

## QUESTIONS/RÉPONSES

### Les mineures peuvent-elles se procurer la pilule sans autorisation parentale ?

Oui. En s'adressant à un centre du planning familial, elles peuvent en plus bénéficier de la confidentialité et de la gratuité. Les personnes sans couverture sociale peuvent aussi consulter gratuitement.

### La pilule rend-elle stérile ?

Non. À l'arrêt de la pilule, l'ovulation reprend. De la même manière, le stérilet et la contraception d'urgence ne rendent pas non plus stérile. Notez cependant qu'en moyenne, neuf mois de rapports réguliers sont nécessaires pour aboutir à une grossesse.

### Si je prends déjà la pilule, puis-je me passer de préservatif ?

Non, si vous n'êtes pas certaine de l'état de santé de votre partenaire. La pilule vous permet de contrôler votre fécondité, mais le préservatif est le seul moyen de protection contre les maladies sexuellement transmissibles telles que le Sida. Vous ne devez pas vous en passer si un doute subsiste sur l'état de santé de votre partenaire.

### La pilule fait-elle grossir ?

Les effets de la pilule sur le poids sont variables : un quart des femmes en prennent, un quart en perdent, et dans la moitié des cas la pilule n'a pas d'influence.

### La « pilule du lendemain » (contraception d'urgence) est-elle une méthode de contraception comme les autres ?

Absolument pas, elle doit être réservée à des situations exceptionnelles. Elle ne protège pas des MST comme le préservatif et elle est beaucoup moins fiable que la pilule ou les préservatifs.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

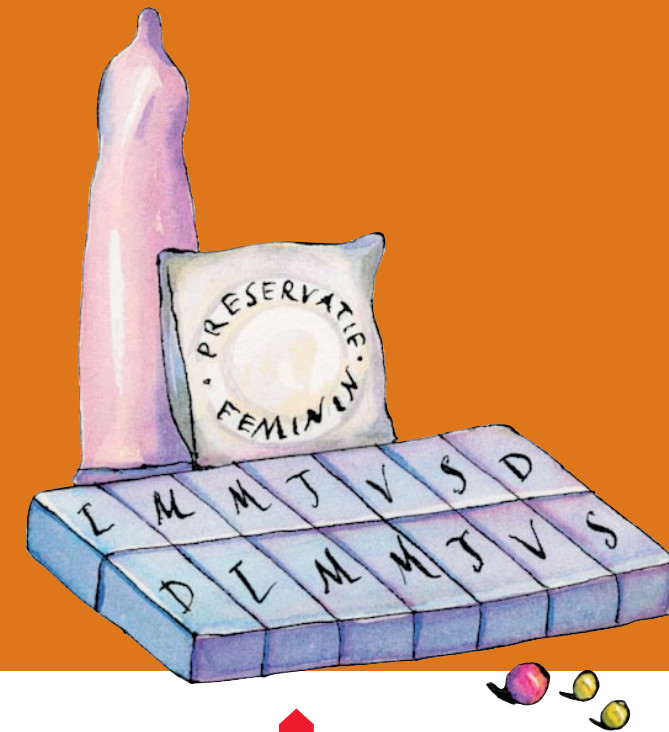
Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France Télévision et l'Assurance Maladie sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Kariukovska© FNMF Mai 2003

Faites confiance à de vraies mutuelles

## Mieux maîtriser ma contraception



[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

**La contraception, c'est contrôler sa fécondité, et aussi vivre une sexualité épanouie, sans inquiétude. Reste à choisir un moyen efficace et adapté à la situation de chacun.**

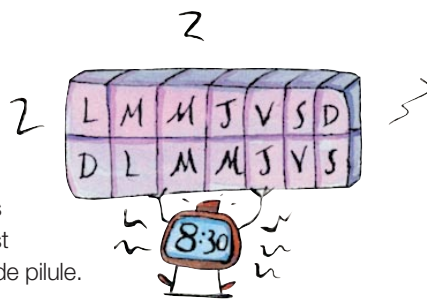
## → La pilule

**La méthode la plus efficace pour éviter d'être enceinte :**

Elle est composée d'hormones qui bloquent l'ovulation. La première fois, la première pilule est prise le premier jour des règles, et les suivantes chaque jour, à heure fixe, jusqu'à la fin de la plaquette. Avant d'entamer une nouvelle plaquette, il est nécessaire d'attendre sept jours, période durant laquelle survient souvent un saignement simulant les règles et où le risque de grossesse est quasiment nul même sans saignement.

**Les plus :** efficace à 99,5 %, c'est la méthode la plus fiable. À son arrêt, l'ovulation reprend (après une période plus ou moins longue), ce qui offre une bonne maîtrise de sa fécondité.

**Les moins :** la prise est quotidienne et à heure fixe. La pilule est prescrite après une consultation médicale, car elle présente plusieurs contre-indications absolues. Enfin, le tabac est incompatible avec la prise de pilule.



## → Le préservatif

**Seule protection contre les MST :**

Il empêche tout contact entre les sexes des partenaires : c'est une barrière physique à la fécondation, efficace à 95 %. C'est également la seule protection contre

les maladies sexuellement transmissibles.

**Préservatif masculin :** cette protection en latex enveloppe le sexe en érection. Elle doit être placée avant tout contact entre les deux sexes, et il est indispensable de se retirer avant la fin de l'érection. Il faut utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport.

**Préservatif féminin :** en polyuréthane, c'est une solution pour les personnes allergiques au latex. Il tapisse entièrement la paroi vaginale et les petites lèvres. Efficace pendant 24 heures, son prix souvent prohibitif rend néanmoins son utilisation anecdotique.



## → Le dispositif intra-utérin (stérilet)

Cette pièce de plastique souple, placée à l'intérieur de l'utérus par un médecin, empêche la nidation ou le développement de l'œuf dans l'utérus. Son efficacité, entre 97 % et 99 %, cumulée au fait qu'il est efficace durant trois à cinq ans, en a fait le deuxième moyen de contraception en France. Il nécessite une surveillance médicale annuelle et présente quelques inconvénients : possibilité de règles plus abondantes ou douloureuses et de douleurs abdominales. Enfin, il est davantage conseillé aux femmes ayant déjà eu une grossesse.

## → La contraception d'urgence

Elle est employée après un rapport pas ou mal protégé (oubli de pilule, rupture de préservatif...). Son usage doit donc rester exceptionnel, d'autant qu'elle n'est efficace qu'à 80 %. Gratuite pour les mineures, elle se présente

sous forme de deux comprimés. Le premier doit être avalé le plus tôt possible, impérativement dans les 72 heures. Le second entre 12 et 14 heures plus tard.

## → Des méthodes peu fiables...

Lorsqu'ils sont utilisés seuls, le diaphragme et les spermicides sont peu efficaces. Néanmoins, ils sont recommandés en cas d'oubli de la pilule d'au moins 24 heures et peuvent être conseillés par le médecin, au cas par cas, pour renforcer les effets d'une autre méthode contraceptive.

Le retrait avant éjaculation, ou l'éjaculation sur le sexe de la partenaire sont inefficaces, car du sperme peut malgré tout couler dans le vagin.

Les méthodes calculant la période du cycle durant laquelle la femme est fertile (températures, Ogino, Billings) manquent également de fiabilité, car le cycle est facilement perturbé par le stress, la fatigue ou une émotion forte.

## POUR EN SAVOIR +

→ **Le Mouvement français pour le planning familial est incontournable. Il agit auprès des pouvoirs publics pour faire reconnaître les droits des femmes à la maîtrise de leur fécondité. La Confédération nationale pourra vous donner des renseignements, ainsi que les coordonnées de votre antenne départementale. 4, square Saint-Irénée, 75011 Paris. 0 800 803 803.**

→ **Retrouvez votre antenne départementale sur [www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org). L'association dispose également d'un centre de documentation accessible à tous (renseignements au 01 48 07 29 10). Contraceptions : mode d'emploi, Martin Winckler, éd. Au Diable Vauvert, 2001.**