







# ican! choisir le moyen de contraception qui me convient le mieux









Dans l'Illinois, toute personne âgée de plus de 12 ans peut obtenir un moyen de contraception et un test de dépistage des MST par ses propres moyens. Demandez à votre prestataire de vous aider à trouver la méthode qui vous convient le mieux.

## Méthodes hormonales

	 <b>PILULE</b>	 <b>PATCH</b>	 <b>ANNEAU</b>	 <b>INJECTION</b>	 <b>STÉRILET PROGESTATIF</b>	 <b>IMPLANT</b>
<b>ÉPAISSIT LA GLAIRE CERVICALE ET/OU EMPÊCHE L'OVULATION</b>	91 % d'efficacité	91 % d'efficacité	91 % d'efficacité	94 % d'efficacité	99 % d'efficacité	Efficace à plus de 99 %
<b>FRÉQUENCE</b>	À la même heure chaque jour	Chaque semaine pendant 3 semaines. Pas de patch à la 4ème semaine	Porter trois semaines, retirer la quatrième semaine	Tous les trois mois	Durée d'utilisation de 3 à 8 ans, peut être enlevé plus tôt	Durée d'utilisation de 5 ans, peut être enlevé plus tôt
<b>USAGE</b>	Prendre tous les jours par voie orale, sur ordonnance*	Appliquer sur le dos, les fesses, le ventre. Sur ordonnance.	À insérer dans le vagin (comme un tampon), sur ordonnance.	Injection dans le bras, la fesse ou le ventre, généralement par un prestataire.	Inséré dans l'utérus via le col de l'utérus par un prestataire.	Inséré sous la peau de la partie supérieure du bras par le prestataire.
<b>HORMONES</b>	Combiné (œstrogène + progestatif) ou progestatif	Œstrogène + progestatif	Œstrogène + progestatif	Progestatif	Progestatif	Progestatif
<b>AVANTAGES</b>	Réduction du syndrome prémenstruel, des crampes, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer de l'appareil reproductif.	Réduction du syndrome prémenstruel, des crampes, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer du système reproductif.	Réduction du syndrome prémenstruel, des crampes, des saignements et de l'acné. Réduit le risque de cancer du système reproductif.	Diminution ou disparition des saignements après plusieurs mois.	Traitement des saignements abondants et douloureux. Diminution ou disparition des saignements après plusieurs mois.	Diminution ou disparition des saignements après plusieurs mois.
<b>INCONVÉNIENTS</b>	Nausées, douleurs mammaires les premiers jours.	Nausées, douleurs mammaires les premiers jours. Une seule couleur - beige.	Nausées, douleurs mammaires dans les premiers jours, conserver au réfrigérateur si >3 mois.	Peut modifier l'appétit. Saignements irréguliers et taches dans les premiers jours.	Saignements imprévisibles dans les premiers jours. L'insertion peut provoquer de fortes crampes	Des pertes imprévisibles sont plus fréquentes, une légère douleur est ressentie lors de l'insertion.
<b>AUTRES INFORMATIONS</b>	*Pilules à progestatif seul, <i>Opills</i> disponibles en vente libre en 2024	Les hormones sécrétées par le pansement collant peuvent irriter la peau.	Anneaux mensuels et annuels. Peuvent être enlevés lors des rapports sexuels mais moins de 2 heures par jour.	Retour plus long à la fertilité de base.	Contraception d'urgence efficace dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.	Il n'est pas visible pour les autres, mais vous pouvez le sentir.

## Méthodes non hormonales

	 <b>PRÉSERVATIFS EXTERNES OU INTERNES</b>	 <b>GEL VAGINAL SUPPOSITOIRE</b>	 <b>RETRAIT</b>	 <b>SENSIBILISATION À LA FERTILITÉ</b>	 <b>DIAPHRAGME, CAPUCHON, ÉPONGE</b>	 <b>CUIVRE STÉRILET</b>
<b>EMPÊCHE LES SPERMATOZOÏDES DE PASSER</b>	79 %-85 % d'efficacité	93 % d'efficacité	78 % d'efficacité	76-88 % d'efficacité	71-88 % d'efficacité	Efficace à plus de 99 %
<b>FRÉQUENCE</b>	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel	Quotidiennement via une application de suivi ou un calendrier	Chaque fois que vous avez un rapport sexuel, pendant et quelques heures après	Durée d'utilisation de 12 ans, peut être enlevé plus tôt
<b>USAGE</b>	Enroulé sur un pénis en érection ou inséré dans le vagin	Insérer le gel par voie intravaginale immédiatement ou jusqu'à une heure avant chaque rapport sexuel.	Retirer le pénis avant d'éjaculer	Suivi quotidien de la température, de la glaire vaginale et des règles	Inséré dans le vagin pour couvrir le col de l'utérus	Inséré dans l'utérus par le col de l'utérus par un prestataire de soins
<b>AVANTAGES</b>	<b>SEULE méthode de prévention du VIH et des MST.</b> Associer à une autre méthode pour une double protection.	Efficacité immédiate au moment où vous en avez besoin. Sert de lubrifiant. Associer à une autre méthode de sauvegarde	N'affecte pas les cycles. Disponible à tout moment avec un partenaire coopératif.	N'affecte pas les cycles. Bon pour le suivi de l'ovulation si l'on essaie de tomber enceinte.	N'affecte pas vos cycles et peut être utilisé pendant de nombreuses années sans être remplacé.	N'affecte pas les cycles, réduit le risque de cancer de l'appareil reproductif. Contraception d'urgence efficace dans les 5 jours.
<b>INCONVÉNIENTS</b>	Nécessite un retrait soigneux après chaque utilisation. Ajoutez du lubrifiant pour éviter les déchirures.	Nécessite l'insertion d'un gel à chaque éjaculation. Peut provoquer de légères brûlures/démangeaisons lors de la première utilisation.	Nécessite un contrôle pour éjaculer en dehors du vagin.	Les cycles doivent être réguliers. Pas de rapports sexuels (ou utilisation d'un préservatif) pendant les jours les plus fertiles.	Doit être utilisé avec un spermicide en mousse ou en gel qui peut irriter le vagin.	Peut augmenter les crampes et les saignements. Contraception d'urgence efficace dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.

## Méthodes permanentes

### VASECTOMIE : EFFICACE À PLUS DE 99 %

Intervention sans scalpel réalisée dans une clinique pour couper le canal déférent, sans suture. Éjaculations normales non spermatisées plusieurs mois après l'intervention. Nécessite une anesthésie locale et jusqu'à 2 jours de convalescence.

### LIGATURE DES TROMPES : EFFICACE À PLUS DE 99 %

Intervention chirurgicale via le nombril avec deux petites incisions, pratiquée dans un hôpital pour couper ou retirer les trompes de Fallope. Nécessite une anesthésie et jusqu'à 2 semaines de convalescence.

## Contraception d'urgence (CU)

### LA PILULE DU LENDEMAIN

Deux types : 1) Le Plan B (qui a plusieurs noms) est disponible sans ordonnance à tout âge. 2) *Ella* est délivrée uniquement sur ordonnance et requiert un poids minimum de 155 lbs. Peut provoquer des nausées et des règles irrégulières. Prendre le plus rapidement possible dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé.

### LE STÉRILET

Les stérilets au cuivre ou au progestatif sont plus efficaces que les pilules contraceptives d'urgence. L'insertion doit se faire le plus rapidement possible dans les cinq jours suivant un rapport sexuel non protégé. Permet de contrôler les naissances pendant 8 à 12 ans après avoir été utilisé comme CU.

