

CONTACT UTILES

 FIL SANTÉ JEUNES

0 800 235 236

 SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800

 IUG CONTRACEPTION

0 800 08 11 11

SUR LE WEB



onsexprime.fr



questionsexualite.fr



planning-familial.org

PARLONS DE CONCEPTION

UNE CONVERSATION ENTRE AMIS —SANS TABOU !

À l'intérieur, tu trouveras :

TA SANTÉ, TON CORPS, TON CHOIX.

Que tu aies des questions sur la contraception, les IST ou les lieux où te faire aider,

Cette brochure est faite pour toi !



C'est quoi la différence entre la pilule et l'implant ?

✨ On t'explique tout, sans jugement !



Est-ce que c'est vraiment gratuit ?

Oui, dès la puberté et jusqu'à 26 ans ! ✨



Les méthodes contraceptives

Pilule, implant, stérilet, patch, préservatif...

IST & dépistage

Se protéger et savoir où se faire tester.

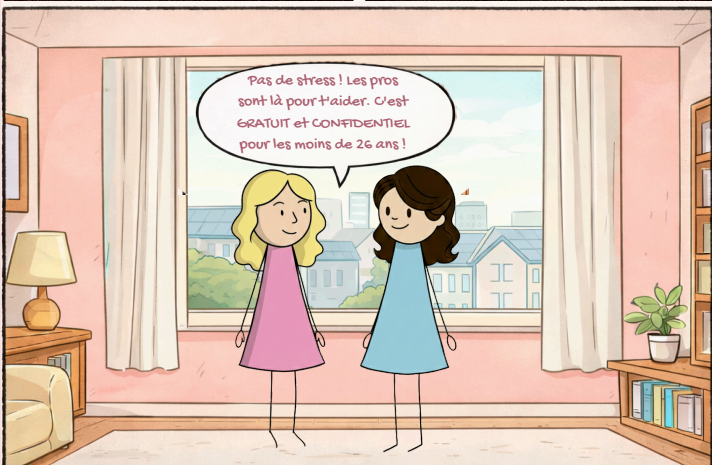
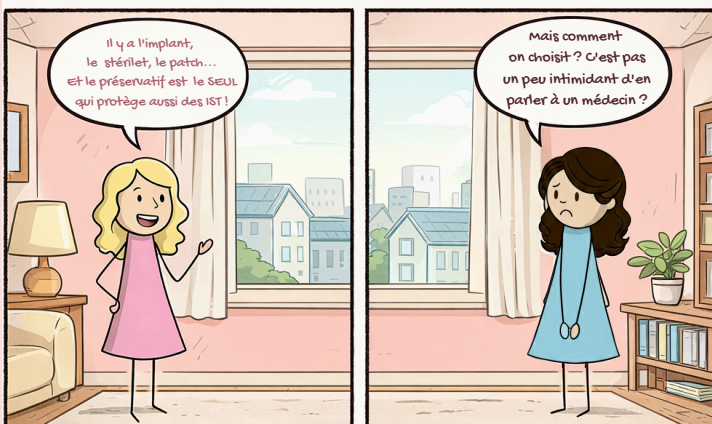
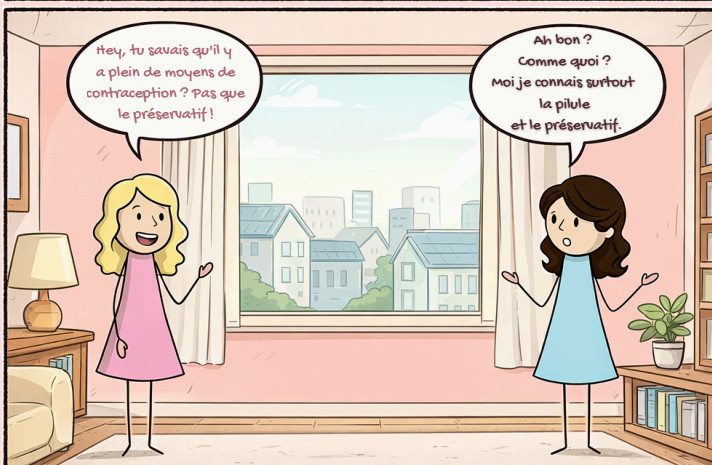
Où obtenir de l'aide ?

Planning familial, CeGIDD, médecin...

OUVRE ET INFORME-TOI !

PARLONS CONTRACEPTION

Une conversation entre amis - sans tabou !



LES MÉTHODES DE CONTRACEPTION

● LE PRÉSERVATIF

Le seul qui protège des IST + grossesse !
Externe (masculin) ou interne (féminin).
Dispo en pharmacie, supermarché...
Gratuit pour les - de 26 ans en pharmacie !

● L'IMPLANT

Un petit bâtonnet placé sous la peau du bras.
Efficace pendant 3 ans, rien à gérer !
Posé par un médecin (rapide et simple).
Idéal si on a peur d'oublier.

● LE PATCH / L'ANNEAU

Patch : à coller sur la peau (1x/semaine).
Anneau : à insérer (1x/mois).
Pratique si la pilule ne convient pas.
Mêmes hormones, autre façon de les prendre.

● LA PILULE

Un comprimé à prendre tous les jours.
Il ne faut pas l'oublier (pense à une alarme !).
Plein de types différents existent.
Gratuite pour les - de 26 ans !

● LE STÉRILET (DIU)

Dispositif placé dans l'utérus.
Hormonal (5 ans) ou cuivre (5-10 ans).
Oui, même sans avoir eu d'enfant !
Ultra efficace, on n'y pense plus.

● LA CONTRACEPTION D'URGENCE

La pilule du lendemain : jusqu'à 3-5 jours
Après un rapport non/mal protégé.
Ce n'est PAS une contraception régulière !
Gratuite et sans ordonnance en pharmacie.

Chaque corps est différent, chaque contraception aussi !
Parle avec un professionnel de santé pour trouver ce qui te convient.

C'EST QUOI UNE IST ?

IST = Infection Sexuellement Transmissible.
Ça se transmet lors de rapports sexuels (vaginal, anal, oral).
Certaines sont invisibles : pas de symptômes = pas de signe !
Exemples : chlamydia, gonorrhée, VIH, HPV, herpes, syphilis...
Beaucoup se soignent facilement SI on les détecte tôt !

MYTHES VS RÉALITÉ

La première fois on ne peut pas tomber enceinte.
FAUX ! Ça peut arriver dès la 1ère fois.

Le retrait suffit comme protection.
FAUX ! Le liquide pré-séminal contient des spermatozoïdes.

La pilule protège des IST.
FAUX ! Seul le préservatif protège des IST.

Se laver après suffit.
FAUX ! ça ne change rien à la contraception ni aux IST.

Il faut avoir 18 ans pour la contraception.
FAUX ! Gratuite et confidentielle dès la puberté !

QUAND SE FAIRE DÉPISTER ?

- À chaque nouveau ou nouvelle partenaire
- Si tu as eu un rapport non protégé
- 1 fois par an minimum si actif/active
- Si ton/ta partenaire est positif/ve
- Si tu as des symptômes (brûlures, etc.)

OÙ ALLER ?

- Planning familial (gratuit, anonyme)
- CeGIDD (dépistage gratuit)
- Médecin / Gynéco / Sage-femme
- Infirmier/e scolaire
- Pharmacie (contraception d'urgence)