



CNSF

Collège National
des Sages-Femmes
de France

PRÉVENTION
DÉPISTAGE
SUIVI PERSONNALISÉ
ÉCOUTE
ÉCHANGES
INFORMATIONS
CONSEILS
PRESCRIPTIONS
ORIENTATION

CHOISIR SA CONTRACEPTION

MÉTHODES CONTRACEPTIVES EFFICACES



- Pilule «Classique» sur 21 jours.
- Pilule continue avec placebo.
- Pilule progestative continue.



- Patch contraceptif.



- Anneau contraceptif.

MÉTHODES CONTRACEPTIVES TRÈS EFFICACES



- Stérilisation féminine et masculine.



- DIU hormonal / au cuivre.








- Implant.



- Contraceptifs injectables.

D'autres méthodes contraceptives existent. Bien que réputées moins efficaces, votre sage-femme peut vous conseiller si vous pensez qu'elles pourraient vous convenir. Plus d'informations sur www.choisirsacontraception.fr

CONTRACEPTION	EFFICACITÉ	TEMPS DE POSE AVANT LE RAPPORT	DURÉE D'ACTION / PRÉCAUTION D'EMPLOI
 <ul style="list-style-type: none"> • Préservatifs masculins. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 à 15 % d'échec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juste avant la pénétration. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le seul avec le préservatif féminin à protéger des infections sexuellement transmissibles.
 <ul style="list-style-type: none"> • Préservatifs féminins. 	<ul style="list-style-type: none"> • En théorie 95 %. Les erreurs d'utilisation peuvent conduire jusqu'à 21 % d'échec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être mis en place quelques heures avant le rapport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le seul avec le préservatif masculin à protéger des infections sexuellement transmissibles.
 <ul style="list-style-type: none"> • Cape cervicale/ diaphragme. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 à 9 % d'échec théorique • 12 à 14 % d'échec en pratique courante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peuvent être mis en place quelques heures avant la pénétration. 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacer une dose de gel contraceptif avant le rapport si mis en place plus de 2h avant ou en cas de rapports répétés SANS retirer la cape ou le diaphragme. Les maintenir en place 6h après minimum.
 <ul style="list-style-type: none"> • Spermicides (seul ou en complément des capes, diaphragmes et préservatifs). 	<ul style="list-style-type: none"> • On constate entre 18 et 29 % d'échecs de contraception avec l'utilisation des spermicides. 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 mn pour les ovules. 	<ul style="list-style-type: none"> • 60mn pour les ovules. • 8h pour les gels. • NE PAS UTILISER DE SAVON PENDANT 8h après.
 <ul style="list-style-type: none"> • Contraceptions naturelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il en existe de multiples (retrait, calculs, sympto-thermiques en repérant les signes de fertilité...). • Leur efficacité est très variable mais ces méthodes sont reconnues comme peu efficaces. • Toutefois, l'accompagnement par un professionnel de santé formé ou des couples formateurs permet d'améliorer cette efficacité. • Cet accompagnement est donc conseillé. • Elles nécessitent soit des périodes d'abstinence longues, soit associées à d'autres moyens de contraception sans hormones. 		

PARLEZ-EN À VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

© CNSF © infographie et illustrations Julie Bois

© pictogrammes Victor Ferrari, élève du lycée Lycée Golf Hotel - section BMA graphisme et décor - enseignant EL MOUATASSIM M.M.
Remerciements à Teddy Linet (Formagny) et aux sages-femmes adhérentes au CNSF ayant participé à la réalisation de ces fiches