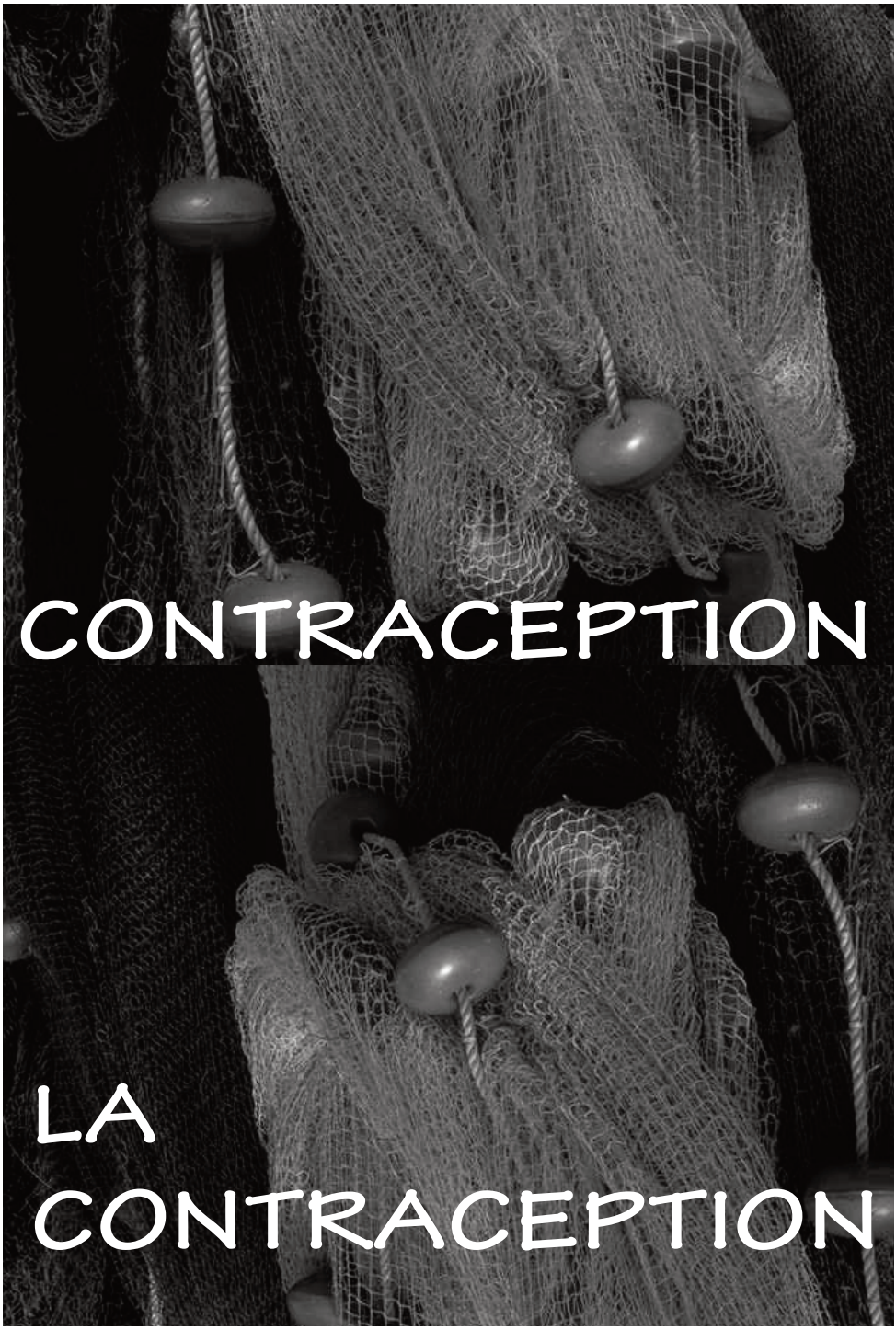
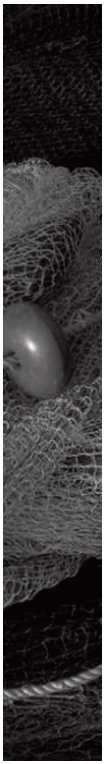

CONTRACEPTION
LA
CONTRACEPTION

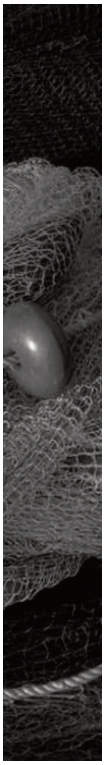
Many women fear getting pregnant at a time they did not choose.

In France there are many means of contraception for avoiding unwanted pregnancies, but, not all women know about them.
Also, it is not always easy to choose which form of contraception to use or to know who to ask about it.

This brochure aims to explain this subject in order to help make decisions easier for all women.

On the last page are addresses and contact information for places that can provide more information.





SUMMARY

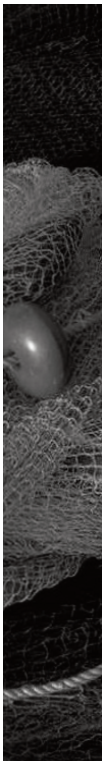
The male condom	p4
The female condom	p6
The IUD or IntraUterine Device	p8
The pill	p10
The contraceptive patch	p12
The contraceptive implant	p14
The vaginal ring	p16
Other means of contraception	p18
What to do in case of contraception failure ?	p20
- emergency contraception	p20
- abortion	p24
Some advice	p26
Contact information	p28

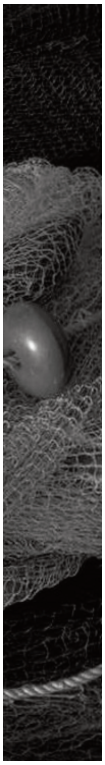
Beaucoup de femmes redoutent de tomber enceinte à un moment qu'elles n'ont pas choisi.

En France, de nombreux moyens de contraception existent pour éviter les grossesses non désirées, mais toutes les femmes ne les connaissent pas.
D'ailleurs, ce n'est pas toujours facile de choisir quelle contraception adopter, et de savoir à qui s'adresser.

Le but de cette brochure est de fournir quelques explications à ce sujet afin de faciliter le choix pour toutes les femmes.

En dernière page se trouvent les coordonnées des lieux à qui s'adresser pour davantage d'information.



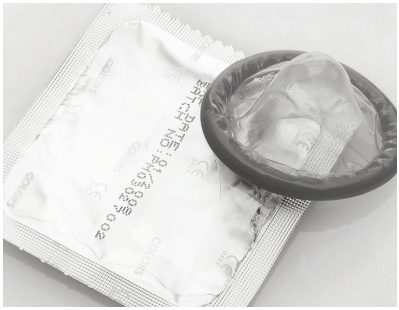


SOMMAIRE

Le préservatif masculin	p5
Le préservatif féminin	p7
Le dispositif intra utérin	p9
La pilule	p11
Le patch contraceptif	p13
L'implant	p15
L'anneau vaginal	p17
Les autres moyens de contraception	p19
Que faire en cas de défaut de contraception ?	p21
- la contraception d'urgence	p21
- l'IVG	p25
Quelques conseils	p27
Numéros utiles	p28

The male condom

What is it ?



The male condom is latex.
It comes in individual packages.

How is it used ?

The condom is unrolled on the erect penis before penetration. A water based or silicone based gel or lubricant can be used to increase comfort and to avoid risks that the condom breaks.

During the sexual relation, the condom retains the sperm.

Before the erection is finished, it is necessary to withdraw while holding the condom at the base of the penis. Afterward, the condom is thrown away in the garbage.
If another relation happens, a new condom is used.

Where is it found ?

Condoms can be bought in supermarkets, vending machines, or in pharmacies (without a prescription).
They can be found for free in certain places :
- centers for free and anonymous testing (CDAG)
- centers for information, testing, and diagnosing sexually transmitted infections (CIDDIST)
- centers for family planning and education (CPEF or Planning Familial)
- organizations fighting against HIV/AIDS.

How much does it cost ?

In supermarkets : depending on the brand between 5 and 11€ for 12.
In pharmacies : depending on the brand between 8 and 12 € for 12.
In vending machines : 2 € for 3.
In organizations or centers for testing : free.

The cost of male condoms is not reimbursed by Social Security (Sécurité sociale).

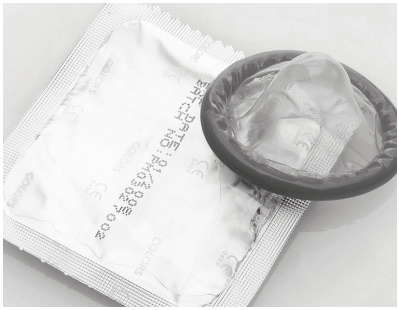
Other information :

The male condom and the female condom are the only means of contraception that also protect against HIV and the majority of other sexually transmitted infections.

Male condoms made of nitrile (without latex) exist for people allergic to latex.

Le préservatif masculin

Qu'est-ce que c'est ?



Le préservatif masculin est en latex. Il est présenté dans un emballage individuel.

Comment on l'utilise ?

On déroule le préservatif sur le pénis en érection avant la pénétration. On peut utiliser un gel lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour améliorer le confort et éviter les risques de déchirure.

Pendant le rapport sexuel, le préservatif retient le sperme.

Avant la fin de l'érection, il faut se retirer en retenant le préservatif à la base du pénis.
Puis on jette le préservatif à la poubelle.
Si on a un autre rapport, on utilise un nouveau préservatif.

Où le trouve-t-on ?

On peut acheter des préservatifs dans les supermarchés, dans des distributeurs automatiques ou dans les pharmacies (sans ordonnance).
On peut le trouver gratuitement dans certains lieux :
- les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF ou Planning Familial)
- les associations de lutte contre le sida.

Combien ça coûte ?

Dans les supermarchés : selon les marques entre 5 et 11 € les 12
Dans les pharmacies : selon les marques entre 8 et 12 € les 12
Dans les distributeurs : 2 € les 3
Dans les centres de dépistage et les associations : gratuit.

Le préservatif masculin n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

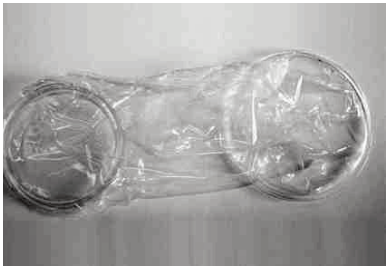
A savoir

Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles.

Il existe aussi des préservatifs en nitrile (sans latex) pour les personnes allergiques au latex.

The female condom

What is it ?



The female condom is made of nitrile or polyurethane. It has a soft ring at each end. It comes in individual packages.

How is it used ?

It is put in the vagina or on an erect penis.
It can be put in place several hours before a sexual relation.

During the sexual relation, the condom prevents sperm from getting into the interior of the vagina.
At the end of the sexual relation, the condom is removed carefully so that the sperm doesn't spill out.
Afterward, the condom is thrown away in the garbage.
If another relation happens, a new condom is used.

Where is it found ?

Female condoms can be bought in pharmacies (without a prescription).

They can be found for free in certain places :
- centers for free and anonymous testing (CDAG)
- centers for information, testing, and diagnosing sexually transmitted infections (CIDDIST)
- centers for family planning and education (CPEF or Planning Familial)
- organizations fighting against HIV/AIDS.

How much does it cost ?

In pharmacies : 8.70 € for 3.

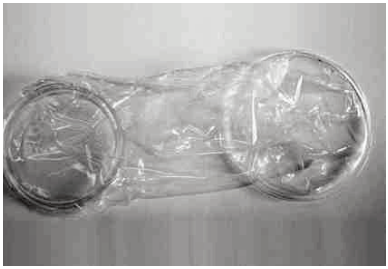
The cost of female condoms is not reimbursed by Social Security (Sécurité sociale).

Other information :

The female condom and the male condom are the only means of contraception that also protect against HIV and the majority of other sexually transmitted infections.

Le préservatif féminin

Qu'est-ce que c'est ?



Le préservatif féminin est fait en nitrile ou en polyuréthane. Il est muni d'un anneau souple à chaque extrémité. Il est présenté dans un emballage individuel.

Comment on l'utilise ?

On le place dans le vagin ou sur le pénis en érection. On peut le mettre en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.

Pendant le rapport sexuel, le préservatif empêche le sperme de pénétrer à l'intérieur du vagin.
A la fin du rapport sexuel, on enlève le préservatif en faisant attention à ce que le sperme ne coule pas.
Puis on jette le préservatif à la poubelle.
Si on a un autre rapport, on utilise un nouveau préservatif.

Où le trouve-t-on ?

On peut acheter des préservatifs féminins dans les pharmacies (sans ordonnance).

On peut le trouver gratuitement dans certains lieux :
- les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF ou Planning Familial)
- les associations de lutte contre le sida.

Combien ça coûte ?

Dans les pharmacies : 8,70 € les 3.

Le préservatif féminin n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

A savoir

Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles.

The IUD or IntraUterine Device

What is it ?

The IUD is a very small plastic or copper object that is placed in the interior of the uterus. Some IUDs diffuse a hormone.

How is it used ?

The IUD is placed in the uterus by a doctor or a mid-wife. It takes a few minutes to insert it.

The IUD lasts several years (from 5 to 10 years) inside the uterus.

After sexual relations, it prevents a pregnancy from happening.
A doctor can remove the IUD at any time if you want.
The IUD should be replaced after several year, how long it lasts depends on what type of IUD it is. In general, it lasts at least five years.

Where is it found ?

A doctor prescribes an IUD.
With a prescription, it can be obtained in a pharmacy.

How much does it cost ?

Copper IUD : 30.50 €
Hormonal IUD : 125.50 €
65% of the cost of the IUD is reimbursed by Social Security (Sécurité sociale).

The IUD can be inserted for free in centers for family planning and education (CPEF or the Planning Familial) for minors and for women who do not have health insurance (l'Assurance maladie) or universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

Other information :

If you have an IUD and you have sexual relations not using condoms with your partners, it is important that you get tested for sexually transmitted infections on a regular basis.

The IUD can have an impact on your menstruation : how long it lasts, the quantity of blood...

The IUD can have uncomfortable side effects. Do not hesitate to speak with your doctor about it.

Le DIU (dispositif intra utérin ou stérilet)

Qu'est-ce que c'est ?

Le stérilet est un tout petit objet en plastique ou en cuivre qui se place à l'intérieur de l'utérus. Certains DIU diffusent une hormone.

Comment on l'utilise ?

Le DIU est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. La pose dure quelques minutes.

Le DIU demeure plusieurs années (de 5 ans à 10 ans) dans l'utérus.

Lors des rapports sexuels, il empêche que la grossesse s'installe.
Le médecin peut enlever le DIU dès qu'on le souhaite.
Le DIU doit être remplacé au bout de quelques années, cela dépend du modèle. En général, on peut le garder au moins cinq ans.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin qui prescrit le DIU.
Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

DIU au cuivre : 30,50 €
DIU hormonal : 125,50 €
Il est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale.

Le DIU peut être posé gratuitement dans les centres de planification et d'éducation familale (CPEF) pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Si tu as un stérilet et que tu as des rapports sans préservatif avec tes partenaires, il est important que tu fasses régulièrement un dépistage des Infections sexuellement transmissibles.

Le DIU peut avoir un impact sur tes règles : durée du cycle, quantité de sang…

Le DIU peut avoir des effets secondaires inconfortables. N'hésite pas à en parler à ton médecin.

The pill

What is it ?

The pill is a form of contraception that comes in a pack with 21 or 28 pills. The pills contain one or two hormones.

How is it used ?

One pill is taken at the same time every day. When taken regularly, the pill prevents pregnancy.

For the packs of 21 pills, one pill is taken every day for 21 days and then no pill is taken for one week. The pill is effective in preventing pregnancy even during the one week when it is not taken.
Afterward a new pack of pills is started.

For the packs of 28 pills, one pill is taken every day for 28 days. At the end of the pack, a new pack is started without interruption.

Where is it found ?

A doctor or mid-wife can prescribe the pill.
With a prescription, the pill can be obtained at a pharmacy.

How much does it cost ?

The prices are different depending on the pills. It can cost between 1.68 € and 14 € per month.
The cost of certain pills are 65% reimbursed by Social Security (la Sécurité sociale).

The pill can be obtained for free in centers for family planning and education (CPEF or the Planning Familial) for minors and for women who do not have health insurance (l'Assurance maladie) or universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

Other information :

The pill has an impact on your menstruation : dates of menstruation, quantity of blood.
If you smoke and decide to take the pill, consider telling your doctor who will propose an adapted medical follow up.

The pill can have uncomfortable side effects. Do not hesitate to speak with your doctor about it.
The pill is not advised if you follow a treatment for HIV, epilepsy, tuberculosis, or if you take Saint John's Wort, because the contraception looses its effectiveness. It is advised to tell the doctor who prescribes your contraception if you take any kind of medicine.

La pilule

Qu'est-ce que c'est ?

La pilule est un contraceptif qui se présente en plaquette de 21 ou 28 comprimés. Elle contient une ou deux hormones.

Comment on l'utilise ?

On prend un comprimé chaque jour à la même heure.
La pilule prise régulièrement empêche une grossesse.

Pour les plaquettes de 21 comprimés, on prend la pilule pendant 21 jours, puis on arrête pendant une semaine. Pendant cette interruption, on est protégée. En général, les règles apparaissent.
On recommence avec une nouvelle plaquette.

Pour les plaquettes de 28 comprimés, on prend la pilule pendant 28 jours. A la fin de la plaquette, on en recommence une nouvelle sans faire d'interruption.

Où la trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit la pilule.
Avec l'ordonnance, on peut se la procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

Les prix sont différents selon les pilules et vont de 1,68 € à 14 € par mois.
Certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale à 65 %.

La pilule peut être donnée gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

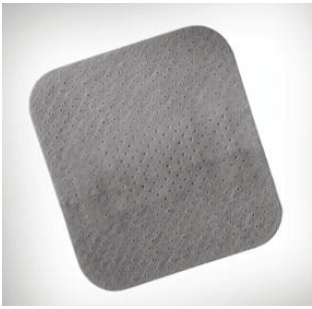
A savoir

La pilule a un impact sur ton cycle : date des règles, quantité de sang.
Si tu fumes et que tu fais le choix de prendre la pilule, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

La pilule peut avoir des effets secondaires inconfortables. N'hésite pas à en parler à ton médecin afin qu'il trouve la pilule la mieux adaptée à ton cas.
La pilule est déconseillée si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

The contraceptive patch

What is it ?



The contraceptive patch is a square shaped plaster that sticks onto the skin. It continuously delivers a hormone that prevents pregnancy.

How is it used ?

Once a week we stick the patch onto the skin. The patch can be stuck onto the stomach, shoulder or lower back, never on or close to the breast.

Every 7 days the patch is removed and a new patch is used. This is done for 3 weeks, during the 4th week no patch is used but it still protects against pregnancy. During the 7 days when no patch is used, you will have your period.

Where it is found ?

A doctor or mid-wife can prescribe the contraceptive patch.
With a prescription, the patch can be obtained at a pharmacy.

How much does it cost ?

The contraceptive patch costs 15€ for a box of 3 patches, which lasts for 4 weeks.
The cost of this contraception is not reinboursed by Social Security (Sécurité sociale).

The patch can be obtained for free in centers for family planning and education (CPEF or the Planning Familial) for minors and for women who do not have health insurance (l'Assurance maladie) or universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

Other information :

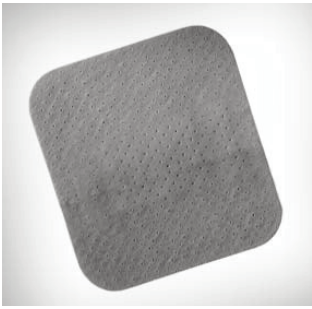
The contraceptive patch can provoke some side effects : nausea, swelling of the breasts, migraines… Do not hesitate to speak with your doctor about it.
If you smoke and decide to use the contraceptive patch, consider telling your doctor, who will propose an adapted medical follow up.

Be careful because the patch can come off your skin without you realising it. If this happens, the patch can be stuck back on or a new one can be used.
If the patch has been unstuck for more than 24 hours, you are no longer protected against pregnancy.

The contraceptive patch is not advised if you follow a treatment for HIV, epilepsy, tuberculosis or if you take Saint John's Wort, because the contraception looses its effectiveness. It is advised to tell the doctor who prescribes your contraception if you take any kind of medicine.

Le patch contraceptif

Qu'est-ce que c'est ?



Le patch est un timbre qui se colle sur la peau. Il contient une hormone qui empêche la grossesse.

Comment on l'utilise ?

On colle soi-même le patch sur la peau une fois par semaine. Le patch peut être appliqué sur le ventre, sur les épaules ou au bas du dos, mais jamais près d'un sein.

On le renouvelle chaque semaine, pendant trois semaines.
Durant la quatrième semaine, on ne met pas de patch, mais on est tout de même protégée.
L'absence de patch provoque l'apparition des règles.

Où le trouve-t-on ?

Le patch est prescrit par un médecin ou une sage-femme.
On peut ensuite aller l'acheter en pharmacie avec l'ordonnance.

Combien ça coûte ?

Une boîte de trois patchs coûte 15 €.
Il s'agit d'une contraception pour quatre semaines, il faut donc prévoir 15 € par mois.
Le patch n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

Le patch peut être donné gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Le patch peut avoir des effets indésirables inconfortables (nausées, gonflement douloureux des seins, saignements, migraines). N'hésite pas à en parler à ton médecin.
Si tu fumes et que tu fais le choix du patch contraceptif, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

Attention : un patch peut se décoller sans que l'on ne s'en rende compte. On peut le refixer ou en mettre un autre.
Si le patch est décollé plus de 24h, on n'est plus protégée.

Le patch est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

The contraceptive implant

What is it ?

The contraceptive implant is a small plastic stick inserted under the skin, that continuously delivers a hormone.

How is it used ?

The implant is inserted in the arm by a doctor, under local anesthesia. The doctor can remove the implant if you want.

It is effective 7 to 14 days after it is put in and it lasts for three years.

Where is it found ?

A doctor or mid-wife can prescribe the contraceptive implant.
With a prescription, the implant can be obtained at a pharmacy.

How much does it cost ?

The implant costs about 106 €.
65% of the cost of the implant is reimbursed by Social Security (Sécurité sociale).

The contraceptive implant can be obtained for free in centers for family planning and education (CPEF or the Planning Familial) for minors and for women who do not have health insurance (l'Assurance maladie) or universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

Other information :

The implant can provoke irregular menstruation or the disappearance of menstruation. It can also provoke weight gain.

The implant is not advised if you follow a treatment for HIV, epilepsy, tuberculosis, or if you take Saint John's Wort, because the contraception looses its effectiveness. It is advised to tell the doctor who prescribes your contraception if you take any kind of medicine.

Also, the implant is suitable for smokers.

L'implant contraceptif

Qu'est-ce que c'est ?

L'implant contraceptif est un petit bâtonnet de plastique inséré sous la peau et qui délivre une hormone en continu.

Comment on l'utilise ?

L'implant est inséré dans le bras par un médecin, sous anesthésie locale.
Le médecin peut enlever l'implant dès que tu le souhaites.

Il est efficace 7 à 14 jours après l'installation et pendant trois ans.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit l'implant.
Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

L'implant coûte environ 106 €.
Il est remboursé à 65% par la Sécurité sociale.

L'implant peut être posé gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

L'implant peut provoquer des règles irrégulières ou la disparition des règles. Il peut également provoquer une prise de poids.

L'implant est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

En revanche, l'implant convient aux fumeuses.

The vaginal ring

What is it ?

The vaginal ring is a flexible porous plastic ring that contains an association of hormones that prevent pregnancy.

How is it used ?

You slide the ring into the vagina, like a tampon, as deeply as possible. Its position is not important. What is important is that it holds in place and that you do not feel it.

It is worn for 3 weeks. After 3 weeks, you remove the ring.
During the 4th week menstruation appears and you are protected even during the week when you do not wear the ring.
Afterwords you insert a new one.

Where is it found ?

A doctor or a midwife prescribe the ring.
With a prescription the vaginal ring can be obtained in a pharmacy.

How much does it cost ?

It costs about 16 € per month and is not reimbursed by Social Security (Sécurité sociale).

The vaginal ring can be given for free in centers for family planning and education (CPEF or the Planning Familial) for minors and for women who do not have health insurance (l'Assurance maladie) or universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

Other information :

It might happen that during a sexual relation the ring is pushed out. In this case, it is necessary to quickly put it back in place (within 3 hours) after rinsing it in cold water.

If you smoke and make the choice to wear a vaginal ring, think to inform your doctor who will propose an adapted medical follow up.
The ring can provoke some side effects : nausea, swelling of the breasts, migraines…
Do not hesitate to speak with your doctor about it.

The vaginal ring is not advised if you follow a treatment for HIV, epilepsy, tuberculosis, or if you take Saint John's Wort, because the contraception looses its effectiveness. It is advised to tell the doctor who prescribes your contraception if you take any kind of medicine.

L'anneau vaginal

Qu'est-ce que c'est ?

L'anneau vaginal est un anneau flexible en plastique poreux qui contient une association d'hormones empêchant de tomber enceinte.

Comment on l'utilise ?

Tu le glisses le plus profondément possible dans le vagin comme un tampon. Sa position n'a pas d'importance. Ce qui importe, c'est qu'il tienne, et que tu ne le sentes pas.

On le garde pendant trois semaines. Au bout de trois semaines, tu enlèves l'anneau. Pendant la quatrième semaine, les règles apparaissent et tu es protégée, même pendant la semaine où tu n'as pas l'anneau.
Puis tu en remets un nouveau.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit l'anneau.
Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

Il coûte environ 16 € par mois et n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

L'anneau vaginal peut être donné gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Il arrive que l'anneau soit expulsé après un rapport sexuel. Dans ce cas, il faut le remettre en place rapidement (dans les 3 heures) après l'avoir rincé à l'eau froide.

Si tu fumes et que tu fais le choix de mettre l'anneau vaginal, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.
Si tu as des effets secondaires (nausées, gonflement des seins, saignement…) parles-en à ton médecin.

L'anneau vaginal est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

Other means of contraception

Other means of contraception exist like the diaphragm, the cervical cap, and spermicides. They are less reliable and need to be inserted or applied before each sexual relation.

The diaphragm and the cervical cap are latex or silicone caps that are positioned on the cervix. They are used with a spermicide for more effectiveness.

Spermicide comes in the form of creams, foams, gels, or ovules. It is put in the vagina. It is more or less effective when used alone.
Often it is used with another form of contraception.

Where is it found ?

The diaphragm and the cervical cap are prescribed by a doctor who determines the appropriate size and teaches you how to position it.
With a prescription it can be ordered from a pharmacy.
Spermicides can be bought without a prescription.

How much does it cost ?

A diaphragm costs about 45 € (part of the cost can be reimbursed).
A cervical cap costs about 60 € and is not reimbursed.
Spermicides cost between 7 € and 19 € and are not reimbursed.

Other information :

The diaphragm and the cervical cap necessitate practice and a good knowledge of ones' body.

Les autres moyens de contraception

Il existe d'autres moyens de contraception comme le diaphragme, la cape cervicale ou les spermicides. Ils sont moins fiables et exigent une pose avant chaque rapport sexuel.

Le diaphragme et la cape cervicale sont des capuchons en latex ou en silicone qui se posent sur le col de l'utérus.
Ils s'utilisent aussi avec un spermicide pour plus d'efficacité.

Les spermicides sont sous forme de crème, mousse, gel ou ovules. Ils se placent dans le vagin. Ils sont plus ou moins efficaces utilisés tout seuls. Souvent ils s'utilisent avec une autre contraception.

Où les trouve-t-on ?

Le diaphragme et la cape cervicale sont prescrits par un médecin qui détermine la taille qui te convient et qui t'apprend à les poser.
Avec une ordonnance, on peut les commander en pharmacie.
Les spermicides s'achètent sans ordonnance.

Combien ça coûte ?

Le diaphragme coute environ 45 € (une partie peut être remboursée).
La cape cervicale coûte environ 60 € et n'est pas remboursée.
Les spermicides coûtent entre 7 € et 19 € et ne sont pas remboursés.

A savoir

Le diaphragme et la cape cervicale exigent un certain entraînement et une bonne connaissance de son corps.

What to do in case of contraception failure ?

Emergency contraception

Emergency contraception aims to prevent pregnancy after an unprotected sexual relation or in the event that the contraception fails (forgot to take the pill, the condom broke...).

Three possibilities of emergency contraception exist.

Within the 72 hours following the risk :

The emergency pill (called the « morning after pill ») without prescription

How is it used ?

It is one single pill that is taken in the 72 hours following the sexual relation.
It is more effective when taken in the first 12 hours.

Where is it found ?

The emergency pill is available for sale in pharmacies everywhere in France without a prescription from a doctor.
This pill can be obtained for free in centers for family planning and education (CPEF or the Planning Familial) for minors and for women who do not have health insurance (l'Assurance maladie) or universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

How much does it cost ?

This emergency contraception made of levonorgestrel costs between 6.18 € and 7.60 €.
It is free for minors.

Other information :

Warning :
Emergency pills are not made to be used regularly. They can prevent a pregnancy but are not 100% effective.

Emergency pills are not dangerous for your health (they do not make you sterile) even after having taken them several times. They disturb the menstrual cycle and do not give long term protection.

Advice : If after having taken an emergency contraception your menstruation is late, think to take a pregnancy test.

Que faire en cas de défaut de contraception ?

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence vise à éviter la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec de la contraception (oubli de pilule, rupture de préservatif...).

Il existe trois possibilités de contraception d'urgence.

Dans les 72h suivant le risque :

La pilule d'urgence (dite « pilule du lendemain ») sans ordonnance

Comment on l'utilise ?

C'est une seule pilule à prendre dans les 72 h suivant le rapport sexuel.
Elle est plus efficace dans les douze premières heures.

Où la trouve-t-on ?

Elle est en vente dans les pharmacies partout en France sans ordonnance du médecin. Cette pilule peut être donnée gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

Combien ça coûte ?

Cette contraception d'urgence au lévonorgestrel coûte entre 6,18 € et 7,60 €.
Elle est gratuite pour les mineures.

A savoir

Attention :
Les pilules d'urgence ne sont pas faites pour être utilisées régulièrement. Elles peuvent empêcher une grossesse mais ne sont pas efficaces à 100%.

Les pilules d'urgence sont sans danger sur la santé (ne rendent pas stérile) même après de nombreuses prises. Elles perturbent le cycle menstruel et ne protègent pas sur le long terme.

Conseil : Si après avoir pris une contraception d'urgence tu as un retard de règles, pense à faire un test de grossesse.

Within 5 days following the risk :

The IUD (IntraUterine Device)

Where is it found ?

You can ask to have an emergency placement of an IUD, at any moment of your cycle. In order to do that, as rapidly as possible consult your gynecologist, your regular doctor, or go to a CPEF.

The IUD can then serve as your permanent contraception for 5 to 10 years. You can also ask your doctor to remove it before.

The new emergency pill

How is it used ?

It is one single pill to be taken in the 5 days following the sexual relation.
It is also more effective when taken in the first hours.

Where is it found ?

It is available for sale in pharmacies with a prescription from a doctor.

How much does it cost ?

The emergency contraception made of ulipristal costs 24.15 €.
65% of the cost of this pill is reimbursed by Social Security (Sécurité sociale).

Other information :

Warning :
Emergency pills are not made to be used regularly. They can prevent a pregnancy but are not 100% effective.

Emergency pills are not dangerous for your health (they do not make you sterile) even after having taken them several times. They disturb the menstrual cycle and do not give long term protection.

Advice : If after having taken an emergency contraception your menstruation is late, think to take a pregnancy test.

Dans les cinq jours suivant le risque :

Le dispositif intra utérin ou stérilet

Où le trouve-t-on ?

Tu peux demander à te faire poser en urgence un DIU, quel que soit le moment du cycle. Pour cela, adresse-toi très rapidement à ton gynécologue, à ton médecin généraliste, ou à un CPEF.

Le DIU peut servir ensuite de contraception permanente pendant 5 à 10 ans. Tu peux aussi demander à ton médecin de l'enlever avant.

La nouvelle pilule d'urgence

Comment on l'utilise ?

C'est une seule pilule à prendre dans les 5 jours suivant le rapport sexuel. Elle est également plus efficace dans les premières heures.

Où la trouve-t-on ?

Elle est en vente en pharmacie avec une ordonnance du médecin.

Combien ça coûte ?

La contraception d'urgence à l'ulipristal coûte 24,15 €.
Elle est remboursée à 65% par la Sécurité sociale

A savoir

Attention :
Les pilules d'urgence ne sont pas faites pour être utilisées régulièrement. Elles peuvent empêcher une grossesse mais ne sont pas efficaces à 100%.

Les pilules d'urgence sont sans danger sur la santé (ne rendent pas stérile) même après de nombreuses prises. Elles perturbent le cycle menstruel et ne protègent pas sur le long terme.

Conseil : Si après avoir pris une contraception d'urgence tu as un retard de règles, pense à faire un test de grossesse.

Abortion

If you are pregnant, what ever your situation may be, you can have access to an abortion that is medical and secured.

Abortion is legal in France, but it must be done in the first 12 weeks of pregnancy, which generally corresponds with 14 weeks without menstruation.

Two methods exist :

- medication induced abortion, can be done in some medical offices or at the Family Planning during the first 5 weeks, and in some hospitals for the first 7 weeks.

- suction aspiration abortion is a benign surgical procedure that is performed in public hospitals or private clinics. It can be done during the first 12 weeks of pregnancy and it is done under anesthesia.

Warning :

The procedures are long and sometimes difficult. Do not hesitate to get help from an association.

An abortion is reimbursed by Social Security (Sécurité sociale). It is also covered by universal health care (CMU) or state medical aid (AME).

If you do not have papers or you do not have medical insurance, you can ask for "state medical aid for an abortion." The procedure will be entirely free for you. In order to do this, ask to see a social worker (assistante sociale) in a hospital.

Other information :

You are the only person who can decide if you want to have an abortion. Nobody can force you to continue a pregnancy. Nobody can force you to have an abortion.

It is <u>your</u> choice.

L'Interruption volontaire de grossesse

Si tu es enceinte, quelle que soit ta situation, tu peux avoir recours à une interruption volontaire de grossesse médicalisée et sécurisée, aussi appelée avortement.

L'interruption volontaire de grossesse est légale en France, mais elle doit être faite dans les 12 premières semaines de la grossesse, ce qui correspond en général à 14 semaines sans règles.

Deux méthodes existent :

- l'IVG médicamenteuse, qui peut être réalisée dans certains cabinets médicaux ou au Planning Familial jusqu'à 5 semaines, et dans certains hôpitaux jusqu'à 7 semaines,

- l'IVG par aspiration : une intervention chirurgicale bénigne qui est pratiquée dans des hôpitaux publics ou des cliniques privées, sous anesthésie, jusqu'à 12 semaines de grossesse.

Attention :

Les démarches sont longues et parfois difficiles. N'hésite pas à te faire aider par une association.

L'interruption volontaire de grossesse est remboursée par la Sécurité sociale. Elle est aussi prise en charge par la CMU ou l'AME.

Si tu n'as pas de papiers ou si tu n'as pas de couverture médicale, une « aide médicale d'État pour l'IVG » peut être demandée. L'intervention sera alors entièrement gratuite pour toi. Pour cela, demande à voir l'assistante sociale de l'hôpital.

A savoir

Tu es la seule à pouvoir décider d'avoir recours à l'IVG. Personne ne peut t'obliger à continuer ta grossesse. Personne ne peut t'obliger à avorter.

C'est ton choix.

Some advice

Several means of contraception exist. To choose the type of contraception that works best for you, speak with someone who you trust (your doctor, a friend, an association...).

Other than condoms (male and female), the contraceptions presented in this brochure do not protect against sexually transmitted infections.
We advise you to have regular gynecological care and to get tested for STIs when you have taken a risk.

If you follow a treatment for HIV (emergency or regular treatment), tuberculosis, epilepsy, or if you take Saint John's Wort, we advice you to use a condom (male or female) for all your sexual relations.
These treatments reduce the effectiveness of certain kinds of contraception.
Speak about this with your doctor.

It is advised to tell the doctor who prescribes your contraception if you take any kind of medicine.

If the type of contraception you choose to use does not suit you, you can change.
Talk about it with your doctor.

Quelques conseils

Plusieurs moyens de contraception existent. Pour choisir le mode de contraception qui te convient, parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance (ton médecin, une amie, une association…).

A part les préservatifs (masculin et féminin), les contraceptifs présentés dans cette brochure ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles.
Nous te conseillons d'avoir un suivi gynécologique régulier et de faire des dépistages des IST quand tu as pris un risque.

Si tu prends un traitement contre le VIH (traitement d'urgence ou non), contre la tuberculose, contre l'épilepsie ou si tu prends du Millepertuis, nous te conseillons d'utiliser un préservatif (féminin ou masculin) pour toutes tes relations sexuelles.
Ces traitements réduisent l'efficacité de certains modes de contraception. Parles-en à ton médecin.

Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

Enfin, si le mode de contraception que tu as choisi ne te convient pas, tu peux le changer.
Parles-en à ton médecin.

Numéros utiles / Contact information

IN LYON

CPEF de l'hôpital Edouard Herriot
Pavillon K – rez de chaussée
5 place d'Arsonval
69 003 LYON
04 72 11 03 95

CPEF de l'hôpital de la Croix-Rousse
Pavillon F
92 Grande rue de la Croix-Rousse
69 004 LYON
04 72 07 16 47

CPEF de l'hôpital St Joseph-St Luc
20 quai Claude Bernard
69 007 LYON
04 78 61 81 38

CPEF
15 rue de Bourgogne
69 009 Lyon
04 37 50 24 59

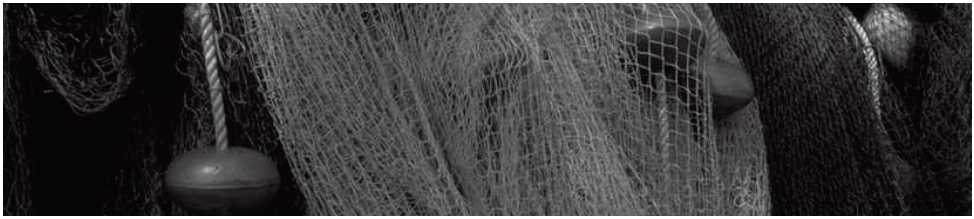
NEAR LYON

CPEF du Planning Familial (MFPF 69)
2 rue Lakanal
69 100 VILLEURBANNE
04 78 89 50 61

CPEF
22 rue Condorcet
69 120 VAULX-EN-VELIN
04 78 80 17 87

CPEF de l'hôpital LYON SUD
Bâtiment 3B – 2e étage
Chemin du Grand Revoyet
69 310 PIERRE-BENITE
04 26 73 96 26

There are others CPEF in GIVORS, BRON, DECINES, OULLINS, RILLIEUX-LA-PAPE, VÉNISSIEUX...
To get their contact, call any CPEF, or look on Internet :
http://www.rhone.fr/solidarite/sante_et_pmi/les_jeunes/cpef_lieux_d_infos_et_de_consultations



Association Cabiria
BP 1145
69 203 LYON cedex 01

Accueil :
5 quai André Lassagne
69 001 LYON

04 78 30 02 65
cabiria@wanadoo.fr

Anglais / Français
English / French

Cette brochure a été réalisée par Cabiria, avec le soutien de la Ville de Lyon et de la mairie du 1er arrondissement.

Nous remercions l'équipe du Planning familial (MFPF 69) pour ses précieux conseils.