

Ton dermatologue,
comme tout médecin,
peut être amené à te
conseiller sur le choix de
ta contraception.
N'hésite pas
à en parler avec lui.

LES GARÇONS AUSSI SONT CONCERNÉS

La contraception, ce n'est pas qu'une affaire de filles. Tu dois en discuter avec ton partenaire !

Il est nécessaire d'impliquer les garçons, ne serait-ce que pour les inciter à comprendre comment fonctionne la contraception et à te soutenir dans tes choix.

Pour en savoir plus, voici un site :
www.choisirsacontraception.fr



FINI LES ON-DIT

La pilule fait l'objet de beaucoup d'idées reçues, et il n'est pas toujours facile de distinguer le vrai du faux. Tour d'horizon des mythes les plus répandus :

Ça fait grossir

✗ FAUX. La pilule peut favoriser l'appétit, surtout les premiers mois de prise. Il faut simplement surveiller ton alimentation pour éviter de manger plus, le temps que ton corps s'habitue.

Ça protège des infections sexuellement transmissibles (IST)

✗ FAUX. Le seul moyen pour te protéger du VIH et des IST, c'est d'utiliser un préservatif (masculin), même si tu prends la pilule.

Ça reste efficace quand on prend des médicaments

✓ ✗ VRAI et FAUX. Certains médicaments (certains anti-épileptiques, le millepertuis et certains antibiotiques) peuvent réduire l'efficacité de la contraception hormonale. Il faut informer ton médecin des médicaments que tu prends.

Ça rend stérile

✗ FAUX. La pilule est une contraception non définitive et le retour à la fertilité est en général immédiat dès l'arrêt.

TEEN'ACT



ACNÉ DE L'ADOLESCENT





CE QUE JE DOIS
SAVOIR SUR MA
CONTRACEPTION







MA CONTRACEPTION EN PARLER, C'EST MIEUX

- **Fais-toi conseiller par un médecin**, qui tiendra compte de tes préférences, de ton âge et de tes besoins.
- **Tu peux toujours demander à changer ta contraception**, si elle ne te convient plus.
- Ta contraception peut **modifier tes règles** : moins douloureuses, moins abondantes, moins longues, voire parfois absentes...
- **Ne choisis pas ta contraception dans le seul but d'améliorer ton acné !** Certaines contraceptions peuvent avoir un effet bénéfique sur l'acné, mais il s'agit avant tout de te protéger du risque de grossesse.
- **Le préservatif** est le seul moyen de contraception efficace contre le VIH et les infections sexuellement transmissibles (IST).
- **En cas d'oubli, de retard ou de mauvaise utilisation**, tu peux bénéficier d'une contraception d'urgence. Demande rapidement conseil à un professionnel de santé (médecin, pharmacien, planning familial) qui saura t'orienter.

AVEC HORMONES (œstrogènes et/ou progestérone)

- **La pilule contraceptive** :  1 comprimé à prendre tous les jours et à heure régulière.
- **Le patch contraceptif** :  un dispositif autocollant hebdomadaire à coller sur la peau 3 semaines sur 4 qui diffuse un contraceptif à travers la peau.
- **L'anneau vaginal** :  un anneau souple à placer soi-même au fond du vagin.
- **L'implant contraceptif** :  un bâtonnet, de la taille d'une allumette, contenant un progestatif et placé sous ta peau, au niveau de l'avant-bras.

SANS HORMONES

- **Le dispositif intra-utérin** :  appelé stérilet, il est posé dans l'utérus par le médecin pour une durée de 3 à 10 ans. Il est préférable d'avoir une relation stable de plusieurs mois.
- **Le préservatif masculin** : 
- **Le diaphragme** :  il doit être posé au contact de l'utérus avant chaque rapport sexuel et en l'associant à des spermicides.
- **Les spermicides** :  substances qui rendent inactifs ou détruisent les spermatozoïdes.

FAIS-TOI EXPLIQUER
LES DIFFÉRENTES MÉTHODES

UNE CONTRACEPTION QUI ME CONVIENT
UNE CONTRACEPTION EFFICACE

FAIS ATTENTION
AUX ERREURS
D'UTILISATION

On distingue efficacité optimale et efficacité pratique :

- **L'efficacité optimale** est celle observée lorsque le contraceptif est utilisé parfaitement, qu'il n'y a pas d'interaction avec d'autres médicaments ni de problème d'utilisation.
- **L'efficacité pratique** se mesure « dans la vraie vie de tous les jours », avec les erreurs d'utilisation, les oublis, etc.

EN RÉSUMÉ, même si une méthode contraceptive est supposée très efficace, si tu ne suis pas ton traitement correctement, elle le sera beaucoup moins et le risque de grossesse non désirée deviendra alors très important.

Pour ne pas oublier, mets des alertes sur ton téléphone ou prends la pilule le matin en te brossant les dents, en te maquillant et n'oublie pas d'avoir une plaquette de secours dans ton sac en cas d'oubli !



Avant de choisir ta contraception, réfléchis à tes attentes, ton mode de vie et pose-toi les bonnes questions.



- **Demande conseil à un professionnel de santé** (gynécologue, médecin, pharmacien, sage-femme, infirmière scolaire) ;
- **Aborde les points suivants** avec ton médecin pour guider ton choix :
 - Est-ce que je fume (tabac / cannabis) ?
 - Ai-je déjà eu une autre méthode et me sentais-je bien avec ?
 - Quelle est ma situation personnelle et affective ? Relation récente ou de longue date ?
 - Quel est mon mode de vie ? Ai-je des rituels quotidiens ?
 - Est-ce que je souffre naturellement de règles douloureuses et abondantes ?
 - Est-ce que je souffre d'une maladie ? **N'oublie pas de signaler les traitements que tu prends.**
- **Informe bien le médecin** sur ta situation médicale et tes antécédents (diabète, migraines, problème de caillot au niveau des jambes).
- **Il ne te reste plus qu'à discuter** avec ton médecin de la contraception la plus adaptée à ta situation.

LES BONNES QUESTIONS
À SE POSER