

Quelle contraception choisir ?



Trouver la contraception la plus efficace pour soi, c'est prendre en compte différents facteurs (mode de vie, âge, enfant...) et choisir en connaissance de cause, la contraception la plus adaptée à sa situation.

La pilule

La pilule est un comprimé à prendre quotidiennement et à heure régulière pendant 21 jours ou 28 jours, selon le type de pilule.

Le préservatif masculin ou féminin

Le préservatif masculin se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Le préservatif féminin est une gaine munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin.

Le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et de la plupart des autres IST.

L'implant

L'implant est un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. L'implant permet d'avoir l'esprit libre pendant 3 ans.

Le stérilet

Le stérilet est placé dans l'utérus par un médecin. Il peut être gardé de 3 à 8 ans, selon le modèle. Il a une longue durée d'action et permet d'avoir l'esprit tranquille.

Le patch contraceptif

Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines. Durant la 4^e semaine, l'arrêt provoque l'apparition des règles. Un geste hebdomadaire, pratique pour celles qui ne veulent pas avoir à penser à leur contraception tous les jours.

L'anneau contraceptif

Ce contraceptif est un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. Au début de la 4^e semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles.

Les spermicides

Les spermicides se présentent sous forme de gel et d'ovule qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes. C'est une contraception qui peut être utile comme dépannage.

Question d'efficacité ?

L'efficacité d'une contraception ne se mesure pas seulement à sa fiabilité théorique. Elle dépend aussi de l'usage que l'on en fait. Par exemple : la pilule est une méthode contraceptive théoriquement très efficace. Mais si une femme qui l'utilise, l'oublie plusieurs fois par mois, elle l'est beaucoup moins... c'est ce qu'on appelle son efficacité réelle.

Pour plus d'informations, n'hésite pas à te rendre dans un planning familial, chez ton médecin traitant ou chez un gynécologue. Ceux-ci t'aideront à trouver un moyen de contraception adapté.

Plus d'info

- www.loveattitude.be
- www.inforjeunes.be

070 233 444

www.inforjeunes.be

