



LA PILULE NE ME CONVIENT PAS ?

Il existe d'autres moyens de contraception.



Le préservatif masculin



Le préservatif féminin



Le diaphragme



L'injection contraceptive



Le spermicide



Le stérilet



L'implant contraceptif



Le patch contraceptif



L'anneau vaginal



Y A T'IL DES DÉSAGRÉMENTS ?

Certains désagréments peuvent apparaitre:

- Ballonnements
- Sensibilité des seins
- Spottings (pertes de sang entre les règles)
- Nausées
- Maux de tête
- Des petits problèmes émotionnels

J'ai des désagréments?

C'est normal au début ! Pas d'inquiétude.

Si cela se poursuit au-delà de 3 mois de prise régulière, je peux consulter.



Il te reste des questions sur la contraception?

Tu peux contacter le centre de santé sexuelle à ce numéro :

03.27.84.66.16

ou venir le mercredi avec ou sans rendez-vous.

Site internet sur la contraception :

www.choisirsacontraception.fr



LA PILULE CONTRACEPTIVE

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

ancien « Centre de planification et d'éducation familiale »





LA PILULE C'EST QUOI ?

Un médicament

Un moyen contraceptif

Sur ordonnance

Composée d'une ou deux hormones

99,7 % d'efficacité

Des règles moins abondantes et moins douloureuses

La pilule, ce n'est **pas** sans risque : un bilan médical est nécessaire **chaque année**.

La pilule ne protège pas des infections sexuellement transmissibles mais le préservatif **OUI!**
Pour ne plus l'utiliser, faites-vous dépister tous les 2!



COMMENT LA PRENDRE ?

- Avec un verre d'eau
- Chaque jour
- Toujours à la même heure

Je prends mon premier comprimé :

- **1^{er} jour des règles** = je suis protégée dès le 1er jour.
- **Un autre jour du cycle** = je ne suis pas protégée les 7 jours qui suivent le 1er comprimé et donc j'utilise un préservatif !



Je mets une alarme sur mon téléphone à l'heure où je dois la prendre.



Si je prends l'avion, je laisse ma montre à l'heure française.



Si je vomis ou si j'ai la diarrhée dans les 3 heures qui suivent la prise de la pilule, je reprends un comprimé.



Pilule et tabac ne font pas bon ménage !
J'essaie de ne pas dépasser 10 cigarettes par jour.

Si je fume davantage, la pilule n'est pas faite pour moi, je change de contraception.

ET SI JE L'OUBLIE ?

- Mon oubli ne dépasse pas:

O 3h

O 12h

O 24h

Je prends tout de suite le comprimé oublié et je reprends un autre comprimé à l'heure habituelle.

- Mon oubli dépasse:

O 3h

O 12h

O 24h

- Je prends tout de suite le comprimé oublié.
- Je prends une contraception d'urgence si j'ai eu un rapport sexuel dans les 5 jours précédent.
- J'utilise un préservatif les 7 jours suivants car je ne suis plus protégée.
- Je peux faire un test de grossesse 3 semaines après si je n'ai pas pu prendre contraception d'urgence à temps.

COMMENT OBTENIR UNE CONTRACEPTION D'URGENCE?

- 2 pilules selon l'oubli : 72 h ou 120 h.
- En pharmacie ou auprès de l'infirmière scolaire.
- Le week-end en pharmacie de garde ou à la maternité (ouvert 7j/7).
- Sans ordonnance et anonyme en pharmacie si j'ai moins de 18 ans.

