

# La contraception pour les adolescents

Les adolescents peuvent avoir accès à plusieurs méthodes contraceptives et chacun doit trouver la sienne. Voici des informations sur les différentes méthodes pour vous aider à choisir, même en cas d'urgence.

Publié le 15 novembre 2024

## Contraception : tous les dispositifs pour bien se protéger

Il existe plusieurs méthodes contraceptives et toute femme est invitée à trouver la sienne. Mais pour une adolescente, comment savoir laquelle lui convient le mieux?

Vous trouverez ici des éléments pour vous aider à choisir !



Les moyens de contraception sont tous les dispositifs ou méthodes qui permettent d'éviter une grossesse lorsque l'on a des rapports sexuels.

D'autres méthodes contraceptives que celles présentées sont possibles: le retrait et l'abstinence périodique.

Du fait de leur faible efficacité, les spermicides seuls ne sont à utiliser que pour éventuellement décaler une grossesse.

### L'implant contraceptif



**Efficacité pratique:** 99,9%

**Avantages:** pas d'oubli, discret

**Inconvénients:** troubles du cycle, rares cas d'acné

**Durée:** 3 ans

**Prix:** remboursé à 65 % par la Sécurité Sociale, gratuit pour les mineures de 15 à 18 ans

**Comment l'obtenir :** prescrit, posé et retiré par un médecin ou une sage-femme.

### Le dispositif intra utérin hormonal (stérilet)



**Efficacité pratique:** 99,8%

**Avantages:** pas d'oubli, discret, possible même chez les femmes qui n'ont pas eu d'enfants

**Inconvénients:** troubles du cycle, nécessite un examen gynécologique pour la pose

**Durée:** 3 à 5 ans

**Prix:** remboursé à 65 % par la Sécurité Sociale, gratuit pour les mineures de 15 à 18 ans

**Comment l'obtenir:** prescrit, posé et retiré par un médecin ou une sage-femme.

### Le dispositif intra utérin au cuivre (stérilet)



**Efficacité pratique:** 99,2%

**Avantages:** pas d'oubli, discret, possible même chez les femmes qui n'ont pas eu d'enfants

**Inconvénients:** augmentation de la quantité et de la durée des règles, nécessite un examen gynécologique pour la pose

**Durée:** 3 à 5 ans

**Prix:** remboursé à 65 % par la Sécurité Sociale, gratuit pour les mineures de 15 à 18 ans

**Comment l'obtenir:** prescrit, posé et retiré par un médecin ou une sage-femme.

### L'anneau vaginal



**Efficacité pratique:** 92%

**Avantages:** moins d'oubli que la pilule, bonne tolérance

**Inconvénients:** durée de conservation, coût, mise en place délicate si on ne connaît pas bien son corps

**Utilisation:** un anneau en place pendant 3 semaines puis 1 semaine d'arrêt

**Prix:** environ 16€ par mois

**Comment l'obtenir:** prescrit par un médecin ou une sage-femme

## Le patch



**Efficacité pratique:** 91%

**Avantages:** moins d'oubli que la pilule, bonne tolérance

**Inconvénients:** rougeur au niveau des patches (au début), coût, douleur dans les seins

**Utilisation:** un patch en place pendant 1 semaines, répéter 3 fois puis 1 semaine d'arrêt

**Prix:** environ 15€ par mois

**Comment l'obtenir:** prescrit par un médecin ou une sage-femme

## La pilule contraceptive



**Efficacité pratique:** 91%

**Avantages:** régulation du cycle, diminution des douleurs de règles, plusieurs dosages disponibles

**Inconvénients:** oublis fréquents, interactions médicamenteuses, nombreuses contre-indications

**Utilisation:** 1 comprimé tous les jours pendant 21 ou 28 jours en fonction du type de pilule

**Prix:** remboursé à 65 % par la Sécurité Sociale, gratuit pour les mineures de 15 à 18 ans

**Comment l'obtenir:** prescrit par un médecin ou une sage-femme, renouvelable pendant 6 mois par une infirmière

## Le préservatif masculin



**Efficacité pratique:** 85%

**Avantages:** protège contre les IST\*, moyen utilisable par l'homme

**Inconvénients:** rupture de préservatif, défaut d'utilisation, « difficulté d'utilisation »

**Utilisation:** à chaque rapport et avant tout contact sexuel

**Prix:** remboursé à 65 % par la Sécurité Sociale sur ordonnance ou en vente libre

**Comment l'obtenir:** prescrit par un médecin ou une sage-femme, renouvelable ou en vente libre

## Le diaphragme et la cape cervicale



**Efficacité pratique:** 84 à 88%

**Avantages:** peut s'installer à l'avance, pas d'effet médicamenteux, réutilisable

**Inconvénients:** doit rester en place plusieurs heures après le rapport, nécessite des spermicides, nécessite de bien connaître son corps

**Utilisation:** à chaque rapport

**Prix:** environ 60€

**Comment l'obtenir:** prescrit par un médecin ou une sage-femme, qui vous explique la pose. Spermicides sans ordonnance

## Le préservatif féminin



**Efficacité pratique:** 79%

**Avantages:** protège des IST\*, peut être mis à l'avance

**Inconvénients:** difficultés de pose, coût

**Utilisation:** à chaque rapport

**Prix:** environ 3€

**Comment l'obtenir:** en vente libre en pharmacie

\*IST: Infection Sexuellement Transmissible

# La contraception d'urgence: simple et efficace

## Les « pilules du lendemain »

Gratuite pour les mineures et accessible à toutes, la contraception d'urgence est une méthode de rattrapage efficace pour éviter une grossesse.

**Fiable à plus de 95 % la « pilule du lendemain » est disponible:**

- > En pharmacie sans ordonnance
- > Dans les CPEF
- > Dans les infirmeries scolaires

Elle est **gratuite et anonyme** (pas sur le relevé de sécurité sociale) pour les mineures.

Elle peut être remboursée pour les femmes majeures sur présentation d'une ordonnance.

<https://www.meuse.fr/proche/jeunesse/information-et-prevention/la-contraception-pour-les-adolescents?>

En pharmacie, 2 pilules du lendemain sont disponibles:

> NORLEVO

Cette pilule doit être prise dans les 3 jours qui suivent l'échec de contraception.  
Elle permet de continuer sans soucis son traitement régulier par pilule contraceptive.

> ELLA ONE

Cette pilule doit être prise dans les 5 jours qui suivent l'échec de contraception.  
Elle désactive pendant 15 jours les pilules oestroprogestatives.



**ATTENTION: si on prend ces pilules plusieurs fois par cycle leur efficacité diminue fortement!!**

## Le dispositif intra utérin hormonal (stérilet)

On peut également utiliser un DIU au cuivre en contraception d'urgence.

Posé **dans les 5 jours** qui suivent le rapport sexuel, il permet d'éviter une grossesse à plus de 95 % et permet ensuite une contraception non hormonale efficace.

## LIENS UTILES

- > [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)
- > [Choisirsacontraception.fr](http://Choisirsacontraception.fr)

## FAQ

### Est-ce que je dois prévenir mes parents si je veux prendre la pilule ?



C'est toujours mieux mais la loi prévoit que l'on puisse prescrire la pilule, ou tout autre moyen de contraception, à des jeunes filles mineures sans l'autorisation de leurs parents et gratuitement.  
Quel que soit votre âge dans un centre de planification et d'éducation familial, entre 15 et 18 ans chez n'importe quel médecin.

### J'ai oublié ma pilule, qu'est-ce que je dois faire ?



Si cela fait moins de 12h: ce n'est pas grave! Prend ton comprimé tout de suite et le suivant à l'heure normale.

Si cela fait plus de 12h: la pilule n'est plus efficace. Il faut en prendre une tout de suite et la suivante à l'heure normale mais il faut aussi prendre d'autres précautions: utiliser des préservatifs durant les 7 jours suivants, prendre une contraception d'urgence s'il y a eu un rapport dans les 5 jours précédant l'oubli, en cas d'absence de règles faire un test de grossesse.

### La pilule est le meilleur moyen de contraception ?



Il n'y a pas vraiment de « meilleur moyen ». Le meilleur c'est celui qui te convient à toi en fonction de tes antécédents médicaux, de tes habitudes de vie, de tes convictions... En un mot le meilleur c'est celui qui te va.

### La contraception d'urgence : est-ce dangereux pour la santé ?



Absolument pas! Cependant attention si on en prend plusieurs dans le même mois l'efficacité baisse énormément.

### La contraception d'urgence est-elle complètement fiable ?



Même si c'est très efficace (>95%) il reste un risque, en cas de doute il est préférable de faire un test de grossesse 15 jours après le rapport à risque.



DÉPARTEMENT DE LA  
MEUSE

Place Pierre François  
Gossin  
55012 BAR LE DUC  
Tél : 03 29 45 77 55