

CONTEXTE

1 Le 28 décembre 1967, la loi dite Neuwirth était promulguée en France. Elle autorisait les contraceptifs.

2 Depuis une loi de 1920, les contraceptifs étaient interdits en France. Après la loi Neuwirth,

les mineures ont obtenu, en 1974, le droit à une contraception gratuite, sans autorisation parentale.

3 La pilule est la contraception la plus utilisée. Trois adolescentes sur cinq (15-19 ans) la prennent.

Il existe des méthodes de contraception masculine, mais parfois expérimentales ou pas toujours adaptées.

4 Si tu as des questions sur la contraception, l'IVG ou la sexualité, tu peux contacter le 0800 08 11 11.

L'appel est gratuit et anonyme. Tu peux aussi consulter le site www.choisirsacontraception.fr.

Des conseils pour choisir une contraception adaptée

50 ans après l'autorisation de la contraception, les femmes ont accès à un large choix de contraceptifs. Une gynécologue te détaille les principaux.



Les faits

Il n'existe pas qu'un seul mode de contraception. Il faut choisir celui qui te convient le mieux : en fonction de ta sexualité, des effets indésirables possibles sur ton corps, si tu as tendance à oublier tes cachets... Parles-en à ton médecin ou gynécologue. L'ACTU te présente les principales méthodes, avec les conseils du docteur Sandrine Brugère, secrétaire générale de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale.

La pilule

• **Avantages :** Elle est composée d'hormones, qui se diffusent dans le corps après ingestion. « *Bien prise, elle est très efficace, explique Sandrine Brugère. La plupart du temps, les règles sont courtes, peu abondantes, pas ou peu douloureuses.* » Certaines pilules sont bien remboursées par la Sécurité sociale.

• **Inconvénients :** Il faut bien la

prendre chaque jour (pour la plupart des pilules) et ne pas l'oublier. Sinon, elle n'est plus efficace. Il existe différents types de pilules, qui n'ont pas toutes les mêmes effets secondaires. Certaines peuvent provoquer acné, prise de poids... « *Il faut trouver la bonne pilule, par rapport à la tolérance de la patiente et à ses antécédents familiaux, pour éviter les complications,* » précise la gynécologue. Quant à la pilule du lendemain, il s'agit d'une contraception d'urgence, en cas de rapport sexuel sans préservatif et sans contraception régulière (exemple : oubli de pilule). « *Son utilisation doit rester occasionnelle.* »

• **Inconvénients :** Il peut provoquer de l'acné, une prise de poids... Les règles ne sont pas toujours régulières.

L'implant

• **Avantages :** C'est un bâtonnet contenant des hormo- ...

LE CYCLE MENSTRUEL

Il dure environ 28 jours, mais varie d'une femme à l'autre et selon les périodes de la vie. Il commence le premier jour des règles et se termine au premier jour des règles suivantes.

Les phases du cycle

1 Début du cycle : les règles

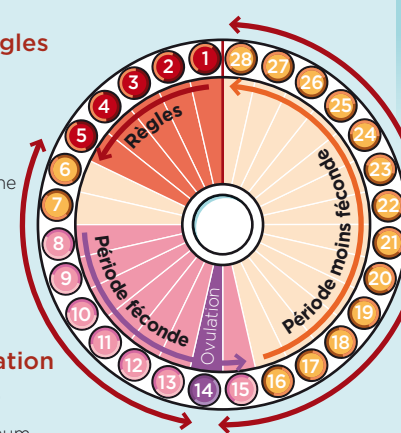
Élimination de la muqueuse utérine (endomètre) et d'un peu de sang.

2 Phase pré-ovulatoire

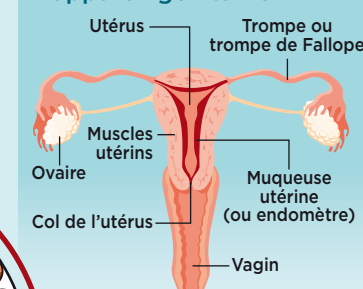
Les ovaires sécrètent la progestérone et les œstrogènes. Libérées à partir du cinquième jour, ces hormones permettent à la muqueuse utérine de s'épaissir. Un follicule (petit sac) se développe au niveau de l'un des deux ovaires.

3 Phase féconde : l'ovulation

Le follicule éclate et libère un ovule, qui est happé par la trompe. Non fécondé, il vit 24 heures maximum. Si des spermatozoïdes sont présents quand l'ovule chemine de l'ovaire à la trompe de Fallope, il peut y avoir fécondation. L'ovule devient alors une cellule-œuf et migre dans l'utérus. Le follicule, lui, se transforme en corps jaune.



L'appareil génital féminin

**4 Phase post-ovulatoire**

Elle dure 14 jours.

• **S'il n'y a pas eu fécondation,** le corps jaune se désintègre, le taux d'hormones baisse brutalement et les règles surviennent.

• **S'il y a eu fécondation,** le corps jaune se maintient. Une hormone spécifique de la grossesse est produite : la HCG. Elle permet de maintenir la production des autres hormones et de garder l'endomètre intact, pour que le futur embryon s'y installe (nidification). Les règles ne surviennent pas.

ET LES GARÇONS DANS TOUT ÇA ?

Quel rôle peuvent-ils avoir en matière de contraception ?

Véronique Séhier, coprésidente du [Planning familial](http://www.planningfamilial.org). Ce n'est pas qu'une affaire de filles. C'est aussi la responsabilité des garçons. Le préservatif est un bon moyen de contraception masculin. Il protège aussi des IST, à condition de bien savoir le poser.

Les garçons doivent-ils aborder le sujet avec leur partenaire ?

Il est important de connaître les méthodes existantes et d'en parler à la personne avec qui on a un rapport. Ce n'est pas un sujet tabou. Dans la sexualité, il faut avoir un rapport d'égalité, car les deux partenaires sont concernés. Il faut certes parler des risques, mais aussi de plaisir, pour profiter d'une sexualité épanouie.

Avec qui les garçons (et les filles) peuvent-ils en parler ?

Si c'est compliqué avec les parents, on peut en parler à des professionnels de la santé, à l'infirmière scolaire ou dans des lieux comme le Planning familial.

Entretien réalisé par E. F.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quel est le délai légal pour avoir recours à une IVG en France ?

Jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse (IVG chirurgicale).

• **Avantages :** Sa pose et son retrait par un médecin sont faciles. Et on n'a plus à y penser. On peut le garder trois ans. Il est remboursé à 65%.

• **Inconvénients :** Il peut provoquer de l'acné, une prise de poids... Les règles ne sont pas toujours régulières.

Le patch ou l'anneau

• **Avantages :** Ce sont deux autres méthodes de contraception hormonale. Le patch doit être collé sur la peau. On le change chaque semaine, durant trois semaines. L'anneau, lui, est introduit dans le

vagin pour y rester pendant trois semaines. Pas besoin d'y penser tous les jours !

• **Inconvénients :** Le patch peut se décoller. L'anneau peut gêner lors des rapports sexuels et être expulsé. Ils peuvent avoir, eux aussi, des effets indésirables. Ils ne sont pas remboursés.

Le stérilet

• **Avantages :** Hormonal ou en cuivre, il reste dans l'utérus durant 4 à 10 ans.

• **Inconvénients :** La pose s'avère parfois douloureuse. Les règles sont plus ou moins abondantes.

Le préservatif (masculin mais aussi féminin)

• **Avantages :** Il protège aussi des IST. Il est facile à trouver, parfois gratuitement ([Planning familial](http://www.planningfamilial.org)). Il existe d'autres méthodes « barrières », bloquant le sperme dans le vagin (comme le diaphragme).

• **Inconvénients :** Il doit être bien mis pour être efficace.

Le retrait du pénis (avant éjaculation)

Cette méthode n'est pas fiable : le geste n'est pas toujours contrôlé et il peut y avoir des spermatozoïdes dans le liquide pré-séminal. E. Faure

MOTS CLÉS

Hormone

Substance produite par le corps et ayant un rôle précis sur certains organes (ici, les organes sexuels).

IST

Infection Sexuellement Transmissible : herpès, VIH... Infos sur www.infos-ist.fr.

IVG

Interruption Volontaire de Grossesse (avortement).

Liquide pré-séminal (ou pré-éjaculatoire)

Liquide visqueux et incolore émis par l'urètre en cas d'excitation sexuelle chez l'homme.

Planning familial

Association et lieu d'accueil anonyme et gratuit sur les questions de sexualité. On peut y obtenir une contraception gratuite. Site : www.planning-familial.org.

Promulguer

Rendre (une loi) officielle.

« BIEN PRISE, LA PILULE EST TRÈS EFFICACE. MAIS IL FAUT TROUVER LA BONNE », PARMİ CELLES QUI EXISTENT.