

la partie interne du bras grâce à un applicateur spécial, sous anesthésie locale. Cette intervention ne prend que quelques minutes.

Il est donc invisible.

L'implant peut diminuer ou supprimer les saignements ou au contraire, provoquer des saignements désordonnés/irréguliers.

Vous pouvez le faire retirer à tout moment par **un-e professionnel-le de santé**.

Il est remboursé par la Sécurité Sociale.

### **Le Dispositif Intra Utérin hormonal**

Le **DIU hormonal** (appelé aussi stérilet) est un dispositif intra utérin en forme de T qui diffuse de la progestérone dans l'utérus.

Il peut diminuer ou supprimer les saignements.

**Il peut être posé à toute femme qu'elle ait eu ou non des grossesses.**

Son efficacité est de 5 ans.

Il est remboursé par la Sécurité Sociale.

### **La contraception d'urgence**

Elle s'utilise après un rapport non protégé, un oubli de pilule, un préservatif qui a craqué...

**Plus elle est prise rapidement après le rapport sexuel non protégé, plus elle est efficace.**

Il existe deux sortes de contraception d'urgence hormonale :

**Levonorgestrel (Norlevo)** est à utiliser le plus tôt possible dans les 3 jours. On peut aller la chercher **avec ou sans ordonnance** en pharmacie ; elle est gratuite pour les mineures ; on peut également l'obtenir gratuitement au Planning Familial, dans les centres de planification ou les infirmières scolaires.

**EllaOne (ulliprista 1)** peut être prise jusqu'à 5 jours après le rapport ; on ne peut l'obtenir **que sur ordonnance** ; elle est remboursée par la Sécurité Sociale.

Il est également possible de demander la pose d'un **DIU** (dispositif intra-utérin, ou stérilet) dans les 5 jours qui suivent le rapport non protégé.

La contraception d'urgence n'étant pas toujours efficace, il est important de **faire un test de grossesse trois semaines après**.

**En cas d'échec :** En cas d'échec de la contraception et de grossesse non voulue, le recours à l'avortement est pris en charge à 100% par la sécurité sociale en France jusqu'à 14 semaines d'aménorrhées (= 12 semaines de grossesse).

Liberté  
Égalité  
Sexualités

Conception graphique: Tony Gonçalves Mise à jour : mars 2014

4, square Saint-Irénée 75011 Paris

Tél. : 01 48 07 29 10

[mfpf@planning-familial.org](mailto:mfpf@planning-familial.org)

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)



 le planning familial



## La contraception hormonale

- La pilule • Le patch • L'anneau • Les injectables
- L'implant • Le système intra-utérin hormonal
- La contraception d'urgence

 le planning familial

# La contraception hormonale, c'est quoi ?

La contraception hormonale permet d'éviter une grossesse non désirée en prévision d'un rapport hétérosexuel

**Elle ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST) ni du VIH/Sida.**

Femme ou homme, vous pouvez utiliser des préservatifs masculins ou féminins en association avec une contraception hormonale pour vous protéger des IST et du VIH/Sida.

La contraception hormonale est composée d'hormones (oestrogène et/ou progestérone) similaires à celles fabriquées dans le corps par les ovaires. Les différentes méthodes ont toutes le même mode d'action : elles diffusent les hormones dans le sang. De cette façon, elles mettent en sommeil l'ovulation (sauf le DIU hormonal) et les saignements qui surviennent ne sont pas de vraies règles. Un cycle en sommeil n'a pas de conséquence sur la santé, ni sur la fertilité plus tard.

La contraception concerne autant les hommes que les femmes, à tout âge. Des protocoles expérimentaux de contraception hormonale masculine existent mais ils sont encore peu accessibles.

## Comment procéder?

Pour l'obtenir il est nécessaire de s'adresser à un-e professionnel-le de santé : médecin ou sage-femme, ou à un centre de planification. Les professionnels-les que vous rencontrerez vous aideront à choisir la contraception la mieux adaptée à votre mode de vie.

En centre de planification c'est confidentiel, anonyme et gratuit pour les mineures ou les femmes qui n'ont pas de couverture sociale (loi 1974, loi 2001). Vous pouvez venir seul-e, à deux, à plusieurs. Vous pouvez poser toutes les questions que vous souhaitez, les professionnel-le-s sont soumis au secret. Un bilan médical est nécessaire pour vérifier l'absence de contre-indication. L'examen gynécologique n'est pas obligatoire pour obtenir une contraception hormonale, mais il sera nécessaire au cours de la vie sexuelle d'une femme.

Trouver la méthode hormonale qui vous convient peut prendre du temps : si la méthode choisie n'est pas satisfaisante (saignements irréguliers, abondants ou au contraire absents, prise de poids, migraine, nausée, seins douloureux...), il ne faut pas hésiter à le dire et à en changer.

**Le coût est variable, certaines méthodes sont remboursées par la Sécurité Sociale.**

### Nouveautés :

Les pharmaciens-nes peuvent désormais délivrer la contraception de façon anonyme et gratuite aux mineures de 15 à 18 ans qui ont une ordonnance (loi 2013).

Les infirmeries scolaires et les pharmacies peuvent renouveler pendant 6 mois les ordonnances de pilule, patch, anneau qui datent de moins d'un an.

### La pilule (chaque jour)

Il existe de nombreuses sortes de pilules, avec des dosages hormonaux différents.

Toutes se présentent sous la forme de plaquettes de comprimés qui peuvent être de couleur ou de nombre différents (21 ou 28 comprimés).

La première prise se fait le 1er jour des règles. Vous prenez le premier comprimé de la plaquette, un par jour, au moment qui vous convient le mieux, mais à heure régulière, jusqu'à la fin de la plaquette.

L'effet de la pilule est immédiat.

Après une plaquette de 21 comprimés, vous arrêtez pendant 7 jours, période pendant laquelle surviennent des saignements. Lors de cette période d'arrêt, vous êtes toujours protégée du risque de grossesse.

Et le 8' jour impérativement, vous reprenez le premier comprimé de la plaquette suivante (même si les saignements ne sont pas finis).

Après une plaquette de 28 comprimés, vous enchaînez directement avec la plaquette suivante sans interruption.

### En cas d'oubli ou d'incident... que faire?

Si l'oubli est inférieur à 12 heures : vous prenez immédiatement le comprimé oublié et continuez la plaquette normalement. Il n'y a pas de risque de grossesse.

Si l'oubli est supérieur à 12 heures : vous prenez le comprimé oublié dès que vous vous en apercevez et vous continuez normalement la plaquette. Mais, attention, vous n'êtes plus protégée du risque de grossesse. Pendant 7 jours, il est conseillé d'utiliser des préservatifs ou une autre méthode locale en complément. Si l'oubli a lieu dans les 7 derniers comprimés actifs, vous enchaînez directement la plaquette suivante.

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé 3 à 5 jours avant l'oubli, il faut prendre en plus la contraception d'urgence. Vous pouvez vous la procurer à l'infirmerie scolaire, au Planning Familial, en centre de planification ou en pharmacie sans ordonnance (gratuite pour les mineurs-es).

En cas de vomissements ou de diarrhées dans les 3 heures après la prise d'un comprimé de la plaquette, vous pouvez reprendre tout de suite un autre comprimé.

En cas de doute, il est conseillé de faire un test de grossesse trois semaines après l'oubli.

Les pilules de deuxième génération sont remboursées par la Sécurité Sociale.

### Le patch et l'anneau

Ils fonctionnent comme la pilule mais se prennent différemment :

**Le patch** est un timbre autocollant qui diffuse les hormones à travers la peau.

Vous collez un patch le 1er jour des règles, que vous changez chaque semaine pendant 3 semaines puis vous faites un arrêt de 7 jours pendant lequel vous aurez des saignements. Vous recommencez le 8eme jour à remettre de nouveaux patches.

Vous êtes protégée en permanence.

**L'anneau vaginal** est un anneau en plastique souple que vous placez vous même dans le vagin et qui diffuse des hormones en continu.

Vous le placez le 1er jour des règles et vous le gardez 3 semaines ou 21 jours, puis vous le retirez 7 jours pendant lesquels vous aurez des saignements, puis vous remettez un nouvel anneau le 8eme jour.

Vous êtes protégée en permanence.

L'anneau ne gêne pas pendant les rapports, mais il est possible de le retirer pendant 3 heures maximum et de le remettre après l'avoir rincé à l'eau froide.

Le patch et l'anneau ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale.

**Le Quick Start** : *il est possible de commencer la pilule, le patch ou l'anneau à tout moment du cycle, mais dans ce cas la protection ne commence que 7 jours après.*

**En continu** : *il est aussi possible de prendre la pilule, le patch ou l'anneau en continu pour ne pas avoir de saignements ; c'est sans risque.*

**Bénéfice/risque** : *Parmi les pilules combinées, celles contenant des progestatifs de 2ème génération présentent le risque plus faible de faire une thrombose veineuse. Pour comprendre ces risques rares mais graves liés à l'utilisation des pilules-patch-anneau oestro-progestatifs vous pouvez consulter le site de l'ANSM (brochure «Vous et vos contraceptifs oestroprogestatifs» téléchargeable sur [ansm.sante.fr](http://ansm.sante.fr)).*

### L'injectable (tous les 3 mois)

C'est une contraception progestative administrée par injection intramusculaire entre le 1" et le 5" jour des règles.

Efficace en 24 heures, cette méthode est invisible donc discrète. Les injectables ont une durée d'efficacité de 3 mois. Remboursés par la Sécurité Sociale, ils restent peu proposés en France.

### L'implant (tous les 3 ans)

Il s'agit d'un fin bâtonnet cylindrique souple qui diffuse de la progestérone de façon continue.

Le ou la professionnel-le de santé le place sous la peau dans