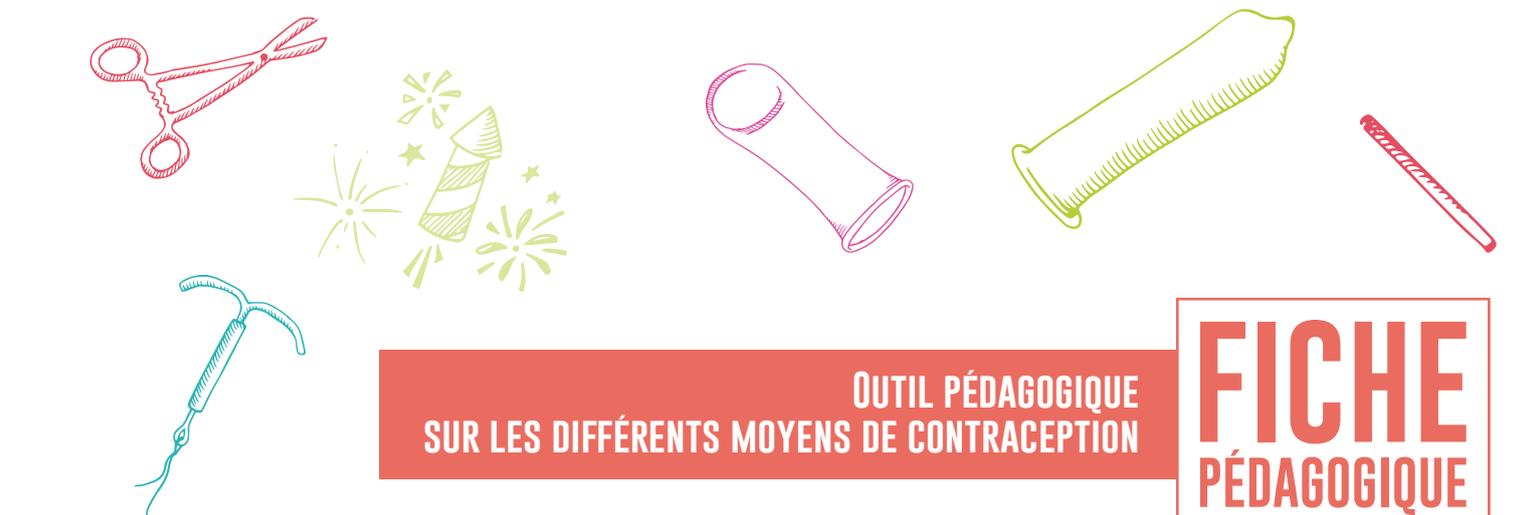


# PAS MAINTENANT

[www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be)



OUTIL PÉDAGOGIQUE  
SUR LES DIFFÉRENTS MOYENS DE CONTRACEPTION

**FICHE  
PÉDAGOGIQUE**

# Pas maintenant

Outil pédagogique sur les différents  
moyens de contraception

Par O'YES,  
librement inspiré d'une idée originale  
de la Fédération Laïque  
des centres de planning familial

## **MOTS CLÉS :**

Contraception - Hormones - Cycle menstruel -  
Choix - Couple

## **MATÉRIEL :**

- 1 exemplaire de chaque moyen de contraception
- 11 boîtes cylindriques avec le nom des contraceptifs
- 11 cartes avec des caractéristiques

## **PUBLIC-CIBLE :**

15-30 ans

## **NOMBRE DE PARTICIPANT·ES :**

1 à 8

## **DURÉE DE L'ANIMATION :**

15 à 45 minutes

## **CADRE :**

Être formé·e en EVRAS - maîtriser la thématique  
de la contraception

## OBJECTIFS DU JEU

Présenter les différentes méthodes contraceptives disponibles en partant des connaissances des jeunes.

Favoriser l'échange entre les jeunes sur la contraception et permettre à chaque personne de se sentir concernée.

Mettre à disposition les différents moyens de contraception afin que les jeunes puissent les manipuler et se familiariser avec ceux-ci.

## MESSAGES À FAIRE PASSER

Que tu aies un utérus ou des testicules, tu peux trouver le moyen de contraception qui te convient.

Il existe différents moyens de contraception: hormonaux et non-hormonaux.

Le choix des méthodes contraceptives peut varier tout au long de ta vie.

## AVANT DE COMMENCER LA PARTIE

Un moyen de contraception, qu'il soit pour les personnes ayant un utérus ou des testicules, permet d'empêcher la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovocyte au niveau de la trompe utérine (= **fécondation**) ce qui, par conséquent, empêche une grossesse.

Deux grandes catégories de moyens de contraception existent: la contraception hormonale et la contraception mécanique.

### *Mécanisme de la contraception hormonale :*

Bloque l'ovulation en agissant sur le cycle menstruel, épaissit la glaire cervicale (ce qui complique le passage des spermatozoïdes) et empêche la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovocyte fécondé, ce qu'on appelle la nidation.

### *Mécanisme de la contraception mécanique :*

Méthode barrière qui empêche les spermatozoïdes de rentrer en contact avec l'ovocyte.



## DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

### 1. RECONNAÎTRE LES MOYENS CONTRACEPTIFS ET LES NOMMER.

Disposer chacune des 11 boîtes, vides, avec le nom d'un contraceptif. Les contraceptifs sont dans un panier (ou sur la table), mélangés. Les jeunes doivent prendre les contraceptifs et les replacer dans leur boîte respective.

### 2. RECONNAÎTRE LES CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES DE CHAQUE CONTRACEPTIF.

Chaque participant-e tire à tour de rôle une carte sur laquelle se trouve une ou des information(s). Le groupe doit se mettre d'accord sur le contraceptif auquel se rapporte la carte et le dépose dans la boîte.

*NB: Afin de respecter les objectifs du jeu, s'en tenir aux informations notées sur la carte. Si les jeunes ont besoin d'informations complémentaires sur l'un ou l'autre moyen de contraception, renvoyer sur le site [www.moncontraceptif.be](http://www.moncontraceptif.be), donner un livret Mon contraceptif ou encore proposer de se renseigner auprès d'un-e gynécologue/médecin.*

### 3. CLASSER LES MOYENS DE CONTRACEPTION EN DEUX CATÉGORIES.

Les participant-es séparent les boîtes en deux catégories: moyens hormonaux et non hormonaux. La couleur de l'encadré sur la boîte peut aiguiller leur choix.

Encadrés mauves = hormonaux

Encadrés oranges = non-hormonaux.

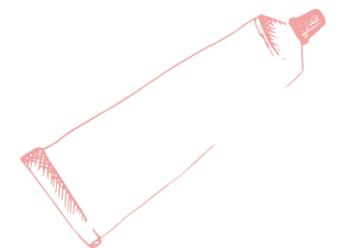
*NB: Le DIU et la contraception d'urgence pouvant être hormonaux ou non-hormonaux, l'encadré sera donc des deux couleurs.*

### 4. CONTRACEPTION PARTAGÉE.

Terminer en abordant brièvement la contraception partagée:

La contraception n'est pas que l'affaire des personnes ayant un utérus. En effet, certaines méthodes contraceptives existent pour les personnes ayant des testicules (méthode mécanique, thermique ou chirurgicale).

De plus, même si le moyen de contraception choisi concerne la personne ayant un utérus, son ou sa partenaire peut aussi "prendre en charge" une partie de la contraception que ce soit, par exemple, en partageant les coûts des contraceptifs ou encore en mettant un réveil pour lui rappeler la prise du contraceptif si cela s'avère nécessaire.



## CONSEILS D'UTILISATION

Connaître la thématique sur la contraception permet de répondre aux questions supplémentaires des jeunes. Ne pas hésiter à consulter les annexes.

## CORRECTIF

NOM	CARTE CORRESPONDANTE
Pilule	Prise tous les jours (arrêt potentiel durant 1 semaine). Il en existe plusieurs sortes.
Implant	Placé sous la peau du bras par un-e médecin. Efficace maximum 3 ans.
Anneau	Placé par la personne elle-même au fond du vagin. Reste en place durant 3 semaines.
Patch	Se change toutes les semaines durant 3 semaines. Se colle sur la peau.
Injection	Piqûre dans le muscle se faisant tous les 3 mois.
Contraception d'urgence	À prendre dans les 3 jours (certaines jusqu'à 5 jours) après un rapport sexuel non protégé. Gratuite en Centre de Planning Familial.
DIU (Dispositif Intra Utérin)	Existe en cuivre ou avec des hormones, placé par un-e médecin dans l'utérus. Efficace entre 3 et 10 ans suivant les modèles.
Méthode sympto-thermique	Observation quotidienne de sa température, ses pertes vaginales et de son col de l'utérus pour déterminer la période fertile de son cycle menstruel. Nécessite un accompagnement par un-e professionnel-le.
Diaphragme	Se place au fond du vagin pour barrer la route des spermatozoïdes, s'utilise automatiquement avec du spermicide.
Stérilisation	Empêche définitivement la possibilité d'une fécondation : on parle de vasectomie pour les appareils génitaux mâles, et de ligature des trompes utérines pour les femelles.
Préservatif (externe ou interne)	À usage unique. Protège aussi des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).



## EXPLICATIONS DES CONTRACEPTIFS

### PILULE

#### Combinée:

Chaque pilule combinée contient deux types d'hormones (oestrogènes et progestérone). Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovocyte fécondé. La personne continue d'avoir ses règles.

Il existe plusieurs types de pilule combinée:

- Des plaquettes de 21 comprimés actifs (c'est-à-dire qui contiennent des hormones).
- Des plaquettes de 28 comprimés (soit 21 actifs + 7 inactifs, soit 24 actifs + 4 inactifs).

**Bon à savoir:** Il est important de savoir que pendant ces 7 ou 4 jours "inactifs" (donc pendant lesquels la personne ne prend pas la pilule), les hormones continuent à jouer leur rôle. Cette période correspond souvent au moment où les règles surviennent. La personne est donc protégée d'une grossesse non prévue pendant cette période-là. La raison pour laquelle la plupart des couples/partenaires n'ont pas de rapports sexuels à cette période-là n'est donc pas liée à une crainte que les hormones ne fassent plus leur effet, mais plutôt au fait que certaines personnes craignent une présence éventuelle de sang lors de l'acte.

#### Micro-dosée:

La pilule micro-dosée ne contient pas d'oestrogènes, mais uniquement de la progestérone. Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, pour épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et pour empêcher l'ovocyte fécondé d'adhérer à la muqueuse utérine.

Cette pilule doit être prise en continu. Il n'y a donc pas de semaine d'arrêt, ni de règles.

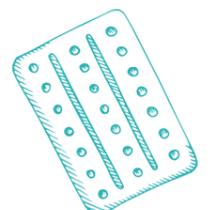
### CONTRACEPTION D'URGENCE

Il existe deux types de pilules:

- À prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport non-protégé.
- À prendre jusqu'à 120 heures (5 jours) après le rapport non-protégé. Celle-ci est plus coûteuse que la première.

Dans les deux cas, la contraception d'urgence permet d'empêcher ou de différer l'ovulation. Par cette action, les spermatozoïdes ne peuvent potentiellement rien féconder ; ils meurent ensuite sans donner lieu à une grossesse. L'efficacité de la contraception d'urgence décroît avec le temps : au plus tard elle est prise après le rapport sexuel, au plus elle perd en efficacité.

NB: Le DIU au cuivre peut servir de contraception d'urgence s'il est placé dans les 5 jours après le rapport à risque.





## ANNEAU

L'anneau vaginal fonctionne de la même manière qu'une pilule combinée. Il contient également 2 hormones différentes qui bloquent l'ovulation. Après 3 semaines, il faut enlever l'anneau, c'est à ce moment-là que les règles arrivent. Ensuite, recommencer avec un nouvel anneau.

Contrairement à la pilule, les hormones de l'anneau ne passent pas par le système digestif, mais elles agissent directement localement. Cela permet d'être protégé-e même en cas de problèmes digestifs (diarrhée ou vomissements).

L'anneau peut être enlevé pendant maximum 3 heures. Il peut donc être enlevé avant un rapport sexuel et replacé directement après. Si le délai des 3 heures est dépassé (en cas d'endormissement par exemple), le moyen de contraception n'est plus efficace. Il faut donc utiliser un préservatif jusqu'à la fin du cycle et la mise en place du prochain anneau.

## PATCH

Il s'agit d'un patch à coller sur la peau et à remplacer chaque semaine. Chaque patch diffuse durant une semaine une combinaison d'hormones qui traversent la peau pour aboutir directement dans le sang. Cela permet d'être protégé-e même en cas de problèmes digestifs (diarrhée ou vomissements).

Le dosage est efficace pour bloquer l'ovulation, épaissir la glaire cervicale (qui complique le passage des spermatozoïdes) et empêcher la muqueuse utérine de se développer pour accueillir un ovocyte fécondé.

Après 3 semaines, il y a éventuellement une semaine de pause. C'est à ce moment que les règles arrivent.

Le patch peut se mettre sur les bras, les cuisses, les fesses ou le ventre, excepté près du cœur. Veiller à alterner en fonction des semaines.

Si le patch se décolle, il faut en remettre un le plus rapidement possible, dans les 24h. Au-delà des 24h, il faut se protéger avec un préservatif pendant 7 jours.

**Bon à savoir :** ne pas mettre de crème juste avant de poser le patch.  
Lors d'exposition prolongée au soleil, des irritations sont possibles.

## INJECTION

Une hormone progestative est injectée directement dans le muscle par un-e médecin.

Cette méthode bloque l'ovulation, atrophie la muqueuse utérine et épaissit la glaire cervicale pendant trois mois.

## IMPLANT

Ce petit bâtonnet, un peu plus petit qu'une allumette, est placé par un-e professionnel-le de la santé juste sous la peau du bras. Il diffuse en continu une faible dose d'hormones (de la progestérone) dans le corps, suffisante pour bloquer l'ovulation pendant trois ans. Il modifie aussi la composition des glaires cervicales, compliquant le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.

Avec cette méthode, certaines personnes **peuvent** avoir des règles irrégulières ainsi que des pertes de sang légères et inhabituelles (appelées "spotting"). Certaines encore n'ont plus leurs règles du tout.

## DISPOSITIF INTRA UTÉRIN

Il s'agit d'un petit dispositif introduit par un-e médecin ou gynécologue dans l'utérus.

### DIU Hormonal :

Il diffuse en continu une petite quantité d'hormones. Il épaissit la glaire cervicale, ce qui bloque l'accès au col et empêche en partie les spermatozoïdes de se frayer un chemin jusqu'aux trompes utérines. De plus, l'endomètre devient plus fin, ce qui empêche la nidation d'un ovocyte fécondé...

Il est efficace 3 à 5 ans.

Avec cette méthode, les menstruations deviennent en général faibles ou absentes.  
Le DIU hormonal peut se placer chez toutes les personnes, même celles n'ayant pas eu d'enfant.

### DIU En cuivre :

Il exerce un effet contraceptif local qui repousse les spermatozoïdes en les rendant moins mobiles. De plus, l'utérus réagit à sa présence, l'endomètre (fine couche de l'utérus) se modifie et ce qui rend impossible la nidation.

Il est efficace de 5 à 10 ans. Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.

Le DIU en cuivre peut se placer chez toutes les personnes, même celles n'ayant pas eu d'enfant.

NB: Le DIU au cuivre peut servir de contraception d'urgence s'il est placé dans les 5 jours après le rapport à risque.



## MÉTHODE SYMPTO-THERMIQUE

Elle vise à identifier précisément les moments fertiles du cycle menstruel par l'analyse de différents paramètres (températures corporelles, épaisseur et texture de la glaire cervicale). L'efficacité de cette méthode dépend essentiellement de la motivation de la personne et du couple.

Elle peut être contraignante, nécessite un apprentissage, un style de vie régulier et une volonté individuelle importante. Les partenaires doivent également accepter, certains jours, de renoncer aux relations sexuelles ou d'utiliser alors un contraceptif comme le préservatif. Il est conseillé de se faire accompagner par un-e professionnel-le.

/!\ Les applications qu'on peut installer sur un smartphone ne sont pas fiables car elles ne prennent pas en compte les spécificités individuelles. De plus, elles agissent de manière prévisionnelle comme si le cycle des personnes ayant un utérus était à chaque fois semblable (ce qui n'est pas le cas).

## DIAPHRAGME

Cette "coupelle" en silicone ou en latex se place au fond du vagin, contre le col de l'utérus, par la personne elle-même. Il barre la route des spermatozoïdes et l'empêche ainsi d'atteindre l'ovocyte. À utiliser avec un produit spermicide pour assurer l'effet contraceptif.

Il peut être mis maximum 2 heures à l'avance, mais doit impérativement être gardé en place pendant minimum 6 heures après le rapport (maximum 24h).

Le diaphragme est réutilisable, il suffit de le stériliser avant et après chaque utilisation. Il se commande via une pharmacie ou sur internet.



## STÉRILISATION

La stérilisation est une méthode qui peut être utilisée pour les appareils génitaux mâles et femelles.

Ces techniques étant irréversibles (ou plutôt difficilement réversibles), les médecins s'assurent que le choix de cette contraception est un choix éclairé et réfléchi. Après une première visite médicale, pour expliquer au patient ou à la patiente comment va se passer la séance de stérilisation, en fonction de la technique choisie, la personne doit observer un délai de 4 mois avant cette intervention. La stérilisation n'influe ni sur le désir, ni sur le plaisir, ni sur la production d'ovocytes ou de spermatozoïdes (qui sont simplement évacués et ré-absorbés par le corps), ni sur le cycle menstruel ou l'éjaculation.

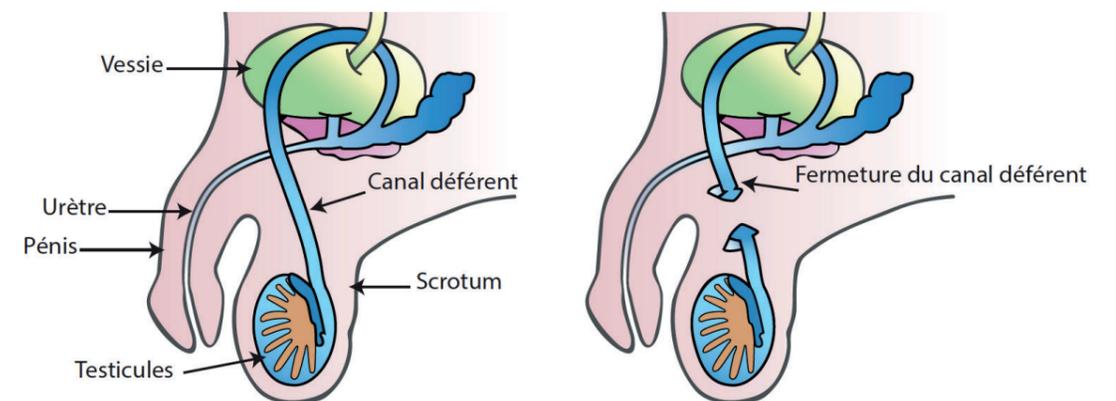
### Ligature des trompes utérines :

Le principe est d'empêcher l'ovocyte de passer de l'ovaire vers les trompes utérines.

Deux méthodes :

1. Une méthode lors de laquelle on empêche immédiatement le passage de l'ovocyte vers les trompes. Par exemple: en mettant des clips ou encore en sectionnant la trompe et puis en la ligaturant. (Ligature = resserrer un vaisseau à l'aide d'un fil).
2. En obturant les trompes progressivement. On insère un petit implant au niveau des trompes, qui, peu à peu, va être recouvert de fibrose (tissu) et va empêcher l'ovocyte de migrer des ovaires vers les trompes.

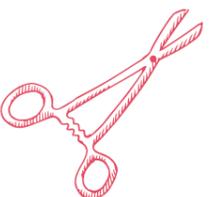
### La vasectomie :



<https://vasectomie.net/la-vasectomie/quest-ce-que-la-vasectomie/avant-apres-vasectomie/>

Consiste à bloquer le passage des spermatozoïdes vers le canal uro-génital en sectionnant ou en bouchant les canaux déférents.

Le sperme contient toujours autant de liquide (séminal, prostatique, ...), mais plus de spermatozoïdes.



## PRÉSERVATIF (EXTERNE ET INTERNE)



### Le préservatif externe:

Il s'enfile sur le pénis en érection avant le rapport sexuel et empêche ainsi les spermatozoïdes d'entrer en contact avec l'ovocyte. C'est le seul contraceptif, avec le préservatif interne, qui protège également contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Il est conseillé de combiner l'utilisation du préservatif à un autre moyen de contraception pour être plus efficacement protégé d'une grossesse non-planifiée.

**Attention, utiliser un seul préservatif à la fois pour éviter les risques de déchirure et utiliser uniquement des lubrifiants à base d'eau.**

### Le préservatif interne:

Ce préservatif en polyuréthane (matière hypoallergénique) muni d'un anneau souple aux 2 extrémités a le même mécanisme de protection que le préservatif externe. Il se place dans le vagin avant le rapport sexuel et cela pendant maximum 8h. Il doit être changé à chaque nouveau/nouvelle partenaire. Il convient particulièrement aux personnes qui sont allergiques au latex (puisque'il n'en contient pas).

Comme le préservatif externe, il peut être utilisé seul ou en complément d'une autre méthode de contraception. Il ne faut pas l'utiliser en même temps qu'un préservatif externe pour éviter les déchirures.

## BON À SAVOIR !

Toutes les méthodes contraceptives sont délivrées sur prescription médicale (sauf la pilule d'urgence, le diaphragme et les préservatifs).

Les Centres de Planning Familial distribuent gratuitement des préservatifs, des pilules d'urgence et, dans certains cas, des plaquettes de pilules contraceptives (au début d'une contraception, en dépannage, en cas de reprise d'une contraception après une IVG).



## PRIX INDICATIFS

Depuis avril 2020, les jeunes jusqu'à 24 ans inclus (au lieu de 21 ans auparavant) paient moins cher pour leur contraception.

En effet, il/elles bénéficient d'une plus grande intervention financière (3€ en plus de l'intervention de la mutuelle, par mois) pour : la pilule, le patch, l'anneau vaginal, l'implant, le DIU.

Pour la contraception d'urgence, toutes les personnes ayant un utérus et qu'importe leur âge ne paieront que la partie qui n'est pas remboursée par leur mutuelle (application du tiers payant). Cette mesure facilite donc l'accès à la contraception d'urgence.

Préservatif externe	Environ 0,40€/pièce - Gratuit notamment en centre de planning familial et souvent distribué lors d'événements festifs.
Préservatif interne	2,80€/pièce – vendus par 3
Pilule	2 à 15€/plaquette
Patch	15€ par mois
Anneau vaginal	Environ 40€ la boîte de 3
Implant	Environ 140 €
DIU hormonal	Entre 120€ (3 ans) et 150€(5 ans)
DIU en cuivre	Entre 50 € et 130 €
Injection	3 € la dose
Diaphragme	À partir de 30€
Spermicide	7 à 20€ les 6 doses
Vasectomie	400 à 600€
Ligature des trompes	Variable
Pilule d'urgence	De 7 à 20€ - Gratuit en centre de planning familial et entièrement remboursé pour certaines en pharmacie



## SOURCES

**GYN AND CO (2020).** *La Contraception.*

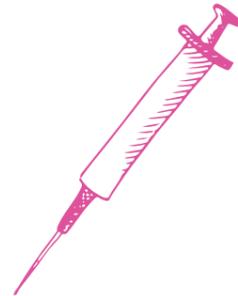
En ligne, <https://www.gynandco.be/fr/accueil-contraception/>

**MON CONTRACEPTIF (2019).** *Mes contraceptifs.*

En ligne, <https://www.mescontraceptifs.be/>

**CENTRE BELGE D'INFORMATION PHARMACOTHERAPEUTIQUE (S.D.).** *Contraception.*

En ligne, [https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=20834&trade\\_family=13862](https://www.cbip.be/fr/chapters/7?frag=20834&trade_family=13862)





ORGANIZATION  
FOR YOUTH  
EDUCATION  
& SEXUALITY

**O'YES ASBL  
RUE DU FORT 85  
1060 SAINT-GILLES**

**02 303 82 14**

**HELLO@O-YES.BE**

**WWW.O-YES.BE**