

GYNÉCOLOGIE



LA CONTRACEPTION

Des conseils pour choisir sa contraception

EDITO

La meilleure contraception est celle que l'on choisit. Cela semble évident mais c'est extrêmement important que vous puissiez discuter de toutes les solutions possibles pour choisir celle qui correspondra le mieux à votre mode de vie, à votre vie sentimentale, ou à vos impératifs médicaux⁽¹⁾...

Le choix d'une contraception peut être éclairé par les professionnels de santé qui restent à votre disposition pour évoquer les propriétés, les effets secondaires possibles et les différentes méthodes qui s'offrent à vous.

Enfin, il faut savoir qu'une contraception peut évoluer. Votre choix peut varier au fil du temps et en fonction des aléas de votre vie. Vous trouverez donc dans cette brochure des réponses aux questions courantes sur la contraception et des conseils pratiques pour la gérer au quotidien.



10 QUESTIONS SUR LA CONTRACEPTION

1 Qu'est-ce que la contraception ?

C'est une méthode, temporaire et réversible, qui permet d'éviter une grossesse. À tout moment de la vie, il est possible d'en changer pour s'adapter à son mode de vie et pour permettre, lorsqu'on l'a décidé, d'avoir un enfant.



CONTRACEPTION ET INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)^{(1),(2),(4)}

Attention, parmi toutes les méthodes contraceptives existantes, seuls les préservatifs (masculin et féminin) permettent de se protéger du VIH et de la plupart des IST.

2 Quelles sont les méthodes de contraception disponibles ?

Il existe de nombreuses méthodes contraceptives. On distingue des méthodes hormonales, des méthodes non hormonales, des méthodes "barrières" et des méthodes dites naturelles⁽¹⁾.

La contraception hormonale avec pilule, patch, implant, anneau vaginal, injection intramusculaire, stérilet aux hormones, qui contiennent des hormones sexuelles artificielles dont les effets sont très similaires à ceux des hormones naturelles. Ils agissent en bloquant l'ovulation⁽²⁾ ;

- ◆ Dans le détail, **les pilules œstroprogestatives** agissent à plusieurs niveaux⁽³⁾ :



- ◆ Elles bloquent l'ovulation. Les ovocytes présents dans l'ovaire ne se développent pas ;
 - ◆ Elles modifient la muqueuse utérine, la rendant plus fine, empêchant ainsi la nidation (la nidation est la fixation de l'ovocyte sur cette muqueuse) ;
 - ◆ Elles modifient la glaire (sécrétion naturelle au niveau du col de l'utérus) en la rendant plus épaisse pour empêcher les spermatozoïdes de franchir le col.
- ◆ Pour les pilules progestatives⁽³⁾ :
 - ◆ L'action se fait sur la modification de la muqueuse utérine et de la glaire. Le blocage de l'ovulation est fonction du progestatif utilisé.
 - ◆ Pour le stérilet hormonal⁽⁴⁾ :
 - ◆ L'action se fait en rendant la glaire cervicale opaque, gênant la progression des spermatozoïdes, et créant une atrophie de l'endomètre qui empêche une éventuelle nidation.

La contraception non hormonale avec le Dispositif Intra-Utérin (DIU) ou stérilet au cuivre qui est mis en place dans votre utérus par le médecin ou la sage-femme, et va rendre les spermatozoïdes inactifs⁽⁵⁾ ;

- ◆ Pour le stérilet au cuivre⁽³⁾ :

- ◆ L'action est mécanique : il crée une inflammation de l'endomètre qui empêche l'œuf de s'implanter dans l'utérus.

Les méthodes "barrière" avec le préservatif (masculin et féminin), le diaphragme, la cape cervicale ou les spermicides qui vont empêcher le passage ou détruire les spermatozoïdes⁽⁶⁾ ;

Les méthodes dites "naturelles" comme le retrait ou l'abstinence périodique consistent à éviter les rapports sexuels en période d'ovulation. Ces méthodes sont moins efficaces et présentent un risque d'échec élevé⁽⁷⁾ ;

La stérilisation qui peut être envisagée chez les hommes ou les femmes majeurs et qui provoque une stérilité définitive⁽¹⁾.



UN SITE D'INFORMATION

Pour en savoir plus sur les différentes méthodes contraceptives, le Service des Droits des Femmes et de l'Égalité (SDFE), l'Association Française pour la Contraception (AFC), le Mouvement Français pour le Planning Familial (MFPF) et le Centre Régional d'Information et de Prévention du Sida Île-de-France (CRIPS) ont créé le site

www.choisirsacontraception.fr

3 Comment choisir sa contraception ?

Bien que de nombreuses méthodes fiables existent, des grossesses surprises peuvent survenir. Il est donc important de prendre le temps de discuter avec son partenaire et avec un professionnel pour choisir la méthode qui vous conviendra le mieux en fonction de vos problématiques propres. Voici quelques questions importantes à se poser au moment de choisir une contraception (les professionnels de santé peuvent également vous aider à choisir en répondant à vos questions) :

- ◆ Quel est votre projet parental ? Envisagez-vous des grossesses à l'avenir ?
- ◆ Consommez-vous tabac et alcool régulièrement ?
- ◆ Préférez-vous une contraception à avaler comme un médicament ou qui agisse sans que vous ayez à vous en soucier ?
- ◆ Aimerez-vous une contraception qui vous imposerait le moins de contraintes possibles au quotidien ?
- ◆ Avez-vous déjà oublié votre pilule ?...

Différents paramètres permettent aux professionnels d'ajuster leurs conseils en termes de choix d'une contraception. Chaque femme est différente et chaque période de sa vie est particulière ; il est donc essentiel d'individualiser le choix du contraceptif. Les profils de femmes principalement surveillées, en termes de choix de contraception, sont :

- ◆ Les femmes à risque cardiovasculaire (antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire) ;
- ◆ Les femmes fumeuses ;
- ◆ Les femmes hypertendues ;
- ◆ Les femmes diabétiques ou présentant une dyslipidémie ;
- ◆ Les femmes obèses ;
- ◆ Ou les femmes migraineuses⁽⁸⁾.

Malgré tout, il est toujours possible de trouver une contraception qui vous convienne si vous êtes dans l'une de ces situations. Il existe en France un très large choix de contraceptifs, hormonaux ou non, permettant aux professionnels de vous proposer un choix personnalisé.

La contraception idéale est celle dont vous pourrez parler avec votre partenaire et un professionnel ; celle qui sera adaptée à votre situation médicale et affective, à votre mode de vie, à votre personnalité et qui sera pour vous la plus simple à utiliser⁽¹⁾.



4 Quelle est l'efficacité des moyens contraceptifs ?

Toutes les méthodes contraceptives ne se valent pas. Certaines méthodes peuvent sembler très pratiques comme le préservatif ou la pilule mais exigent une utilisation rigoureuse pour être pleinement efficaces.

La fiabilité d'une méthode contraceptive est indiquée par l'indice de Pearl. **L'indice de Pearl** correspond au nombre de grossesses pour 100 femmes qui ont utilisé la méthode contraceptive en question pendant un an. **Plus la valeur de l'indice de Pearl est faible, plus la méthode est fiable⁽⁹⁾.**

Un exemple : l'indice de Pearl du préservatif est de 2. Cela signifie donc que, parmi 100 femmes qui ont utilisé cette méthode pendant 1 an, deux d'entre-elles sont tombées enceintes.

COMPARAISON DES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE CONTRACEPTION

Méthode	Indice de Pearl*
Implant hormonal	0.05
Stérilisation de l'homme	0.1
Pilule (pilule combinée)	0.3
Pilule inhibant l'ovulation (pilule progestative)	0.3
Injection contraceptive trimestrielle	0.3
Anneau contraceptif/anneau vaginal	0.3
Patch contraceptif	0.3
Stérilet hormonal	0.2
Stérilisation de la femme (ligature des trompes)	0.5
Stérilet en cuivre	0.6
Méthode symptothermale	0.4
Préservatif	2
Diaphragme (+ spermicide)	8
Préservatif féminin	5
Capuchon cervical	9-20
Spermicides	18
Coït interrompu	25
Ordinateur de contraception	24
Aucune contraception	85

* Source : adaptée de WHO: Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5th edition, 2015.

5 Quels sont les différents types de pilules ?

La pilule est un moyen contraceptif très utilisé en France. Il existe en fait deux types de pilules en fonction des hormones qu'elles contiennent : **les pilules combinées œstroprogestatives** et **les pilules microprogestatives**⁽²⁾.



La pilule combinée œstroprogestative associe un progestatif de synthèse et un œstrogène. Il existe plusieurs pilules de ce type qui varient en fonction de la nature des progestatifs et œstrogènes utilisés. La prise quotidienne avec une telle pilule peut durer 21 jours (c'est-à-dire avec 7 jours d'arrêt durant lesquels arrivent les règles) ou 28 jours (en continu, avec des comprimés inactifs pendant la prise desquels arrivent les règles)⁽²⁾.

La pilule progestative ne contient qu'une seule hormone faiblement dosée, un progestatif de synthèse. Il en existe deux sortes en fonction du progestatif utilisé. Elles sont prises en continu, sans période d'arrêt⁽²⁾.

6 Est-ce que certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité des contraceptifs ?

Il est en effet possible que des médicaments que vous prenez puissent interagir avec votre contraceptif. Il est donc très important de pouvoir évoquer, au moment du choix de votre méthode contraceptive, tous les traitements que vous prenez afin d'anticiper les éventuelles interactions qui pourraient diminuer l'efficacité de votre contraceptif⁽¹⁰⁾.

Les professionnels évoqueront ces risques d'interactions notamment si vous prenez du millepertuis, certains antiépileptiques ou certains antituberculeux⁽¹⁰⁾.



ATTENTION

Il convient de vérifier avec les professionnels que vous pouvez continuer de consommer par exemple des **compléments alimentaires**, ou des produits de **phytothérapie** (notamment du **millepertuis**). Par ailleurs, du **jus de pamplemousse** consommé en trop grandes quantités peut augmenter les effets secondaires de votre contraception⁽¹⁰⁾.

7 Pourquoi arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer est toujours bénéfique pour sa santé et celle de son entourage. Le tabagisme favorise certaines pathologies cardiovasculaires ou respiratoires et a de nombreux impacts sur votre qualité de vie. Par exemple, les pilules contraceptives œstroprogestatives contiennent 2 hormones : l'œstradiol et la progestérone. Or si vous avez choisi cette méthode œstroprogestative, il est **essentiel d'arrêter de fumer** car le risque de thrombose artérielle augmente de façon importante lors de l'association pilule + tabac ou pilule + cannabis^{(10),(11)}.

Les substances présentes dans la fumée du tabac augmentent la transformation de l'œstradiol en une autre molécule qui augmente le risque de formation de caillots sanguins, il s'agit d'une thrombose :

- ◆ Dans les veines des jambes pouvant alors provoquer une phlébite qui peut se compliquer en embolie pulmonaire ;
- ◆ Ou dans les artères pouvant provoquer alors un risque d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) ou un infarctus du myocarde⁽¹¹⁾.

8

Quels sont les principaux effets secondaires des contraceptifs hormonaux ?



Les différentes méthodes contraceptives qui peuvent vous être proposées ont été largement étudiées, ce qui permet d'être en alerte sur les effets secondaires possibles et ainsi de pouvoir en parler très rapidement avec un professionnel de santé qui pourra vous aiguiller pour choisir une autre contraception^{(2),(10)}.

Si les effets sont rares, ils peuvent néanmoins survenir, notamment avec les contraceptifs hormonaux. Il s'agit :

- ◆ **Pour les plus fréquents et peu graves**, de maux de tête et de saignements irréguliers entre les règles ;
- ◆ **Pour les plus rares**, de troubles vaginaux (sécheresse), de modifications de l'humeur et de la libido, de troubles digestifs ou cutanés, d'une prise ou perte de poids, de saignements ou d'une irrégularité des règles ;
- ◆ **Enfin, il existe aussi un risque thrombo-embolique fort heureusement rare, mais potentiellement grave**^{(10),(11)}.

Certains contraceptifs hormonaux peuvent également provoquer de l'acné. Si vous constatez cet effet, vous pouvez en discuter avec votre médecin pour adapter votre contraception hormonale (changer de pilule) ou mettre en place une autre méthode contraceptive⁽¹⁰⁾.

Contrairement à une idée reçue, les contraceptifs hormonaux ne sont pas systématiquement associés à une prise de poids⁽¹⁰⁾.

9

À quel moment peut-on utiliser la contraception hormonale d'urgence ?

Il peut arriver des situations pour lesquelles une contraception d'urgence après un rapport sexuel est nécessaire afin d'éviter une grossesse non désirée en cas d'absence ou de défaillance de la contraception (oubli de pilule, accident de préservatif). Si le recours à cette contraception d'urgence se répète, c'est sans doute que votre contraception n'est

pas ou plus adaptée. Vous devriez alors refaire le point avec un professionnel de santé pour trouver une solution qui vous convienne parfaitement.

Il existe deux méthodes de contraception d'urgence : la méthode hormonale avec la "pilule du lendemain" (à prendre, dès que possible, au plus tard dans les 3 à 5 jours suivant le rapport à risque) et la méthode mécanique avec insertion d'un dispositif intra-utérin (stérilet) au cuivre après le rapport à risque (dans les 8 jours qui suivent ce rapport)^{(10),(12)}.



10

Quels professionnels peuvent m'aider à choisir une contraception adaptée à ma vie ?

Avant de choisir votre contraception, il faut vous renseigner et pouvoir en parler à votre partenaire et à un professionnel comme :

- ◆ **Les médecins généralistes, les gynécologues, les sages-femmes**, qui sont là pour vous informer, détecter d'éventuelles contre-indications ou interactions et vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire ;
- ◆ **Les pharmaciens, les infirmières scolaires, les services universitaires et interuniversitaires de médecine préventive** qui sont également là pour vous informer et peuvent répondre à vos situations d'urgence en délivrant un moyen de contraception avec une ordonnance dépassée ou une contraception d'urgence ;
- ◆ **Les Centres de Planification ou d'éducation Familiale (CPEF)** qui assurent des consultations de contraception, ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale.



Pour les mineures qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime, il est possible d'obtenir, sans autorisation des parents, la prescription et la délivrance d'un moyen contraceptif :


- ◆ En pharmacie pour les mineures d'au moins 15 ans assurées sociales ou ayants droit (une prescription médicale est nécessaire pour cette délivrance) ;
- ◆ Dans les Centres de Planification ou d'Éducation Familiale (CPEF) pour toutes les mineures⁽¹⁾.

10 CONSEILS SUR LA CONTRACEPTION

1 Agir si le préservatif craque ou s'il est mal utilisé

Il est alors essentiel d'agir :

- ◆ Si vous souhaitez éviter une grossesse, en prenant le plus rapidement possible après le rapport, une contraception d'urgence⁽¹⁾;
- ◆ Pour limiter le risque infectieux lié au VIH et aux IST, il est nécessaire, si vous pensez avoir pris un risque, de vous rendre le plus tôt possible et sans dépasser un délai de 48 heures dans une consultation de dépistage aux urgences d'un hôpital. Cela ne signifie pas nécessairement qu'un dépistage sera pratiqué, mais un médecin pourra alors discuter de la situation avec vous, vous conseiller et voir si un traitement préventif doit être envisagé⁽¹³⁾.



PRÉVENIR LES IST

Une question sur le sida ou le VIH ?
Vous pouvez contacter Sida info
service au 0 800 840 800, 24h/24,
appel confidentiel, anonyme et gratuit.




2 Connaître les règles d'utilisation de la pilule du lendemain

L'utilisation de la contraception d'urgence doit demeurer une exception : elle n'est pas efficace à 100 % et ne peut remplacer un contraceptif pris au long cours⁽¹²⁾.

Quelques règles s'imposent pour bien prendre cette contraception et garantir son efficacité :

- ◆ Elle doit être prise **au plus tard dans les 3 à 5 jours après un rapport sexuel à risque**. Au-delà son efficacité diminue fortement^{(14),(15)};
- ◆ **En cas de vomissements** survenant dans les 3 heures après la prise du comprimé, il est nécessaire de prendre un comprimé de remplacement (il faut alors retourner voir votre pharmacien)⁽¹²⁾;
- ◆ Cette contraception – comme toutes les autres méthodes excepté le préservatif – **ne protège pas du VIH et des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**. Jusqu'au retour des règles, il faudra utiliser une **contraception locale** (comme un préservatif) à chaque rapport car la contraception d'urgence ne protège que du risque de grossesse lié au rapport ayant eu lieu avant la prise⁽¹²⁾;
- ◆ **Si vous allaitez**, vous pouvez demander conseil à votre pharmacien ou votre gynécologue. Il pourra vous être conseillé, durant une période allant de 8 heures à une semaine en fonction du comprimé utilisé, de tirer votre lait et de le jeter avant de pouvoir pleinement reprendre l'allaitement⁽¹²⁾;
- ◆ Quelques **effets indésirables** comme des nausées, des maux de tête ou de ventre, de petits saignements peuvent survenir⁽¹²⁾;
- ◆ La prise de certains médicaments (pour l'épilepsie, la tuberculose, le VIH...) peut diminuer son efficacité – parlez-en à votre pharmacien⁽¹²⁾.



**SE PROCURER LA "PILULE
DU LENDEMAIN"^{(14),(15)}**

La "pilule du lendemain" est disponible :

- ◆ Sans ordonnance ;
- ◆ En pharmacie, dans les Centres de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF) et dans les Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic des virus de l'immunodéficience humaine (CeGIDD).

Elle est gratuite pour les mineures d'au moins 15 ans. La contraception d'urgence peut être administrée par l'infirmier ou l'infirmière scolaire.



3 Se protéger du VIH et des IST

Une fois votre méthode de contraception choisie, il est conseillé en plus d'utiliser des préservatifs pendant les trois premiers mois d'une relation sexuelle suivie, puis de faire un test de dépistage des infections sexuellement transmissibles. Si vous avez une relation stable et de confiance, vous pourrez alors abandonner cette protection⁽¹³⁾.

Il faut toujours garder à l'esprit que seuls les préservatifs (masculin et féminin) offrent une double protection contre les grossesses non désirées et contre les IST⁽⁷⁾. Si vous avez eu des rapports sexuels sans utiliser de préservatif, il existe un risque d'infection sexuellement transmissible comme le VIH, l'hépatite B, les chlamydiae. Ces infections peuvent être dépistées lors d'une consultation médicale et grâce à des examens complémentaires⁽¹³⁾.

4 Agir en cas d'oubli

Sachant qu'il existe différents types de pilules, contenant chacune des hormones spécifiques, il ne faut pas hésiter, en cas de doute, à aller voir son pharmacien ou à contacter son médecin pour savoir quelle est la meilleure conduite à tenir.

Si l'oubli est inférieur à 3 heures pour certaines pilules progestatives (lévonorgestrel) ou 12 heures pour les autres microprogestatifs et les œstroprogestatifs :

- ◆ Il n'y a pas de risque de grossesse ;
- ◆ Il faut prendre immédiatement le comprimé oublié et continuer la plaquette à l'heure habituelle ;
- ◆ Aucune autre précaution n'est nécessaire.

Si l'oubli est supérieur à 3 heures pour certaines pilules progestatives (lévonorgestrel) ou 12 heures pour autres microprogestatifs et les œstroprogestatifs :

- ◆ Le risque de grossesse existe ;
- ◆ Prendre immédiatement le comprimé oublié et poursuivre la plaquette en prenant les autres comprimés à l'heure habituelle (2 comprimés peuvent être pris le même jour) ;
- ◆ Si l'oubli concerne 1 des 7 derniers comprimés actifs, poursuivez la plaquette jusqu'à la fin des comprimés actifs puis enchaînez avec la plaquette suivante – sans jour d'interruption et sans prise de comprimé inactif ;
- ◆ De plus,
 - ◇ Si des rapports sexuels ont eu lieu dans les 5 jours précédant l'oubli, prendre une contraception d'urgence ;
 - ◇ Et comme il faut au moins 7 jours de comprimés actifs pour retrouver une contraception efficace, pensez à protéger tous les rapports qui suivent l'oubli en utilisant un préservatif pendant au moins 7 jours^{(1),(16)}.



5 Prendre sa pilule à heure fixe

Il existe des astuces pour faciliter la prise régulière de votre pilule. Voici quelques exemples :

- ◆ **Vous devez prendre votre pilule à heure fixe** : l'intervalle de 24 heures entre deux prises est important pour l'efficacité de votre pilule, alors associez la prise à un geste quotidien pour être sûre de ne pas l'oublier (le brossage des dents, le maquillage, le petit-déjeuner, une sonnerie mémo de votre téléphone...);
- ◆ **Vous avez pris deux comprimés le même jour** : continuez les autres normalement ;
- ◆ **Vous avez commencé votre nouvelle plaquette avec un jour de retard** : il s'agit d'un oubli de plus de 12 heures (reportez-vous au conseil 4) ;
- ◆ **Vous souhaitez changer l'heure de votre prise de pilule** : changez en début de plaquette (en avançant l'heure) et n'oubliez pas que le décalage ne doit pas dépasser 12 heures pour les pilules œstroprogestatives ou trois heures pour certaines pilules progestatives (lévonorgestrel)^{(2),(16)}.



6 Agir en cas de nausées, diarrhées ou vomissements

La pilule doit être prise de façon régulière pour protéger d'une grossesse non désirée, il faut donc agir, compte tenu de situations médicales particulières, pour vous assurer de la bonne prise de votre pilule.

- ◆ **Vous avez des nausées** : prenez la pilule pendant les repas ;
- ◆ **Vous avez vomi ou eu de la diarrhée quatre heures après la prise de la pilule** : prenez un autre comprimé (de même couleur si votre plaquette comporte différents dosages) et continuez votre plaquette le lendemain⁽²⁾.

7 Agir en cas de saignements

Certains saignements intermédiaires ou absence de règles peuvent vous inquiéter. Si cela se reproduit trop, adressez-vous à votre médecin ou pharmacien.

- ◆ **Vous avez eu des saignements** : cela peut arriver et c'est sans gravité, mais s'ils persistent, consultez votre médecin ;
- ◆ **Vous n'avez pas eu vos règles**. Cela n'est pas inquiétant si vous n'avez pas oublié la pilule : continuez de la prendre normalement. Si cela est lié à un oubli de pilule, faites un test de grossesse⁽²⁾.

8 Gérer le décalage horaire lors d'un voyage

Vous devez continuer de prendre la pilule à l'heure française. Si ce n'est pas possible :

- ◆ **Ne décalez pas la prise à plus de 12 heures pour une pilule œstroprogestative ;**
- ◆ **Pas à plus de trois heures pour certaines pilules microprogestatives** (vous pouvez avancer l'heure de la prise)^{(2),(16)}.

9 Reconnaître certains signes d'alerte

Si vous prenez une contraception hormonale, certains signes doivent vous alerter et vous conduire à consulter rapidement.

Il s'agit par exemple :

- ◆ D'un gonflement d'une de vos cuisses ou jambes ou d'une douleur avec ou sans gonflement d'un de vos mollets ;
- ◆ D'un essoufflement brutal, au repos ou inhabituel lors de vos activités ;
- ◆ De crachats sanglants ;
- ◆ D'une accélération de vos battements cardiaques ;
- ◆ D'une douleur dans votre poitrine ;
- ◆ D'une déformation ou engourdissement brutal de votre bouche ;
- ◆ D'une faiblesse ou engourdissement soudain d'un côté du corps ;
- ◆ D'une difficulté à parler ;
- ◆ D'une perte ou anomalie de la vision⁽¹¹⁾.

Ces effets sont rares mais potentiellement graves, vous devez donc appeler immédiatement votre médecin ou le SAMU si vous les observez chez vous.



10 Anticiper le renouvellement de son ordonnance

Toutes les méthodes sont délivrées sur ordonnance et doivent être prescrites par un médecin.

- ◆ Tous les contraceptifs oraux peuvent être **délivrés pour une durée de 3 mois et l'ordonnance est valable pour 12 mois ;**
- ◆ **Le pharmacien** a un rôle clé :
 - ◇ Il peut vous dispenser la pilule pour une durée supplémentaire de 6 mois maximum si votre ordonnance est expirée et si elle date de moins d'un an.
- ◆ L'infirmière peut renouveler votre prescription dans les mêmes conditions⁽¹⁶⁾.



BIBLIOGRAPHIE

¹INPES. Choisir sa contraception. Actualisation octobre 2016.

²Ameli. Contraception. La contraception hormonale : pilule, patch, anneau vaginal, injection intramusculaire. Mise à jour : 06 février 2019

³CNGOF. Collège national des gynécologues et obstétriciens français. La contraception. La pilule.

⁴CNGOF. Collège national des gynécologues et obstétriciens français. La contraception. Le stérilet.

⁵Ameli. Contraception. La contraception par stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU). Mise à jour : 06 février 2019

⁶Ameli. Contraception. Les contraceptifs barrière. Mise à jour : 19 février 2019

⁷Ameli. Contraception. Les méthodes naturelles de contraception. Mise à jour : 06 février 2019

⁸Plu-Bureau G et al. Contraception chez la femme à risque vasculaire. Ajustement et surveillance sont indispensables. Rev Prat Med Gen 2013 ;907(27) :638-643

⁹Ameli. Contraception. L'efficacité des moyens contraceptifs. Mise à jour : 06 février 2019

¹⁰CNGOF. Contraception : recommandations pour la pratique clinique du CNGOF. Gynecol Obstet Fertil Senol. 2018 Dec;46(12):760-776

¹¹ANSM. Vous et... vos contraceptifs oestroprogestatifs.

¹²Ameli. Contraception d'urgence. Comprendre la contraception d'urgence. Mise à jour : 05 février 2019

¹³Ameli. Contraception d'urgence. Les bons réflexes après une contraception d'urgence. Mise à jour : 05 février 2019

¹⁴Ameli. Contraception d'urgence. Pilule du lendemain : quand la prendre et où se la procurer. Mise à jour : 05 février 2019

¹⁵Legifrance. Décret n° 2016-683 du 26 mai 2016 relatif à la délivrance de la contraception d'urgence par les infirmiers scolaires.

¹⁶HAS. Fiche mémo. Contraception hormonale orale : dispensation en officine. Décembre 2013. Mise à jour mars 2018

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219