

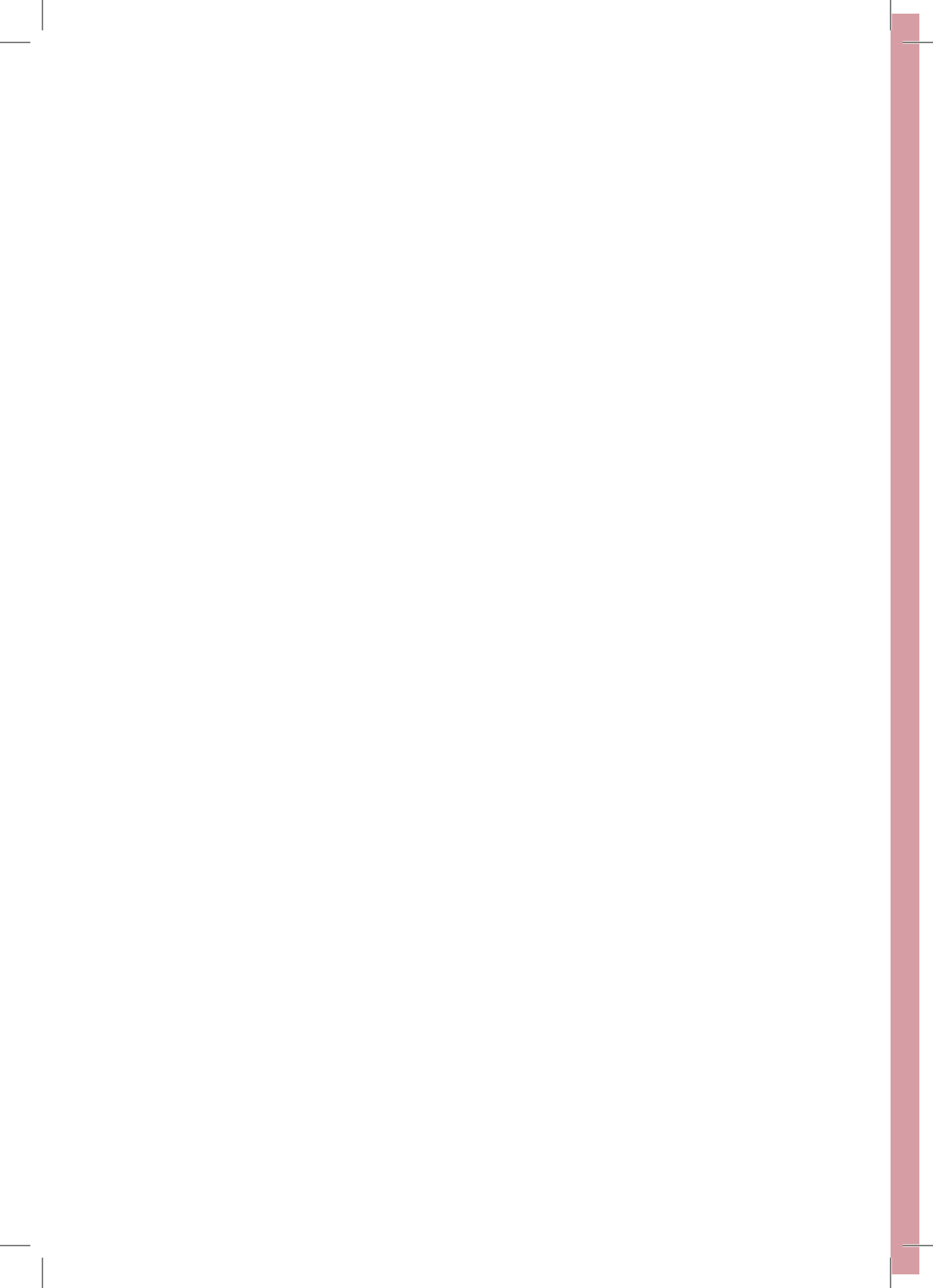
# LA CONTRACEPTION

LES MOYENS POUR UNE SEXUALITÉ  
EN TOUTE CONFIANCE



**Solidaris**

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



En collaboration avec :



# LA CONTRACEPTION

LES MOYENS POUR UNE SEXUALITÉ  
**EN TOUTE CONFIANCE**



**Solidaris**

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

## LA CONTRACEPTION



*Parce qu'être bien dans sa vie et bien dans son corps passe aussi par une vie intime épanouie, Solidarités rembourse les frais de santé qui y sont liés.*

*Découvrez tous vos avantages dans le **pack Intimis**, disponible en agences.*

06	<b>1. LA CONTRACEPTION : L'AFFAIRE DE DEUX PARTENAIRES</b>
08	<b>2. LES DIFFÉRENTS MOYENS DE CONTRACEPTION</b>
18	<b>3. LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)</b>
22	<b>4. LES MÉTHODES NATURELLES</b>
26	<b>5. LA CONTRACEPTION D'URGENCE : LA PILULE DU LENDEMAIN</b>
30	<b>6. LA CONTRACEPTION PAR STÉRILISATION, DITE "DÉFINITIVE"</b>
34	<b>7. LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS</b>

*Les prix sont donnés à titre indicatif en février 2017, hors remboursements éventuels de la mutualité.  
Les femmes de moins de 21 ans bénéficient de tarifs préférentiels, voir page 5 pour plus d'informations.*

## AVANT PROPOS

Cette brochure s'adresse à vous qui souhaitez vous informer sur la contraception, quels que soient votre âge ou votre sexe. Vous y trouverez des renseignements pratiques sur les principaux moyens de contraception : Où se les procurer ? Comment ? Et à quel prix ?

Connaître les différentes méthodes contraceptives, c'est être libre de choisir celle qui vous convient le mieux. C'est aussi être capable de décider si - et quand - vous voulez devenir parent. Il existe un large choix en matière de contraception. La plupart des moyens contraceptifs sont des médicaments, il peut donc exister certaines contre-indications et interactions avec d'autres produits. Une visite médicale est recommandée avant leur utilisation. Informez-vous et discutez-en avec votre médecin généraliste ou votre gynécologue ; vous trouverez ensemble le moyen qui vous convient !

Pour vous procurer un moyen contraceptif, rendez-vous chez votre médecin généraliste, un(e) gynécologue, ou encore dans un Centre de Planning familial des FPS pour obtenir une prescription (les jeunes de moins de 18 ans n'ont pas besoin d'autorisation parentale pour obtenir une prescription). Certains contraceptifs sont également vendus en pharmacie sans prescription. Il est pourtant recommandé d'en parler auparavant avec un(e) médecin. À noter aussi que l'examen gynécologique n'est pas nécessaire pour obtenir une première prescription médicale.

### **Intervention financière spécifique pour les femmes de moins de 21 ans !**

Les femmes de moins de 21 ans (jusqu'à 20 ans inclus), en ordre de mutualité, bénéficient d'un meilleur remboursement pour les contraceptifs de tous types, allant jusqu'à la gratuité de nombreuses pilules contraceptives, de pilules du lendemain et de stérilets.

# 1. LA CONTRACEPTION, L'AFFAIRE DE / DEUX PARTENAIRES

---

## LA CONTRACEPTION

**L'idéal pour une sexualité en toute confiance : la contraception et le préservatif (masculin ou féminin). La contraception assure une protection contre les grossesses. Le préservatif, lui, est le seul moyen de se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST).**

Dans toute nouvelle relation, utilisez toujours un préservatif durant au moins 6 semaines. Ensuite, faites un dépistage SIDA/VIH et IST avant d'envisager d'arrêter d'utiliser le préservatif.

Parce qu'il existe plus de contraceptifs féminins que masculins, beaucoup considèrent que la contraception est "une affaire de femmes", mais elle concerne les deux partenaires. Si la contraception fait défaut, qu'un "couac" se produit et qu'une grossesse non-désirée survient, la femme n'est pas la seule concernée. Les hommes ont plusieurs façons de s'impliquer activement dans la contraception, comme par exemple :

- en prenant en charge une partie de la contraception (en utilisant des préservatifs masculins) ;
- en participant financièrement à l'achat des contraceptifs de leur partenaire.

Il est important de pouvoir parler de contraception avec son/sa partenaire. Savoir ce qu'il/elle utilise comme moyen contraceptif, s'il/si elle envisage d'en changer, s'il/si elle en est satisfait(e)...

Pour en savoir plus sur les IST et sur l'implication des deux partenaires dans la contraception, surfez sur [planningsfps.be](http://planningsfps.be)



**SOLIDARIS REMBOURSE  
TOUTES LES FORMES DE CONTRACEPTION,  
QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE SEXE**

Plus d'infos en page 29

## 2. LES DIFFÉRENTS MOYENS DE / CONTRACEPTION

---



## LA PILULE

La pilule est un des moyens contraceptifs les plus sûrs à condition qu'elle soit utilisée correctement. Il existe plusieurs pilules de dosages et de compositions différents (on parle de "générations" de pilules). Les pilules de 2<sup>e</sup> génération comportent moins de risques<sup>1</sup>, coûtent moins cher et offrent les mêmes protections que les pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération. Chaque femme doit trouver, avec l'aide de son médecin ou gynécologue, celle qui convient le mieux.

La pilule est un moyen contraceptif très efficace. Elle peut régulariser les cycles, réduire la durée et le volume des règles ainsi que la douleur qui les accompagne parfois. De plus, certaines pilules ont un effet positif sur l'acné. Actuellement, les doses d'hormones contenues dans les pilules contraceptives sont très faibles. Elles sont donc très bien tolérées et ne font plus grossir.

Néanmoins, chez certaines femmes, la pilule peut provoquer des modifications d'humeur, des maux de tête ou encore des ballonnements. Ces symptômes peuvent s'estomper après trois mois de prise de ce moyen contraceptif. Si besoin, consultez votre médecin généraliste ou gynécologue, qui pourra vous prescrire une autre pilule, plus adaptée. **N'arrêtez jamais la prise de votre contraceptif avant d'avoir vu un(e) médecin !**



## LA CONTRACEPTION

En cas de diarrhées ou de vomissements dans les 4 heures après la prise de la pilule, la protection contre les grossesses n'est plus assurée. Si cela vous arrive, vous devez reprendre le comprimé du jour sur une nouvelle plaquette et ensuite continuer l'ancienne plaquette. Si plus de 12 heures s'écoulent entre la prise du premier comprimé (avant la diarrhée ou les vomissements) et du second, il est conseillé d'utiliser un autre moyen contraceptif, comme un préservatif (masculin ou féminin), en attendant que la protection soit à nouveau efficace.

La première fois, la pilule doit être prise le 1<sup>er</sup> jour des règles. La pilule se prend tous les jours. Prenons l'exemple d'une plaquette de 21 pilules : prenez-la tous les jours, de préférence à la même heure, et ce pendant 21 jours, suivant l'ordre indiqué sur la plaquette. Lorsque celle-ci est terminée, vous arrêtez la prise pendant 7 jours durant lesquels vous êtes encore protégée. Vos règles surviennent pendant cette interruption. Le 8<sup>e</sup> jour, vous commencez une nouvelle plaquette. Il existe différents types de pilules : une plaquette peut comprendre 21, 22, 24 ou 28 comprimés. La durée d'interruption de prise de la pilule varie entre 0 et 7 jours (référez-vous toujours à la notice). Durant les jours d'interruption, vous restez protégée contre une grossesse. À la fin de l'interruption, vous commencez une nouvelle plaquette.

En cas d'oubli, si 12 heures<sup>2</sup> se sont écoulées après l'heure de votre prise quotidienne, l'efficacité du contraceptif n'est plus garantie. Pour plus de sécurité, continuez à prendre votre pilule normalement et utilisez des préservatifs (masculins ou féminins) jusqu'à la plaquette suivante. En cas de doute, vous pouvez toujours contacter un Centre de Planning familial ou votre médecin.

Si toutefois vous avez eu un rapport dans les 24 heures précédant cet oubli, pensez à utiliser un contraceptif d'urgence (la pilule du lendemain)<sup>3</sup>.

**La pilule ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. La pilule est un contraceptif hormonal et nécessite une prescription médicale.**

> Prix par trimestre : **de 7€ à 39€**

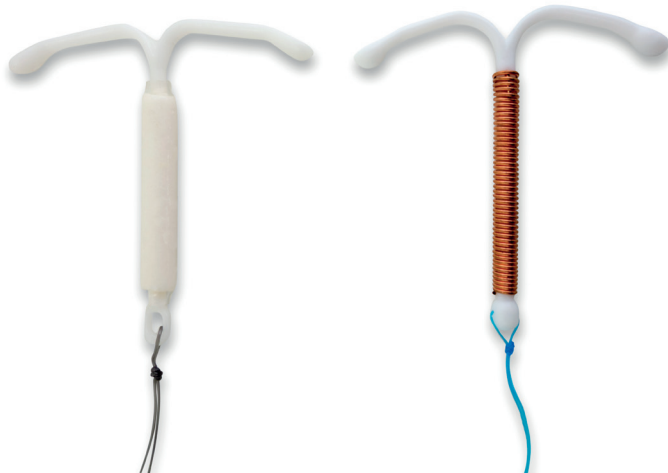
## LE STÉRILET (HORMONAL OU EN CUIVRE)

Le stérilet est un dispositif intra-utérin (D.I.U.) en forme de "T" de 3 centimètres. C'est un des moyens contraceptifs les plus fiables à long terme. Il n'y a aucune condition d'âge pour utiliser un stérilet, il n'est pas non plus nécessaire d'avoir déjà eu des enfants. Le stérilet est placé dans l'utérus par un(e) médecin au cours de l'examen gynécologique. Placé pour maximum 5 ans, une visite gynécologique annuelle de contrôle reste nécessaire. Il peut être enlevé à tout moment en cas d'intolérance, d'envie de changer de moyen contraceptif ou de désir de grossesse.

Comme l'implant, l'anneau vaginal, le patch et la piqûre contraceptive mais contrairement à la pilule, le stérilet est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements, puisque les hormones sont délivrées de manière indépendante de la digestion.

### Il existe deux types de stérilet :

- hormonal ;
- cuivre.



(échelle = 3 cm de long)

**Le stérilet hormonal** engendre une diminution des règles voire leur disparition complète chez la plupart des femmes.

**Le stérilet en cuivre** (qui ne contient pas d'hormones) peut parfois provoquer l'augmentation du volume et de la durée des règles. Il est efficace dès sa pose. Placé après un rapport "à risque", il peut agir comme une contraception d'urgence<sup>4</sup>.

Il est conseillé de s'assurer que le stérilet a été bien placé. C'est pourquoi, une visite de contrôle est indispensable dans le mois qui suit la pose du stérilet. Soyez donc prudente durant cette période et utilisez un préservatif (masculin ou féminin) !

**Le stérilet ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. Le stérilet est soit un contraceptif mécanique (s'il est en cuivre), soit hormonal. Dans tous les cas, il nécessite une prescription médicale.**

> Prix pour 5 ans maximum : **de 47€ à 129€ (en cuivre) ; de 118€ à 148€ (hormonal)**

## L'IMPLANT

Cette barrette en plastique souple (de la taille d'une allumette) est placée par un(e) médecin sous la peau du bras. L'implant est indolore et invisible. Il libère quotidiennement de petites doses d'hormones vous permettant ainsi d'être protégée des grossesses pendant une durée maximale de 3 ans. Il peut être enlevé à tout moment en cas de non tolérance, d'envie de changer de moyen contraceptif ou de désir de grossesse.

C'est un moyen contraceptif efficace et fiable. Il convient aux femmes chez qui les œstrogènes sont contre-indiqués. Il réduit (ou supprime dans certains cas) les règles abondantes et douloureuses.

Cependant, l'implant peut parfois provoquer des irrégularités dans les règles et des saignements en dehors des règles.

## LA CONTRACEPTION

Comme le stérilet, l'anneau vaginal, le patch et la piqûre contraceptive mais contrairement à la pilule, l'implant est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements, puisque les hormones sont délivrées de manière indépendante de la digestion.

**L'implant ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif (masculin ou féminin) lorsque vous avez un nouveau partenaire. L'implant est un contraceptif hormonal et nécessite une prescription médicale.**

> Prix pour 3 ans maximum : **144€**

### L'ANNEAU VAGINAL

Il s'agit d'un anneau en plastique souple et fin qui libère des hormones. C'est vous-même qui le placez dans le vagin et le retirez au bout de trois semaines. Après une semaine d'interruption, durant laquelle surviennent les règles (vous restez protégée d'une grossesse durant cette période), un nouvel anneau est inséré pour commencer un nouveau cycle.

L'anneau vaginal régularise vos règles et peut les rendre moins douloureuses



*(échelle = environ 5 cm de diamètre)*

et abondantes. Comme le stérilet, l'implant, le patch et la piqûre contraceptive mais contrairement à la pilule, l'anneau vaginal est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements, puisque les hormones sont délivrées de manière indépendante de la digestion.

Il est possible de l'enlever pendant les rapports sexuels, si cela gêne le partenaire, mais jamais durant plus de 3 heures.

**L'anneau vaginal ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. L'anneau vaginal est un contraceptif hormonal et nécessite une prescription médicale.**

> Prix par trimestre : **environ 40€**

### LE PATCH

Le patch contraceptif est collé sur la peau (1 patch par semaine pendant 3 semaines). La 4<sup>e</sup> semaine, vous ne mettez pas de patch, vos règles apparaissent et vous restez protégée contre une grossesse. La semaine suivante, vous recommencez.

La première fois que vous utilisez un patch, collez-le le premier jour de vos règles. Vous le remplacerez toujours le même jour de la semaine.

Le patch peut être collé à divers endroits : épaule, dos, ventre, partie supérieure de la fesse, mais en aucun cas sur les seins. Veillez à changer d'endroit du corps chaque semaine.

Comme le stérilet, l'implant, l'anneau vaginal et la piqûre contraceptive mais contrairement à la pilule, le patch est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements, puisque les hormones sont délivrées de manière indépendante de la digestion. Attention aux crèmes qui risquent de décoller le patch. Si cela arrive, remplacez-le dès que possible par un autre patch.



**Le patch ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. Le patch est un contraceptif hormonal et nécessite une prescription médicale.**

> Prix par mois : **environ 15€**

### **LA PIQÛRE CONTRACEPTIVE**

La piqûre contraceptive contient des hormones pour vous protéger d'un risque de grossesse durant 3 mois. Il s'agit d'une piqûre qui est réalisée dans la fesse ou dans le bras. Administrée par un(e) médecin, elle doit être renouvelée tous les 3 mois. Au début, des effets secondaires peuvent survenir : nausées, maux de tête, prise de poids, seins tendus, saignements entre les règles ou modifications de l'humeur. Cependant, chez certaines femmes, les règles peuvent devenir moins abondantes voire disparaître. Utilisée correctement, la piqûre contraceptive est très efficace.

Comme le stérilet, l'implant, l'anneau vaginal et le patch mais contrairement à la

## LA CONTRACEPTION

pillule, la piqûre contraceptive est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements, puisque les hormones sont délivrées de manière indépendante de la digestion.

**La piqûre contraceptive ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. La piqûre contraceptive est un contraceptif hormonal.**

> Prix par trimestre : **entre 8€ et 30€**

### **LE DIAPHRAGME CONTRACEPTIF ET LA CAPE CERVICALE**



*(échelle = environ 7 cm de diamètre)*



## LA CONTRACEPTION

et la cape cervicale. Ces contraceptifs agissent comme des barrières qui bloquent les spermatozoïdes et les empêchent d'atteindre l'utérus. Comme le diaphragme et la cape cervicale ne sont pas des moyens contraceptifs très fiables, il est recommandé d'appliquer systématiquement du gel spermicide en complément. Malgré l'application de ce gel, leur fiabilité est moins élevée que les autres moyens contraceptifs.

**Le diaphragme** est une coupelle souple en silicone ou en latex, qui comporte une encoche pour le retrait et un anneau de maintien qui recouvre le col de l'utérus. Par facilité, le gel spermicide peut être appliqué avant la pose du diaphragme. Celui-ci doit être placé dans le fond du vagin dans les 2 heures qui précèdent un rapport sexuel.

**La cape cervicale** est un "capuchon" en silicone ou en latex, qui recouvre le col de l'utérus. Elle tient en place par un effet de ventouse, renforcé par l'utilisation du gel spermicide. Elle doit être placée au plus tard 2 heures avant un rapport sexuel.

Après la relation sexuelle, le diaphragme ou la cape cervicale doit rester en place au minimum 8 heures et au maximum 24 heures. Plusieurs rapports peuvent avoir lieu durant cette période, veillez simplement à remettre du gel spermicide avant chaque rapport. Une fois retirés, ces deux moyens contraceptifs doivent être lavés à l'eau tiède avec du savon et bien séchés. En moyenne, ils peuvent être utilisés pendant 2 ans. Le diaphragme et la cape cervicale existent en plusieurs tailles. Un(e) médecin ou un(e) gynécologue vous conseillera la taille la plus adaptée à votre morphologie.

**Le diaphragme et la cape cervicale ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. Le diaphragme et la cape cervicale sont des contraceptifs mécaniques, qui ne nécessitent pas de prescription médicale. Ils sont très peu diffusés en Belgique mais peuvent être commandés en pharmacie.**

> Prix : **environ 30€ (diaphragme) ; environ 60€ (cape cervicale)**

# 3. LA PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT / TRANSMISSIBLES (IST)

---

Le préservatif (masculin et féminin) est un contraceptif mécanique. C'est également la seule façon de se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Cependant, en tant que moyen de contraception, il est moins efficace contre une grossesse que les autres moyens contraceptifs (pilule, stérilet, implant, anneau vaginal, patch ou piqûre contraceptive), car le préservatif peut se déchirer, être mal placé ou s'enlever durant le rapport sexuel.

Pour une sexualité en toute confiance, il est donc recommandé d'utiliser un préservatif et un autre moyen de contraception en complément.

Les préservatifs (masculins et féminins) ne peuvent être utilisés qu'une seule fois, ont une date de péremption et doivent être conservés dans un endroit sec et frais. Ils doivent être retirés après éjaculation. Ils doivent être manipulés avec précaution, en évitant le contact avec les ongles, les dents et tout objet tranchant, comme par exemple des bijoux.

### **LE PRÉSERVATIF MASCULIN**

Seul moyen de contraception utilisable par les hommes, le préservatif masculin est une membrane de latex qui se pose sur le pénis en érection avant une relation sexuelle. Il doit être enlevé juste après l'éjaculation. Il évite ainsi tout contact direct entre le pénis et le vagin. Il est imperméable au sang ainsi qu'aux sécrétions vaginales et au sperme.



## LA CONTRACEPTION

On ne peut utiliser que des lubrifiants à base d'eau car les corps gras rendent les préservatifs poreux et donc inefficaces.

**Attention**, pour éviter les frictions et les déchirures, le préservatif masculin ne doit jamais être utilisé en même temps qu'un préservatif féminin ! Il est recommandé de ne pas utiliser le préservatif masculin comme seul moyen de contraception. Il est distribué gratuitement dans les Centres de Planning familial.

> Prix par préservatif : **de 0,20 à 1,50 €**

### LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Le préservatif féminin est une gaine en polyuréthane ou en nitrile munie de deux anneaux souples aux extrémités : l'anneau intérieur, situé du côté fermé, sert à l'insertion et au maintien du préservatif tandis que l'anneau extérieur, plus grand, recouvre les organes génitaux externes.



*(échelle = entre 16 et 18 cm de long)*

## LA CONTRACEPTION

Le préservatif féminin est beaucoup moins souvent utilisé que le préservatif masculin. Il offre pourtant plusieurs avantages :

- il peut être placé jusqu'à plusieurs heures à l'avance ;
- il n'est pas en latex (or, les allergies au latex sont fréquentes) ;
- chez certaines femmes, le frottement de l'anneau extérieur sur la zone clitoridienne peut procurer plus de plaisir ;
- il permet aux femmes de prendre en charge leur protection contre les IST, en toutes circonstances.

**Attention,** pour éviter les frictions et les déchirures, le préservatif féminin ne doit jamais être utilisé en même temps qu'un préservatif masculin !

Il est recommandé de ne pas utiliser le préservatif féminin comme seul moyen de contraception.

Il n'est pas encore bien diffusé en Belgique mais peut être commandé en pharmacie et est distribué gratuitement dans certains Centres de Planning familial.

> Prix par préservatif : **de 3 à 4 €**

# 4. LES MÉTHODES / NATURELLES

---

## LA CONTRACEPTION

À côté des contraceptifs hormonaux et mécaniques, diverses méthodes naturelles existent mais sont peu fiables.

La majorité de ces méthodes visent à l'auto-observation des cycles féminins. L'objectif étant d'identifier les jours "fertiles", c'est-à-dire ceux où la femme ovule, et, d'éviter les rapports sexuels durant cette période. Cette observation peut se faire de plusieurs façons : par le décompte des jours, par la prise de la température corporelle (celle-ci augmente en période d'ovulation) ou encore par l'aspect des sécrétions du col de l'utérus (à l'approche de l'ovulation, ces pertes blanches deviennent plus abondantes et plus fluides).

Une autre méthode est celle du retrait : l'homme se retire durant le rapport sexuel afin de ne pas éjaculer dans le vagin de sa partenaire, ni même à l'entrée de son vagin.

Enfin, l'allaitement agit également comme un contraceptif naturel. Lors de l'allaitement, le corps de la femme produit une hormone, la prolactine, qui peut bloquer l'ovulation, diminuant ainsi le risque de grossesse.



## LA CONTRACEPTION

Ces méthodes sont peu fiables car les cycles ne sont pas réguliers chez toutes les femmes, et les périodes d'ovulation peuvent varier suite à des événements externes (fortes émotions...).

L'auto-observation est contraignante (devoir prendre sa température tous les jours), nécessite de bien connaître son corps et d'y être constamment attentive. Le retrait est également à risque car, même avant l'éjaculation, du liquide séminal contenant des spermatozoïdes est sécrété et peut donc féconder l'ovule.

Enfin, l'allaitement comme moyen de contraception naturel n'est efficace que sous certaines conditions précises : le nourrisson doit avoir moins de 6 mois, doit être nourri exclusivement au sein (5 à 6 fois par jour) et la femme ne doit pas encore avoir eu de règles post-grossesse.

Ces méthodes naturelles ne constituent donc pas une contraception sûre. Il est fortement recommandé de doubler leur utilisation avec des méthodes mécaniques, dites "barrière", comme le diaphragme, la cape cervicale ou le préservatif (masculin ou féminin).

**Les méthodes naturelles ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles. Utilisez donc toujours un préservatif lorsque vous avez un nouveau partenaire. Il est recommandé de ne pas utiliser une méthode naturelle comme seul moyen de contraception.**



## LA CONTRACEPTION

# 5. LA CONTRACEPTION D'URGENCE, LA PILULE DU LENDEMAIN

---

La pilule du lendemain est une contraception d'urgence, à utiliser après un rapport sexuel à risque. Elle peut empêcher une grossesse en retardant l'ovulation (pour autant que le rapport sexuel ait eu lieu avant votre période d'ovulation).

**La pilule du lendemain doit être prise le plus tôt possible, dans les 72 heures après un rapport sexuel, si vous avez :**

- eu un rapport sexuel sans moyen de contraception ;
- oublié de prendre une ou plusieurs pilule(s) ou dépassé les 12h de votre prise quotidienne ;
- mal utilisé votre anneau ou votre patch ;
- utilisé un préservatif mais qu'il y a eu un problème (préservatif déchiré, mal placé, votre partenaire s'est retiré alors qu'il n'était plus en érection et le préservatif, trop peu maintenu, s'est enlevé... ) ;
- pris votre pilule mais que vous avez eu des vomissements ou la diarrhée ou encore pris des médicaments dont l'effet diminue l'efficacité du moyen contraceptif (pour connaître les contre-indications, n'hésitez pas à poser la question au médecin qui vous prescrit les médicaments).

Plus vite vous prenez la pilule du lendemain, plus son efficacité sera grande. Il faut savoir qu'elle peut entraîner un déséquilibre hormonal et un inconfort éventuel.

**La pilule du lendemain n'est pas efficace à 100% et ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Elle n'est pas un moyen de contraception comme les autres. C'est une solution ponctuelle, voyez-la comme un joker, une bouée de sauvetage.**

Pour savoir si ce moyen a été efficace, il est conseillé dans tous les cas de faire un test de grossesse 15 jours minimum après la prise de la pilule du lendemain (les tests de grossesse coûtent environ 7€ en pharmacie et 3€ dans les Centres de Planning Familial des FPS).

La pilule du lendemain est en vente sans prescription dans les pharmacies et coûte entre 8€ et 25€. Pour les femmes de moins de 21 ans (jusqu'à 20 ans inclus) en ordre de mutuelle et sur présentation d'une prescription médicale, la pilule du lendemain est gratuite ou coûte moins d'1€.

## LA CONTRACEPTION

Actuellement, elle est également disponible gratuitement sous certaines conditions dans les Centres de Planning familial agréés par les Régions wallonne et bruxelloise.



**Parce qu'être bien dans sa vie  
et bien dans son corps passe aussi  
par une vie intime épanouie,**

**Solidaris rembourse vos frais de consultations  
chez le gynécologue et vos frais de contraception.**

### LES CONSULTATIONS

#### CHEZ LE GYNÉCOLOGUE

Après chaque consultation d'un gynécologue, toute mutualité rembourse une partie des frais. Solidaris en fait plus pour vous : elle vous rembourse totalement la consultation !

#### À quelles conditions ?

Vous devez avoir un dossier médical global (DMG) en cours de validité. Votre gynécologue doit être conventionné et ne pas appliquer de suppléments d'honoraires.

#### Comment vous faire rembourser ?

Il vous suffit de nous envoyer l'attestation de soins délivrée par votre gynécologue.

### LA CONTRACEPTION

Côté féminin, quel que soit votre âge, Solidaris vous rembourse jusqu'à 50€ par an sur les pilules, patchs, anneaux vaginaux, injections, préservatifs achetés en pharmacie, et jusqu'à 150€ maximum tous les 3 ans sur les stérilets et implants.

Côté masculin aussi, Solidaris intervient en remboursant jusqu'à 50€ par an les préservatifs achetés en pharmacie.

#### À quelles conditions ?

Les contraceptifs doivent être agréés par Solidaris. Consultez la liste sur [solidaris.be](https://solidaris.be)

#### Comment vous faire rembourser ?

Il vous suffit de nous envoyer l'attestation délivrée par le pharmacien (BVAC). Si le contraceptif est directement fourni par votre gynécologue, envoyez-nous le formulaire de demande d'intervention complété par lui. Ce document est disponible en agence et sur [solidaris.be](https://solidaris.be)

# 6. LA CONTRACEPTION PAR STÉRILISATION, / DITE "DÉFINITIVE"

---

## **LA VASECTOMIE : LA STÉRILISATION MASCULINE**

Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules et rejoignent l'urètre (le conduit qui évacue le sperme et l'urine) par des canaux déférents. La vasectomie est une méthode de stérilisation masculine visant à sectionner ou à boucher ces canaux déférents. L'homme peut toujours éjaculer, le sperme contient toujours autant de liquide séminal mais ne contient plus de spermatozoïdes.

La vasectomie est une opération réalisée par un(e) urologue, en milieu hospitalier et bien souvent sous anesthésie locale. Seules les personnes majeures peuvent avoir recours à cette opération. En Belgique, il n'existe pas de loi encadrant la stérilisation masculine. Un délai de réflexion peut être demandé au patient. Pour plus d'informations, consultez votre urologue.

La stérilisation n'est effective qu'entre 3 et 6 mois après l'opération, le temps que le sperme ne contienne plus aucun spermatozoïde. Il est donc conseillé, entre temps, d'utiliser un autre moyen de contraception durant le rapport sexuel. La vasectomie n'est pas irréversible, il est possible de pratiquer une nouvelle opération pour reconnecter les canaux déférents. Toutefois, cette intervention est difficile, douloureuse et sa réussite n'est pas garantie. Avant l'opération, il est d'ailleurs proposé aux patients de conserver un échantillon de son sperme dans un centre spécialisé.

**C'est pourquoi on considère souvent que la vasectomie est une contraception définitive. La vasectomie ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.**

## **LA LIGATURE OU L'OBSTRUCTION DES TROMPES : LA STÉRILISATION FÉMININE**

Il existe deux méthodes de stérilisation féminine : la ligature des trompes et l'obstruction des trompes. Leur objectif est identique : empêcher l'ovule de passer de l'ovaire à la trompe de Fallope, où il peut être fécondé par un spermatozoïde.

LA CONTRACEPTION





## LA CONTRACEPTION

La stérilisation féminine est pratiquée par un(e) gynécologue, en milieu hospitalier. Seules les personnes majeures peuvent avoir recours à cette opération. En Belgique, il n'existe pas de loi encadrant la stérilisation féminine. Un délai de réflexion peut être demandé à la patiente. Pour plus d'informations, consultez votre gynécologue.

La première technique offre des effets contraceptifs immédiats. La ligature des trompes peut s'effectuer de trois manières différentes : en sectionnant la trompe puis en la ligaturant, en utilisant l'électrocoagulation ou en appliquant un clip. Dans la majorité des cas, l'intervention nécessite une anesthésie générale.

La seconde technique (méthode Essure) n'implique ni opération chirurgicale ni anesthésie générale. Un petit implant est introduit avec un appareil spécifique, par voie naturelle dans chaque trompe de Fallope, ce qui va progressivement les obstruer. L'effet contraceptif apparaîtra 3 mois après l'intervention, lorsque les trompes seront totalement bouchées.

La ligature des trompes n'est pas irréversible, il est possible de sectionner la partie ligaturée lors d'une nouvelle opération. Toutefois, la réussite de cette intervention n'est pas garantie.

L'obstruction des trompes est quant à elle irréversible.

Outre ces techniques, 2 autres méthodes de stérilisation féminine existent, mais sont moins courantes : il s'agit de l'hystérectomie, consistant en l'ablation de l'utérus, et la salpingectomie, consistant en l'ablation des trompes de Fallope. Ces 2 méthodes sont irréversibles.

**La stérilisation féminine ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.**

# 7. LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS

---

## LA CONTRACEPTION

Les Centres de Planning familial des FPS sont des lieux chaleureux, où chacun peut trouver du soutien et un accompagnement. Un accueil est organisé sans rendez-vous, pour répondre aux premières questions, notamment en matière de contraception.

### Une équipe de professionnels est là pour :

- vous accueillir en toute confidentialité ;
- vous informer sur la vie affective et sexuelle ;
- essayer de trouver ensemble des solutions à vos demandes et des réponses à vos problèmes ;
- vous soutenir dans la recherche de votre épanouissement sexuel, affectif et relationnel.

Nos Centres de Planning familial proposent notamment des consultations médicales, assurées par des professionnel(le)s qui peuvent vous conseiller et vous prescrire un moyen de contraception adapté à votre corps. Nos équipes prennent également en charge les grossesses non-désirées et certains centres pratiquent des interruptions volontaires de grossesse (IVG).

Pour plus d'informations au sujet de l'avortement, consultez [jeveuxavorter.be](http://jeveuxavorter.be)



## LA CONTRACEPTION

Les Centres de Planning familial pratiquent le tiers payant, c'est-à-dire que les patient(e)s ne payent que le ticket modérateur et non la totalité du montant d'une consultation ou prestation médicale. Le montant habituellement remboursé par la mutuelle aux patient(e)s est directement payé au prestataire de soins<sup>6</sup>.

Pour trouver le Centre de Planning familial des FPS le plus proche de chez vous, rendez-vous sur **[planningsfps.be](http://planningsfps.be)**



## LA CONTRACEPTION

### Notes

<sup>1</sup> Les risques de thrombose liés à la prise de pilule sont estimés à 2 femmes sur 10.000 pour les pilules de 2<sup>e</sup> génération et 4 femmes sur 10.000 pour les pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération.

<sup>2</sup> Cette durée dépend du type de pilule, elle est à consulter sur la notice.

<sup>3</sup> Voir page 26 "La contraception d'urgence : la pilule du lendemain".

<sup>4</sup> Voir page 26 "La contraception d'urgence : la pilule du lendemain".

<sup>5</sup> La digue dentaire, ou carré de latex, peut également être utilisée pour des rapports sexuels buccaux (cunnilingus ou anulingus) mais n'est pas un moyen de contraception.

<sup>6</sup> Pour plus d'informations sur le tiers-payant, consultez le site internet de l'INAMI :

[http://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/facilite-financiere/Pages/tiers-payant.aspx#.WMMJtjs1\\_U](http://www.inami.fgov.be/fr/themes/cout-remboursement/facilite-financiere/Pages/tiers-payant.aspx#.WMMJtjs1_U).

Une publication de Solidaris  
et de la Fédération des Centres de Planning familial des FPS.

**Éditeur responsable :**

Jean-Pascal Labille  
Rue Saint-Jean, 32-38 - 1000 Bruxelles

**Rédaction :**

Fanny Colard (première version : Sophia Mesbahi)

**Remerciements :**

Au Dr. Valérie Fabri et à Anne Hendrickx pour leurs conseils,  
À Emmanuelle Zimmer, assistante sociale au CPF Willy Peers  
et à Dorothee Depoortere, coordinatrice des CPF-FPS Mons-Wallonie picarde,  
ainsi qu'à Jihan Seniora, Eloise Malcourant et Amandine Michez de la FCPF-FPS pour leur relecture.

**Layout :**

Perrine Boutet

**Suivi de production :**

Vanessa Delhaise

**Impression :**

AZ Print

**Édition :**

Mai 2017

**Crédits photos :**

[www.offset.com](http://www.offset.com)  
[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Un exemplaire de cette brochure peut être obtenu gratuitement  
dans un point de contact de Solidaris, un Centre de Planning familial des FPS,  
auprès du département Communication de l'UNMS au 02 515 05 59 - [unms@solidaris.be](mailto:unms@solidaris.be),  
auprès de la Fédération des Centres de Planning familial des FPS au 02 515 17 68 - [cpf@solidaris.be](mailto:cpf@solidaris.be)  
ou sur les sites internet : [solidaris.be](http://solidaris.be) et [planningsfps.be](http://planningsfps.be)



En collaboration avec :



**Solidaris**

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