

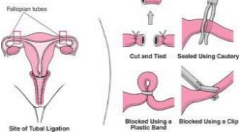
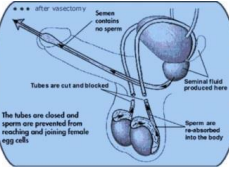



VOS CHOIX DE CONTRACEPTION


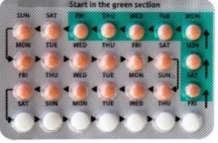





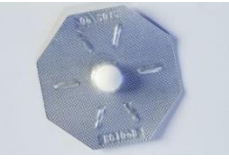
Points clés

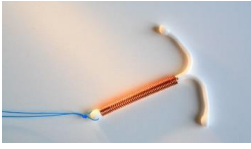
- Votre médecin peut vous aider à choisir la méthode contraceptive la plus appropriée pour vous.
- Parmi les moyens de contraception se trouvent la pilule, la chirurgie et l'injection.
- La durée de contraception des différentes méthodes peut être courte, longue ou pour toujours.

Votre médecin peut vous demander si vous êtes enceinte ou si vous souhaitez être enceinte. Si vous choisissez de ne pas être enceinte, il/elle vous parlera des choix disponibles en matière de contraception ou de planification familiale lors de votre visite.

Ces questions sont confidentielles, ce qui signifie que votre médecin et votre interprète ne partageront vos réponses avec personne. Seuls les médecins et les infirmières qui s'occupent de vous auront accès à votre dossier médical.

MOYEN	Conseils d'utilisation	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS	
	Stérilisation féminine	Le médecin coupe/bloque les canaux	Pour toujours. Méthode la plus efficace	Pas réversible. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	Stérilisation masculine (vasectomie)	Le médecin coupe/bloque les canaux	Pour toujours. Méthode la plus efficace	Pas réversible. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	Implant-Nexplanon	Bâtonnet en plastique mis sous votre peau par le médecin	Efficace pendant 3 ans. Très efficace	Saignements irréguliers. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	DIU- Mirena/ Liletta	Le stérilet est placé dans l'utérus par le médecin	Efficace pendant 5 ans (Mirena) ou 3 ans (Liletta). Très efficace	Saignements irréguliers ou taches ou pas de saignement. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	DIU - Paraguard	Le stérilet est placé dans l'utérus par le médecin	Efficace pendant 10 ans. Très efficace. Pas d'hormones. Compatible avec l'allaitement maternel	Saignements plus importants, crampes plus importantes. Ne protège pas contre le VIH et les IST.

	Injection- Depo Provera	Injection à faire tous les 3 mois	Peu ou pas de règles. Compatible avec l'allaitement maternel	Saignements irréguliers ou taches. Le retour à la fertilité peut prendre jusqu'à un an. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	Pilule	Doit être prise tous les jours à la même heure	Possibilité de règles plus régulières et moins douloureuses. Amélioration possible de l'acné et des symptômes menstruels.	Possibilité de nausées, gain de poids, maux de tête, et de changement dans la libido. Ne protège pas contre les IST.
	Pilule contraceptive à progestatif seul	Doit être prise tous les jours à la même heure	Possibilité de règles plus régulières, moins douloureuses, moins d'acné et de symptômes menstruels.	Possibilité de nausées, gain de poids, maux de tête, et de changement de la libido. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	Patch	Utilisez un nouveau patch sur la peau une fois par semaine.	Possibilité de règles plus régulières et moins douloureuses. Pas de pilule à prendre tous les jours.	Peut irriter la peau. Taches pendant 1 à 2 mois. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	Anneau	Insertion d'un petit anneau en plastique dans le vagin. Changez l'anneau chaque mois	Possibilité de règles plus régulières et moins douloureuses. Pas de pilule à prendre tous les jours.	Peut augmenter les pertes vaginales. Taches pendant 1 à 2 mois. Ne protège pas contre le VIH et les IST.
	Diaphragme vaginal	Insérez correctement chaque fois que vous avez des relations sexuelles.	Facile à utiliser. Pas d'hormones. Dure longtemps et est réutilisable.	Doit être utilisé chaque fois que vous avez des relations sexuelles. N'aide pas à prévenir le VIH et les IST.
	Préservatifs (hommes et femmes)	Utilisez un nouveau préservatif chaque fois que vous avez des rapports sexuels.	<u>Seule méthode qui aide à prévenir le VIH et les infections sexuellement transmissibles</u>	Pour être efficace, il doit être utilisé chaque fois que vous avez des rapports sexuels.
CONTRACEPTION D'URGENCE				
	Pilules contraceptives d'urgence (Plan B, « pilule du lendemain »)	Doit être prise dans les 3 jours qui suivent des rapports sexuels non protégés. Cette pilule peut être prise jusqu'à 5 jours après des rapports sexuels non protégés. Sous forme d'une ou deux	Disponible dans la plupart des pharmacies sans ordonnance ni pièce d'identité (demandez au pharmacien)	Peut être coûteux si elle n'est pas prescrite et non couverte par l'assurance. Ne protège pas contre le VIH et les IST.

		<p>pilules (les 2 pilules doivent être prises ensemble).</p>		
	<p>Stérilet contenant du cuivre (Cu-IUD) (stérilet d'urgence)</p>	<p>Peut être inséré dans les 5 jours suivant le premier rapport sexuel non protégé.</p>	<p>Peut être utilisé comme un moyen régulier de contraception</p>	<p>L'insertion doit être pratiquée par un professionnel médical. Ne protège pas contre le VIH et les IST.</p>

Source : <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html>