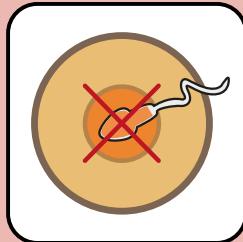
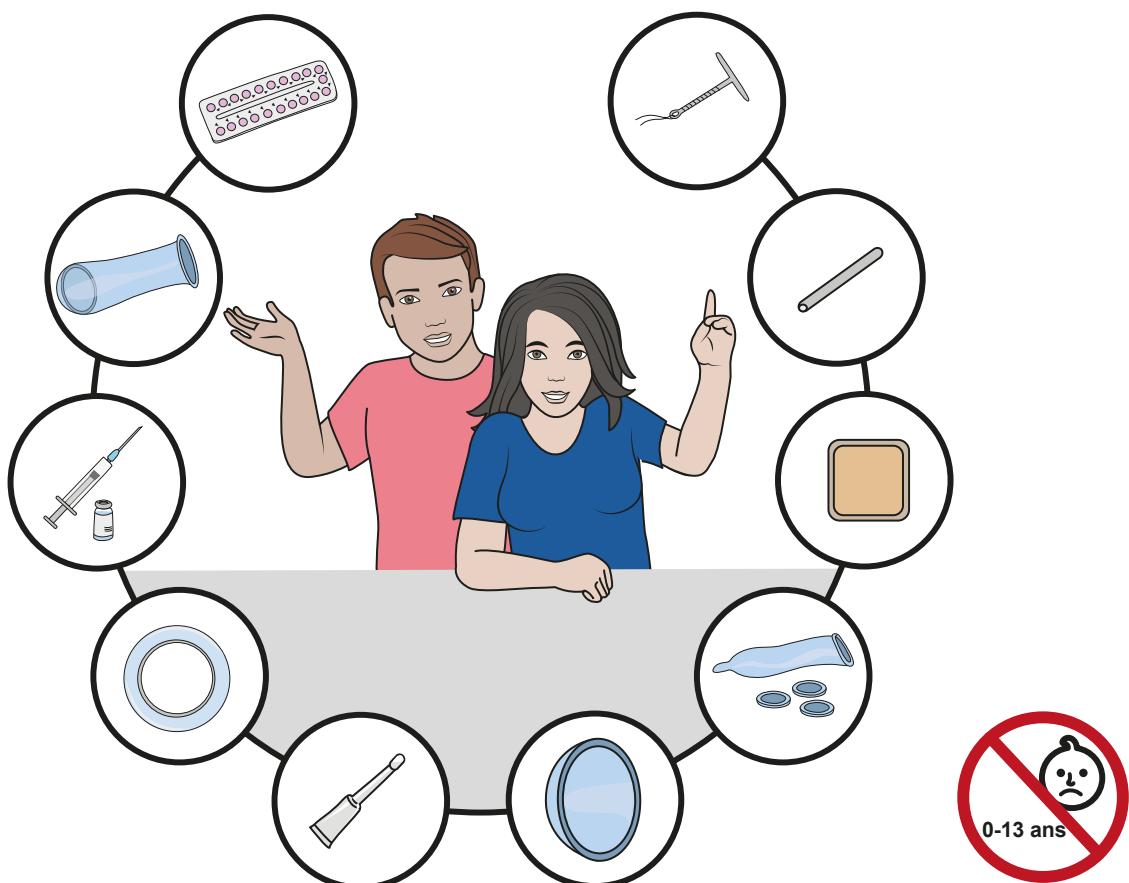


Vie affective et sexuelle

LA CONTRACEPTION



Les moyens de contraception.



Mise en garde

Cette fiche n'est pas pour les enfants.

Scènes de nudité à caractère sexuel.

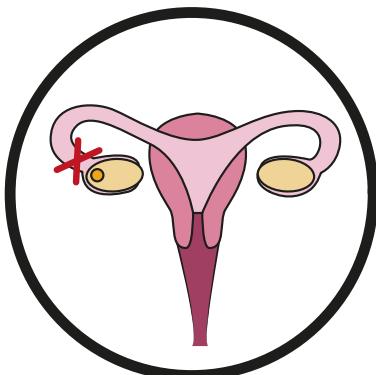
Pour les adolescents, SantéBD recommande l'utilisation de cette fiche avec un parent, un éducateur ou un professionnel de santé.



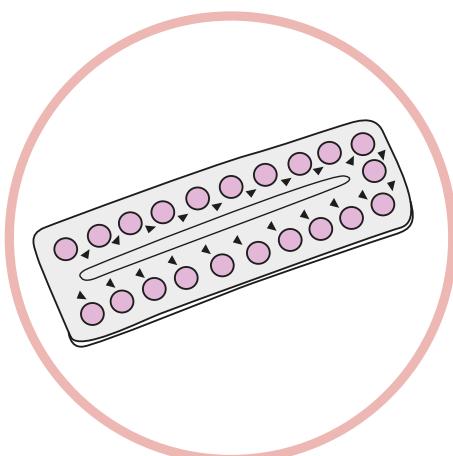
Avant de lire cette fiche, SantéBD conseille de lire la fiche «La contraception, c'est quoi ?».



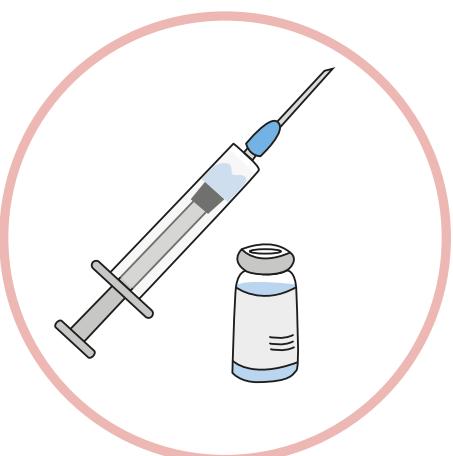
Les moyens qui empêchent l'ovulation chez la femme.



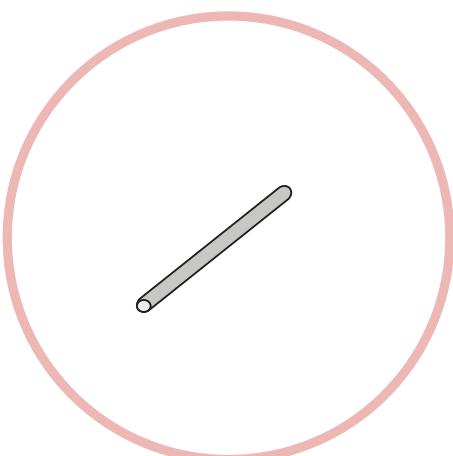
● La pilule.



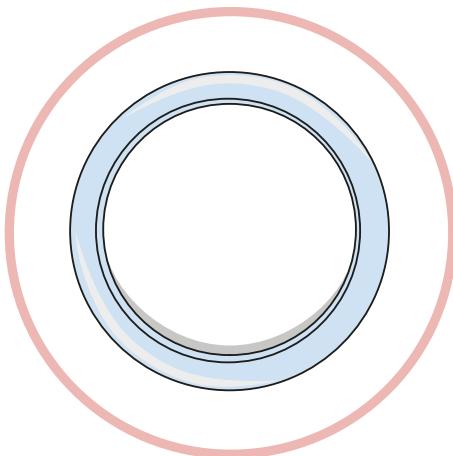
● L'injection.



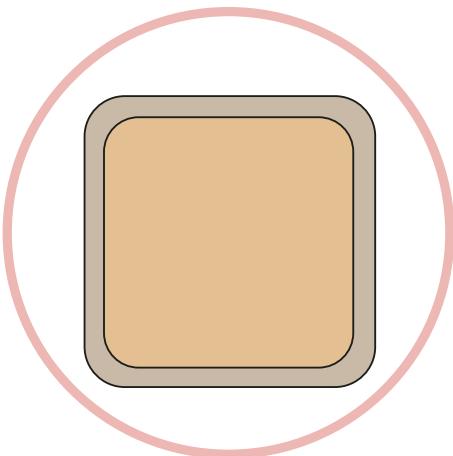
● L'implant.



● L'anneau vaginal.

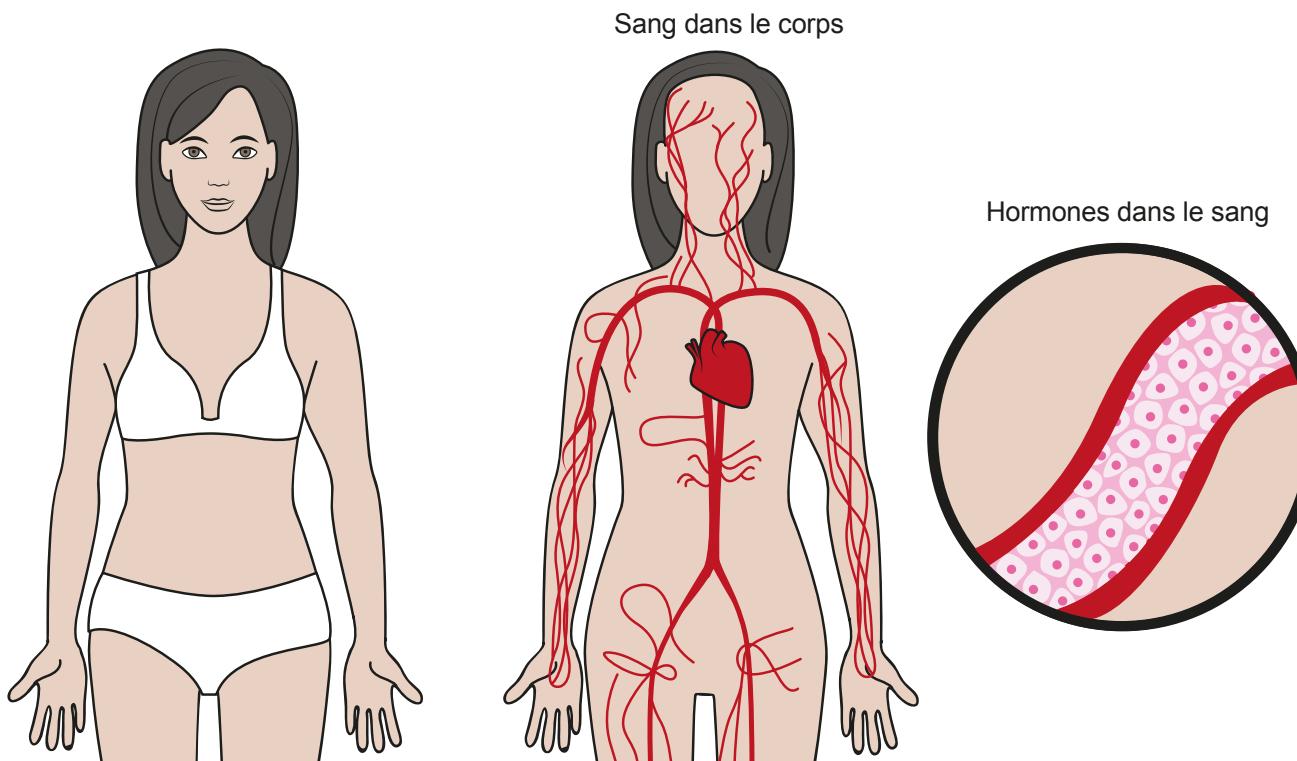


● Le patch.

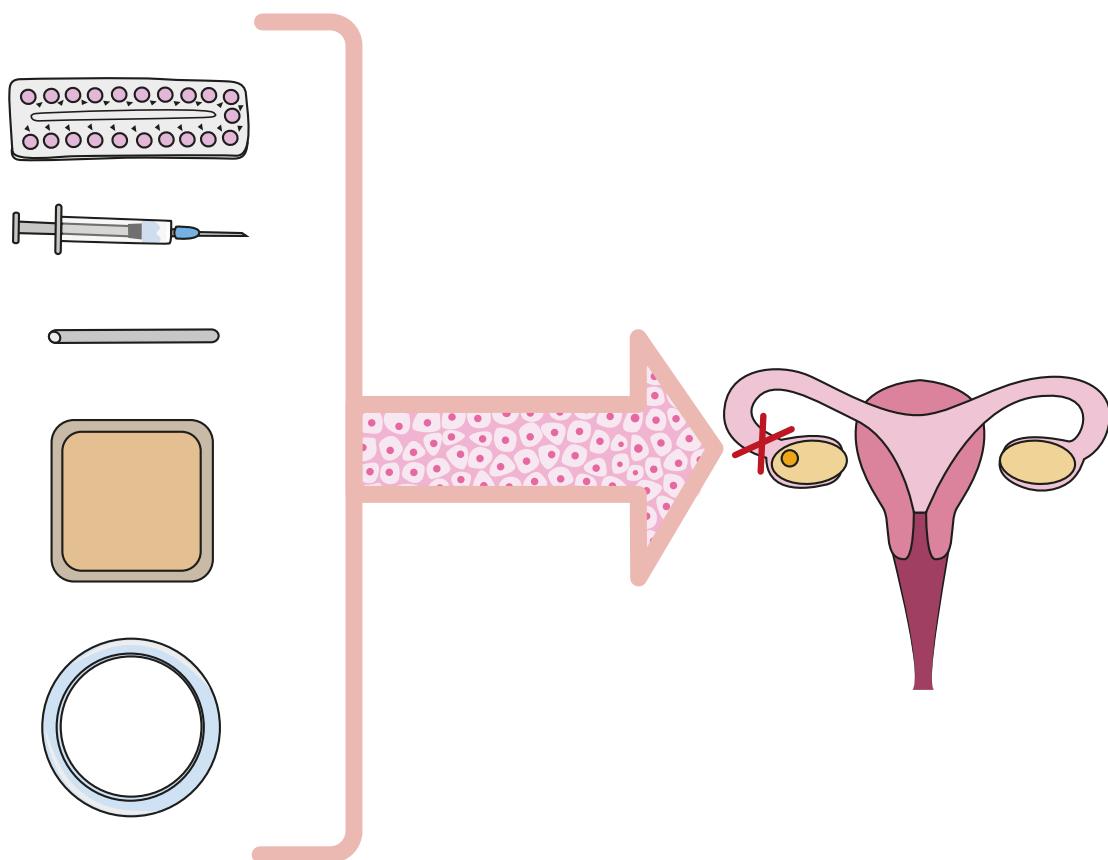


Tous ces moyens de contraception contiennent des hormones.

- Tout le monde a des hormones dans le sang.

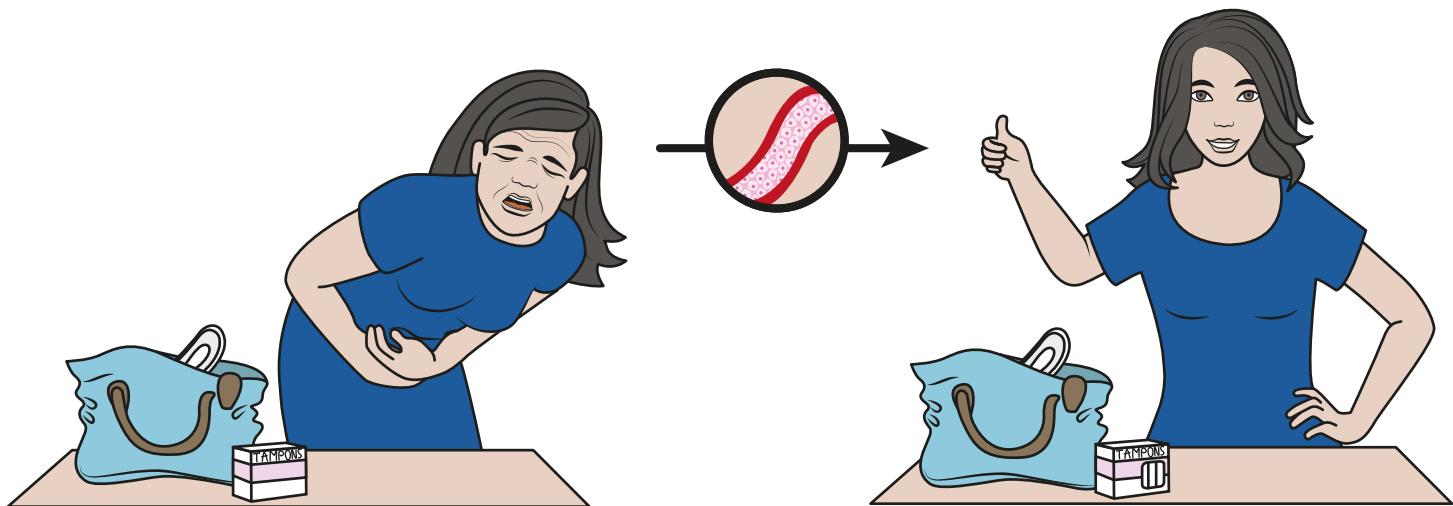


- Les hormones des moyens de contraception empêchent l'ovulation.

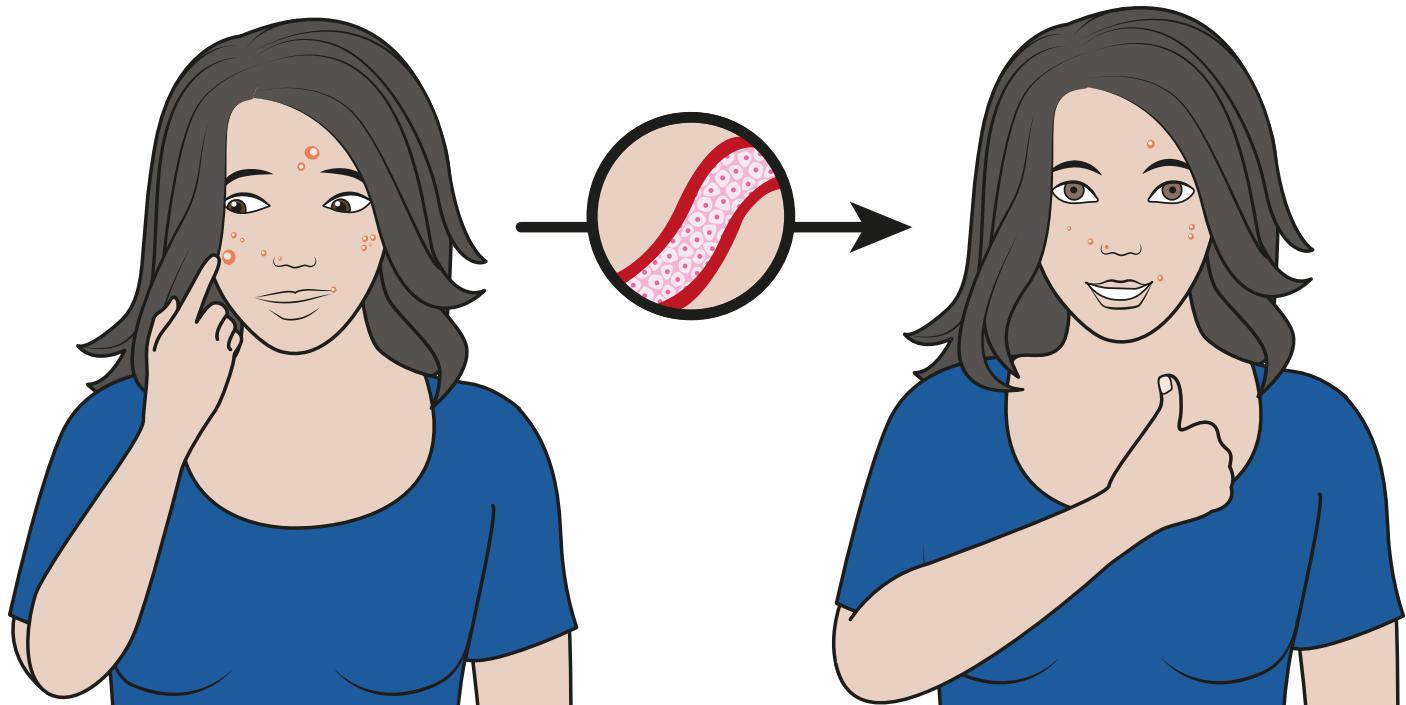


● La contraception à base d'hormones sert aussi à :

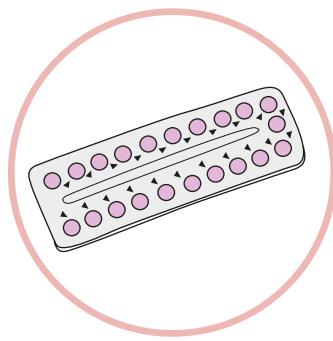
- être plus en forme pendant les règles.



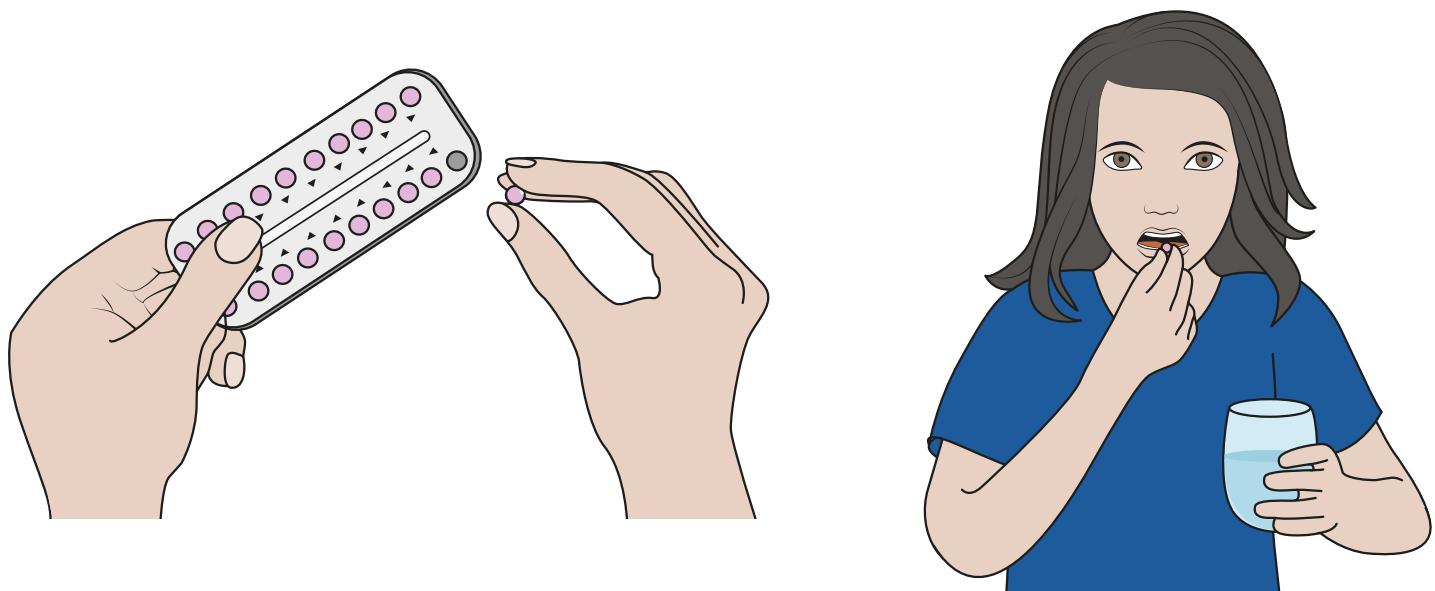
- avoir moins de boutons d'acné.



La pilule.



- La pilule est un petit médicament que j'avale avec de l'eau.



- Le docteur fait une ordonnance pour la pilule.



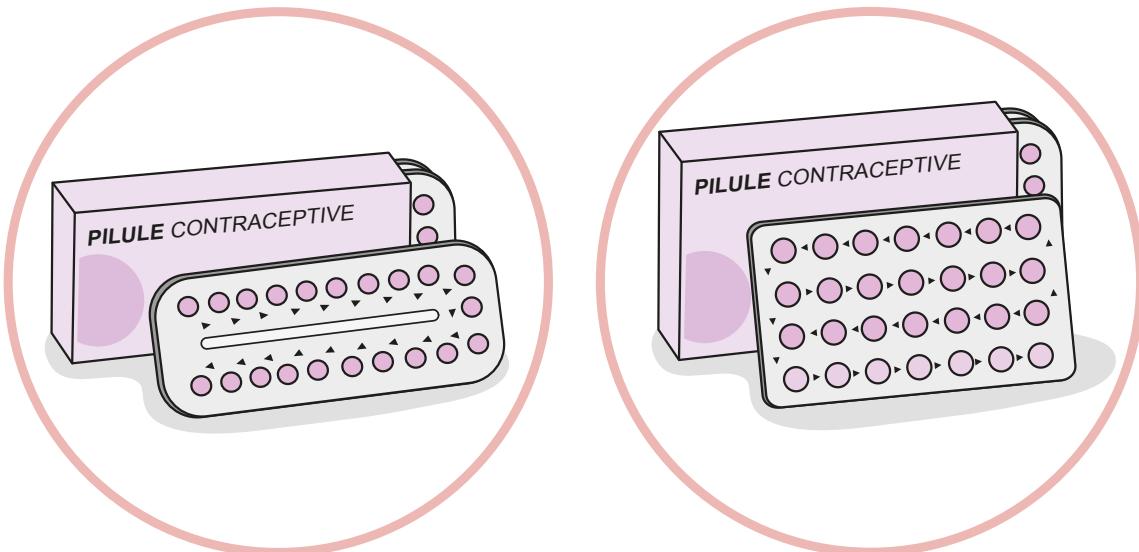
- Les pilules s'achètent en pharmacie avec l'ordonnance du docteur.



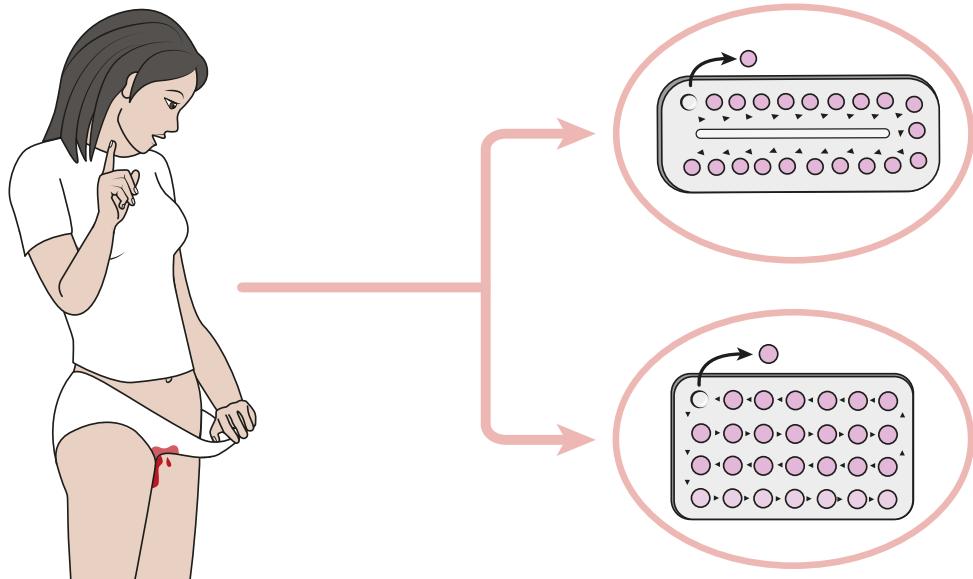
- Dans chaque boîte il y a 3 plaquettes de :

21 pilules,

ou 28 pilules.



- La première fois, la femme prend la pilule le premier jour de ses règles. Elle prend la première pilule d'une plaquette.



● La plaquette à 21 pilules :

- La femme prend une pilule tous les jours pendant 21 jours.

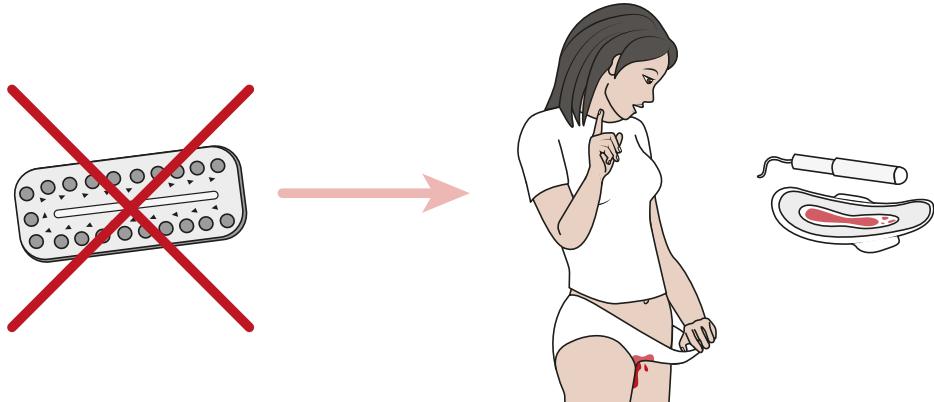


Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
●	●	●	●	●	●	●
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
●	●	●	●	●	●	●
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
●	●	●	●	●	●	●

- Elle ne prend pas de pilule pendant 7 jours.

Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28

- Elle va avoir ses règles.



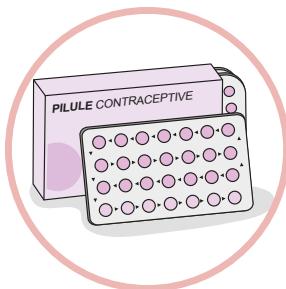
- Après 7 jours sans prendre de pilule :
elle prend une nouvelle plaquette et recommence.



Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
●	●	●	●	●	●	●
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
●	●	●	●	●	●	●
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
●	●	●	●	●	●	●
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28

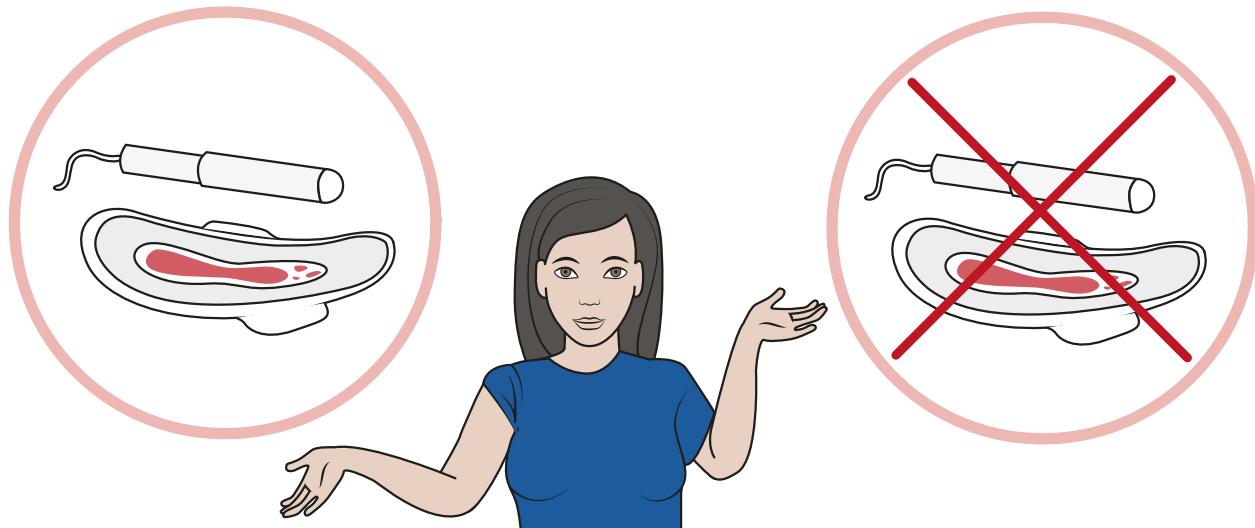
● La plaquette à 28 pilules :

- La femme prend une pilule tous les jours pendant 28 jours.



Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

- Elle peut avoir ses règles, ou pas.



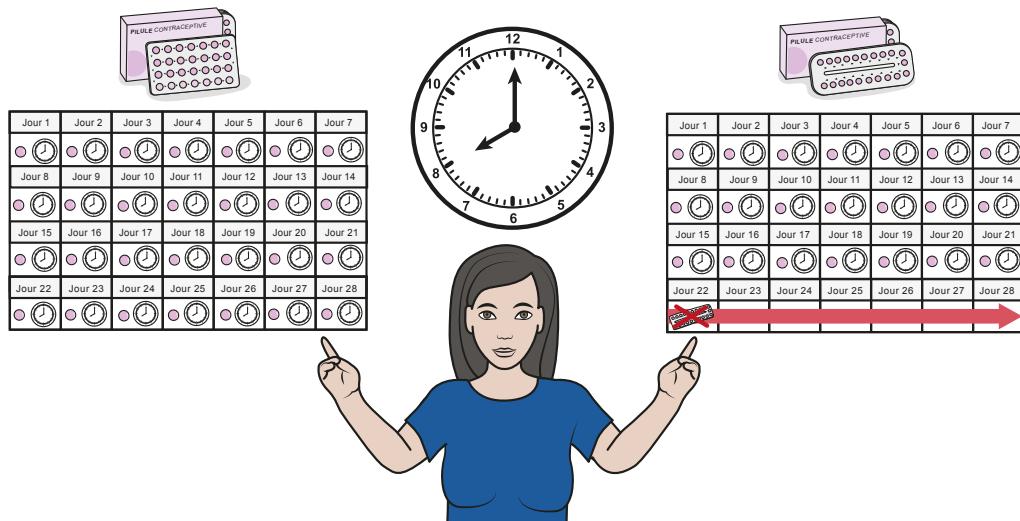
- Quand la plaquette est finie :

Elle prend une nouvelle plaquette et recommence.

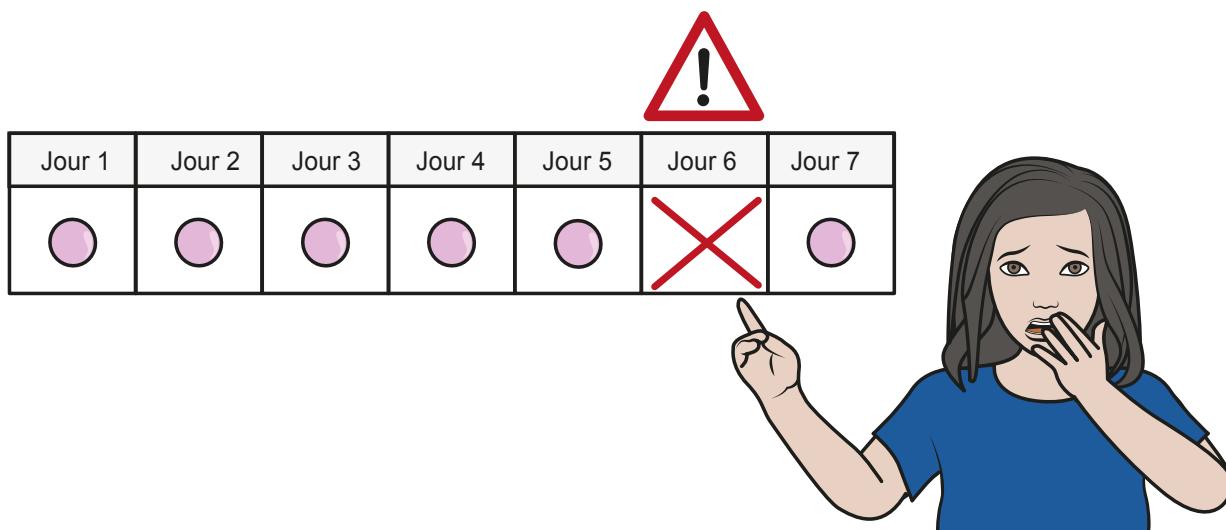


Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

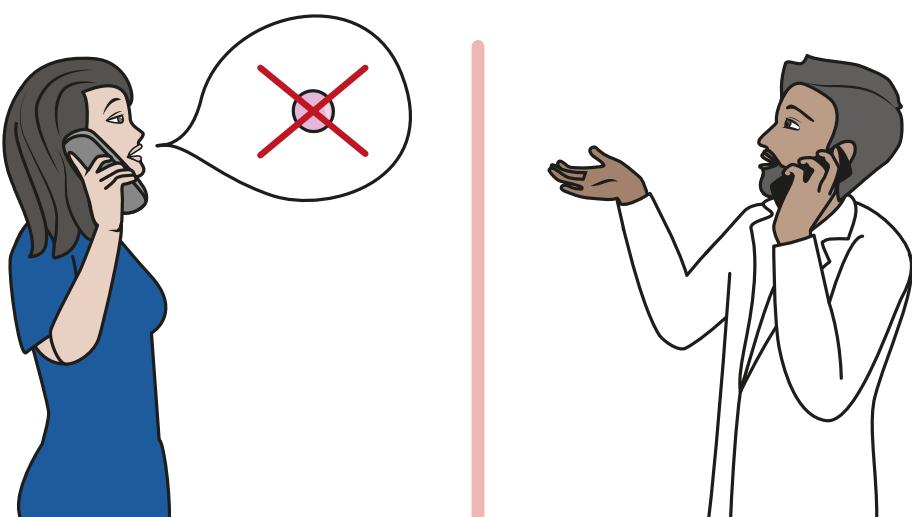
- Quand une femme prend la pilule, elle la prend tous les jours à la même heure.



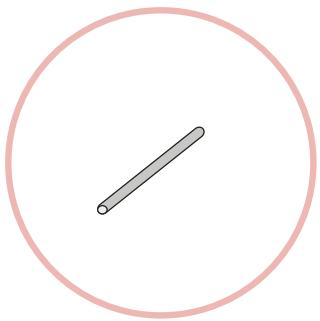
- Elle ne doit jamais oublier sa pilule.



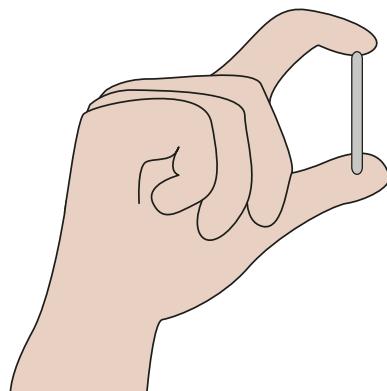
- Si elle oublie un jour sa pilule, elle appelle son docteur ou son gynécologue.
Il lui dira ce qu'elle doit faire.



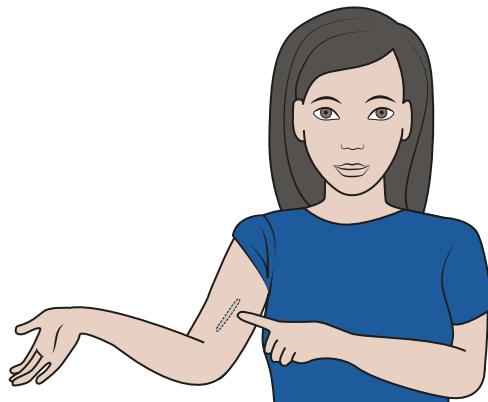
L'implant.



- L'implant est un petit tube en plastique.



- L'implant se met sous la peau du bras.



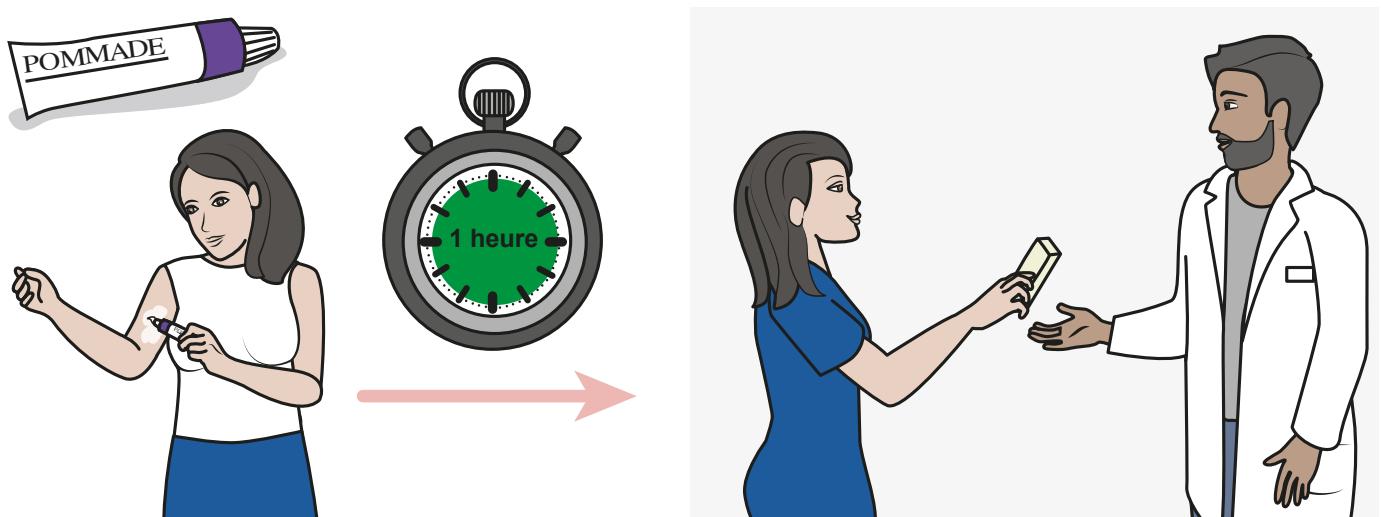
- Le docteur fait une ordonnance pour un implant et une pommade.



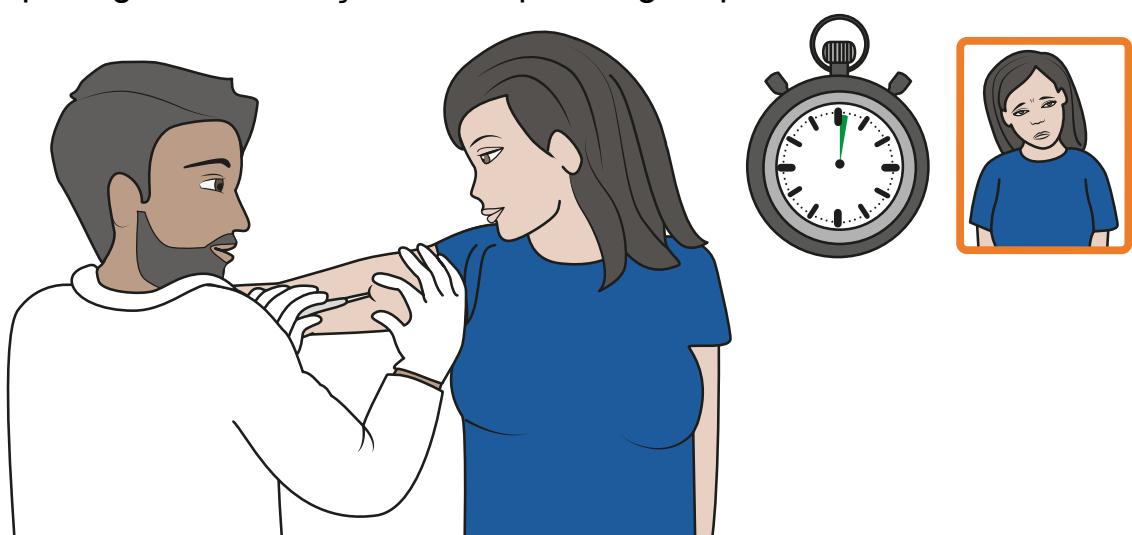
- L'implant et la pommade s'achètent dans une pharmacie.



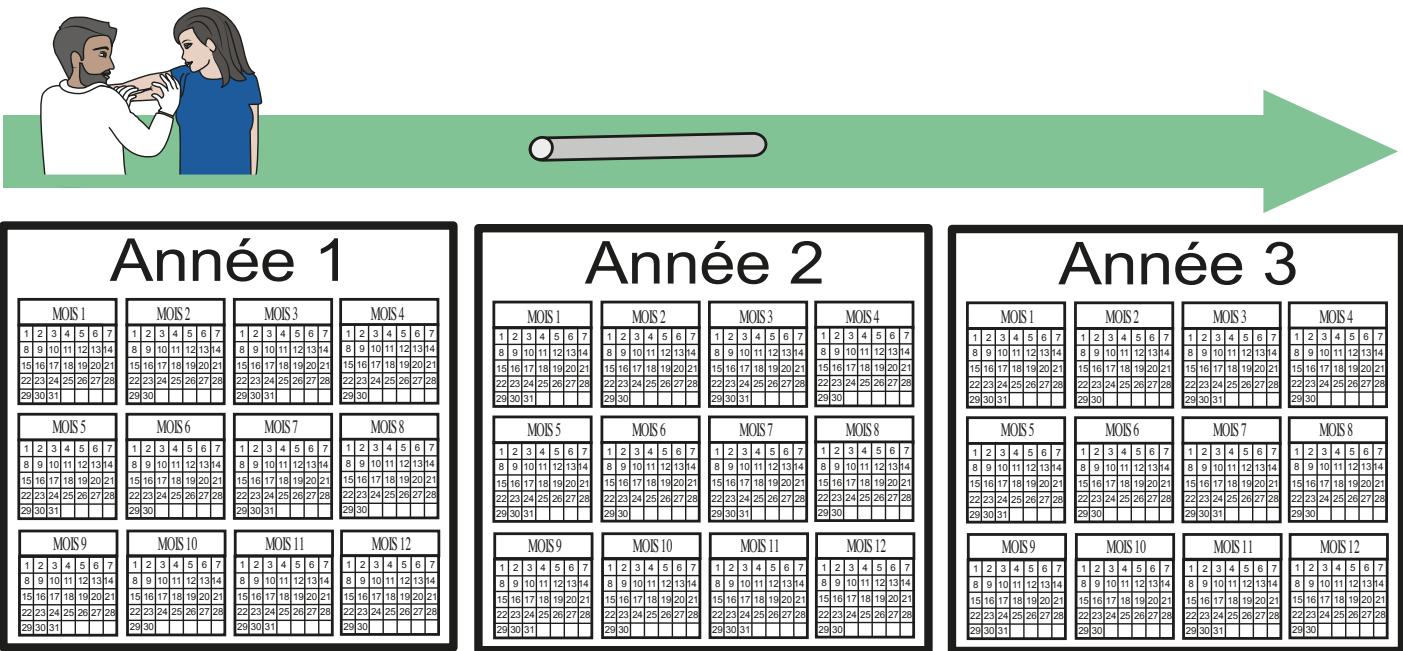
- La femme met la pommade 1 heure avant d'aller voir son docteur.
La pommade anesthésiante va endormir sa peau.



- Le docteur met l'implant dans son bras avec une aiguille.
Ce n'est pas agréable mais ça ne dure pas longtemps.



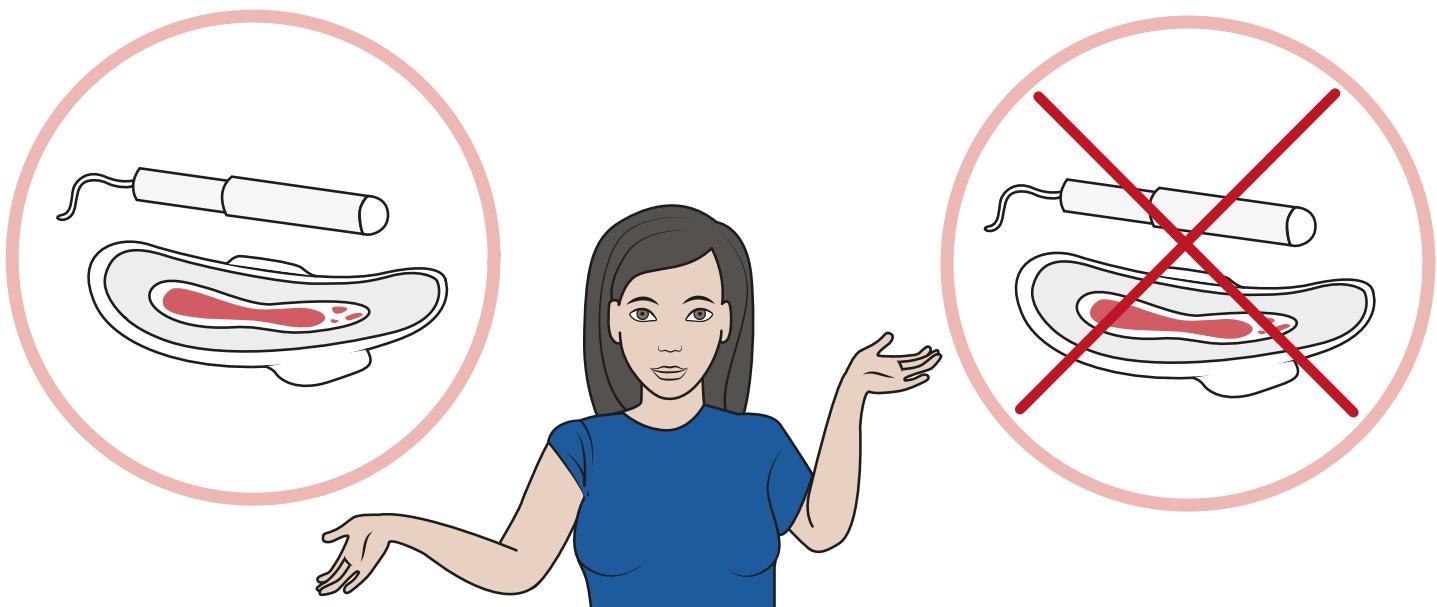
● La femme garde son implant pendant 3 ans.



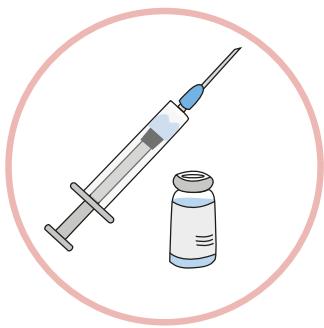
● L'implant peut changer les règles :

les règles peuvent continuer,

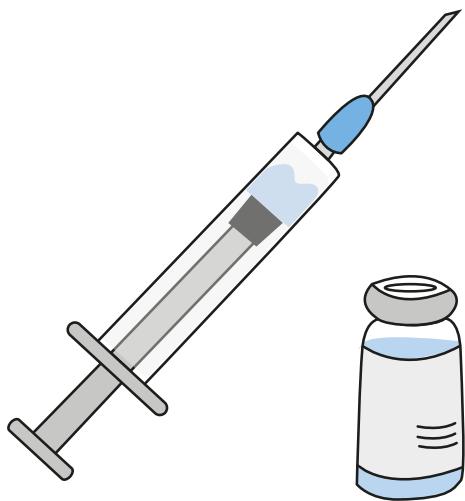
les règles peuvent s'arrêter.



L'injection contraceptive.

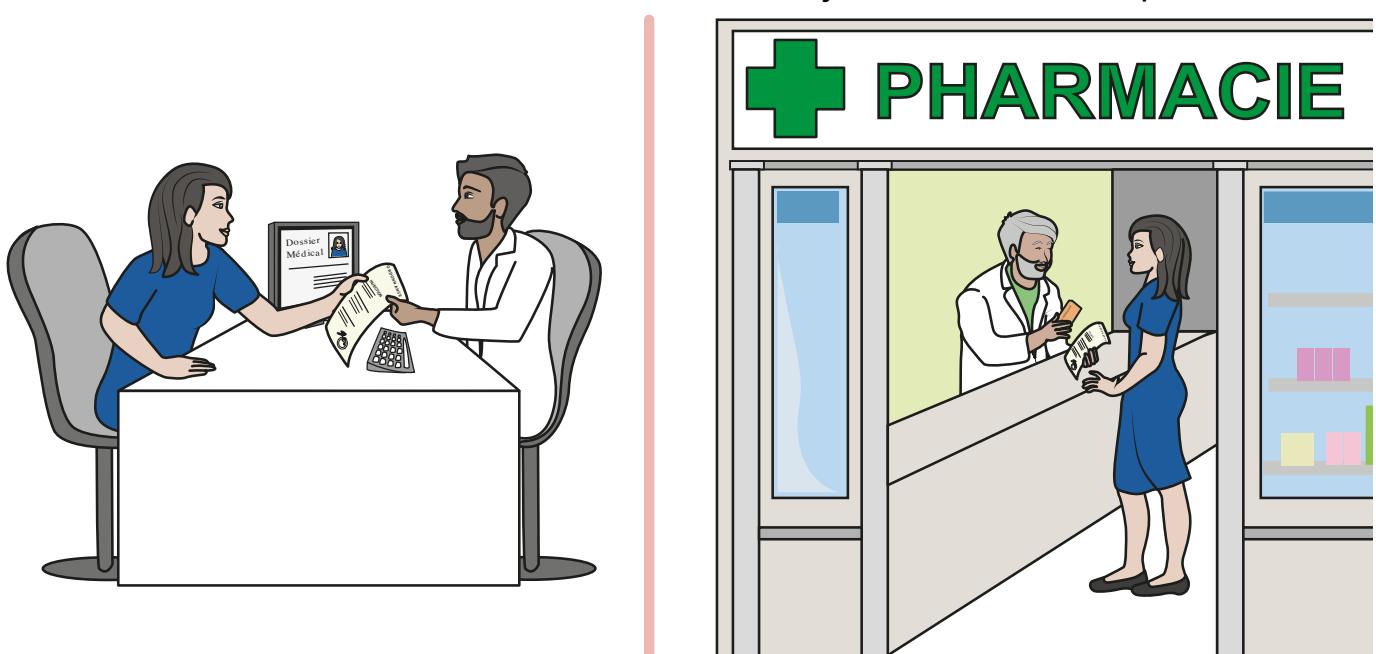


- L'injection c'est une piqûre.



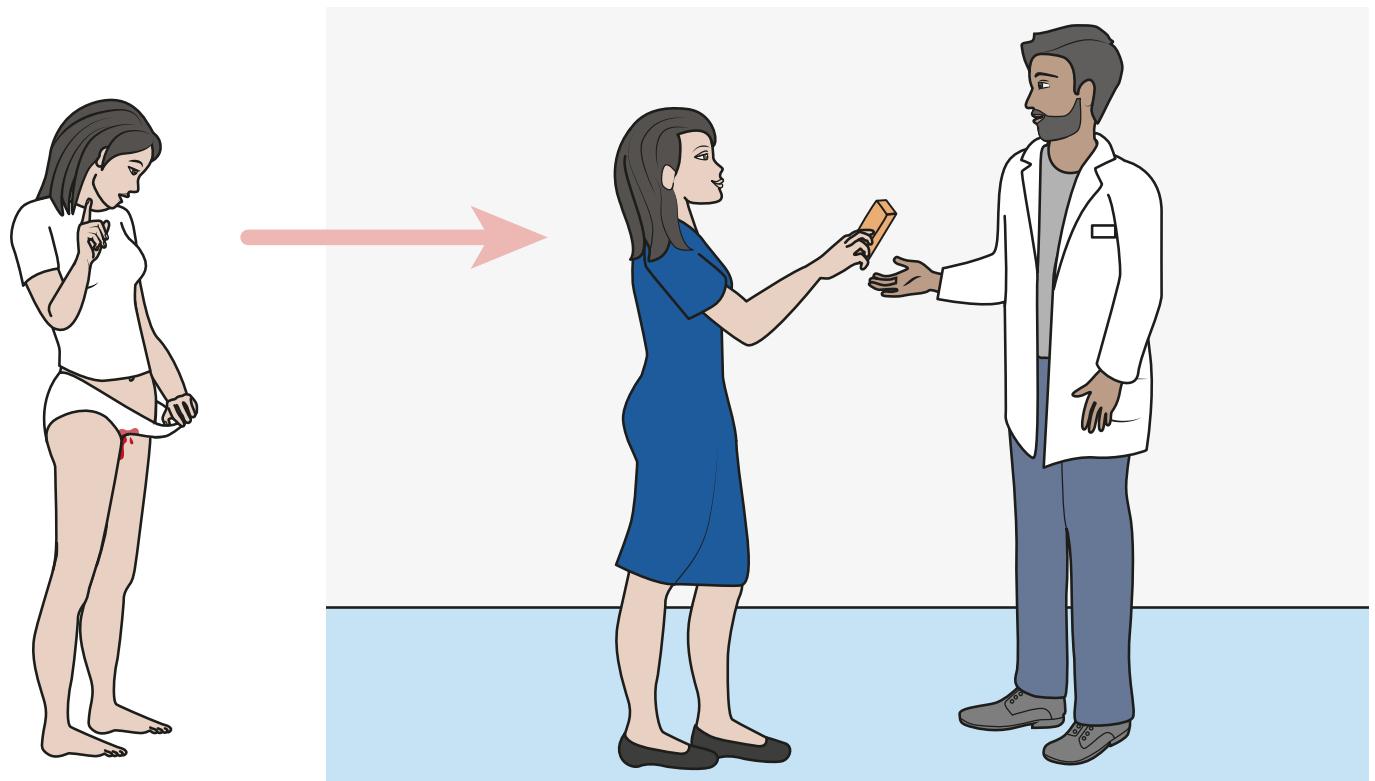
- Le docteur fait une ordonnance pour une injection.

L'injection s'achète en pharmacie.

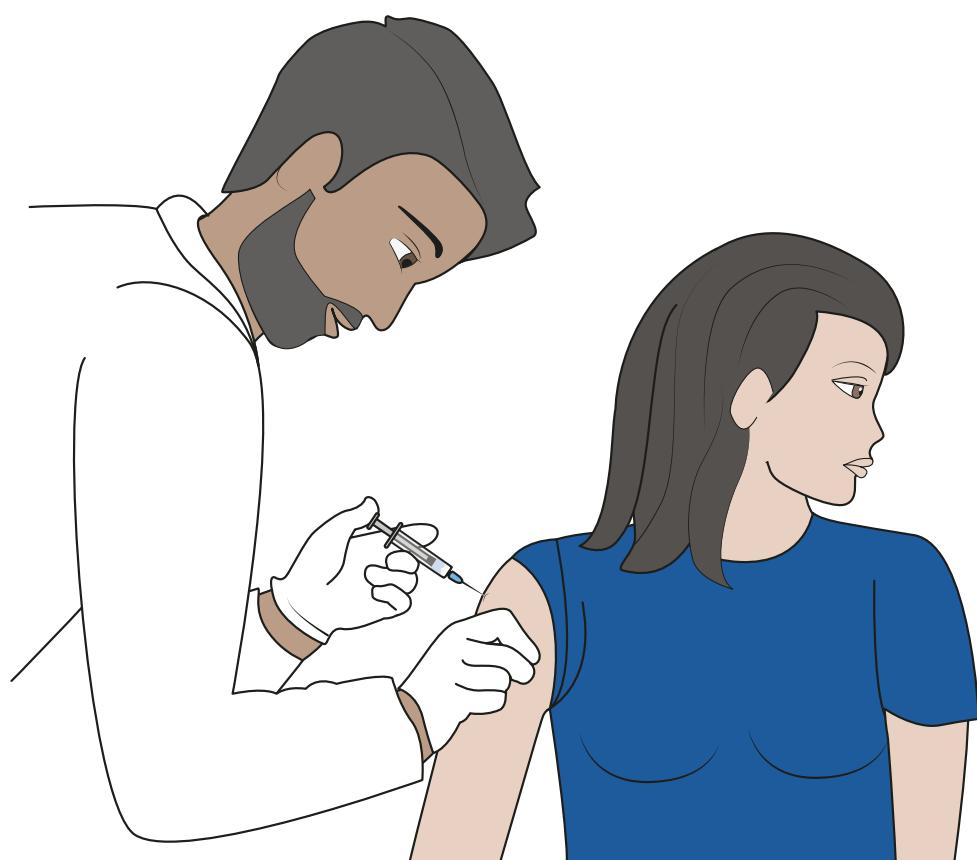


- La femme retourne voir son docteur ou son gynécologue pendant ses règles.

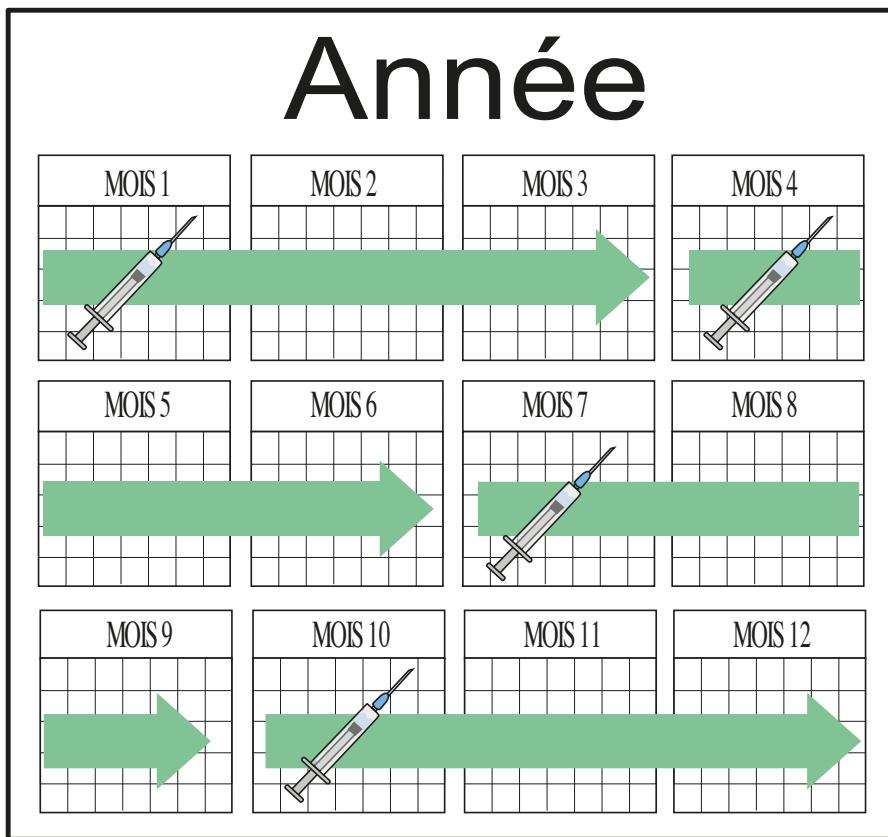
Elle apporte l'injection.



- Le docteur ou le gynécologue fait la piqûre.



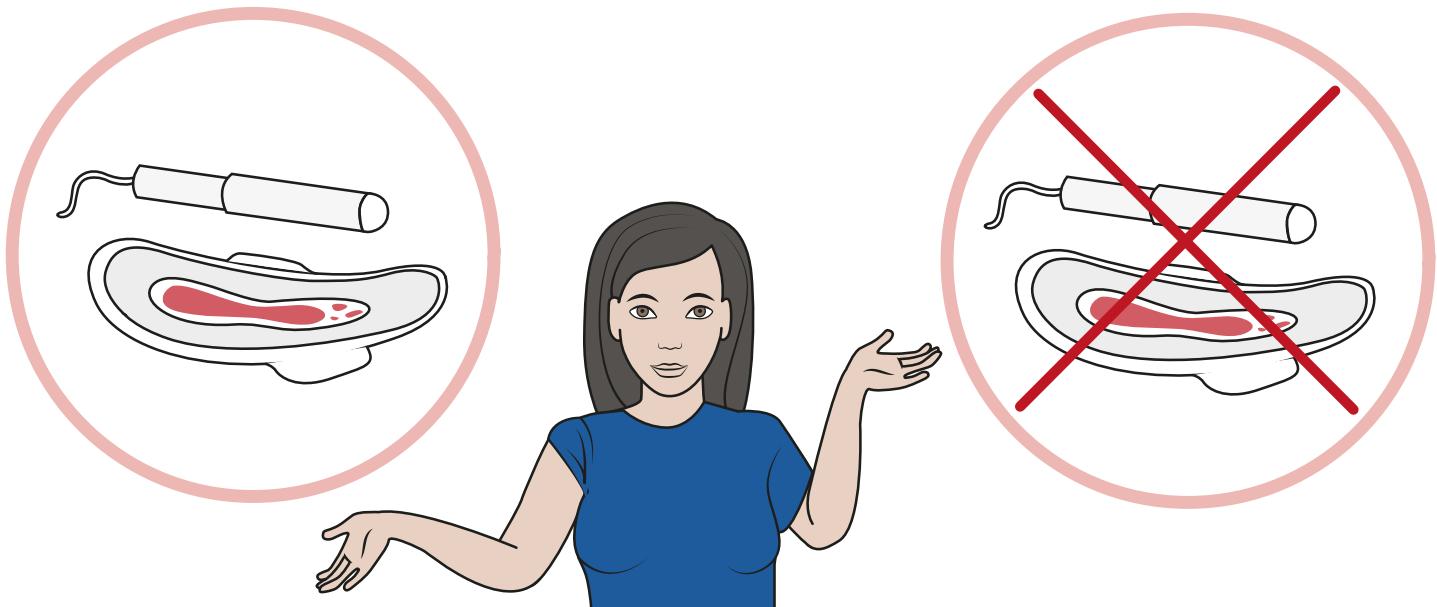
- La femme doit faire la piqûre tous les trois mois.



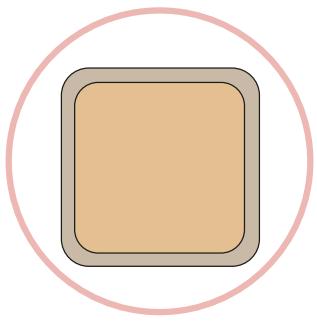
- L'injection peut changer ses règles :

les règles peuvent continuer,

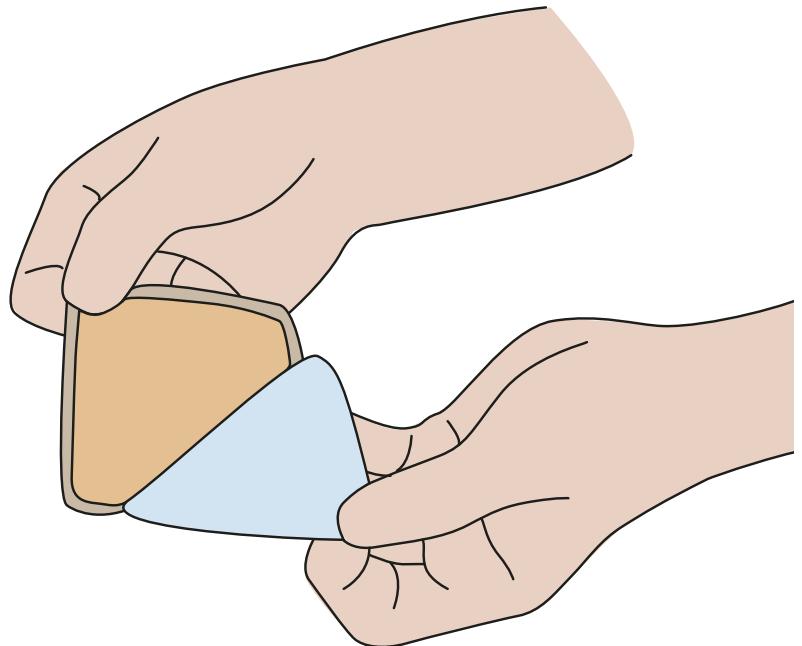
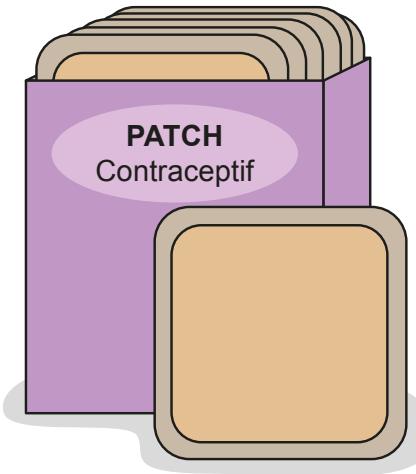
les règles peuvent s'arrêter.



Le patch.



- Le patch est un timbre qui ressemble à un pansement.
Il se colle sur la peau.



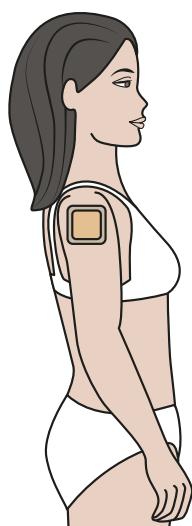
- Le docteur fait une ordonnance pour des patchs.

Les patchs s'achètent en pharmacie.

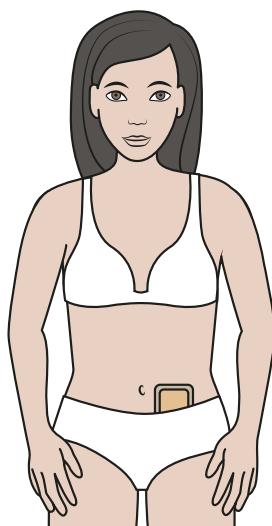


- La femme peut coller le patch à plusieurs endroits :

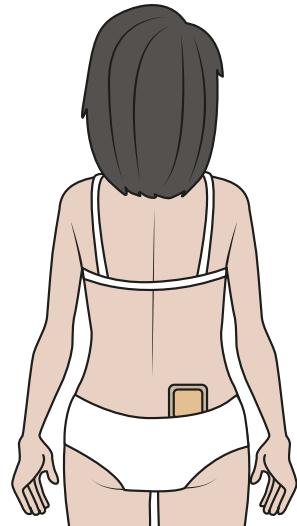
sur le bras



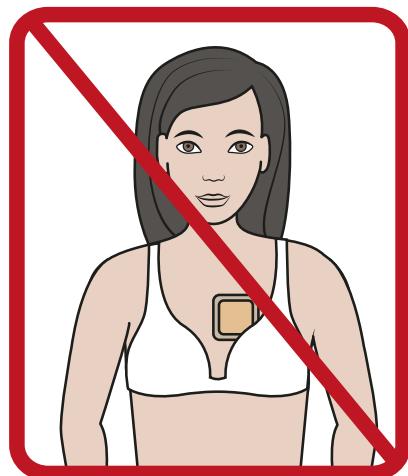
sur le ventre



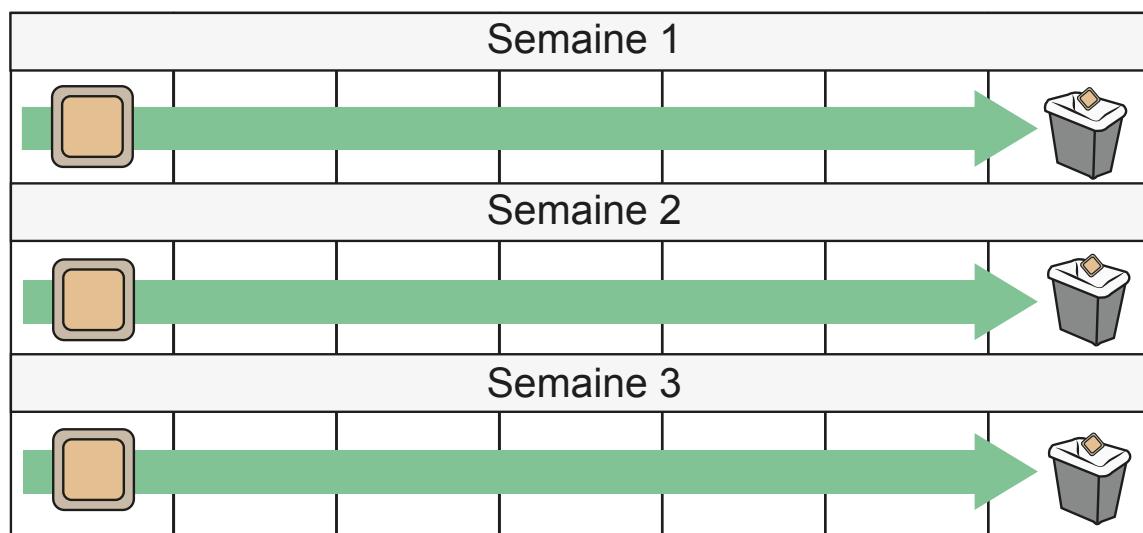
en bas du dos



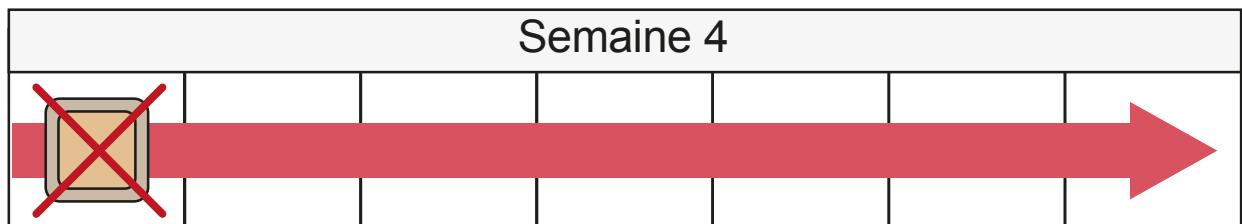
- Elle ne doit pas mettre le patch près de ses seins.



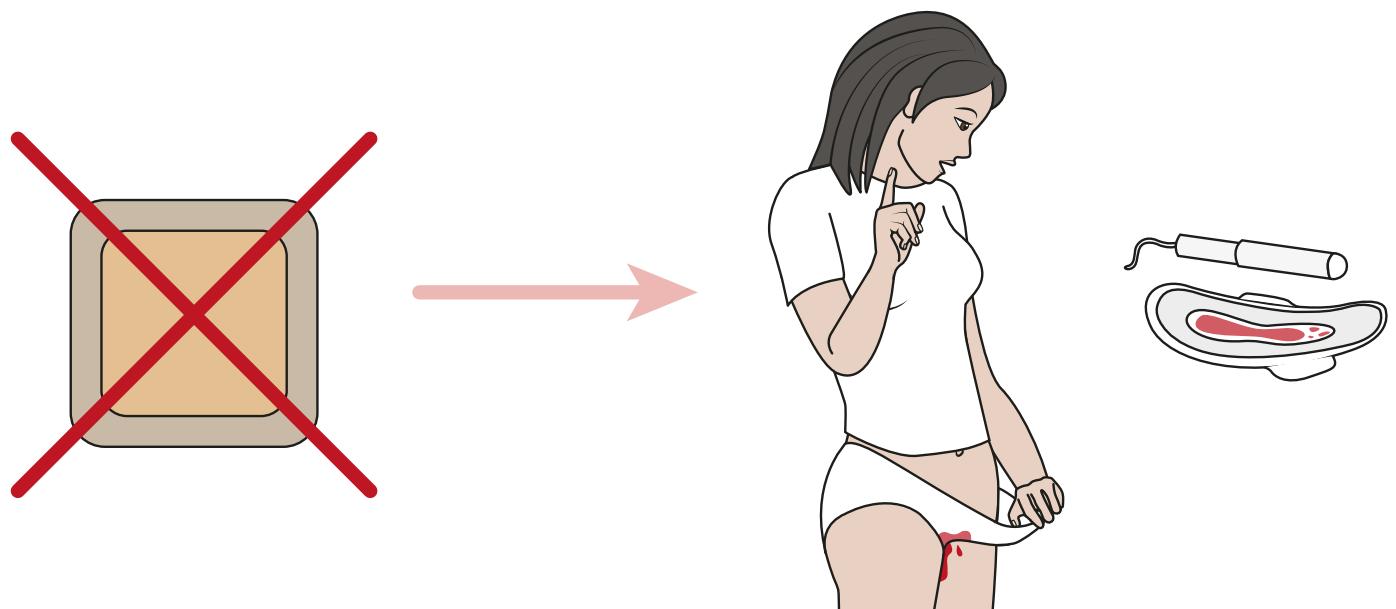
- Elle met un nouveau patch toutes les semaines pendant 3 semaines.



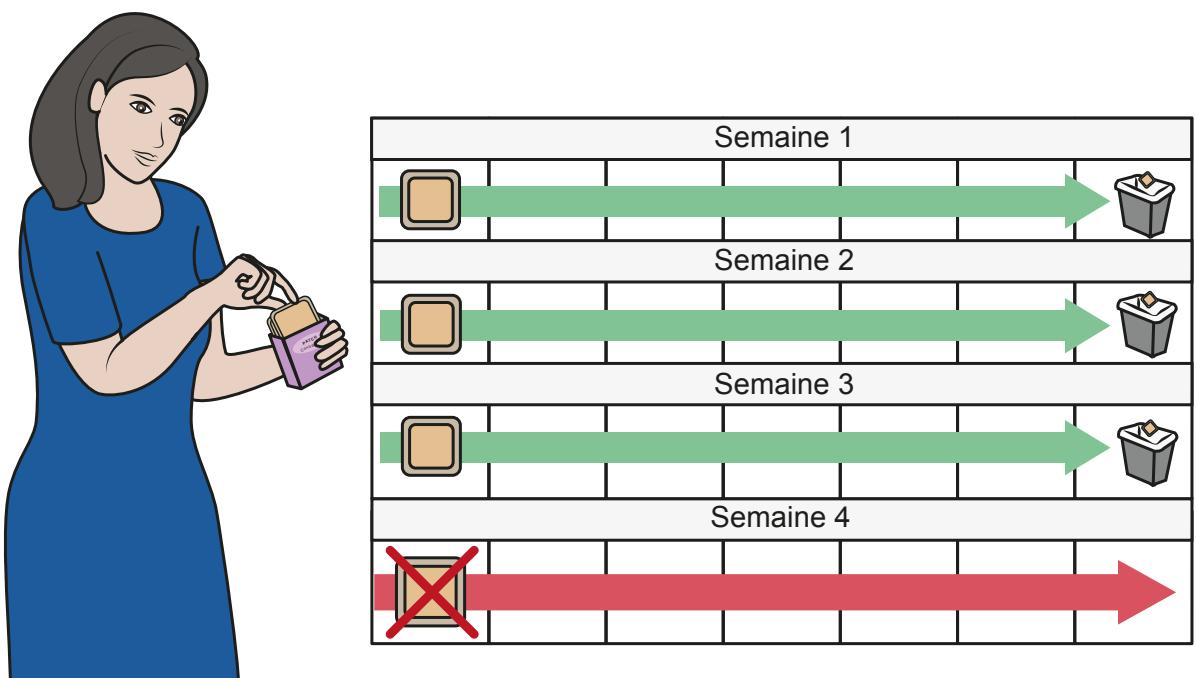
- La quatrième semaine il ne faut pas mettre de patch.



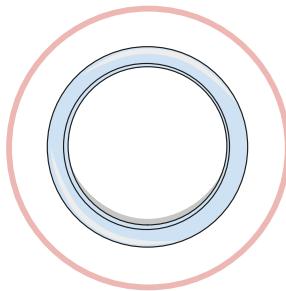
- Quand la femme retire le patch, ses règles reviennent.



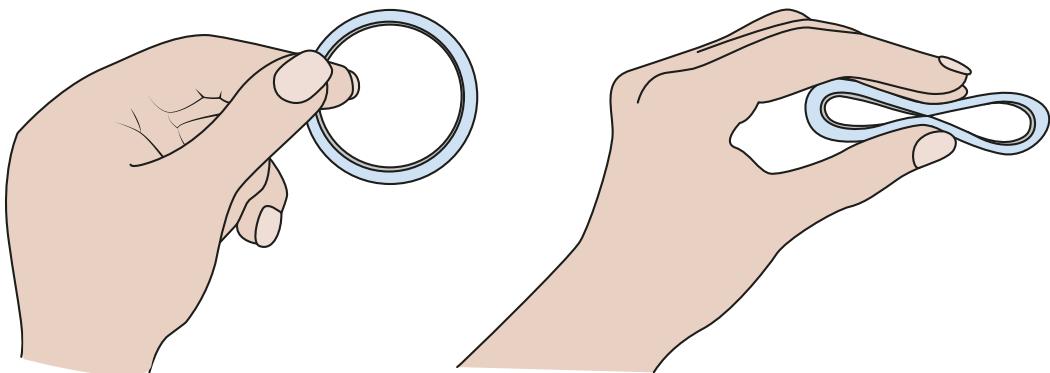
- Après, elle met un nouveau patch et elle recommence.



L'anneau vaginal.

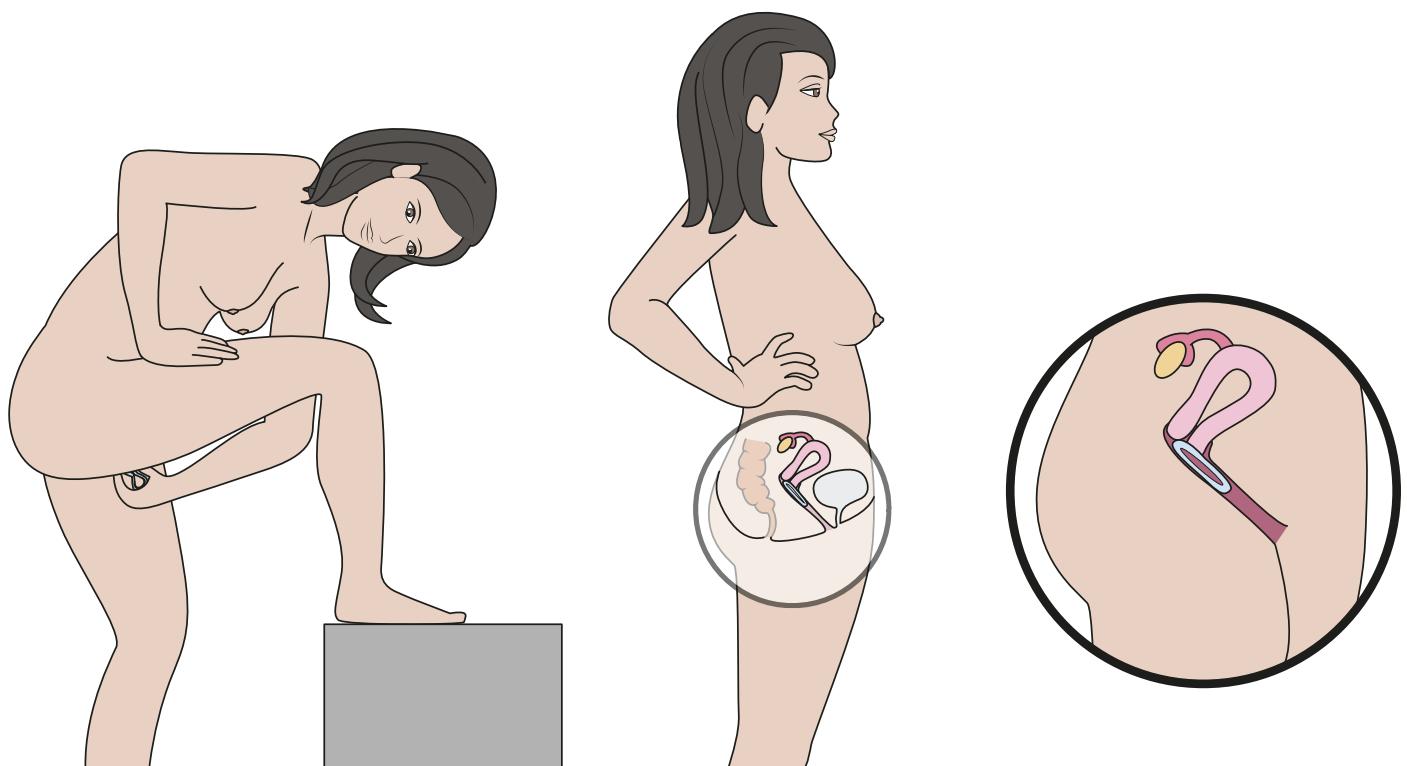


- L'anneau vaginal est un petit anneau en plastique mou.



- L'anneau se met au fond du vagin, comme un tampon.

La femme doit l'enfoncer le plus profond dans son vagin.
Quand l'anneau est au fond, elle ne doit pas le sentir.

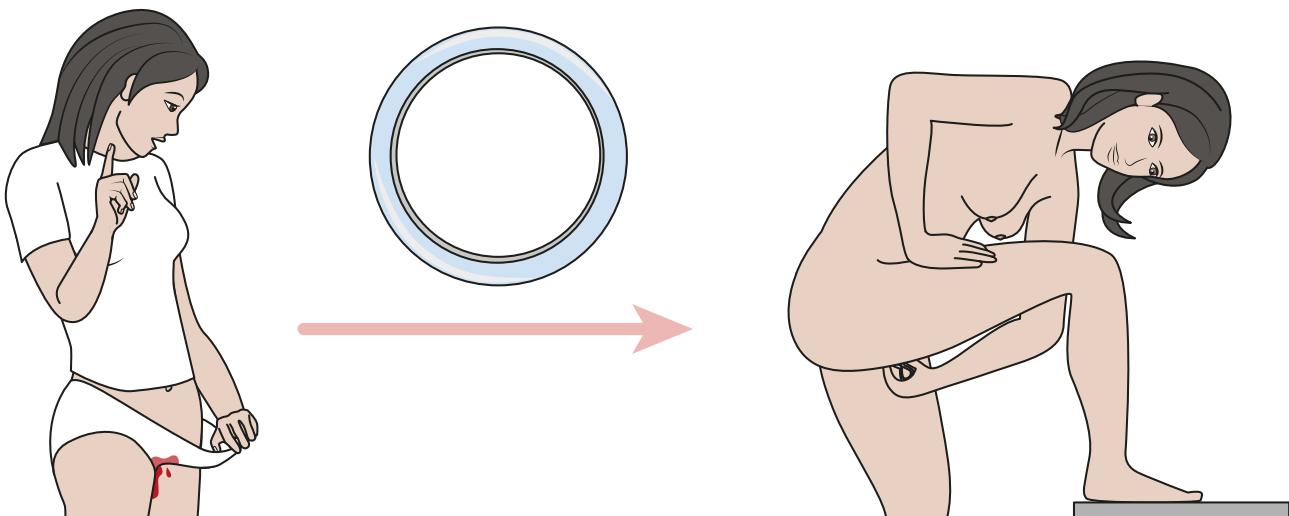


- Le docteur fait une ordonnance pour un anneau vaginal.

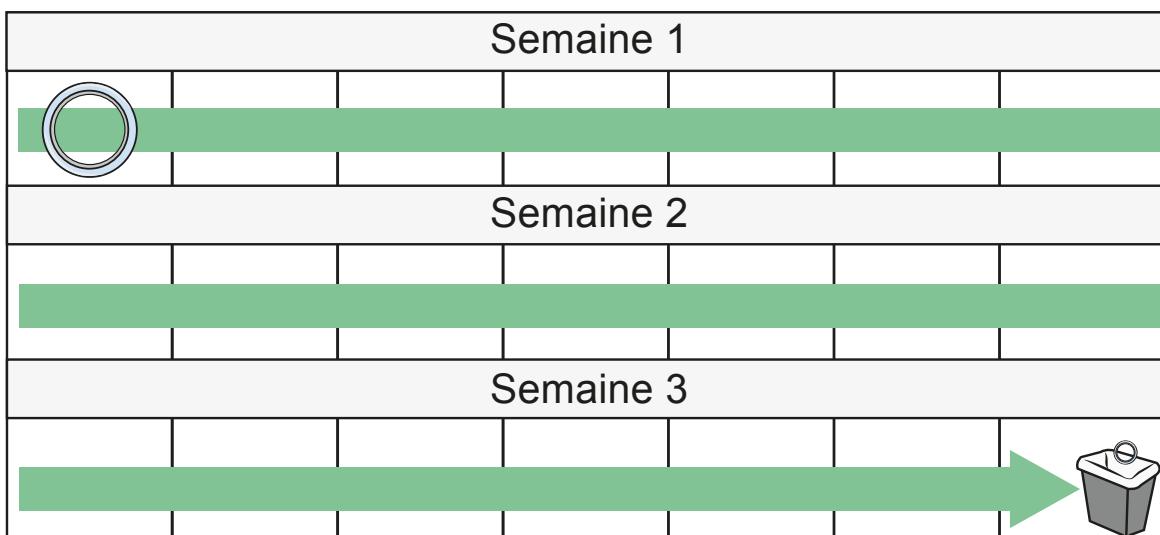
L'anneau s'achète en pharmacie.



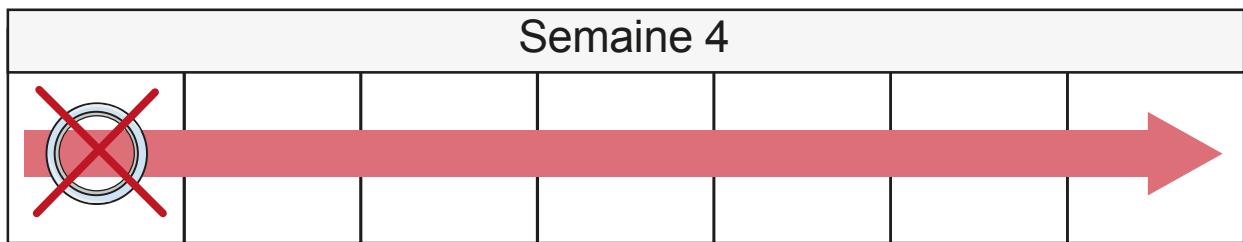
- La première fois, la femme met son anneau le premier jour de ses règles.



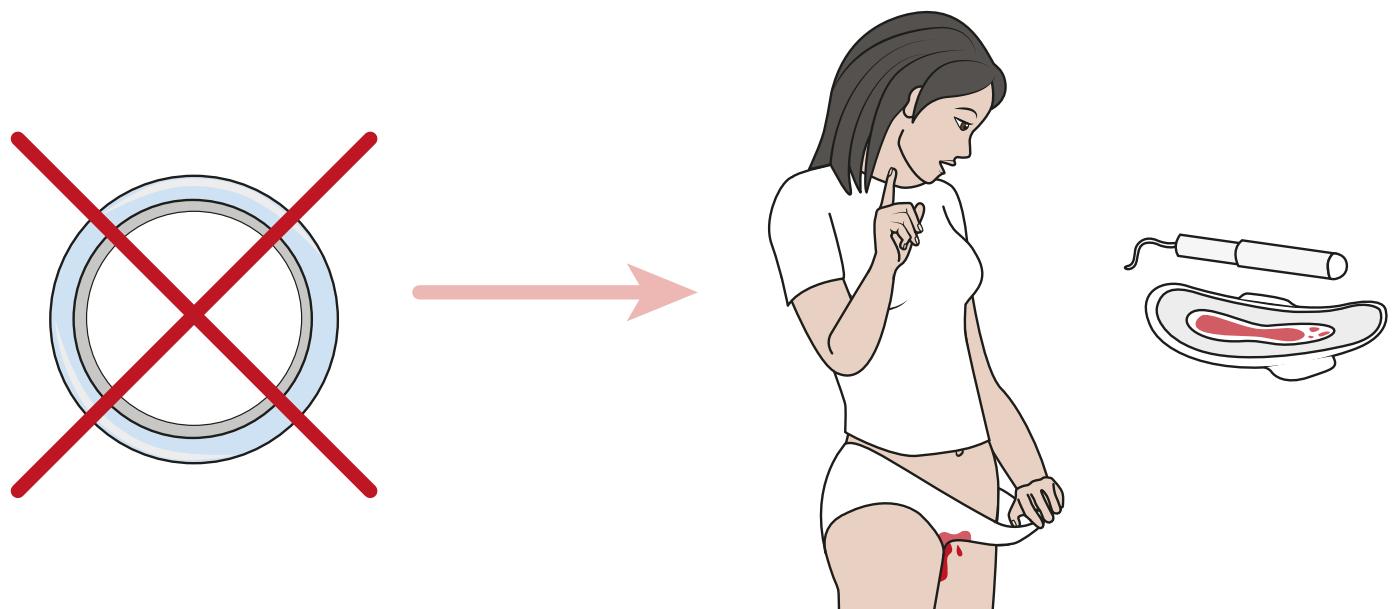
- La femme garde son anneau pendant trois semaines.



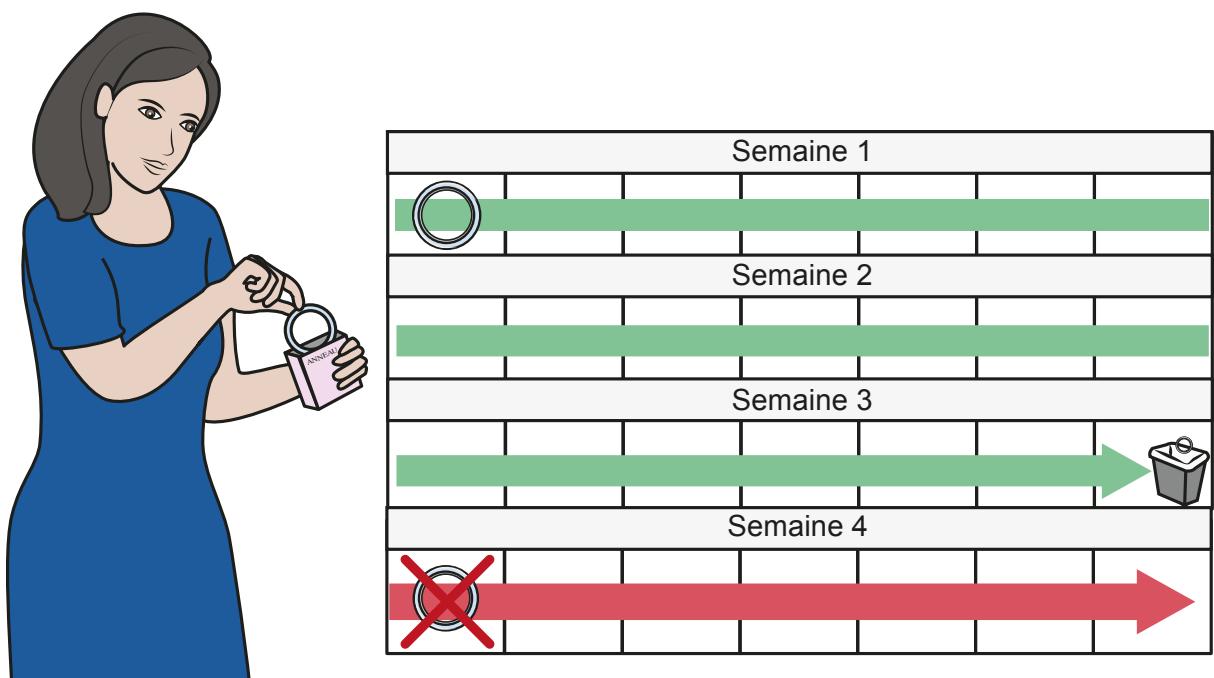
- La femme ne porte pas d'anneau la quatrième semaine.



- Quand elle retire l'anneau, elle a ses règles.

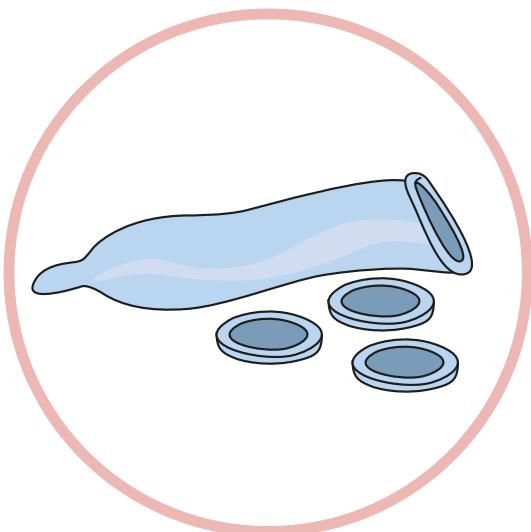


- Après, elle met un nouvel anneau et recommence.

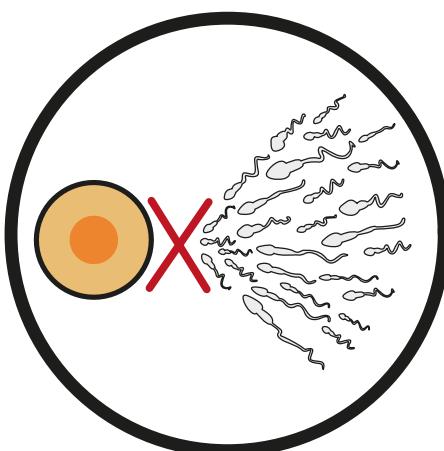
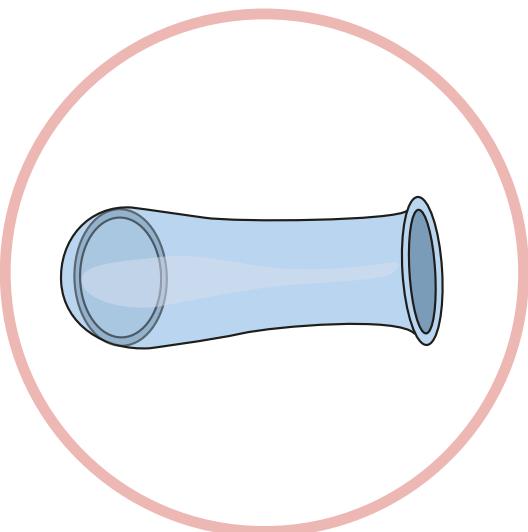


Les moyens qui empêchent les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.

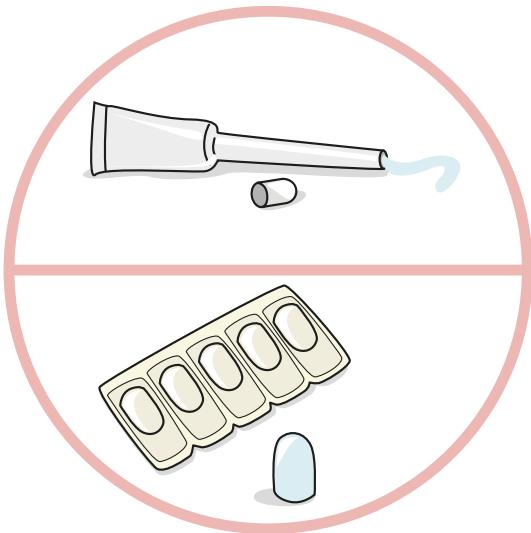
● Le préservatif masculin.



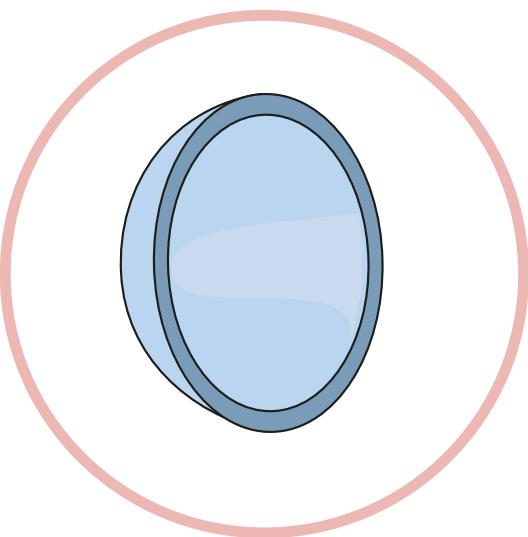
● Le préservatif féminin.



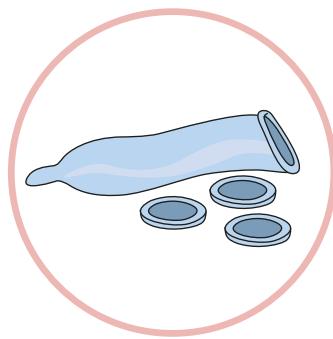
● Les spermicides.



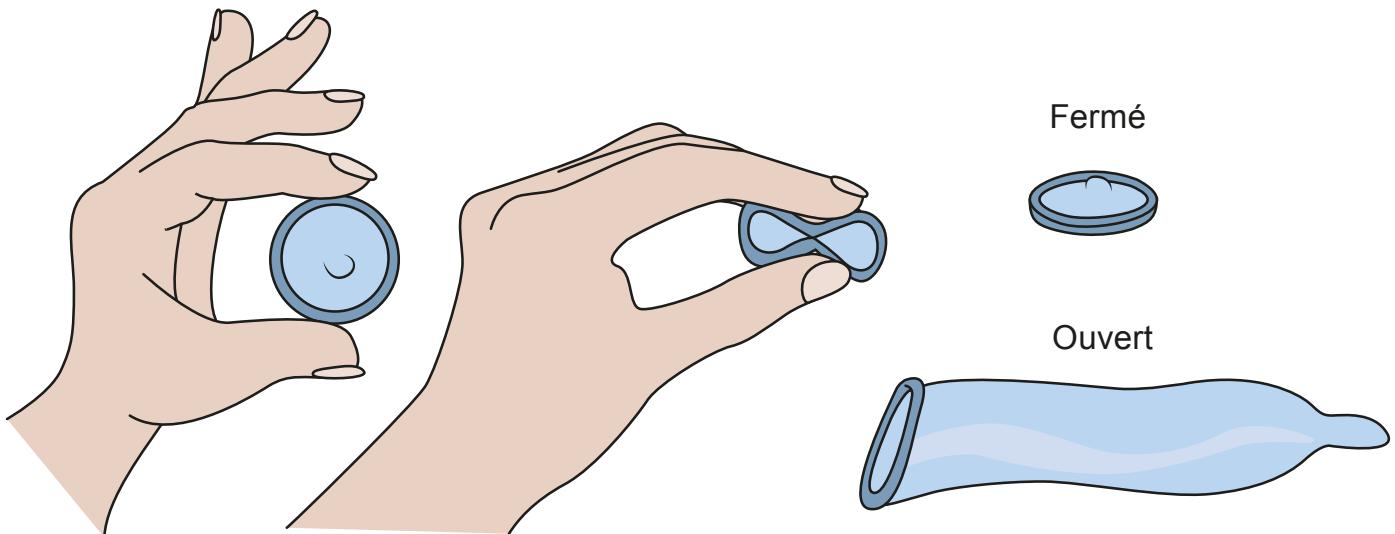
● Le diaphragme.



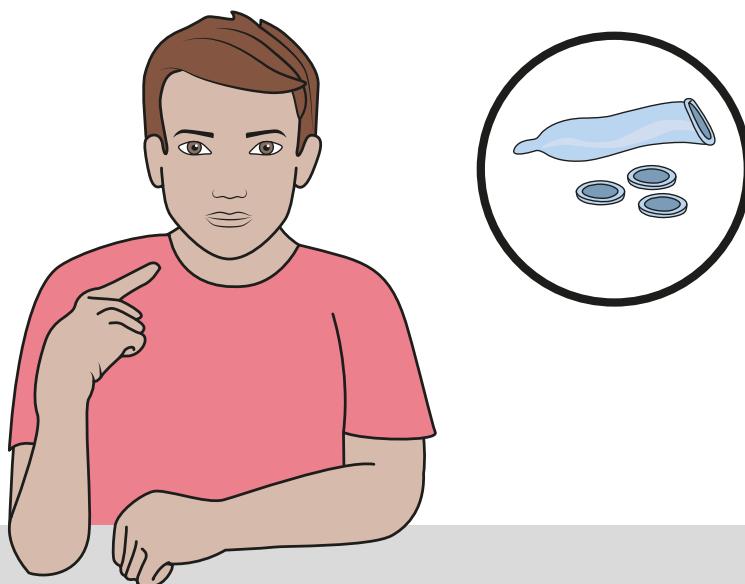
Le préservatif masculin.



- Le préservatif masculin est une protection souple en plastique.



- Le préservatif est le principal moyen de contraception pour l'homme.



● On peut acheter des préservatifs :

en pharmacie,



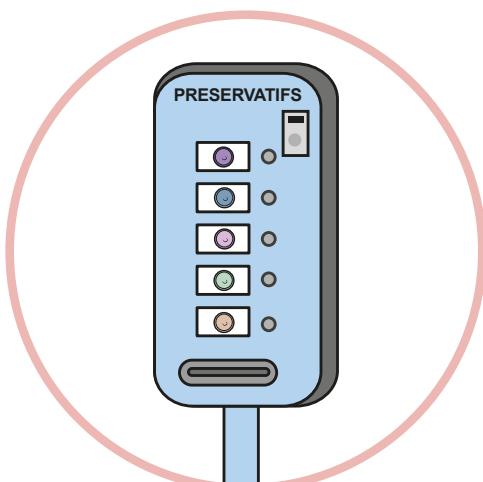
au planning familial,



au supermarché,

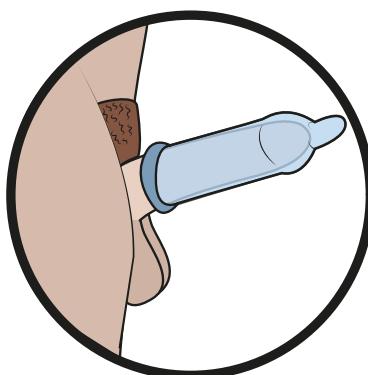
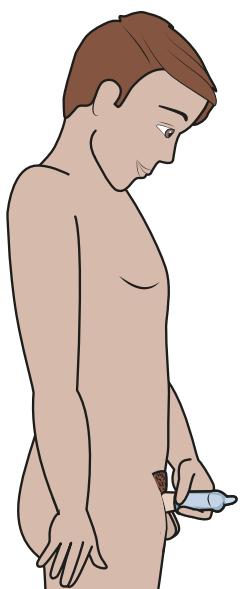


dans des distributeurs.

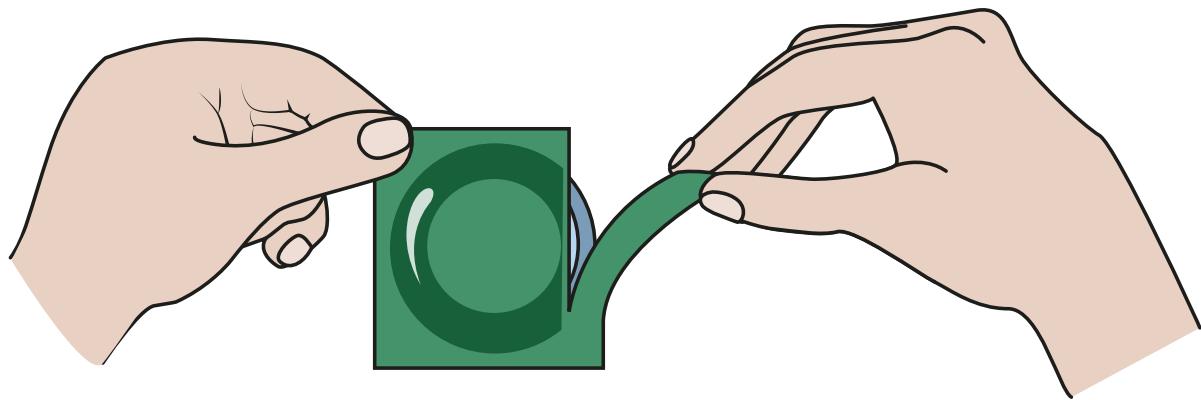


● L'homme met un préservatif juste avant le rapport sexuel, quand il a une érection.

Erection veut dire que le sexe est dur. Voir la fiche puberté garçon.



- Il faut ouvrir le sachet du préservatif avec les mains.



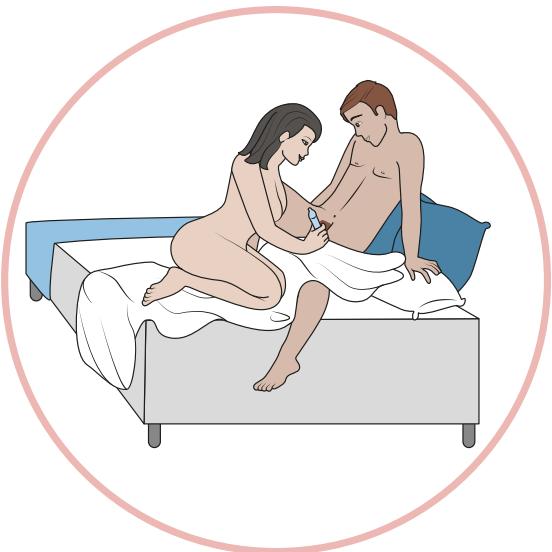
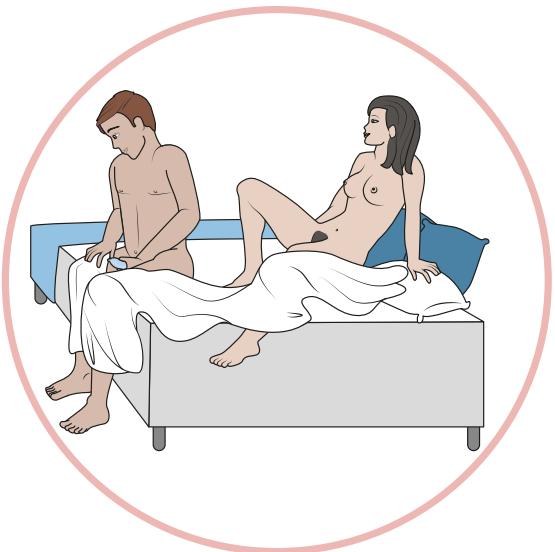
- Il faut dérouler le préservatif sur le pénis en pinçant le petit bout.



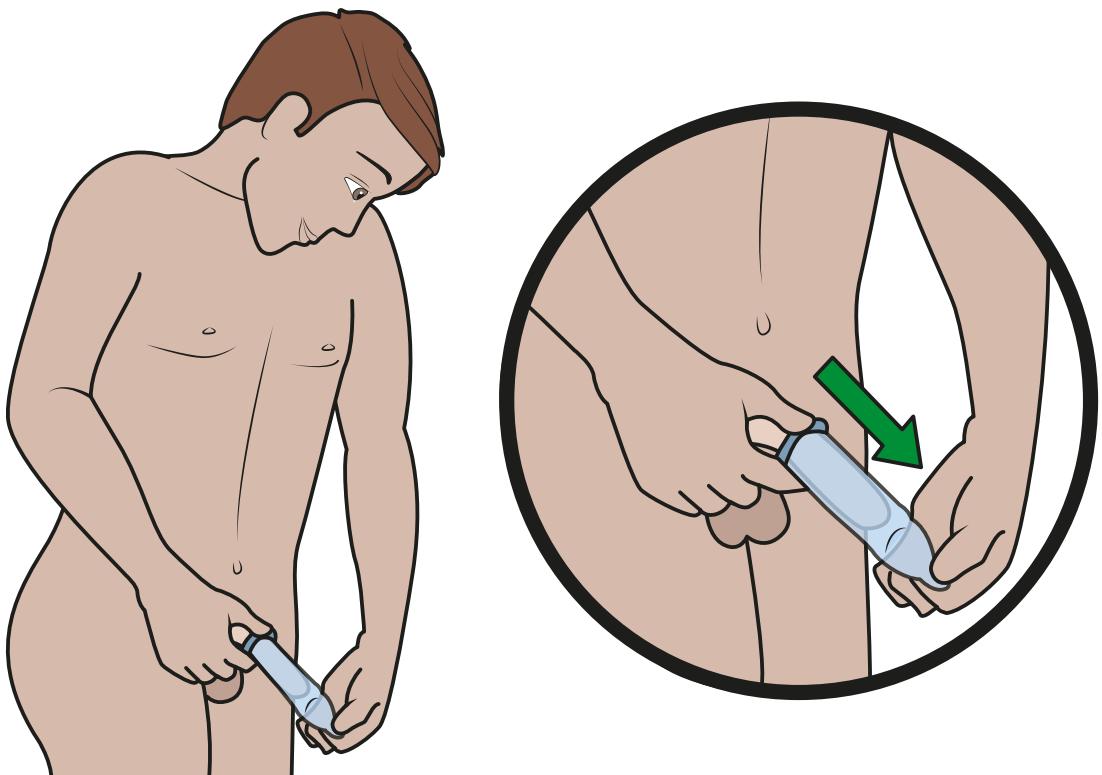
- Le préservatif peut être mis :

par l'homme,

ou par la femme.



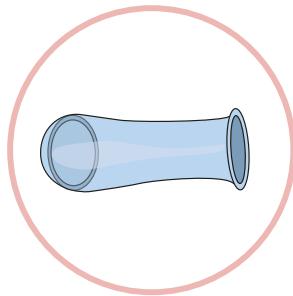
- **Après l'éjaculation, l'homme retire son préservatif.**
Il fait glisser doucement le préservatif.
Le sexe est devenu mou : le préservatif s'enlève facilement.



- **Il faut faire un noeud au préservatif et le jeter à la poubelle.**
Il ne faut pas jeter le préservatif dans les toilettes.



Le préservatif féminin.



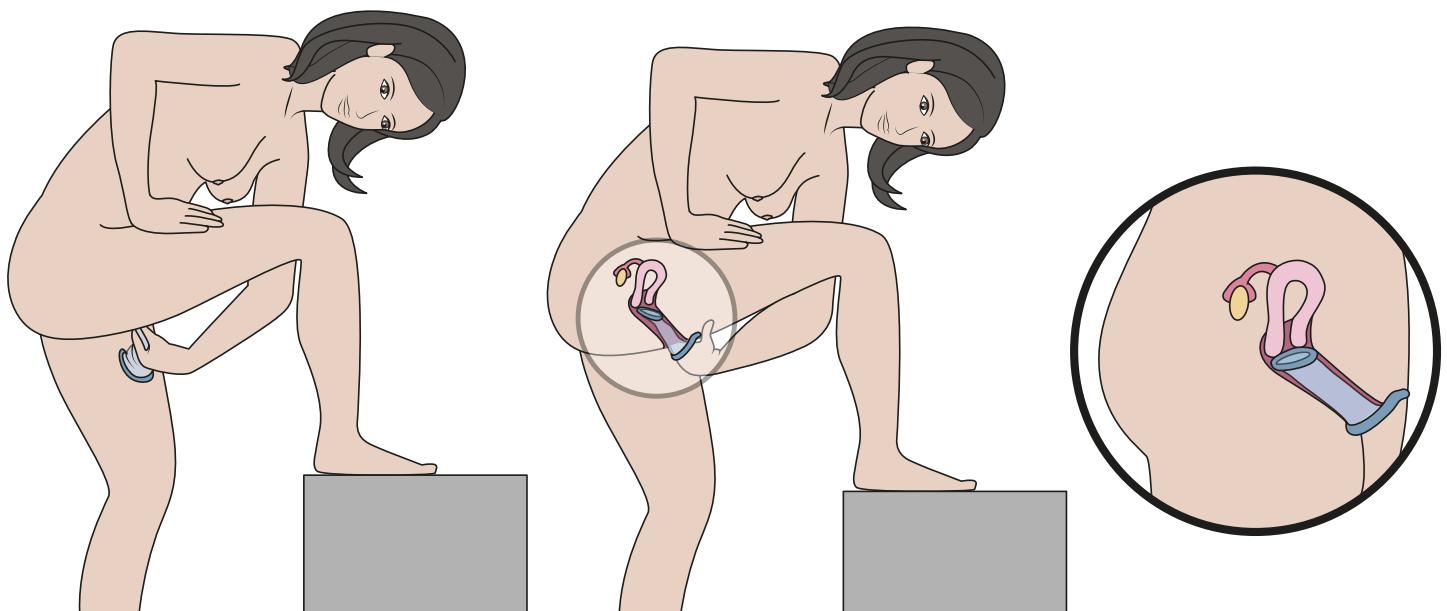
- Le préservatif féminin est une protection souple en plastique.



- Le préservatif se met dans le vagin de la femme.

Il protège le vagin et les lèvres extérieures de son sexe.

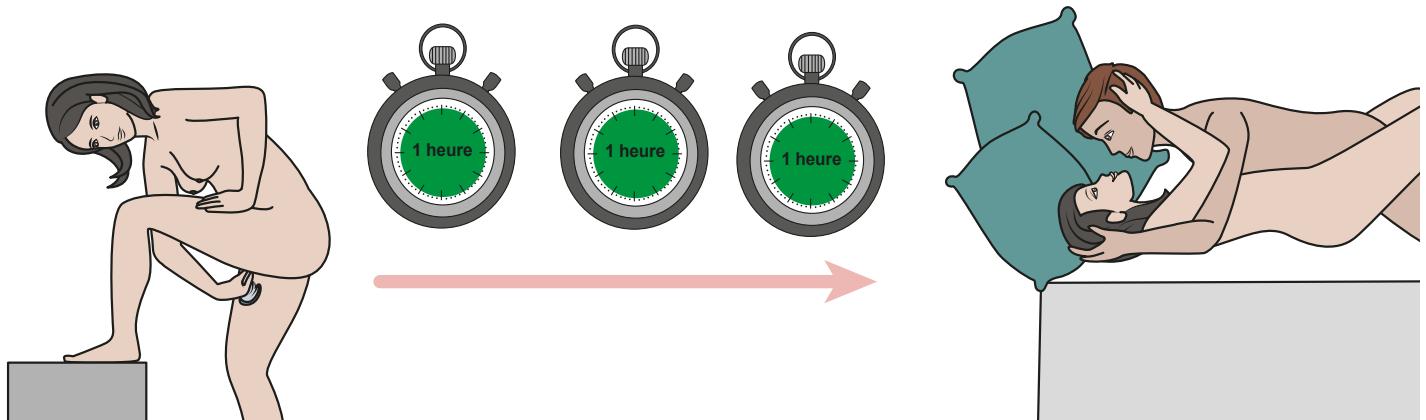
La femme met le doigt dedans pour l'enfoncer au fond de son vagin.



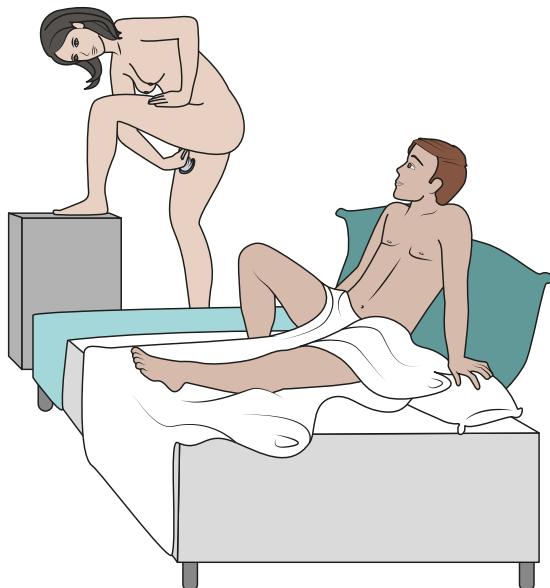
- On peut acheter des préservatifs féminins en pharmacie.



- La femme peut mettre son préservatif plusieurs heures avant un rapport.



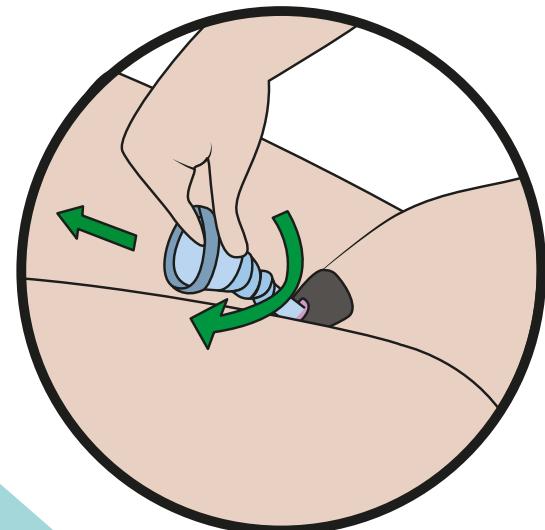
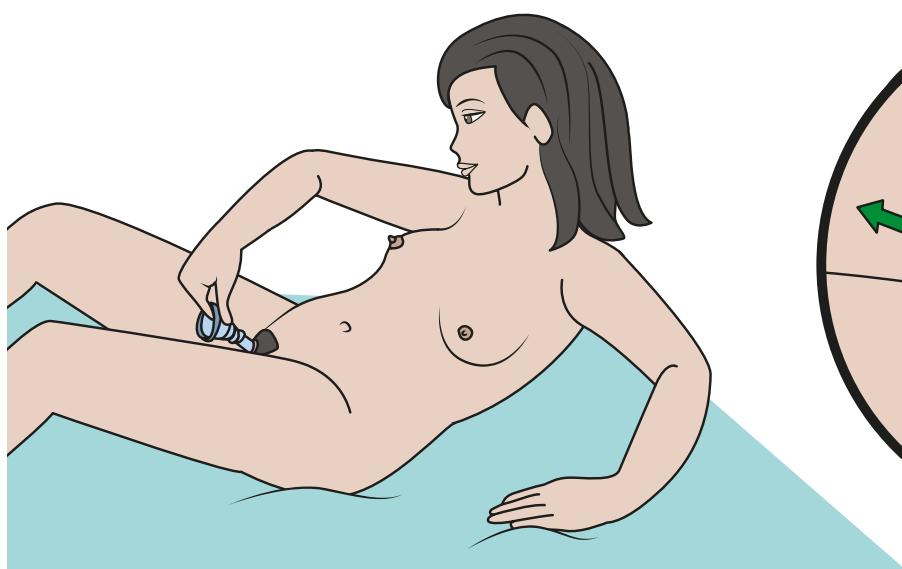
- Elle peut aussi le mettre juste avant le rapport sexuel.



● **La femme retire le préservatif après le rapport sexuel.**

Elle le tourne pour le retirer.

Elle le tire doucement vers l'extérieur.

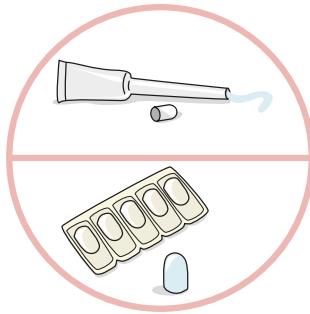


● **Il faut faire un noeud au préservatif et le jeter à la poubelle.**

Il ne faut pas jeter le préservatif dans les toilettes.

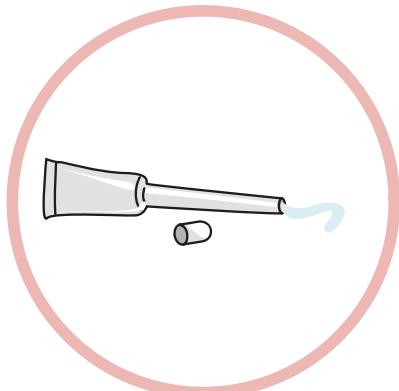


Le spermicide.

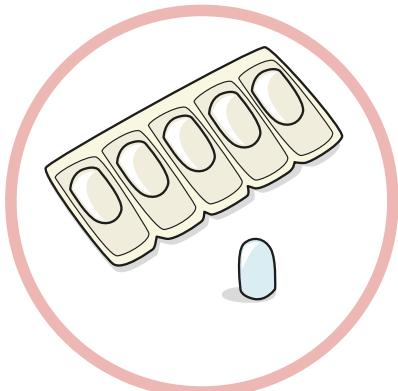


- Il y a différentes formes de spermicide :

la pommade,

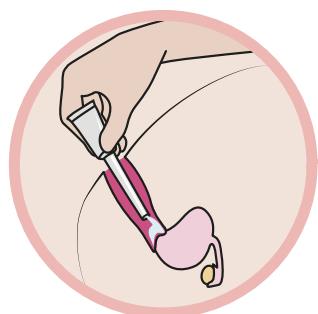
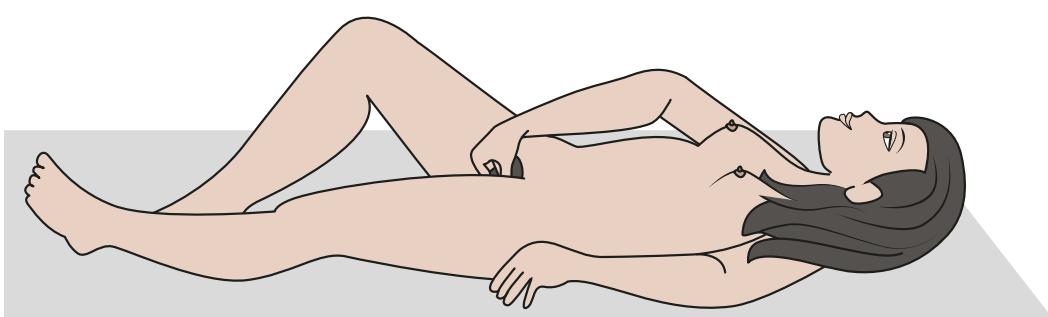


et l'ovule.

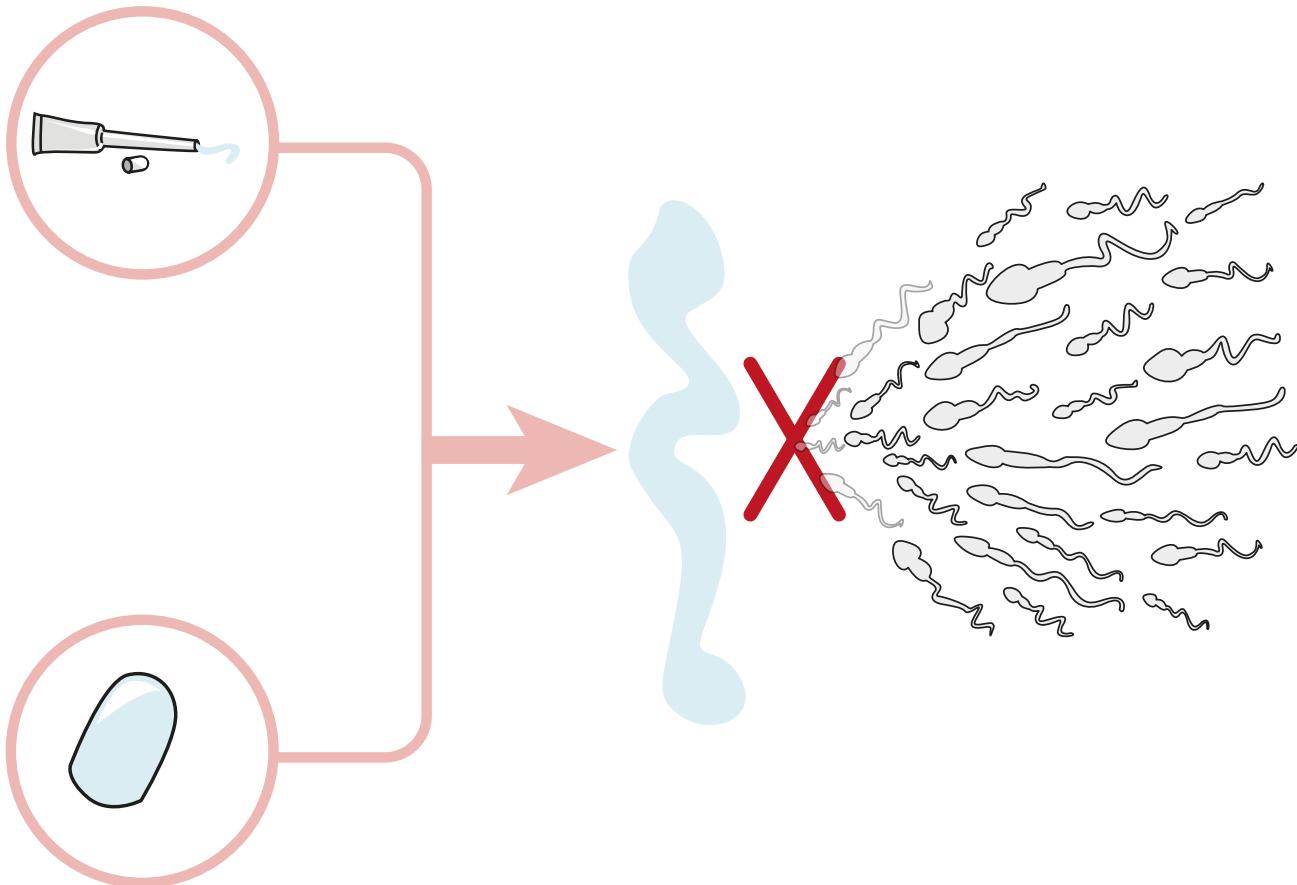


- Le spermicide se met dans le vagin de la femme.

La femme doit être allongée pour mettre le spermicide.



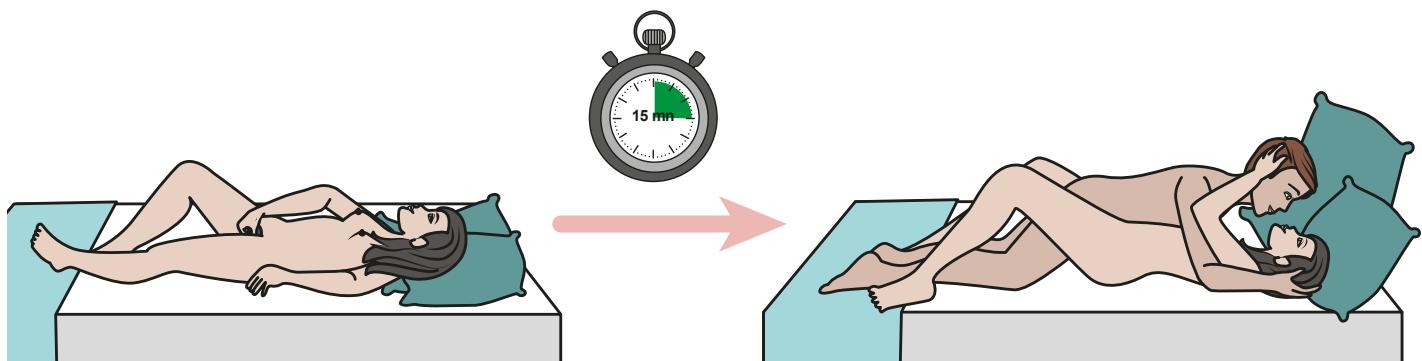
- Le spermicide détruit les spermatozoïdes de l'homme.



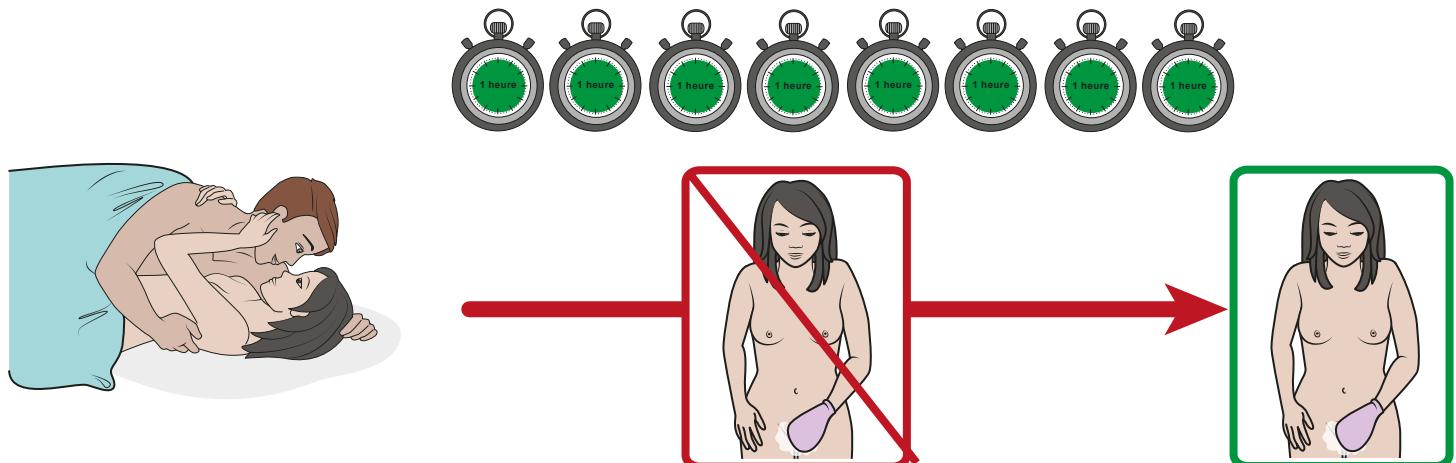
- On peut acheter du spermicide en pharmacie.



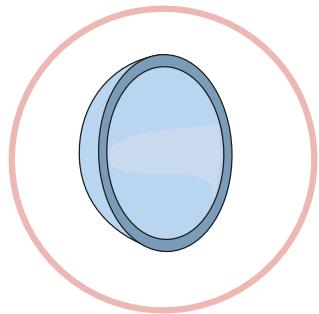
- La femme met son spermicide 15 minutes avant d'avoir un rapport sexuel.
Elle reste allongée.



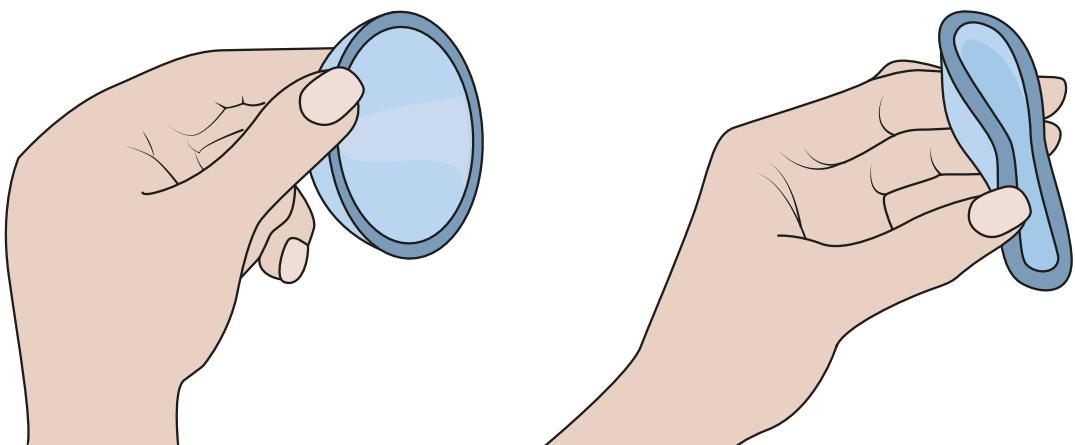
- La femme ne se lave pas avec du savon pendant 8 heures après le rapport.



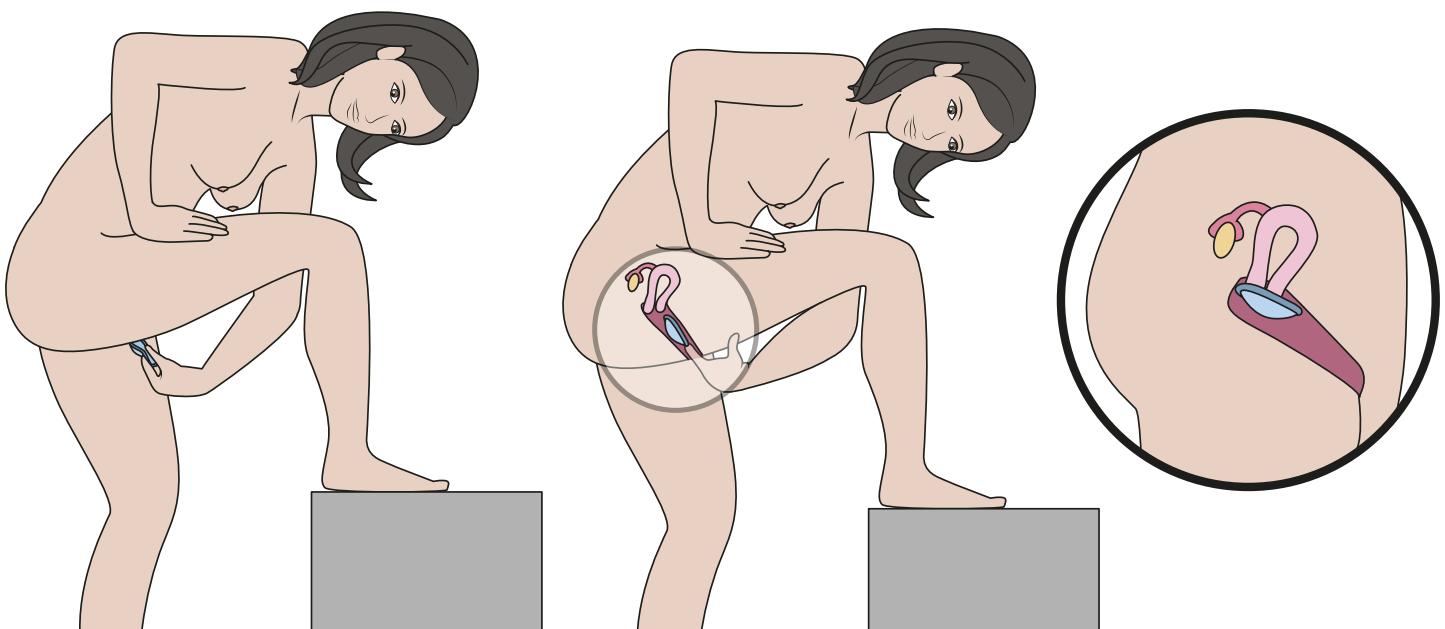
Le diaphragme.



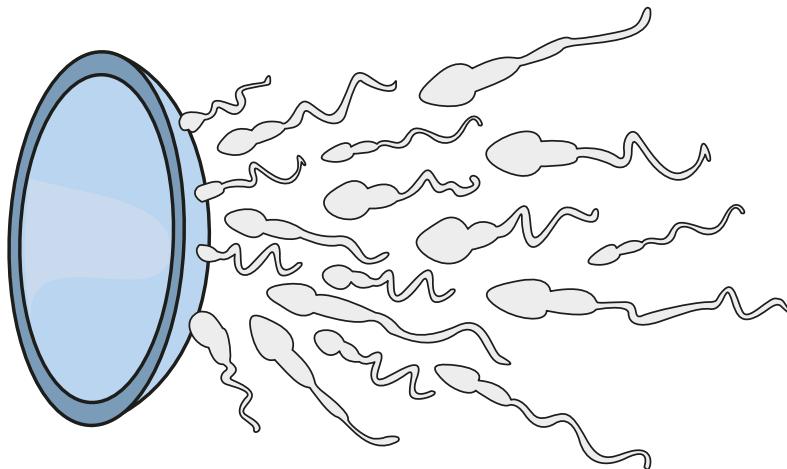
- Le diaphragme est une petite coupe en plastique souple.



- Le diaphragme se met dans le vagin de la femme.



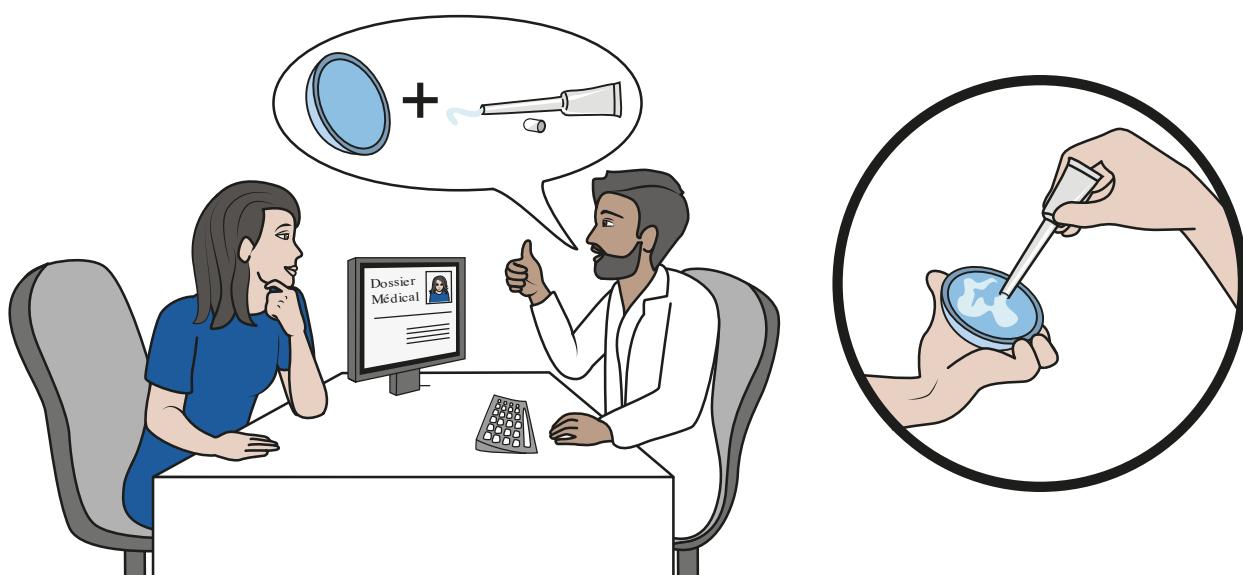
- Le diaphragme empêche les spermatozoïdes d'aller dans l'utérus.



- Le docteur fait une ordonnance pour un diaphragme.



- Le docteur conseille de mettre du spermicide dans le diaphragme.
C'est plus efficace.



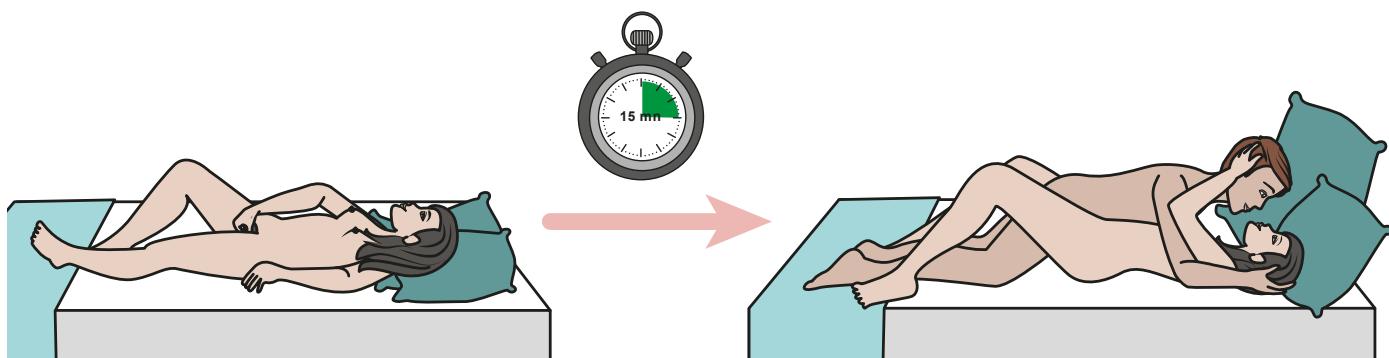
- On peut acheter le diaphragme :

dans une pharmacie,

dans un centre de planning familial.



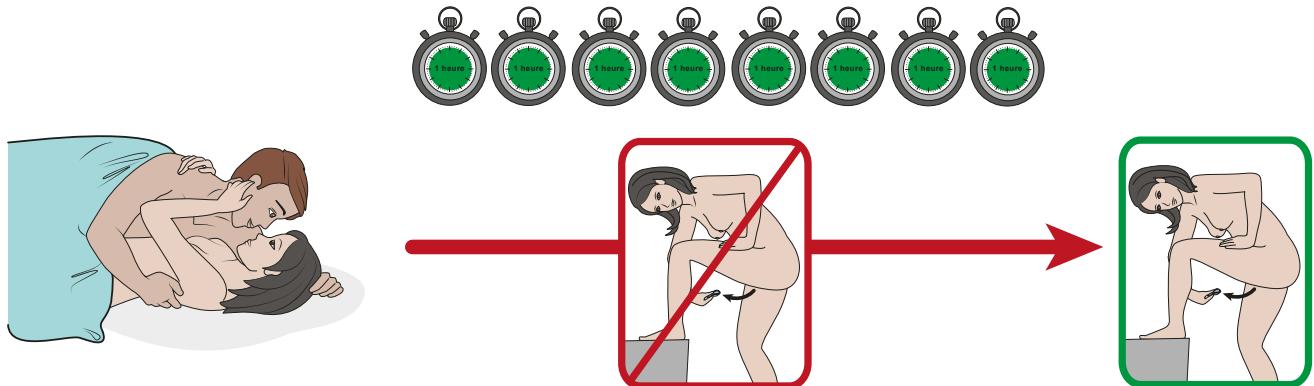
- La femme met son diaphragme 2 heures avant un rapport sexuel.



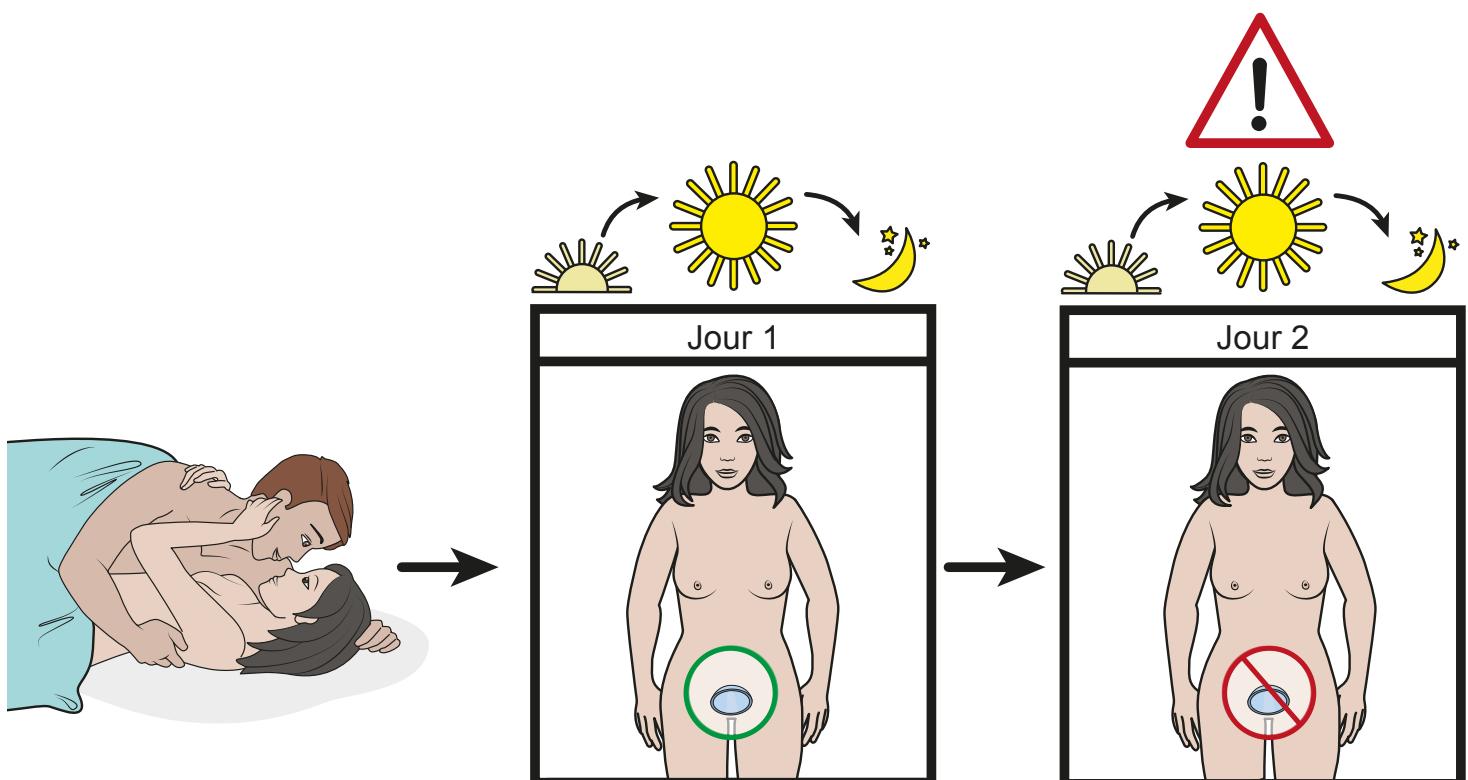
- Je peux aussi mettre mon diaphragme juste avant un rapport sexuel.



- La femme doit garder le diaphragme 8 heures après un rapport sexuel.

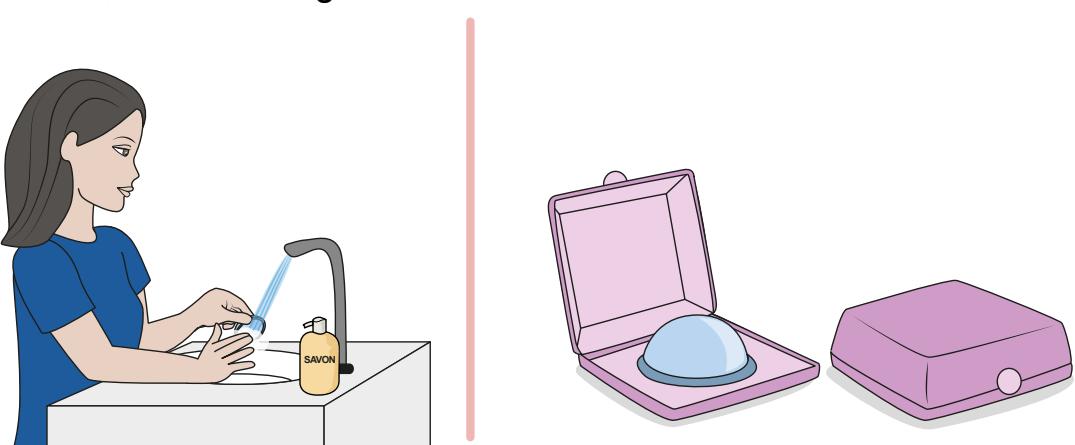


- Elle peut garder son diaphragme, mais pas plus d'une journée !

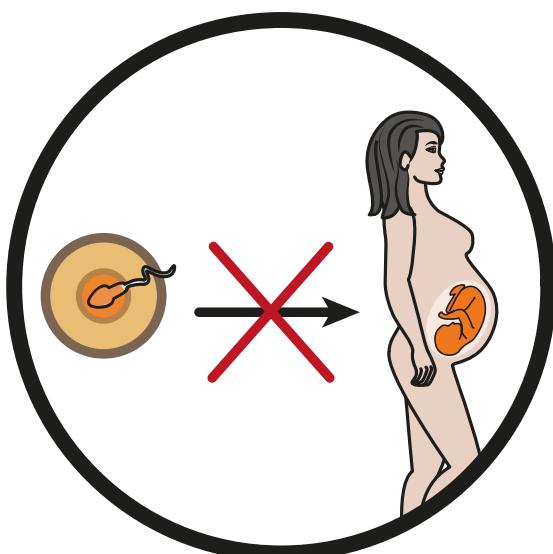


- Elle lave son diaphragme avec de l'eau et du savon.

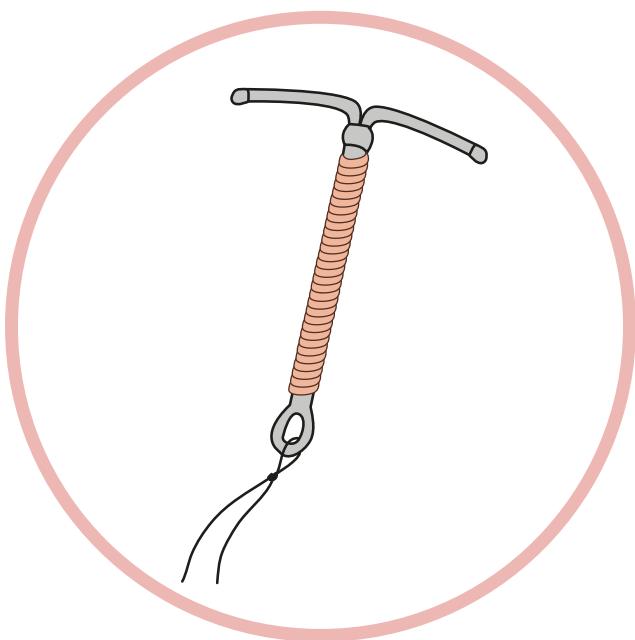
Quand il est sec, il faut le ranger dans sa boîte.



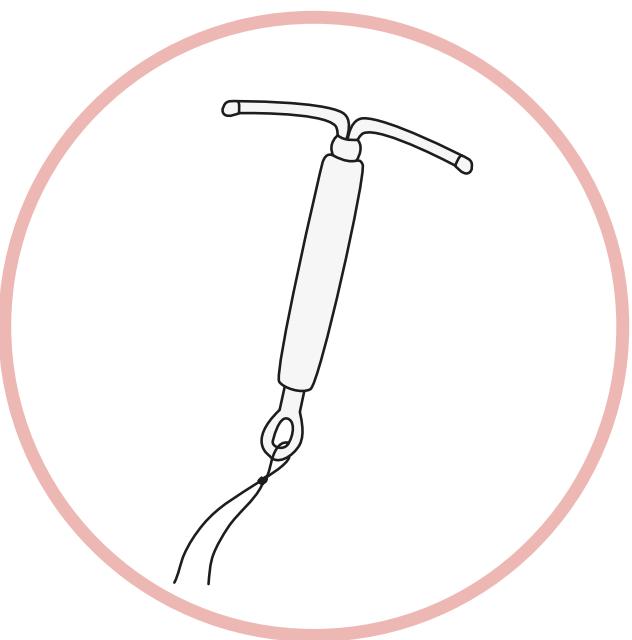
Les moyens qui empêchent l'ovule fécondé de devenir un bébé.



● Le stérilet au cuivre.

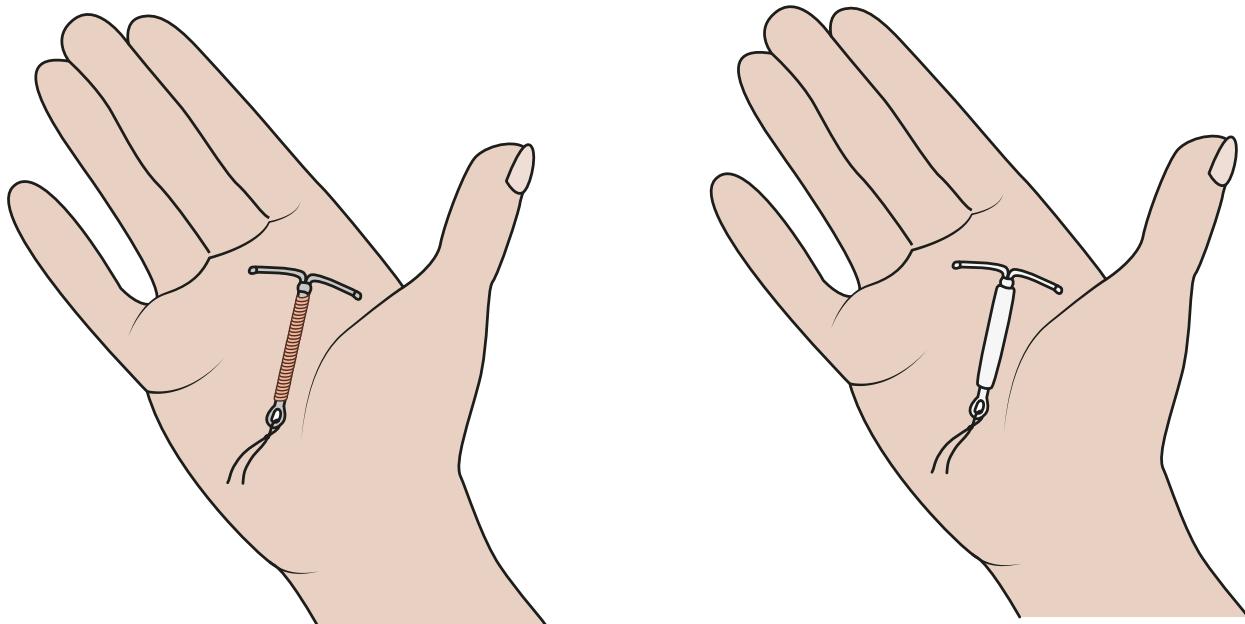


● Le stérilet hormonal.

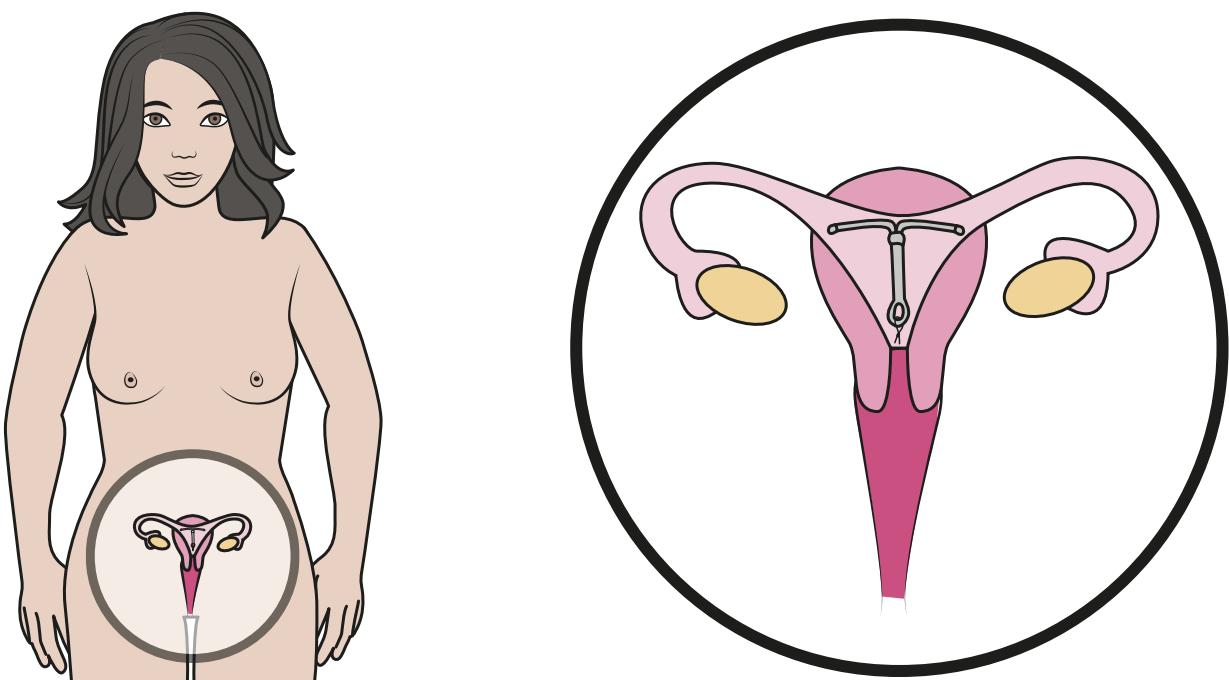


Le stérilet s'appelle aussi D.I.U. : Dispositif Intra Utérin.

Le stérilet est un petit objet en forme de T.



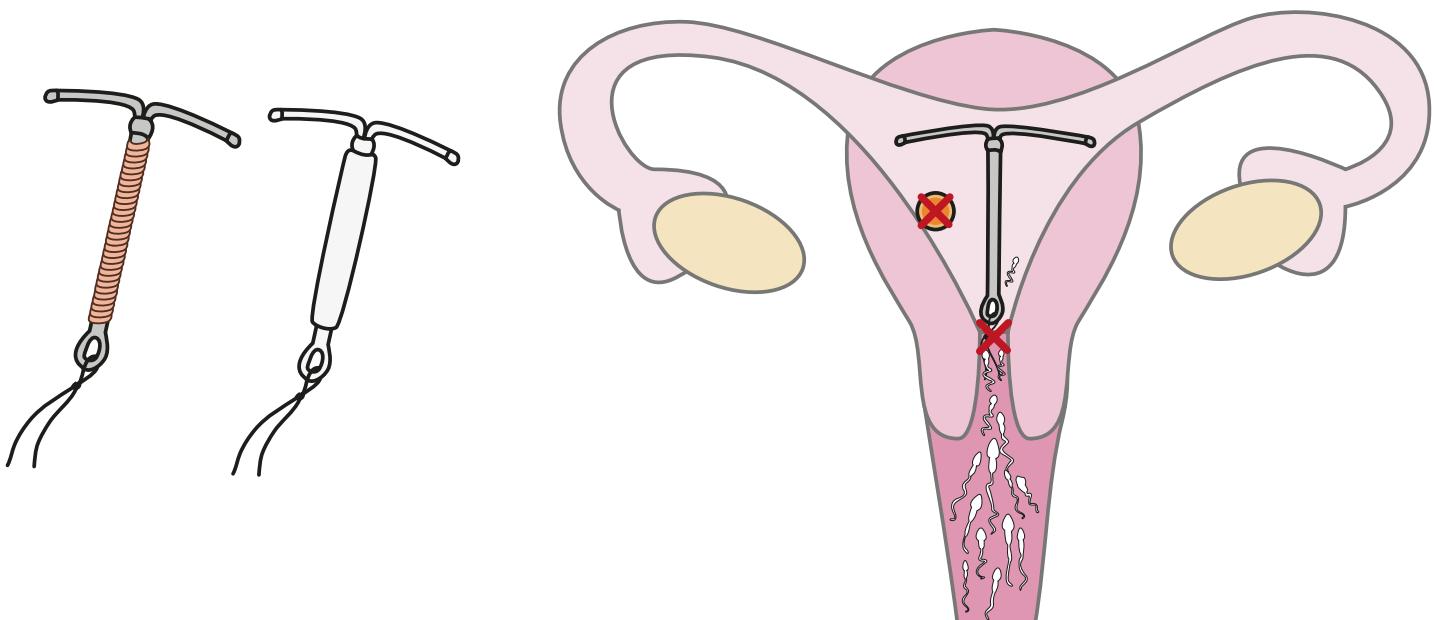
Le stérilet se met dans l'utérus de la femme.



Comment ça marche ?

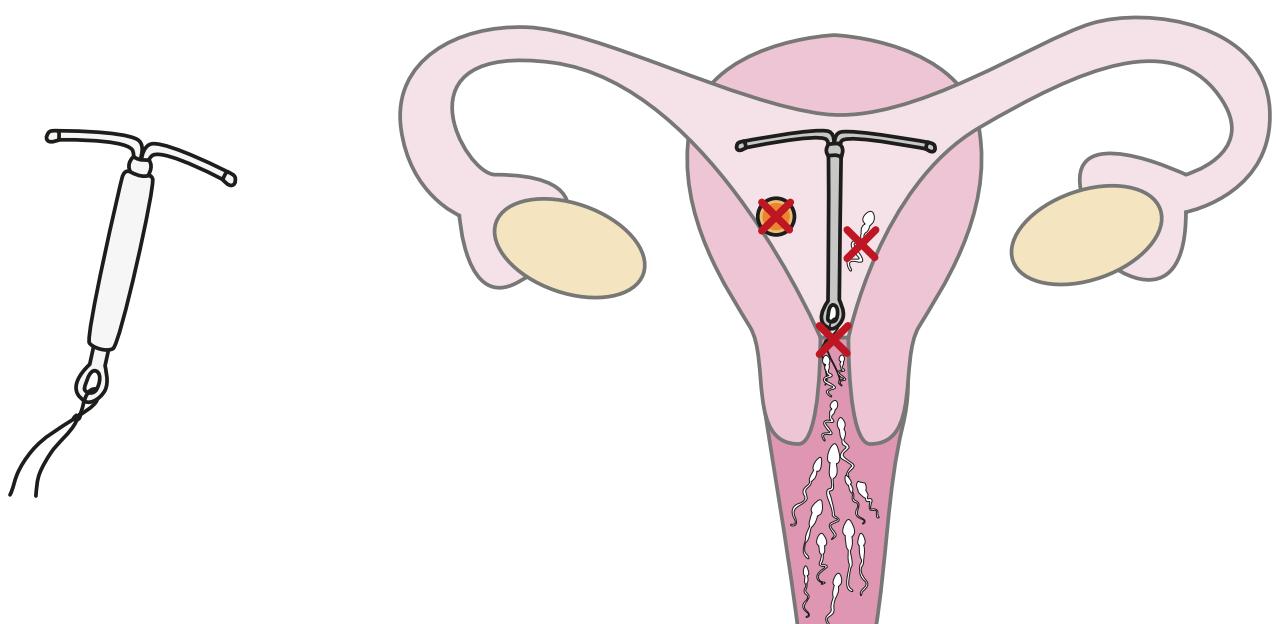
● Les 2 stérilets ont deux actions :

- Ils limitent l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus.
- Ils empêchent l'ovule fécondé de rester dans l'utérus.



● Le stérilet aux hormones a une troisième action :

- Il endort les spermatozoïdes qui sont entrés dans l'utérus.



La femme va voir son gynécologue ou son docteur pour un stérilet.

- La femme choisit son stérilet avec son gynécologue ou son docteur.



- Le docteur fait une ordonnance pour un stérilet.

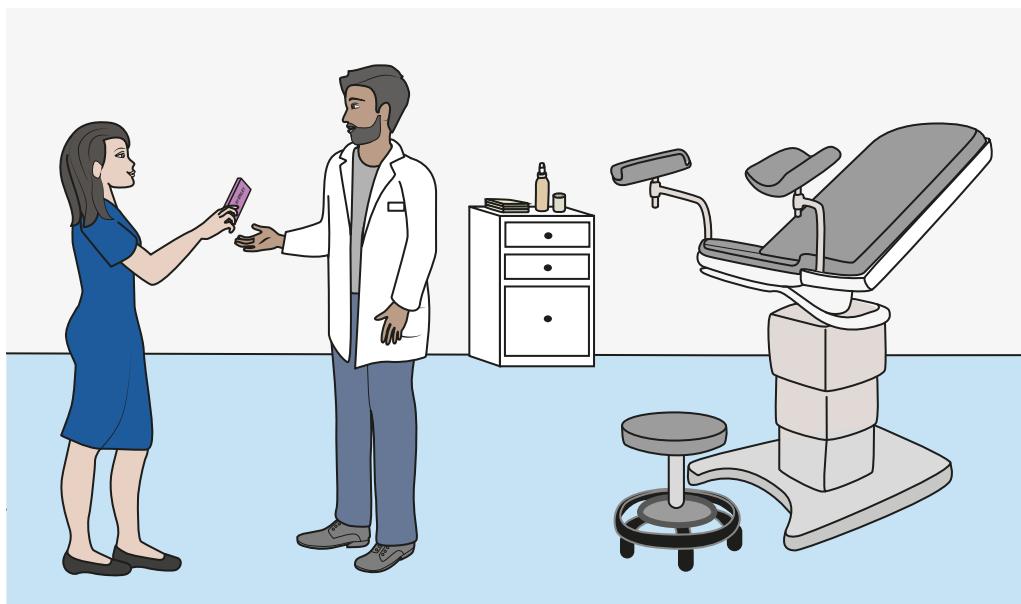


- On peut acheter son stérilet en pharmacie.



La femme retourne voir son docteur ou son gynécologue.

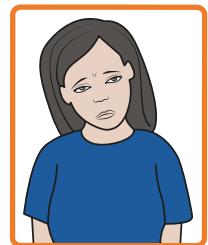
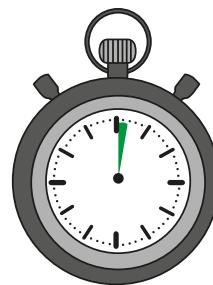
- Elle apporte son stérilet.



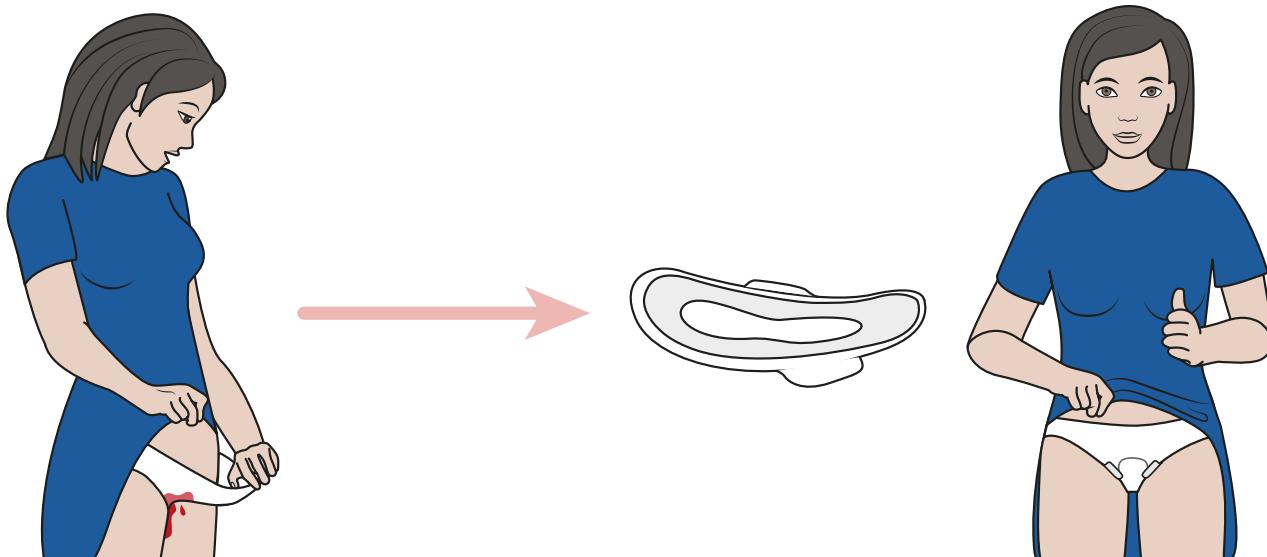
- Le stérilet est très petit.



- Le gynécologue met le stérilet dans l'utérus de la femme, par son vagin.
Ce n'est pas agréable mais c'est très rapide.



- Après, la femme peut saigner un peu : elle apporte une protection.

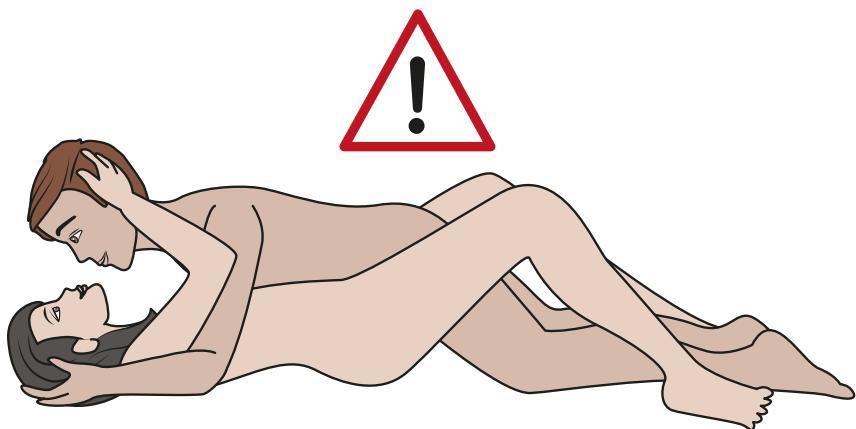


La femme peut garder son stérilet pendant 5 ans.

Pose du stérilet	Année 1	Année 2	Année 3	Année 4	Année 5

La contraception d'urgence.

Le couple a eu un rapport sexuel non protégé.



Par exemple :

- le couple n'a pas de contraception,



- la femme a oublié sa pilule,

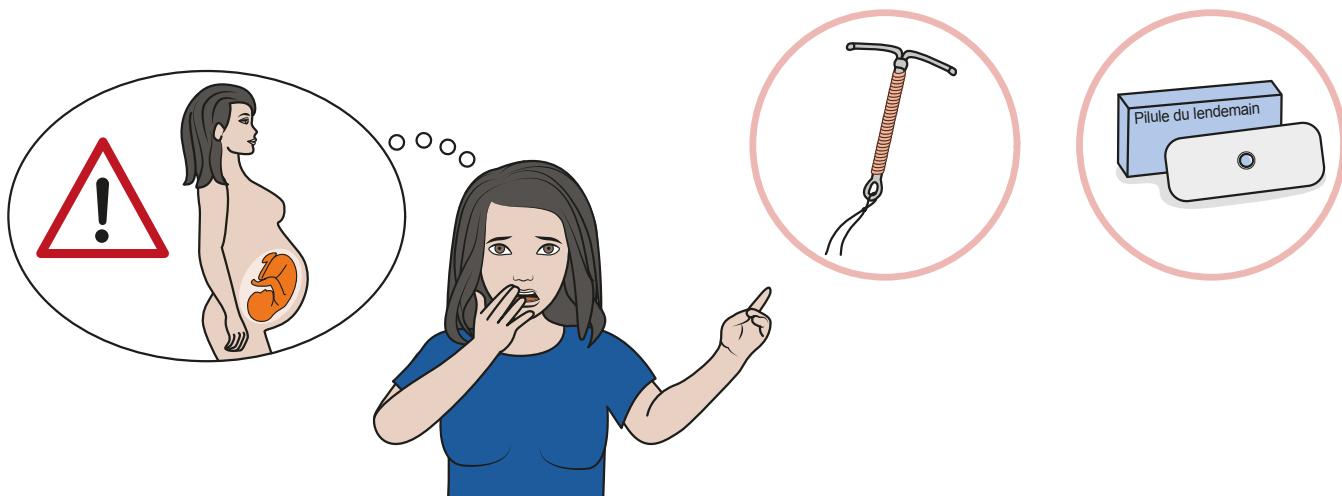


- le préservatif s'est déchiré pendant le rapport.



- La femme risque d'être enceinte,
elle peut prendre une contraception d'urgence :

Le stérilet d'urgence ou la pilule du lendemain .

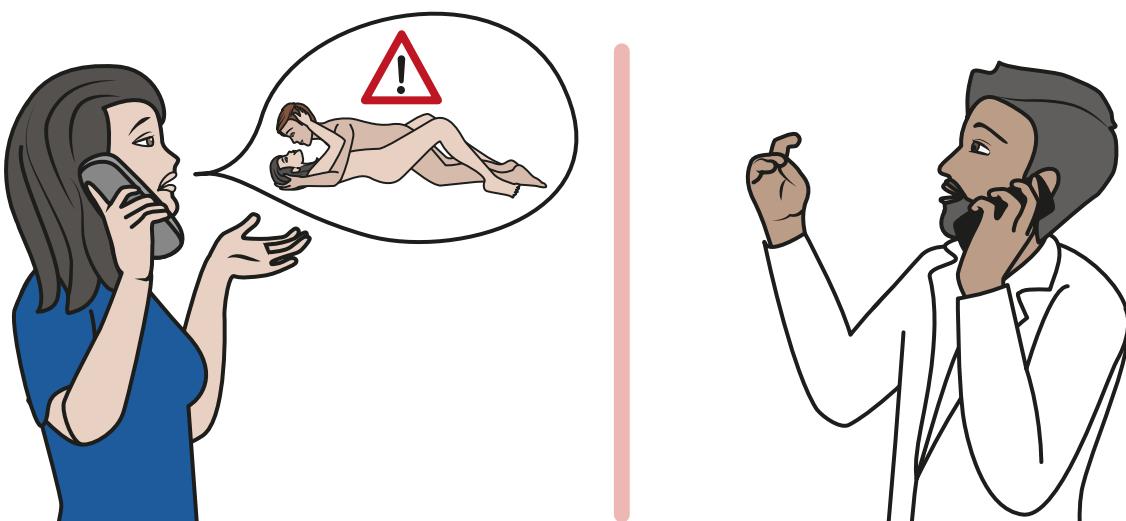


Le stérilet d'urgence doit être posé très vite après le rapport sexuel.

- La femme a 5 jours pour le faire.

Rapport Sexuel	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6

- Elle prend très vite rendez-vous avec son docteur ou son gynécologue.



● **Le docteur fait une ordonnance et pose le stérilet.**

Voir «la pose du stérilet» - page 42.



● **Après, la femme peut :**

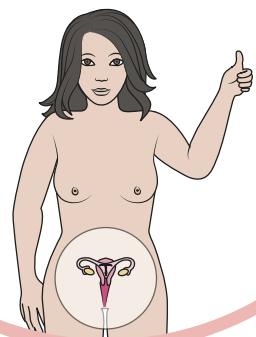
garder son stérilet 5 ans,

il devient son moyen de contraception.

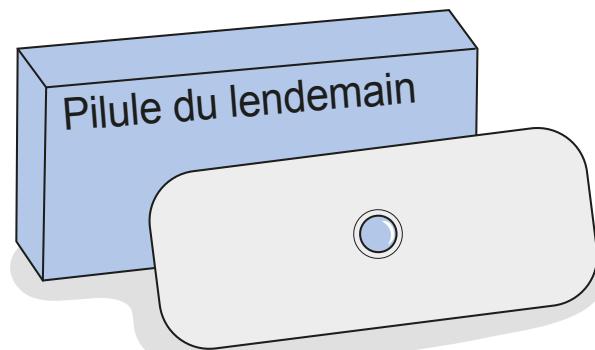
ou faire retirer mon stérilet.

Elle retourne voir son docteur.

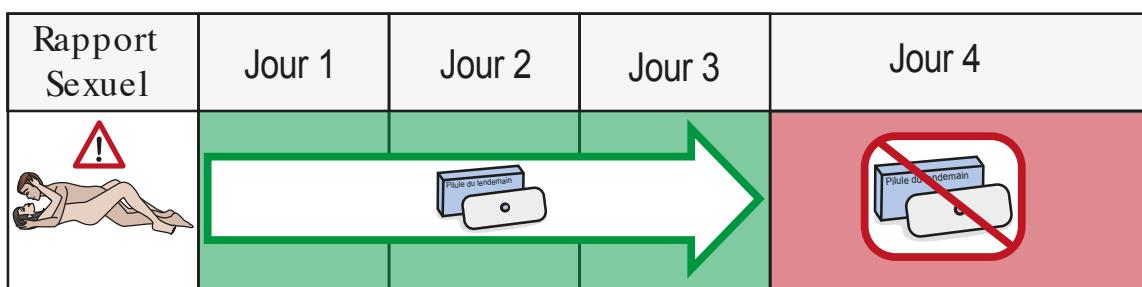
Année 1	Année 2	Année 3	Année 4	Année 5
				→



La pilule du lendemain est un petit médicament qui s'avale avec de l'eau.



- La femme doit prendre très vite cette pilule après le rapport sexuel.
Elle a 3 jours pour le faire.



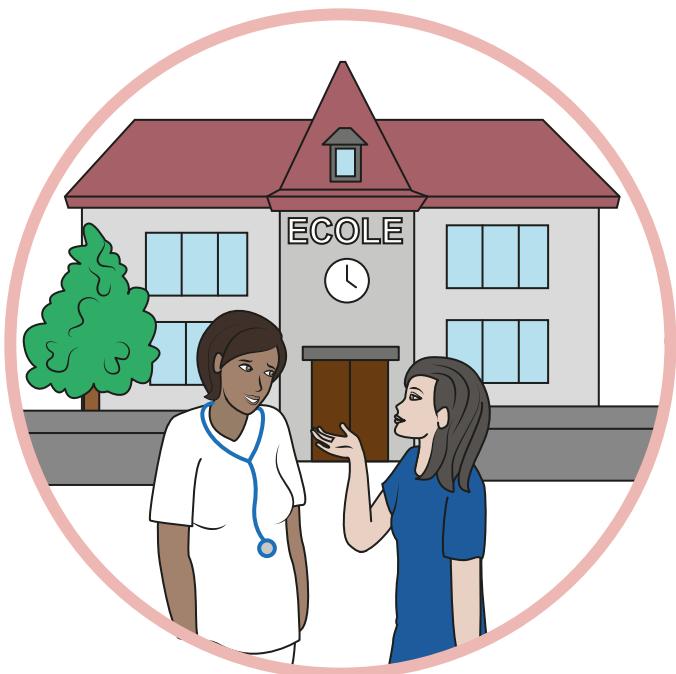
- La pilule du lendemain s'achète en pharmacie, sans ordonnance.



- On peut aussi demander la pilule du lendemain :

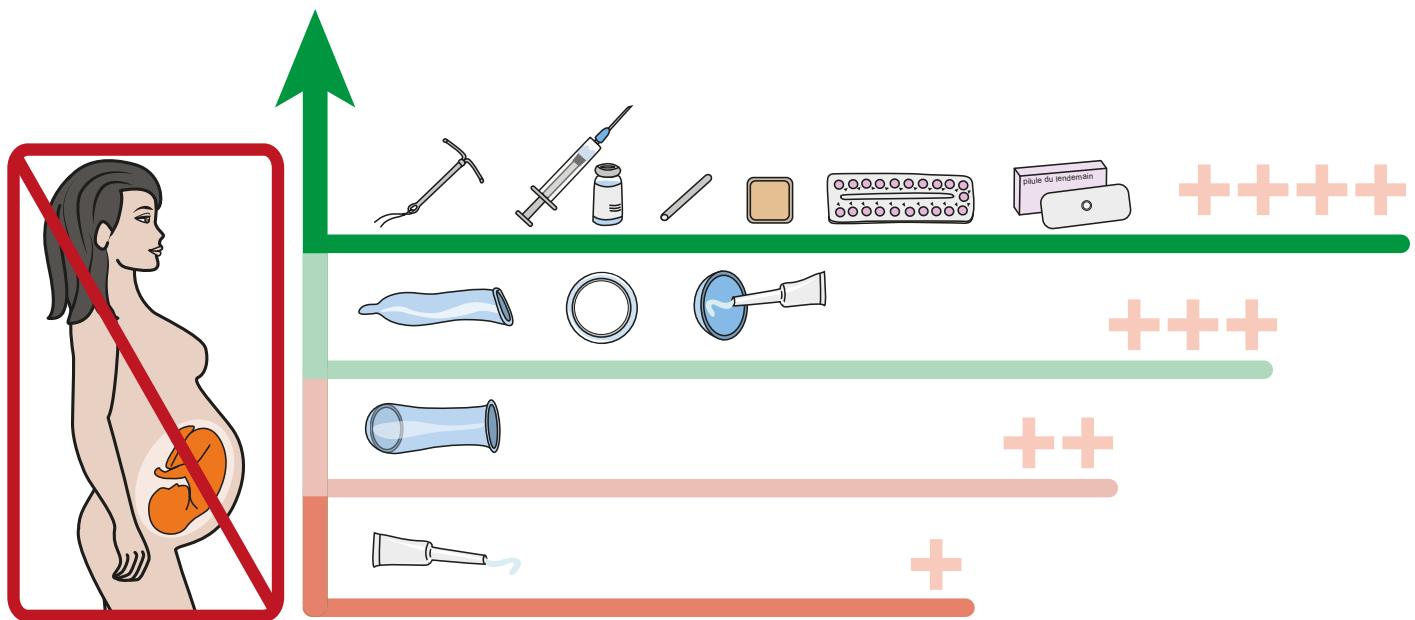
à une infirmière scolaire,

dans un centre du planning familial.



ANNEXES

Il y a des moyens de contraception qui marchent mieux que d'autres.

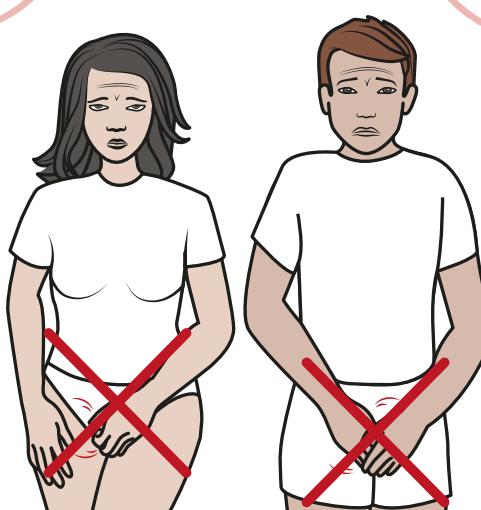


Pour se protéger des IST, il faut utiliser un préservatif.

IST veut dire : Infections Sexuellement Transmissibles.

● Préservatif féminin,

● ou préservatif masculin.



**Cette fiche a été réalisée
en partenariat avec**



**et a été validée par
le Syndicat National des Gynécologues Obstétriciens de France**



Où trouver les fiches SantéBD ?

- Sur votre ordinateur :

En allant sur internet : <http://www.santebd.org>



- Sur votre tablette ou votre smartphone :

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Toutes les fiches SantéBD sont gratuites.

SantéBD est un projet de l'association CoActis Santé.

www.coactis-sante.fr • contact@coactis-sante.fr

Les fiches SantéBD sont réalisées en collaboration avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap. Les illustrations sont de Frédérique Mercier.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :

FONDATION HANDICAP
malakoff médéric

Fondation
de
France

MAIRIE DE PARIS

l'Assurance
Maladie

CNSA
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

Santé
publique
France



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu