

Quel contraceptif te convient le mieux ?

Comme le montre cette brochure, le choix d'un moyen contraceptif adéquat résulte de préférences individuelles. Il est important que la méthode choisie réponde à tes souhaits et à tes besoins, les avantages et inconvénients de chaque méthode étant évalués de façon différente par tout le monde. La liste de questions ci-dessous devrait t'aider à déterminer tes objectifs ainsi que tes préférences. Tu peux aussi discuter de cette liste avec votre médecin.

Oui	Non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La sécurité d'une méthode contraceptive est-elle importante pour toi ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu déjà utilisé des méthodes contraceptives ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ton cycle menstruel s'accompagne-t-il de certains troubles physiques (par exemple des douleurs dans le bas-ventre, des crampes ou des problèmes de peau) ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ton cycle menstruel est-il régulier ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souffres-tu d'une maladie grave ou de longue durée ? Ou une personne de ta famille souffre-t-elle de ce type de maladie ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dois-tu prendre régulièrement des médicaments ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que tu fumes ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu un rythme de vie quotidien régulier ?	



Oui	Non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es-tu actuellement célibataire ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu rarement des rapports ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Envisages-tu de tomber enceinte dans un avenir proche ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es-tu à la recherche d'une méthode contraceptive « naturelle » ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu une bonne relation avec votre corps ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es-tu capable de planifier correctement ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu des allergies (par exemple au latex) ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tu évites souvent les préparatifs lorsque tu as envie d'avoir un rapport sexuel ?	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poids en kg	
Taille en cm	

Aperçu des moyens de contraception

Contraceptif	Avantages	Inconvénients
Pilule combinée	<ul style="list-style-type: none"> - sûr (indice de Pearl 0,1-0,9) - facile à utiliser - régularisation des cycles - diminution des douleurs menstruelles - utilisation permettant de lutter par ex. contre des problèmes de peau - possibilité d'utilisation prolongée 	<ul style="list-style-type: none"> - effets secondaires rares, comme des tensions mammaires - risque accru de caillots sanguins - la pilule est déconseillée aux fumeuses de plus de 35 ans
Pilule minidosée	<ul style="list-style-type: none"> - très sûr (indice de Pearl 0,14-3) - faible teneur hormonale - peut aussi être utilisé par des femmes présentant un risque cardiovasculaire et qui allaitent 	<ul style="list-style-type: none"> - la pilule minidosée doit être prise tous les jours à la même heure, un retard de plus de 3 heures ayant une incidence négative sur l'effet de la plupart des préparations. Elle est aussi très souvent associée à des saignements irréguliers. * Il existe à présent une pilule minidosée aussi efficace que les préparations combinées et dont l'effet reste garanti après un retard de prise allant jusqu'à 12 heures.
Anneau vaginal	<ul style="list-style-type: none"> - sûr (indice de Pearl 0,4-0,64) - faible teneur hormonale - impossible d'oublier une prise - niveaux hormonaux faibles et réguliers 	<ul style="list-style-type: none"> - spectre d'effets secondaires analogue à celui des préparations combinées - inconfort potentiel initial dû à la présence de l'anneau - l'anneau vaginal ne peut être conservé à une température supérieure à 30 °C (pour une durée de conservation de 4 mois)
Patch contraceptif	<ul style="list-style-type: none"> - sûr (indice de Pearl 0,72-0,9) - impossible d'oublier une prise 	<ul style="list-style-type: none"> - patch visible - possibilité de réaction cutanée
Implant contraceptif	<ul style="list-style-type: none"> - sûr (indice de Pearl 0,08) - effet à long terme pendant 3 ans - impossible d'oublier une prise - niveaux d'hormones faibles et réguliers 	<ul style="list-style-type: none"> - doit être introduit par un médecin sous anesthésie locale et retiré après 3 ans - saignements irréguliers fréquents

Contraceptif	Avantages	Inconvénients
Injection contraceptive trimestrielle	<ul style="list-style-type: none"> - sûr (indice de Pearl 0,3-1,4) - erreur de prise impossible 	<ul style="list-style-type: none"> - dose hormonale élevée - problèmes de saignements fréquents - en cas d'effets secondaires, il n'est pas possible de retirer la préparation rapidement - l'effet contraceptif peut durer plusieurs mois après l'utilisation et une période prolongée peut donc s'écouler avant le rétablissement d'un cycle normal.
Préservatif	<ul style="list-style-type: none"> - simple - largement disponible - relativement bon marché - très sûr (indice de Pearl 2-12) - protection jusqu'à un certain point contre les maladies sexuellement transmissibles 	<ul style="list-style-type: none"> - doit être appliqué juste avant le rapport sexuel, ce qui peut paraître gênant - rarement : symptômes d'intolérance
Spermicide	<ul style="list-style-type: none"> - application uniquement lors de rapports sexuels - action exclusivement locale - protection potentielle jusqu'à un certain point contre des infections bactériennes - le spermicide peut être facilement associé à d'autres méthodes barrières 	<ul style="list-style-type: none"> - pas particulièrement sûr (indice de Pearl 3-21) - réaction locale possible - provoque souvent une sensation de chaleur - les manipulations nécessaires peuvent paraître gênantes et freiner la spontanéité
Capot cervical	<ul style="list-style-type: none"> - contraception en cas de besoin - effet exclusivement local 	<ul style="list-style-type: none"> - la capot cervicale classique n'est pas un moyen contraceptif particulièrement sûr (indice de Pearl 6) - difficile à manipuler - glissement possible du dispositif pendant un rapport sexuel
Stérilet au cuivre	<ul style="list-style-type: none"> - protection à long terme - relativement sûr (indice de Pearl 0,9-3) - erreur de prise impossible - peut être utilisé comme contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé 	<ul style="list-style-type: none"> - menstruations abondantes - risque potentiel d'inflammation des voies génitales

Contraceptif	Avantages	Inconvénients
Sterilet hormonal	<ul style="list-style-type: none"> - protection à long terme - relativement sûr (indice de Pearl 0,16) - erreur de prise impossible - peut être utilisé comme contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé - certains stérilets hormonaux sont associés à des menstruations plus légères 	<ul style="list-style-type: none"> - risque potentiel d'inflammation des voies génitales
Méthode des températures	<ul style="list-style-type: none"> - nécessite uniquement un bon thermomètre - assez sûr (indice de Pearl de 0,8 pour la méthode stricte et de 3 pour la forme élargie) - peut être facilement associée à des méthodes barrières 	<ul style="list-style-type: none"> - relevé des températures nécessaire pendant une période prolongée - les courbes de températures doivent être pertinentes et les cycles relativement réguliers - risque relativement élevé d'erreurs de mesure
Méthode sympto-thermique	Voir méthode des températures	Voir méthode des températures
Ordinateur gestionnaire de cycle	Si les ordinateurs gestionnaires de cycle peuvent effectivement faciliter la contraception, ils exigent malgré tout un autocontrôle strict.	
Méthode calendrier	- méthode nécessitant uniquement un crayon et du papier	- peu sûr (indice de Pearl 9)
NON RECOMMANDÉ !		
Coût interrompu NON RECOMMANDÉ !	-	- peu fiable (indice de Pearl 4-18)

Adresses importantes

Pour toute question sur la sexualité ou la contraception tu peux également t'adresser à des centres de conseil. Quelques exemples :

- Centre Planning Familial
www.planningfamilial.net

Voici quelques liens utiles:

www.e-sante.be/contraception
www.choisirsacontraception.fr
www.passionsante.be
www.sensoa.be