IST

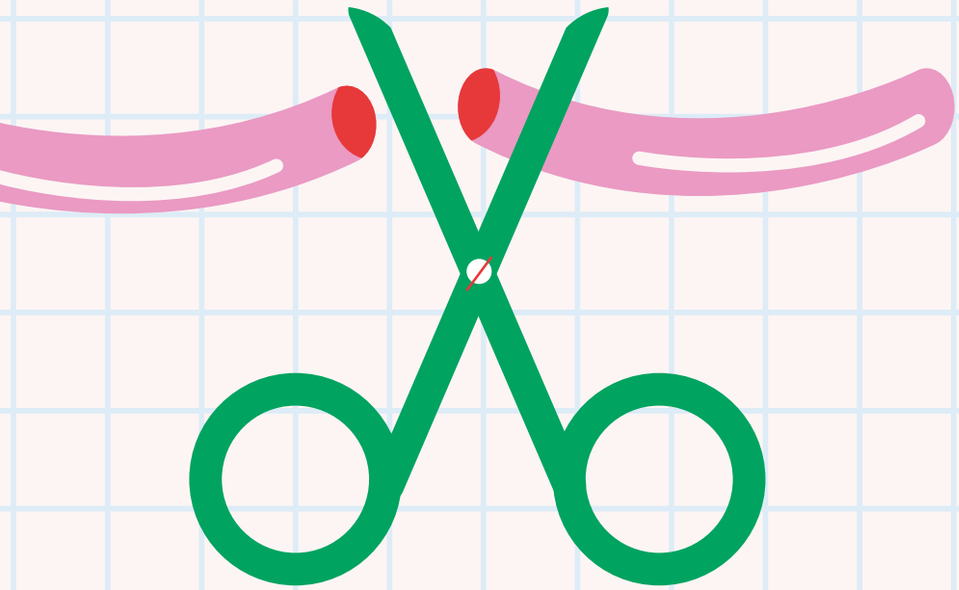
Non

FONCTIONNEMENT, FRÉQUENCE

Opération sous anesthésie locale qui consiste à sectionner ou bloquer les canaux déférents, qui transportent les spermatozoïdes depuis les testicules. Le sperme est toujours produit, mais ne contient plus de spermatozoïdes, ce qui empêche toute fécondation. L'intervention est rapide, et n'affecte ni l'érection ni la production hormonale.

COMMENT SE LE PROCURER, PRESCRIPTION, POSE…

+ Demande auprès d'un.e urologue qui informera sur l'opération et les autres possibilités de méthodes contraceptives. L'opération sera réalisée à condition d'être majeur·e et avec un délai de réflexion obligatoire de 4 mois après la 1re consultation



+ En cas de refus de pratiquer l'intervention, le médecin doit informer dès le 1er rendez-vous et rediriger vers un·e autre praticien·ne

+ Opération de 15 minutes, pas d'hospitalisation

POSSIBLES EFFETS SECONDAIRES

Douleurs modérées et temporaires (et parfois un hématome)

COÛT & PRISE EN CHARGE

65€

Remboursé à 80 % par l'Assurance Maladie.

Éventuels dépassements d'honoraires dans le privé

MÉTHODES NATURELLES

Elles n'agissent ni sur le cycle, ni sur les organes. Pour la plupart, elles ont une efficacité limitée : elles sont plutôt à utiliser en complément d'une autre méthode de contraception ou s'assurer d'être prêt·e·s à accueillir une éventuelle grossesse.
La plupart consistent à identifier les périodes les plus fertiles du cycle, ce qui implique donc d'avoir un cycle régulier. Il faut garder en tête que même un cycle régulier peut être perturbé par divers facteurs (stress, alimentation, fatigue...)

OGINO / CALENDRIER
Consiste à repérer les jours fertiles de chaque cycle en fonction de la date et à s'abstenir durant cette période.

SYMPTOTHERMIE
Consiste à repérer les jours fertiles de chaque cycle en fonction de la température du corps et à s'abstenir durant cette période. ***Nécessite une formation et un temps d'observation préalable***

GLAIRE / BILLINGS
Consiste à repérer les jours fertiles de chaque cycle en fonction de la consistance de la glaire cervicale et à s'abstenir durant cette période. ***Nécessite une formation et un temps d'observation préalable***

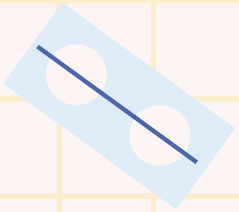
RETRAIT
Consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation. Attention, le liquide pré-séminal peut contenir des spermatozoïdes.

MAMA
Repose sur l'effet contraceptif des 4 premiers mois de l'allaitement exclusif en cours

⚠ Attention, l'ovulation n'a pas toujours lieu au même moment et les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours dans l'utérus.

CONTRACEPTION D'URGENCE

LA PILULE DU LENDEMAIN



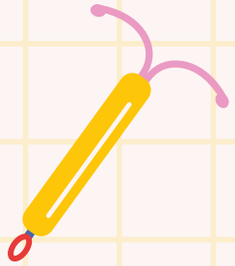
Contient des hormones permettant d'empêcher l'ovulation et la nidation : elle n'est donc pas abortive et ne permet pas d'interrompre une grossesse en cours, et ne rend pas stérile.

+ À prendre dans les 5 jours maximum après un rapport à risque.
+ À usage ponctuel, il est inutile de l'utiliser plus d'une fois dans le même cycle.
+ Pas de limite de prise au cours d'une vie.

+ Délivrée en pharmacie avec ou sans ordonnance (si possible prévoir une ordonnance ou même une pilule chez soi en cas d'urgence)

Coût & prise en charge : Gratuite pour les moins de 26 ans, sans ordonnance.
+ 26 ans : Prise en charge si ordonnance

LE DIU (voir p.12)



Le DIU cuivre peut également être utilisé comme contraception d'urgence.

+ À poser dans les 5 jours après le rapport à risque, il a un effet spermicide et empêche la nidation.
+ Délivré en pharmacie sur ordonnance puis posé par un·e professionel·le de santé.

IVG
Interruption volontaire de grossesse

En France, toute personne enceinte, majeure ou mineure, a le droit de recourir à une IVG.

+ Possible jusqu'à 14 semaines de grossesse / 16 semaines d'aménorrhée
+ Méthode selon l'avancement de la grossesse et la situation de la personne

IVG MÉDICAMENTEUSE

+ Jusqu'à 7 semaines de grossesse / 9 semaines d'aménorrhée
+ Prise de deux médicaments : le premier arrête la grossesse et le second, pris 24 à 48 h après, provoque l'expulsion. Il peut se prendre à domicile, en centre de santé, à l'hôpital, après consultation
+ N'incluant pas d'acte chirurgical, l'expulsion se fait de manière autonome. Elle entraîne des douleurs liées aux contractions et des saignements pendant plusieurs jours.

IVG CHIRURGICALE (OU INSTRUMENTALE)

+ Jusqu'à 14 semaines de grossesse / 16 semaines d'aménorrhée
+ Aspiration du contenu de l'utérus après dilatation du col, sous anesthésie locale ou générale
+ Réalisée en établissement de santé (hospitalisation ambulatoire), l'acte dure une dizaine de minutes. Elle entraîne des douleurs liées aux contractions et des saignements pendant plusieurs jours.

> **Il faut dans les deux cas une consultation de suivi afin de s'assurer de l'efficacité de l'IVG**
> **Prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, anonymat possible**

HORMONO-THÉRAPIE & CONTRACEPTION

Les Traitements Hormonaux de Substitution (THS) ne sont pas des méthodes contraceptives. Même si le traitement entraîne l'arrêt des règles ou modifie la libido, une fécondation reste possible. Si vous avez des rapports sexuels pouvant entraîner une grossesse et que vous n'avez pas de désir d'enfant, l'utilisation d'une contraception fiable demeure nécessaire.

Les effets à long terme des THS sur la fertilité étant encore mal connus, il est recommandé d'évoquer la préservation de gamètes (ovocytes ou spermatozoïdes) avec votre équipe médicale avant de débuter une transition hormonale.

Pour les personnes ayant un utérus et des ovaires

(parcours transmasculins / non-binaires)

La prise de testostérone ne protège pas d'une grossesse, mais elle oriente le choix de la contraception. Les méthodes contenant des œstrogènes sont généralement évitées pour ne pas interférer avec la masculinisation. Le choix de la méthode doit aussi prendre en compte votre confort physique et psychologique, certaines procédures pouvant réactiver une dysphorie de genre.

LE DIU AU CUIVRE :

Sans hormones, il n'interfère pas avec le THS. Il peut augmenter le flux des règles (si elles sont encore présentes) et sa pose nécessite un examen gynécologique par voie vaginale, ce qui peut être source de dysphorie.

LE DIU HORMONAL :

Il délivre une faible dose de progestatifs localement sans bloquer la masculinisation.
Il aide souvent à réduire ou stopper les saignements. Pose par voie vaginale.

LES PILULES PROGESTATIVES PURES (EX: MICRODOSÉES) :

Elles n'interfèrent pas avec la testostérone. Elles sont d'ailleurs souvent prescrites en début de transition pour aider à stopper plus rapidement les règles. Point d'attention : risques de petits saignements irréguliers (spottings) au début.

L'IMPLANT CONTRACEPTIF (PROGESTATIF) :

Efficace pendant 3 ans, il s'insère sous la peau du bras et n'interfère pas avec la testostérone.

Pour les personnes produisant des spermatozoïdes

(parcours transféminins / non-binaires)

Les traitements féminisants (œstrogènes et bloqueurs d'androgènes) diminuent la production et la qualité des spermatozoïdes, mais ils ne garantissent pas une stérilité totale ni immédiate. Si vos pratiques sexuelles exposent un·e partenaire à un risque de grossesse, d'autres mesures doivent être prises :

LE PRÉSERVATIF :

Il assure une protection contraceptive tout en protégeant efficacement contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

LA CONTRACEPTION THERMIQUE :

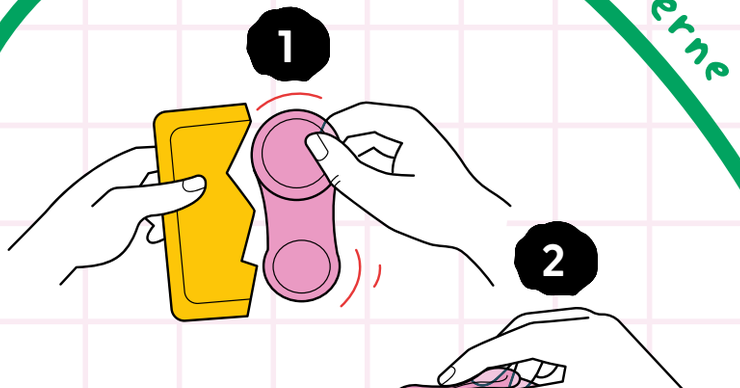
Ces méthodes reposent sur une production active de spermatozoïdes. Sous THS féminisant, l'atrophie testiculaire et la baisse de production d'hormones rendent ces méthodes difficiles à évaluer et souvent inadaptées. Il est préférable de privilégier le préservatif ou la contraception du/de la partenaire.

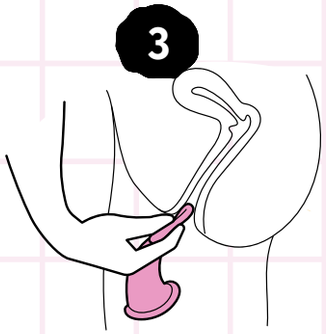
LA VASECTOMIE :

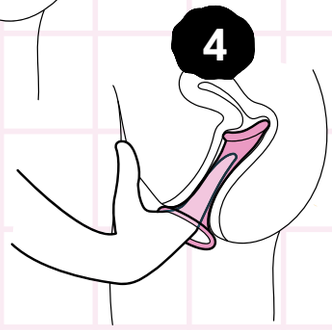
Une option à envisager si le projet parental est définitivement absent ou sécurisé par une préservation préalable.

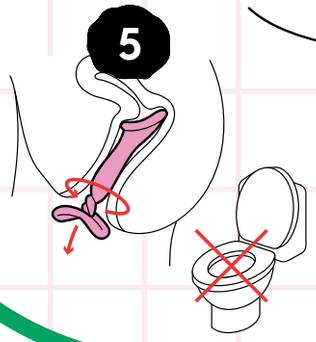
TUTO CAPOTE

préservatif interne

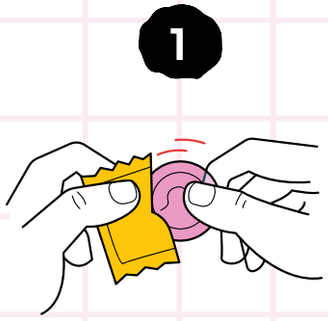


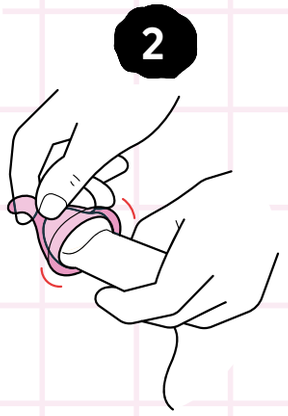


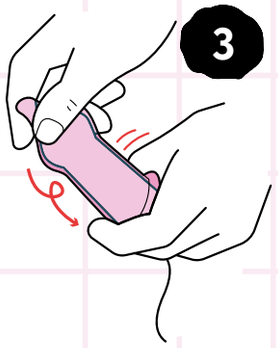


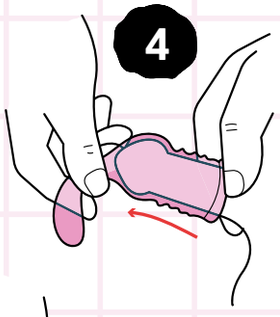


préservatif externe











MÉTHODE	EFFICACITÉ THÉORIQUE	EFFICACITÉ PRATIQUE
Anneau vaginal	99,7 %	**93 %**
Diaphragme/Cape cervicale + spermicide	94 %	**84 %**
DIU cuivre	99,4 %	**99,2 %**
DIU hormonal	99,8 %	**99,8 %**
Implant	99,9 %	**99,9 %**
Ligature des trompes	99,5 %	**99,5 %**
Patch	99,7 %	**91 %**
Pilule oestro-progestative	99,7 %	**93 %**
Pilule progestative	99,7 %	**93 %**
Préservatif externe	98 %	**85 %**
Préservatif interne	95 %	**79 %**
Progestatifs injectables	99,7 %	**94 %**
Vasectomie	99,9 %	**99,8 %**
Méthodes naturelles	91 %	**80 %**

RESSOURCES

questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception

questionnaire.choisirsacontraception.fr

www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception

www.contraceptionmasculine.fr

thoreme.com

www.outrans.org

Financé par la cvec

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Création graphique : ancdm. • Imprimerie certifiée Imprim'Vert -
Imprimerie Laplante RCS Bordeaux 337 926 745 - 3, impasse Jules Hetzel 33700 Mérignac - Ne pas jeter sur la voie publique