



macontraception.lu

LA MEILLEURE CONTRACEPTION, C'EST CELLE QUE JE CHOISIS.



Informations sur cette brochure

Cette brochure a pour objectif d'informer sur les différentes méthodes de contraception. Elle se base sur le site www.macontraception.lu sur lequel des informations plus détaillées peuvent la compléter.

Le projet **macontraception.lu** est soutenu par le Gouvernement luxembourgeois.

Il est également fait en collaboration avec de nombreux partenaires:

- Planning Familial
- Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique
- Société luxembourgeoise d'Urologie
- Association luxembourgeoise des Étudiants en Médecine
- Hôpitaux Robert Schuman
- Centre Hospitalier de Luxembourg
- Centre Hospitalier du Nord
- Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Pour tout commentaire, question ou information, n'hésitez pas à nous contacter directement à contact@cesas.lu.

Pour toute urgence liée à la contraception, adressez-vous directement à un·e professionnel·le de santé.

Bonne lecture!

*Déi besch! Verhiitung
ass déi, déi ech selwer eraussichen!*

Éditeur: © 2023 Cesas / Planning Familial
8, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Graphisme: mine.lu

Impression: Imprimerie Reka s.a.

Agrément Santé 2021/05



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

La contraception, c'est quoi ?

La contraception est définie comme l'ensemble des méthodes employées volontairement par une personne pour empêcher qu'un rapport sexuel ne mène à une grossesse. Par ailleurs, certaines des méthodes présentées ci-dessous permettent aussi de protéger des IST, les infections sexuellement transmissibles (en utilisant des préservatifs) ou de planifier une grossesse (recours à la contraception naturelle).

Il existe différents types de contraception :

- La contraception hormonale
- La contraception non-hormonale
- La contraception irréversible
- La contraception naturelle
- La contraception d'urgence

! Seuls les préservatifs (internes et externes) protègent contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Combien ça coûte ?



Depuis le 1er avril 2023, **toutes les contraceptions nécessitant une ordonnance médicale** sont délivrées **GRATUITEMENT** dans les pharmacies du Luxembourg à toute personne affiliée à la Caisse nationale de santé (CNS) et ce, sans limite d'âge.



Les pilules d'urgences sont délivrées **sans prescription médicale** et **GRATUITEMENT** dans les pharmacies du Luxembourg à toute personne affiliée à la Caisse nationale de santé (CNS) et ce, sans limite d'âge.

Les **préservatifs** internes et externes sont donnés **GRATUITEMENT** uniquement dans certains lieux stratégiques (voir p.18-19).

La contraception peut également être obtenue **GRATUITEMENT** au Planning Familial, incluant aux personnes n'étant pas couvertes par la Caisse nationale de santé.

Comment obtenir votre moyen de contraception ?

Sous chaque moyen de contraception de cette brochure, vous trouverez ces informations sous forme d'icône :



Chez votre médecin ou gynécologue



Chez votre pharmacien.ne



Au Planning Familial



Au service HIV Berodung de la Coix-Rouge luxembourgeoise



À l'hôpital



En grande surface



Sur internet

Quelle est la meilleure contraception ?

Il n'est pas toujours facile de savoir quelle méthode est la meilleure pour soi quand il s'agit de la contraception.

Voici quelques caractéristiques propres à chaque méthode de contraception pour vous informer et vous aider à faire un choix qui correspond à vos besoins.

LA CONTRACEPTION HORMONALE							
	La pilule combinée	La mini pilule	L'anneau vaginal	Le patch hormonal	Le DIU hormonal	L'implant	L'injection contraceptive
EFFICACITÉ CONTRACEPTIVE	Entre 93 et 99%	Entre 93 et 99%	Entre 93 et 99%	Entre 93 et 99%	>99%	>99%	Entre 96 et 99%
Contraception gratuite (prise en charge à 100% par la CNS)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Efficace même en cas de diarrhées et/ou vomissements	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Passe généralement inaperçu durant les rapports sexuels	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pas besoin d'y penser tous les jours	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Sans hormone	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Généralement absence de règles durant l'utilisation	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Protège également des infections sexuellement transmissibles	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗



Sachez qu'il est toujours possible de choisir,
de changer, de poser des questions et d'en discuter
avec un-e professionnelle de santé.

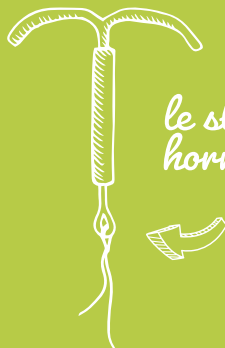
La meilleure contraception, c'est celle que JE choisis !



LA CONTRACEPTION NON HORMONALE						LA CONTRACEPTION IRRÉVERSIBLE		
Le préservatif féminin	Le préservatif masculin	Le DIU au cuivre	La cape cervicale	Le diaphragme	Le spermicide	La ligature des trompes	La vasectomie	La contraception naturelle
Entre 79 et 95%	Entre 87 et 98%	>99%	Entre 68 et 84%	Entre 83 et 84%	Entre 79 et 84%	>99%	>99%	Variable
✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗



l'anneau vaginal



le stérilet hormonal



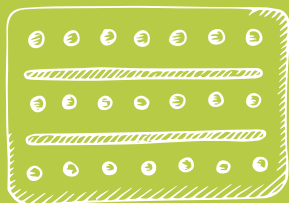
le patch hormonal

l'implant



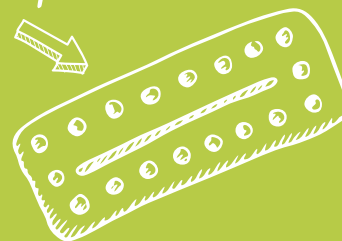
Contraceptions hormonales

la mini pilule



les progestatifs injectables

la pilule combinée



Comment fonctionnent les contraceptions hormonales avec 1 hormone synthétique ?



Le progestatif a pour effet de :

- Épaissir la glaire cervicale, ce qui complique le passage des spermatozoïdes.
- Parfois, effet anovulant (absence d'ovulation).

La contraception hormonale a-t-elle des effets secondaires ?

Certains effets secondaires peuvent apparaître lors de la prise d'une contraception hormonale (menstruations plus ou moins abondantes, migraines, douleurs à la poitrine, saignements entre les menstruations, impact sur le désir sexuel...). Ils sont souvent sans danger, mais s'ils deviennent gênants, il se peut que votre contraception ne soit pas adaptée. Consultez alors un·e professionnelle de santé.

Mes menstruations sont-elles une preuve que je ne suis pas enceinte ?

Non. Les menstruations sous contraception hormonale ne sont pas un indicateur fiable pour savoir si vous êtes enceinte ou non. En effet, sous contraception hormonale, les menstruations sont appelées des « hémorragies de privation ». Elles sont déclenchées par l'arrêt temporaire d'une contraception (ex. semaine d'arrêt). Il faudra faire un test de grossesse 19 jours après le rapport à risque pour savoir si vous êtes enceinte ou non.



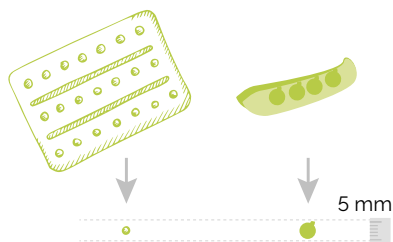
MINI PILULE

La mini pilule, aussi appelée pilule à progestatif seul, a une efficacité qui varie entre 93 et 99.7%. Cette pilule doit être prise en continu. Il n'y a donc pas de semaine d'arrêt ni de menstruations, bien qu'il puisse parfois y avoir de petits saignements. La pilule perd son efficacité en cas de vomissements ou de diarrhée dans les 4 heures après la prise ou lorsque l'on prend certains médicaments (ex. certains antibiotiques).

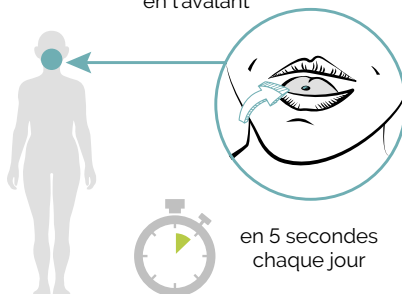
Pour toutes questions, adressez-vous à votre médecin ou à un.e pharmacien.ne.

✱ Certaines mini pilules peuvent être prises avec un retard allant jusqu'à 12h. Pour plus d'information, consultez la notice de votre pilule, ou un.e médecin.

QUELLE EST SA TAILLE?



ON LA PREND en l'avalant



TOUS LES JOURS, À LA MÊME HEURE pas de semaine d'arrêt



ET S'IL Y A UN OUBLI? ✱



-3h

Pas de problème.
Prenez maintenant la pilule oubliée.



+3h

Consultez
la notice
ou un.e médecin.

QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif (hormone)

AVEC PRESCRIPTION



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
mini-pilule/](https://macontraception.lu/mini-pilule/)

DIU HORMONAL

Le Dispositif Intra-Utérin hormonal (DIU) hormonal, aussi appelé stérilet hormonal, est placé dans l'utérus par une professionnelle de santé. Il contient un petit réservoir qui diffuse un progestatif en continu et est efficace à 99.8%.

Avec cette méthode, les menstruations peuvent être très faibles ou absentes.

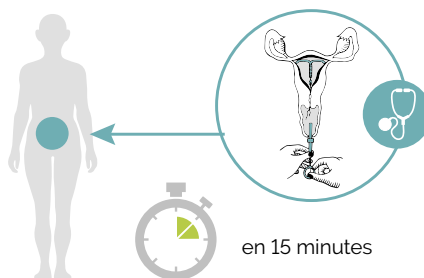
Le stérilet hormonal peut se placer même chez les personnes n'ayant pas d'enfant.

QUELLE EST SA TAILLE?



LE/LA MÉDECIN LE POSE

dans l'utérus



DURÉE DE 3 À 5 ANS



QUELLE EST SA COMPOSITION?



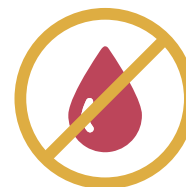
Progestatif (hormone)

AVEC PRESCRIPTION



EFFET SECONDAIRE POSSIBLE

arrêt des règles



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



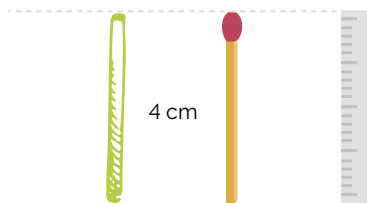
Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
sterilet-hormonal/](https://macontraception.lu/sterilet-hormonal/)

IMPLANT

Également appelé implant contraceptif, il est placé sous la peau du bras et diffuse des hormones en continu pendant trois ans.

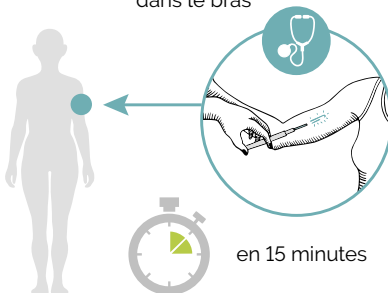
Avec cette méthode, les menstruations peuvent être irrégulières, très faibles ou absentes. L'efficacité de l'implant est de 99.9%.

QUELLE EST SA TAILLE?



LE/LA MÉDECIN LE POSE

dans le bras



DURÉE DE 3 ANS



QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif (hormone)

AVEC PRESCRIPTION



EFFET SECONDAIRE POSSIBLE

spotting



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
implant/](https://macontraception.lu/implant/)

LES PROGESTATIFS INJECTABLES

L'injection de progestatifs, aussi appelée la piqûre contraceptive, est réalisée par un·e médecin ou gynécologue, tous les 3 mois. L'efficacité varie entre 96 et 99.8%.

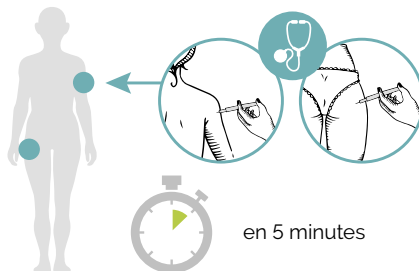
De nombreuses personnes qui commencent avec un progestatif injectable ont d'abord des menstruations irrégulières pour progressivement ne plus en avoir du tout.

QUELLE QUANTITÉ ?

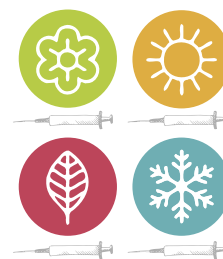


LE/LA MÉDECIN L'INJECTE

dans le bras ou la fesse



DURÉE DE 3 MOIS



QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif (hormone)

AVEC PRESCRIPTION



EFFET SECONDAIRE POSSIBLE

spotting



Où s'en procurer ?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
progestatifs-injectables/](https://macontraception.lu/progestatifs-injectables/)

Comment fonctionnent les contraceptions hormonales avec 2 hormones synthétiques (contraceptions oestroprogestatives) ?



Le progestatif et l'oestrogène ont pour effet de :

- Inhiber l'ovulation (absence d'ovulation).
- Épaissir la glaire cervicale, ce qui complique le passage des spermatozoïdes.
- Modifier l'environnement interne utérin (l'endomètre) en le rendant moins propice à l'implantation d'un éventuel ovule fécondé.

La contraception hormonale a-t-elle des effets secondaires ?

Certains effets secondaires peuvent apparaître lors de la prise d'une contraception hormonale (menstruations plus ou moins abondantes, migraines, douleurs à la poitrine, saignements entre les menstruations, impact sur le désir sexuel...). Ils sont souvent sans danger, mais s'ils deviennent gênants, il se peut que votre contraception ne soit pas adaptée. Consultez alors une professionnelle de santé.

Puis-je fumer et utiliser une contraception oestroprogestative ?

Le tabagisme est une contre-indication à la prise de contraceptions hormonales oestroprogestatives (pilule combinée, patch, anneau vaginal) lorsque cela fait plusieurs années que l'on fume. En règle générale, on estime qu'à partir de 35 ans, les personnes fumeuses utilisant une contraception oestroprogestative devraient envisager d'autres contraceptions afin de diminuer ces risques pour la santé (ex. thromboses).

Mes menstruations sont-elles une preuve que je ne suis pas enceinte ?

Non. Les menstruations **sous contraception hormonale** ne sont pas un indicateur fiable pour savoir si vous êtes enceinte ou non. En effet, sous contraception hormonale, les menstruations sont appelées des « hémorragies de privation ». Elles sont déclenchées par l'arrêt temporaire d'une contraception (ex. semaine d'arrêt). Il faudra faire un test de grossesse 19 jours après le rapport à risque pour savoir si vous êtes enceinte ou non.

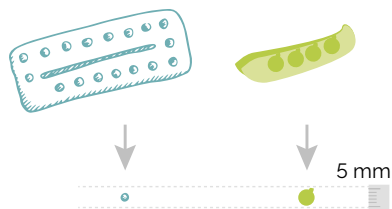


PILULE COMBINÉE

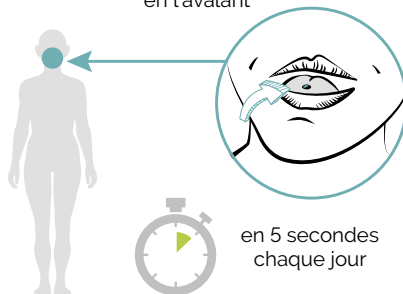
Aussi appelée pilule oestroprogestative, son efficacité varie entre 93 et 99.7%. Généralement, les plaquettes contiennent 21 comprimés d'hormones, suivies de 7 jours d'arrêt.

La pilule perd son efficacité en cas de vomissements ou de diarrhée dans les 4 heures après la prise ou lorsque l'on prend certains médicaments (ex. certains antibiotiques). Pour toutes questions, adressez-vous à votre médecin ou à un-e pharmacien.ne.

QUELLE EST SA TAILLE?



ON LA PREND en l'avalant



TROIS SEMAINES DE PILULE une semaine d'arrêt



à la même
heure

ET S'IL Y A UN OUBLI?



-12h

Pas de problème.
Prenez maintenant la
pilule oubliée.



+12h

Consultez
la notice ou
un.e médecin.

QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif et oestrogène (hormones)

AVEC PRESCRIPTION



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



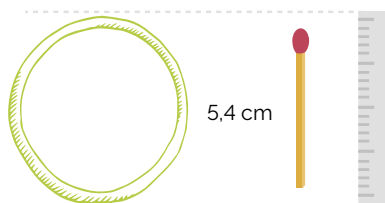
Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
pilule-combinee/](https://macontraception.lu/pilule-combinee/)

ANNEAU VAGINAL

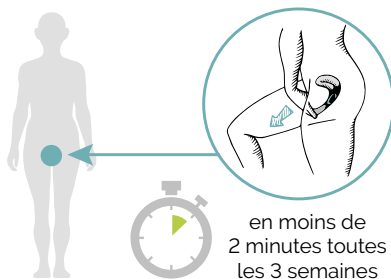
Également appelé «anneau mensuel», il s'insère dans le vagin et libère des hormones pendant trois semaines. Afin de faciliter l'insertion, un applicateur (similaire à un

applicateur pour tampon) est disponible gratuitement à la demande en pharmacie. L'efficacité de l'anneau vaginal varie entre 93 et 99.7%.

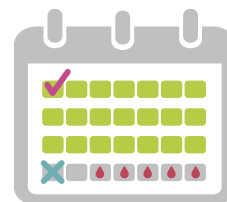
QUELLE EST SA TAILLE?



ON L'INSÈRE dans le vagin



GARDER L'ANNEAU TROIS SEMAINES une semaine d'arrêt



QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif et oestrogène (hormones)

AVEC PRESCRIPTION



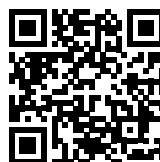
SOUPLE



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
anneau-vaginal/](https://macontraception.lu/anneau-vaginal/)

PATCH HORMONAL

Également appelé patch contraceptif, il est à coller sur la peau une fois par semaine pendant trois semaines. Le patch peut se coller sur le ventre, la partie supérieure du bras, l'omoplate ou les fesses.

Ne pas coller le patch sur un sein ni sur une partie qui peut être exposée au soleil. Le patch est conçu pour résister à la baignade, aux spas, saunas, etc. Son efficacité varie entre 93 et 99.7%.

QUELLE EST SA TAILLE?



4,5 cm

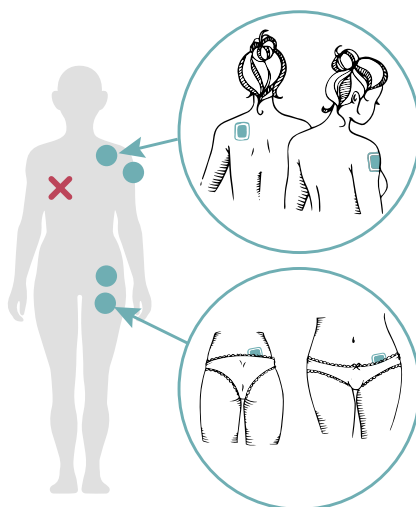
QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif et oestrogènes (hormones)

ON LE COLLE

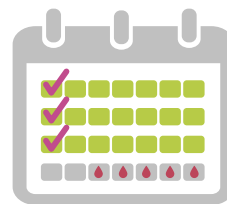
sur peau sèche



en 5 secondes
chaque semaine

TROIS SEMAINES À LA MÊME HEURE

une semaine d'arrêt



AVEC PRESCRIPTION



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
patch-hormonal/](https://macontraception.lu/patch-hormonal/)



Contraceptions non-hormonales



La contraception barrière

La contraception barrière joue un rôle de « barrière physique » afin d'empêcher la rencontre entre un ovule et un spermatozoïde.

Est-ce vrai que le DIU (stérilet) au cuivre peut remplacer la pilule d'urgence ?

Oui. Le DIU au cuivre peut être utilisé comme contraception d'urgence au même titre que la pilule d'urgence. Il doit être posé au maximum 5 jours suivant le rapport à risque. Vous pouvez voir avec votre gynécologue pour qu'il soit posé en urgence.

Quelle est la différence entre la cape cervicale et le diaphragme ?

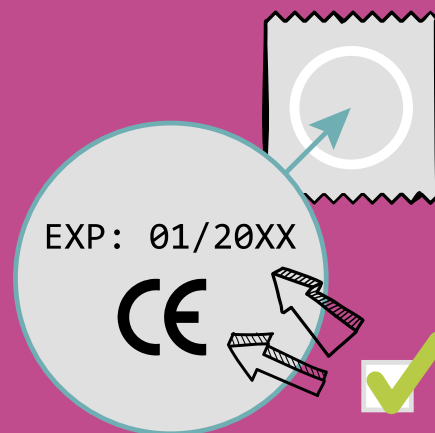
Les deux dispositifs se placent dans le vagin, mais le diaphragme est soutenu par les muscles du vagin tandis que la cape cervicale est posée sur le col de l'utérus et est maintenue en place par un effet de succion. Il est conseillé d'utiliser ces deux types de contraception avec du spermicide pour améliorer leur efficacité.

Comment savoir si un préservatif (interne ou externe) est en bon état ?

Avant d'utiliser un préservatif, pour vérifier qu'il est en bon état, il y a 3 choses à vérifier :

- La date de péremption
- Que l'emballage ne soit pas troué (la présence d'air dans l'emballage indique normalement qu'il n'est pas endommagé)
- La présence de la norme CE sur l'emballage (produit conforme à la législation européenne).

Si un de ces 3 critères n'est pas respecté, utilisez un autre préservatif.

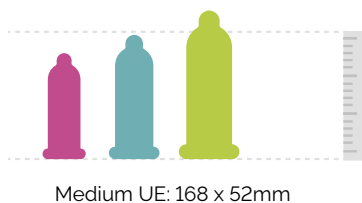
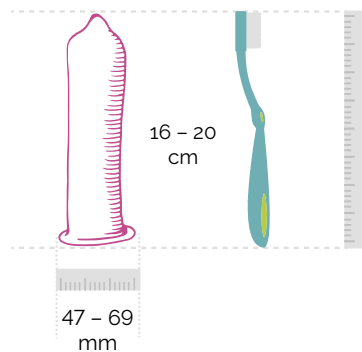


PRÉSERVATIF EXTERNE

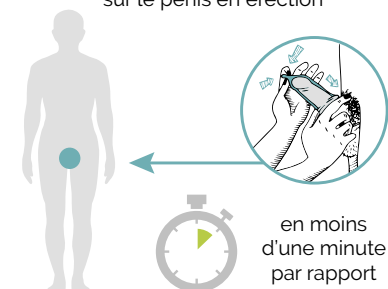
Également appelé préservatif masculin, il a l'avantage de protéger d'une grossesse et des infections sexuellement transmissibles (IST). Un préservatif externe s'enfile sur le pénis en érection avant la pénétration. Son efficacité varie entre 87 et 98%. Il existe une multitude de préservatifs de formes, textures, goûts et tailles variés. Identifiez votre taille de préservatif appropriée en utilisant une règle spé-

cialement conçue à cet effet, disponible sur notre page « ressources ». Après l'éjaculation, il faut retirer le préservatif et le jeter à la poubelle. Il est important de changer de préservatif entre deux rapports, lorsque vous changez d'orifice (pénétration anale, vaginale ou fellation), ou encore lorsque vous changez de partenaire sexuelle. Attention de toujours bien vérifier la date de péremption !

QUELLE EST SA TAILLE?



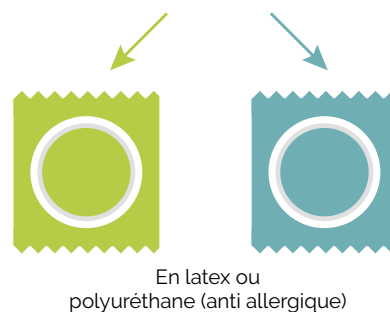
ON LE POSE sur le pénis en érection



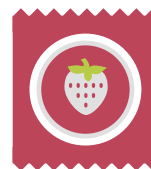
SANS PRESCRIPTION



QUELLES SORTES



N'utilisez QUE les préservatifs portant le label CE



Il existe des préservatifs colorés, parfumés, texturés...

Où s'en procurer?



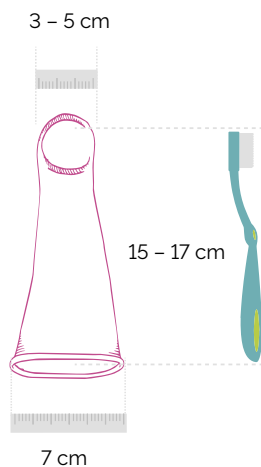
Pour plus d'informations, et d'autres lieux où trouver des préservatifs, rendez-vous sur la page <https://macontraception.lu/preservatif-externe/>

PRÉSERVATIF INTERNE

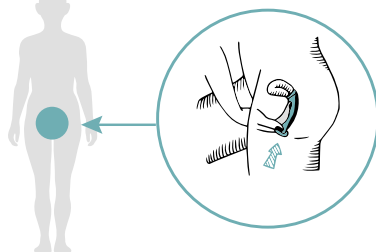
Également appelé préservatif féminin, le préservatif interne a l'avantage de protéger d'une grossesse et des infections sexuellement transmissibles (IST). À l'intérieur du préservatif, il y a un anneau souple qui vise à faciliter son insertion et permet au préservatif de rester en place une fois inséré. Le préservatif interne s'insère soit dans le vagin avant une pénétration vaginale, soit dans l'anus

avant une pénétration anale pour laquelle l'anneau peut être retiré, car inutile. Son efficacité varie entre 79 et 95%. Il est important de changer de préservatif entre deux rapports, lorsque vous changez d'orifice (pénétration anale ou vaginale), ou encore lorsque vous changez de partenaire sexuelle. Attention de toujours bien vérifier la date de péremption !

QUELLE EST SA TAILLE?



ON L'INSÈRE dans le vagin



en moins
de 2 minutes
par rapport



8h
jusqu'à 8h à l'avance

SANS PRESCRIPTION



QUELLE EST SA COMPOSITION?



N'utilisez QUE
les préservatifs
portant le label CE

Latex ou
polyuréthane (anti-allergique)

Où s'en procurer?



...



Pour plus d'informations,
et d'autres lieux où trouver
des préservatifs,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
preservatif-feminin/](https://macontraception.lu/preservatif-feminin/)

DIU AU CUIVRE (STÉRILET)

Le stérilet au cuivre, aussi appelé Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre, est placé dans l'utérus par un·e professionnel·le de santé. Il a une efficacité variant entre 99.2 et 99.4%. Il ne contient pas d'hormones, mais est enroulé d'un filament de cuivre qui rend les spermatozoïdes inactifs. La présence du DIU (structure en plastique) agit aussi sur la paroi interne de l'utérus (l'endomètre) empêchant ainsi l'implantation d'un éventuel ovule fécondé.

Avec le DIU au cuivre, les menstruations sont parfois plus abondantes et/ou plus longues. Le stérilet au cuivre peut se placer même chez les personnes n'ayant pas d'enfant.

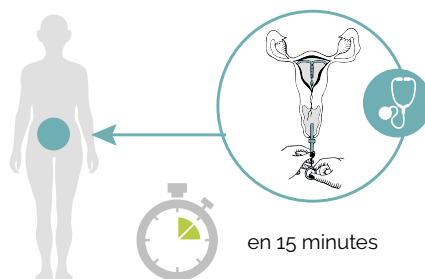
Le stérilet au cuivre peut être utilisé comme contraception d'urgence au même titre que la pilule d'urgence. Il doit alors être posé au maximum 5 jours suivant le rapport à risque.

QUELLE EST SA TAILLE?



LE/LA MÉDECIN LE POSE

dans l'utérus



DURÉE DE 5 À 10 ANS



QUELLE EST SA COMPOSITION?



Cuivre

AVEC PRESCRIPTION



EFFET SECONDAIRE POSSIBLE

règles plus abondantes/longues



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
sterilet-en-cuivre/](https://macontraception.lu/sterilet-en-cuivre/)

CAPE CERVICALE

La cape cervicale est un dispositif en silicone qui se place dans le vagin et qui est maintenue en place par un effet de succion sur le col de l'utérus, afin d'empêcher les spermatozoïdes de passer.

Cette méthode s'associe à un spermicide qui rend les spermatozoïdes inactifs. Son efficacité varie entre 68 et 84%. Elle est déconseillée aux personnes ayant accouché de plusieurs enfants.

QUELLE EST SA TAILLE ?

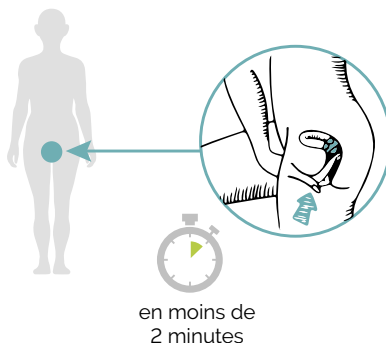
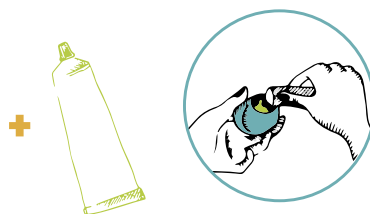


SANS PRESCRIPTION



ON L'INSÈRE

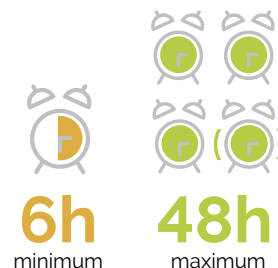
dans le vagin avec du spermicide



PEUT ÊTRE INSÉRÉ



DOIT ÊTRE CONSERVÉ



Où s'en procurer ?



Ne protège pas
contre les
IST.



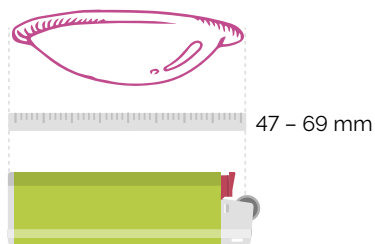
Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
cape-cervicale/](https://macontraception.lu/cape-cervicale/)

DIAPHRAGME

Le diaphragme est un dispositif en silicone ou en latex qui se place dans le vagin et qui est soutenu par ses muscles afin d'empêcher les spermatozoïdes de passer.

Cette méthode s'associe à un spermicide qui rend les spermatozoïdes inactifs. Son efficacité varie entre 83 et 84%.

QUELLE EST SA TAILLE ?

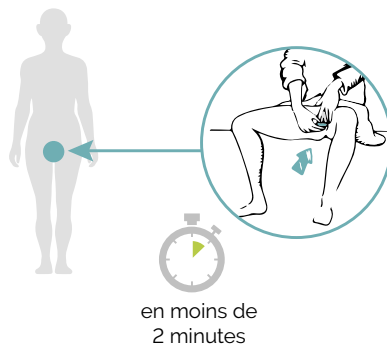
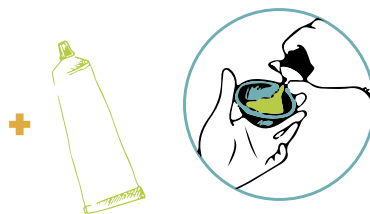


SANS PRESCRIPTION



ON L'INSÈRE

dans le vagin avec du spermicide



PEUT ÊTRE INSÉRÉ



15'
minimum



2h
maximum

DOIT ÊTRE CONSERVÉ



6h
minimum



24h
maximum

Où s'en procurer ?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
le-diaphragme/](https://macontraception.lu/le-diaphragme/)

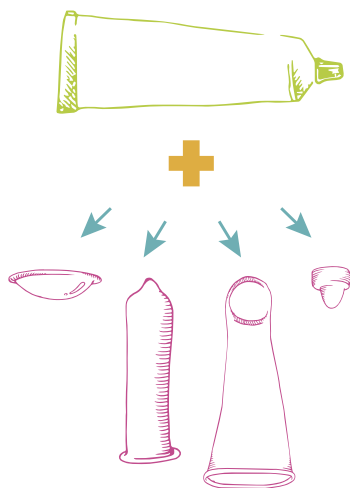
SPERMICIDE

Les spermicides existent en plusieurs formes: mousse, crème, gel, ou même en capsule à insérer dans le vagin et qui se dissout par la suite. Ils neutralisent (rendent inactifs) les spermatozoïdes.

Le spermicide est vivement conseillé en combinaison avec un autre moyen de contraception. Son efficacité varie entre 79 et 84%.

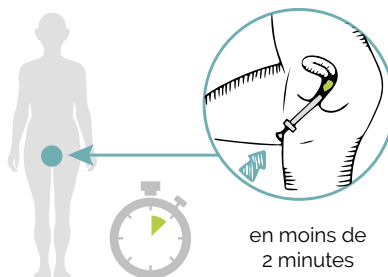
ON L'UTILISE

en renfort d'un autre contraceptif



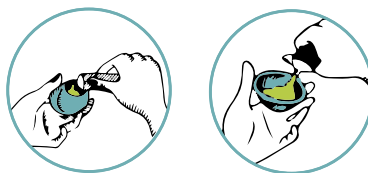
ON L'INSÈRE

dans le vagin



en moins de
2 minutes

ou dans le contraceptif barrière



SANS PRESCRIPTION



DURÉE DE VIE POSSIBLE



5j.



24h

Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
<https://macontraception.lu/spermicide/>



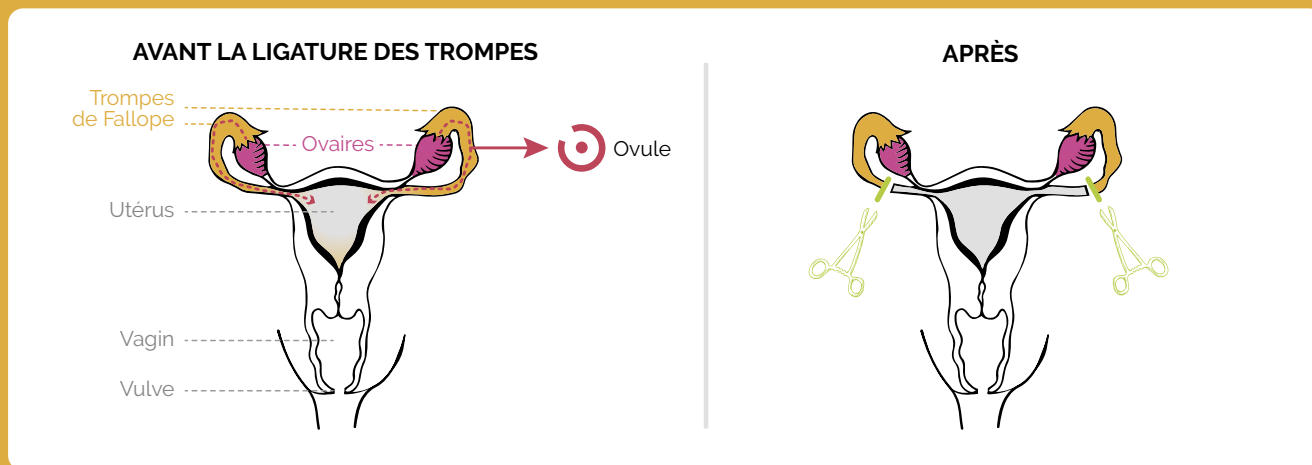
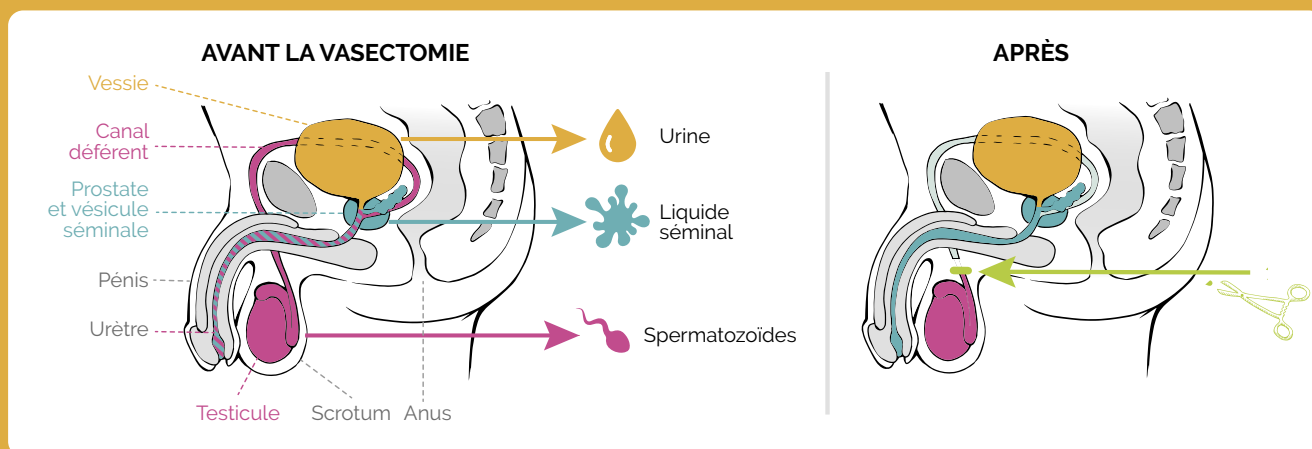
Contraception irréversible



Comment fonctionne la contraception irréversible ?

Les contraceptions dites « irréversibles », également appelées « stérilisation » ont pour effet de prévenir le déplacement des cellules reproductrices (spermatozoïdes et ovules) vers un endroit propice à la fécondation. Les schémas ci-dessous illustrent ce processus de « blocage » des cellules reproductrices.

Concrètement, l'ovule n'atteindra pas l'utérus, et les spermatozoïdes resteront bloqués dans la première partie des canaux déférents. Les spermatozoïdes non éjaculés et les ovules non fécondés sont ainsi absorbés par le corps, ce qui est un processus biologique naturel. Ces contraceptions sont dites définitives (irréversibles), car la réversibilité de l'opération n'est pas garantie.



VASECTOMIE

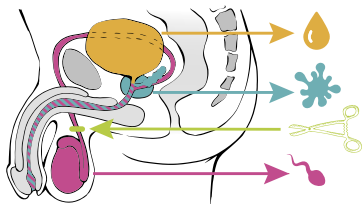
Aussi appelée la ligature des canaux déférents ou la stérilisation masculine, cette contraception a une efficacité de plus de 99.8%. La vasectomie consiste en la ligature (sectionner et ficeler) des canaux déférents. Lorsque les canaux déférents sont ligaturés, cela empêche les sper-

matozoïdes de se déplacer et d'être mêlés au sperme. Ainsi, il n'y aura que le liquide séminal qui sera éjaculé. Les spermatozoïdes qui ne sont plus éjaculés ne s'accumulent pas. Ils sont éliminés par l'organisme, ce qui est un processus naturel.

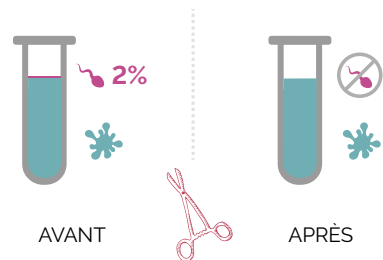
L'OPÉRATION A LIEU sous anesthésie locale



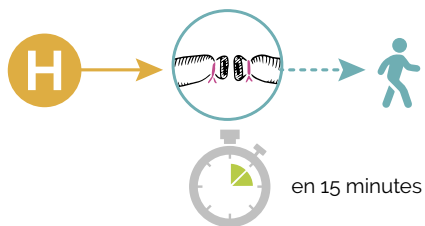
L'UROLOGUE LIGATURE les canaux déférents



LA COMPOSITION DU SPERME



QUELLE EST LA MÉTHODE?



SPERMOGRAMME POUR CONFIRMER LA STÉRILITÉ généralement 3 - 6 mois après l'opération



Où le faire?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
vasectomie/](https://macontraception.lu/vasectomie/)

LIGATURE DES TROMPES

Aussi appelée la stérilisation féminine ou la ligature tubaire, cette contraception est efficace à plus de 99.5%. Les trompes qui véhiculent l'ovule vers l'utérus sont soit bloquées (avec des pinces), soit sectionnées et scellées par électrocoagulation (par la chaleur) ou encore ligaturées (nouées avec un fil).

L'objectif est d'empêcher l'ovule de passer de l'ovaire aux trompes, pour empêcher une éventuelle rencontre avec des spermatozoïdes et, ainsi, éviter la fécondation. L'ovule non fécondé sera éliminé par le corps, ce qui est un processus naturel.

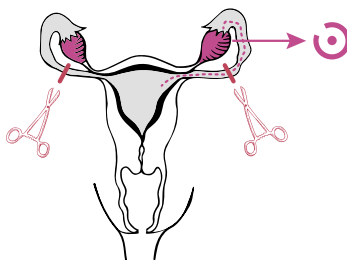
L'OPÉRATION A LIEU

sous anesthésie générale



LE/LA GYNÉCOLOGUE LIGATURE

les trompes



PRÉSENCE DE RÈGLES



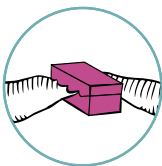
QUELLE SONT LES MÉTHODES?



Electrocoagulation



Ligature



Avec pinces

EFFICACE IMMÉDIATEMENT

convalescence : une semaine



Où le faire ?



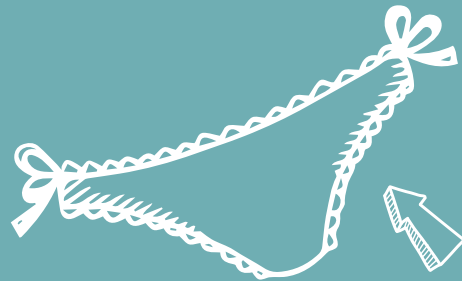
Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
sterilisation-feminine/](https://macontraception.lu/sterilisation-feminine/)



Contraception naturelle



La méthode des indices combinés

La méthode des indices combinés renvoie à un ensemble d'indices biologiques (biomarqueurs) précis qui permettent d'identifier les périodes fertiles grâce à différents paramètres :

- la température du corps
- l'épaisseur, la couleur et la texture de la glaire cervicale
- la position du col de l'utérus.



La fertilité est liée au temps de survie des cellules reproductrices: les spermatozoïdes et ovules.

- Les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours une fois arrivés dans le vagin/col/utérus, parfois même plus.
- Un ovule peut vivre jusqu'à 24h.

Ensemble, ces données permettent de définir une période de fertilité de 5 à 6 jours par cycle.

Attention, l'ovulation n'a pas lieu systématiquement chaque mois, mais plutôt chaque cycle. D'une personne à l'autre, le nombre de jours dans un cycle peut varier. Il peut donc y avoir un mois durant lequel il n'y aura pas d'ovulation. Il existe aussi des cas où deux ovules sont expulsés lors de l'ovulation au cours du même cycle.

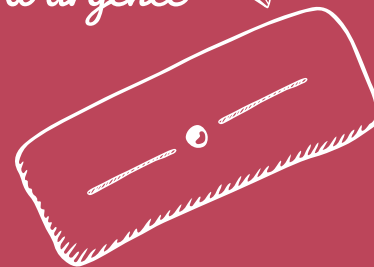
La méthode naturelle a donc pour objectif d'identifier la période fertile dans le cycle afin de pouvoir éviter ou adapter les comportements sexuels durant ces quelques jours et ainsi éviter une grossesse. L'efficacité dépend de la motivation et de l'implication des partenaires dans les premiers mois pour bien intégrer toutes les informations et subtilités. Une fois cette période fertile identifiée, il convient alors de décider comment éviter un risque de grossesse: soit en utilisant un autre moyen de contraception (ex. préservatifs), soit en évitant des pratiques sexuelles à risque de grossesse.

Il est également important de noter que cette méthode est souvent utilisée pour planifier une grossesse.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page*
[https://macontraception.lu/
contraception-naturelle/](https://macontraception.lu/contraception-naturelle/)

la pilule
d'urgence



Contraception d'urgence



le stérilet
au cuivre
d'urgence



Comment fonctionne la contraception d'urgence ?

La contraception d'urgence, aussi appelée contraception post-coïtale, vise à empêcher la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde suite à un rapport sexuel. Les contraceptions d'urgence agissent de différentes façons selon la sorte :

- La contraception d'urgence sous forme de **pilule** (marques EllaOne® ou Norlevo®), va agir en retardant ou en inhibant l'ovulation. Elle n'a plus d'effet s'il y a déjà eu fécondation.
- La contraception d'urgence sous forme de **DIU au cuivre** (stérilet) va générer une légère réaction inflammatoire au niveau de l'endomètre (paroi interne de l'utérus) de par la présence de sa structure en plastique. Cela empêche l'implantation d'un éventuel ovule fécondé. Également, le fil de cuivre se trouvant dans le DIU a une réaction spermicide, ce qui impacte la capacité des spermatozoïdes à se déplacer (motilité).

D'autres contraceptions utilisent les mêmes mécanismes d'actions, mais sont simplement prises avant un rapport sexuel, tandis que les contraceptions d'urgences, elles, sont prises à la suite d'un rapport sexuel. Toutefois, il convient de spécifier qu'un ovule fécondé qui s'est implanté au niveau de l'endomètre constitue une grossesse.

La contraception d'urgence n'a aucun impact sur une grossesse ayant déjà débuté. Si tel est votre cas, veuillez vous diriger vers la page « grossesse non-désirée ».

Y a-t-il des effets secondaires ?

- Pour la **pilule d'urgence**, le cycle peut être dérégulé et les menstruations peuvent donc arriver plus tôt ou plus tard. Vous pouvez également avoir des maux de tête, des nausées et des dysménorrhées (douleurs survenant au moment des menstruations).
- La pose du **DIU au cuivre** dans l'utérus peut être un peu douloureuse, de manière similaire aux douleurs associées aux menstruations. Avec le DIU au cuivre, les menstruations sont parfois aussi plus abondantes et/ou plus longues.

La contraception d'urgence me protège-t-elle pour les rapports suivants ?

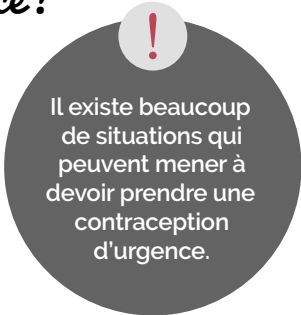
Cela dépend du type de contraception d'urgence :

- Le stérilet au cuivre vous protège dès le moment de la pose.
- Les pilules d'urgence ne vous protègent pas pour les rapports suivants. **Il est conseillé d'utiliser un préservatif jusqu'aux prochaines menstruations.** Pour toute question relative à la prise de contraception hormonale suivant la prise d'une pilule d'urgence, veuillez consulter une professionnelle de santé.

Dans quelles situations prendre une contraception d'urgence ?

Référez-vous au tableau ci-dessous pour savoir quelles sont les situations comportant un risque que votre contraception n'ait pas fonctionné. Pour toute question à ce sujet, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin ou gynécologue.

Par la même occasion, il peut être important de faire un test de dépistage des infections sexuellement transmissibles.



VOUS AVEZ EU UN RAPPORT SEXUEL* DANS LES 5 DERNIERS JOURS ET :

La pilule combinée	• Vous avez oublié de prendre votre pilule avec un retard de plus de 12h (ou au-delà de 36h après la prise du dernier comprimé). • Vous avez eu une diarrhée ou un vomissement durant les 4 heures suivant la prise de votre pilule sans reprendre une pilule de remplacement.
La mini pilule	• Vous avez oublié de prendre votre pilule avec un retard de plus de 3h**(ou au-delà de 27h après la prise du dernier comprimé). • Vous avez eu une diarrhée ou un vomissement durant les 4 heures suivant la prise de votre pilule sans reprendre une pilule de remplacement.
Le patch hormonal	• Le patch s'est déplacé, • Le patch s'est décollé partiellement ou totalement. • Vous avez oublié de remettre un nouveau patch après la pause de 7 jours. • Vous avez oublié de changer de patch avec un retard de + de 48h.
L'anneau vaginal	• L'anneau a été retiré ou expulsé pour une durée de plus de 3h. • Vous avez oublié de remettre un nouvel anneau après la pause de 7 jours. • Vous avez oublié de retirer votre anneau après 3 semaines et l'avez conservé pour plus de 4 semaines.
L'implant	• Votre implant est inséré dans votre bras depuis plus de 3 ans. • Vous ne sentez plus l'implant lorsque vous palpez votre bras.
L'injection contraceptive	• Vous avez reçu votre dernière injection contraception il y a plus de 14 semaines.
Le DIU hormonal	• Le DIU a été retiré ou expulsé involontairement. • Le DIU est retiré chez par un-e médecin sans qu'aucune contraception ne soit réinitialisée immédiatement.

Le DIU au cuivre	• Le DIU a été retiré ou expulsé involontairement. • Le DIU est retiré chez par un-e médecin sans qu'aucune contraception ne soit réinitialisée immédiatement.
Le préservatif masculin (externe)	• Le préservatif n'a pas été inséré dès le début des contacts entre la vulve/vagin et le pénis. • Le préservatif n'a pas été porté jusqu'à la fin du rapport sexuel***. • Le préservatif s'est rompu pendant le rapport sexuel. • Le préservatif était périmé. • Le préservatif a été posé du mauvais côté, retourné et remis du bon côté, puis utilisé lors du rapport sexuel.
Le préservatif féminin (interne)	• Le préservatif n'a pas été inséré dès le début des contacts entre la vulve/vagin et le pénis. • Le préservatif n'a pas été porté jusqu'à la fin du rapport sexuel***. • Le préservatif était périmé. • Le préservatif s'est rompu pendant le rapport sexuel.
La cape cervicale	• La cape cervicale a été posée plus de 2h avant le rapport sexuel. • La cape cervicale n'a pas été portée pendant les 6h nécessaires suite au rapport sexuel. • La cape cervicale s'est déplacée, fissurée, brisée durant le rapport sexuel.
Le diaphragme	• Le diaphragme a été posé plus de 2h avant le rapport sexuel. • Le diaphragme n'a pas été porté pendant les 6h nécessaire suite au rapport sexuel. • Le diaphragme s'est déplacé, fissuré, brisé durant le rapport sexuel.
Le spermicide	• Le spermicide était périmé. • Le spermicide a été mis trop à l'avance (voir sur la notice du produit utilisé combien de temps l'effet contraceptif dure). • La relation a eu lieu trop rapidement, le spermicide n'avait pas eu le temps de faire effet (la majorité des spermicides doivent « agir », il est donc important de suivre les indications sur la notice).
Le retrait	• L'éjaculation a lieu dans le vagin, ou sur l'entrée du vagin.
La contraception naturelle	• Erreur dans le calcul des jours non-fertiles. • Cycle non régulier, plus long ou plus court dû à une raison en dehors du contrôle (ex.: stress majeur, médication, etc.).
La vasectomie	• Vous avez eu un rapport sexuel* avant la vérification post opératoire via un test (spermogramme) qui a généralement lieu entre 3 et 6 mois après l'opération.

* Rapports sexuels sans contraception complémentaire (ex. pas de préservatif).

** Attention, certaines mini pilules à base de désogestrel permettent un retard allant jusqu'à 12h (ou jusqu'à 36h après la prise du dernier comprimé). Vérifier la notice de votre pilule ou consultez votre médecin/pharmacien.ne.

*** Si votre partenaire a retiré le préservatif sans votre consentement et continué la pénétration sans préservatif, le Code pénal et la jurisprudence au Luxembourg permettent d'assimiler cet acte à un viol ou encore à des coups et blessures dans certains cas.

PILULES D'URGENCE

Aussi appelée «pilule du lendemain», elle est prise à la suite d'un rapport sexuel à risque. L'efficacité de la pilule d'urgence diminue avec le temps: plus elle est prise rapidement après un rapport sexuel à risque, plus elle a de chance d'être efficace. Elle dépend aussi du moment de l'ovulation et du type de pilule:

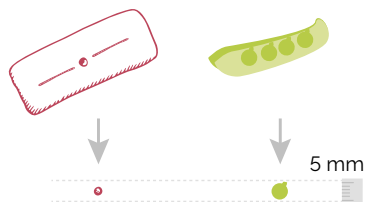
- La pilule Ulipristal acétate (EllaOne®) peut être prise jusqu'à 5 jours (120h) après un rapport sexuel à risque.

- La pilule Levonogestrel (Norlevo®) peut être prise jusqu'à 3 jours (72h) après un rapport sexuel à risque.

La pilule d'urgence agit en retardant ou en inhibant l'ovulation. Elle n'a plus d'effet s'il y a eu fécondation.

À noter qu'en cas de vomissement dans les 3 heures suivant la prise de la pilule d'urgence, il faut en reprendre une, sans quoi, l'efficacité est altérée.

QUELLE EST SA TAILLE?



JUSQU'À 3 À 5 JOURS APRÈS UN RAPPORT À RISQUE

puis, faire un test de grossesse



QUELLE EST SA COMPOSITION?



Progestatif
(hormone)



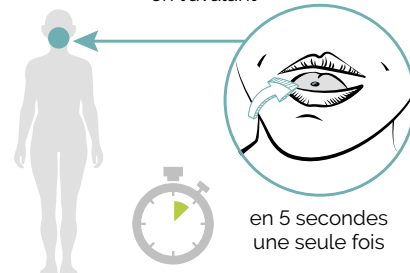
Ulipristal acétate
(sans hormone)

SANS PRESCRIPTION



ON LA PREND

en l'avalant



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
[https://macontraception.lu/
pilule-d-urgence/](https://macontraception.lu/pilule-d-urgence/)

DIU AU CUIVRE D'URGENCE

Le DIU au cuivre, pour Dispositif Intra-Utérin, aussi appelé stérilet, peut aussi être utilisé comme méthode de contraception d'urgence. L'efficacité est de plus de 99% dans les 120 premières heures après le rapport sexuel.

Il est enroulé d'un filament de cuivre qui rend les spermatozoïdes inactifs (structure en plastique). La présence du

DIU agit aussi sur la paroi interne de l'utérus (l'endomètre) empêchant ainsi l'implantation d'un éventuel ovule fécondé. S'il est parmi les contraceptifs les plus sûrs, il est aussi la contraception d'urgence la plus efficace.

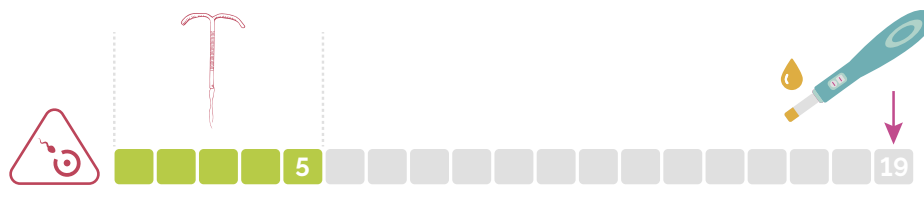
Le DIU peut tout à fait convenir à une personne qui n'a pas d'enfant.

QUELLE EST SA TAILLE?



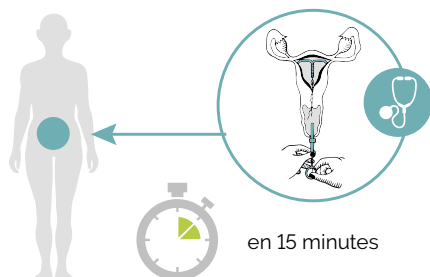
JUSQU'À 5 JOURS APRÈS UN RAPPORT À RISQUE

puis, faire un test de grossesse



LE/LA MÉDECIN LE POSE

dans l'utérus



QUELLE EST SA COMPOSITION?



Cuivre

AVEC PRESCRIPTION



OU SANS PRESCRIPTION



Où s'en procurer?



Ne protège pas
contre les
IST.



Pour plus d'informations,
rendez-vous sur la page
<https://macontraception.lu/sterilet-en-cuivre-urgence/>



Grossesse non-désirée

Bien que la contraception ait pour objectif d'éviter une grossesse, le risque de tomber enceinte n'est jamais entièrement exclu. Pour comprendre les situations présentant un risque de grossesse, vous pouvez vous rendre aux pages 32 et 33.

Au Luxembourg, chaque personne a la liberté de choisir, sans contrainte, si elle souhaite ou non poursuivre sa grossesse.

L'interruption volontaire de grossesse (IVG), aussi appelée avortement, est autorisée au Luxembourg si elle est pratiquée sous certaines conditions. Elle doit notamment intervenir **avant la fin de la 12^e semaine de grossesse** (14 semaines d'aménorrhée. L'aménorrhée est définie comme l'absence de menstruations.). Au-delà de ce délai, vous êtes libre de vous rendre dans un autre pays de l'Union européenne pour interrompre votre grossesse. Les délais légaux varient d'un pays à l'autre. *

L'interruption volontaire de grossesse (IVG) médicamenteuse

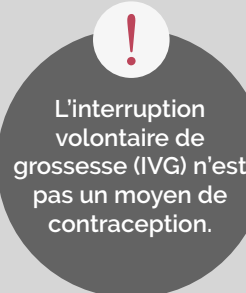
L'IVG médicamenteuse consiste en la prise de deux médicaments à 48 heures d'intervalle, de manière à détacher puis expulser l'embryon et la membrane utérine (l'endomètre).

Ce type d'IVG peut être pratiquée par un-e médecin généraliste ou un-e gynécologue soit :

- **au Planning Familial**, jusqu'à la 7^e semaine de grossesse (9 semaines d'aménorrhée).
- **à l'hôpital**, jusqu'à la 12^e semaine de grossesse (14 semaines d'aménorrhée).

L'IVG médicamenteuse peut également se faire **à domicile**, avec un suivi médical spécifique.

Attention, les médicaments utilisés lors de l'IVG médicamenteuse, aussi parfois appelés pilules abortives, **ne sont PAS des pilules d'urgence**. Pour plus d'information, rendez-vous à la page 34.



L'interruption volontaire de grossesse (IVG) chirurgicale

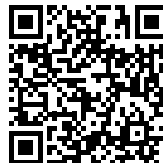
L'IVG chirurgicale peut se faire jusqu'à la 12 semaines de grossesse (14 semaines d'aménorrhée), uniquement par un-e gynécologue, et uniquement en milieu hospitalier. La procédure se fait en ambulatoire, c'est à dire que la personne retourne chez elle le jour même. Cette procédure nécessite une anesthésie générale et dure généralement moins d'une demi-heure.

Concrètement, deux comprimés seront insérés au niveau du vagin pour permettre au col de l'utérus de se dilater un peu, ce qui permettra l'introduction d'une canule pour aspirer le contenu de l'utérus.

Certain-es médecins gynécologues ne pratiquent pas l'IVG. Cependant, **à votre demande**, le-la médecin ou gynécologue est dans l'obligation de « *vous assister dans la recherche d'un autre prestataire de soins de santé apte à assurer les soins requis.* » Loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations du patient, art. 6.



* Pour plus d'informations sur les politiques nationales des pays européens en termes d'IVG: European Abortion Policies Atlas: www.epfweb.org/node/857



Pour plus d'informations, rendez-vous sur la page <https://macontraception.lu/grossesse-non-desiree/>

Ressources pour les professionnel·les



Le projet macontraception.lu est un projet qui évolue en concertation avec les professionnel·les de première ligne. C'est ainsi que le slogan « La meilleure contraception, c'est celle que je choisis » a été développé. Le fait de choisir sa contraception contribue à sa bonne utilisation.

Ainsi, il est important d'avoir accès à une information complète et fiable en matière de contraception. Cette brochure a pour objectif de fournir un résumé sommaire d'informations basées sur l'évidence scientifique des différentes méthodes de contraception.

Dans le cadre de ce projet, du matériel a également été élaboré pour le promouvoir. Ainsi, vous pouvez nous contacter pour recevoir :

- Cette brochure en 4 langues (français, allemand, anglais ou portugais)
- Des dépliants de promotion du site.
- Des affiches de promotion du site.

Enfin, vous trouverez des vidéos explicatives reprenant les différentes méthodes de contraception sur le site

macontraception.lu

En 5 langues, ces vidéos mettent en lumière l'expertise d'un·e professionnel·le suivie de l'expérience d'un·e utilisateur·rice de chaque méthode de contraception.

Pour tout commentaire, question, ou information, n'hésitez pas à nous contacter directement à **contact@cesas.lu**.

Cette brochure est disponible en ligne :

En français

[macontraception.lu/
ressources](http://macontraception.lu/ressources)



En allemand

[mengverhuetung.lu/
ressourcen](http://mengverhuetung.lu/ressourcen)



En portugais

[minhacontracecao.lu/
recursos](http://minhacontracecao.lu/recursos)



En anglais

[mycontraception.lu/
resources](http://mycontraception.lu/resources)



LA MEILLEURE CONTRACEPTION, C'EST CELLE QUE JE CHOISIS.

Un projet du:



Centre national de référence
pour la promotion de la santé
affective et sexuelle



En partenariat avec:



CHEM
Centre Hospitalier
Emile Mayrisch



SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE
ET D'OBSTÉTRIQUE



SOCIÉTÉ
LUXEMBOURGEOISE
D'UROLOGIE



Avec le soutien de:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé