



Ma contraception ?



Ma contraception ?

Ce guide : pour qui? Pourquoi? 4

La contraception: un remboursement à tout âge!..... 4

Pour les femmes

 La pilule : un moyen sur mesure 5

 Le stérilet: une tranquillité à long terme..... 7

 L'implant contraceptif: petit mais durable 8

 L'anneau vaginal: 3 semaines de tranquillité..... 9

 Le patch contraceptif: protection qui vous colle à la peau.. 10

 Le préservatif féminin: aussi contre les IST..... 11

Et les hommes dans cette histoire ?

 Le préservatif, capote, condom 12

Différents moyens de s'en procurer 13

Faire l'amour en toute sécurité,

2 P comme double Protection

Comment se procurer le meilleur moyen de contraception ?.. 15

Qu'est-ce qu'un Centre de Planning Familial (CPF) ?..... 16

En cas de problème: que des solutions?

1. Les autres pilules..... 18

2. L'interruption volontaire de grossesse..... 20

Comment payer moins cher? 21

Prix des différentes contraceptions..... 22



“Notre corps nous appartient!”

C'est avec ce slogan qu'au début des années 1970, des femmes se sont mobilisées dans un mouvement féministe de revendications.

Leurs objectifs : le droit à la contraception, à l'avortement et à une sexualité non dirigée par le désir des hommes.

En Belgique, aujourd'hui, toutes les femmes ont la liberté de contrôler leur fertilité par des moyens fiables.

Chacune doit donc pouvoir trouver une contraception adaptée à son mode de vie, qui lui convient et qui lui permet de s'épanouir pleinement.



Sommaire



Ma contraception?



Ce guide Pour qui? Pourquoi?

Cinquante ans après la création du premier Centre de Planning Familial, les femmes ont aujourd'hui un large choix en matière de contraception : pilule, stérilet, patch, anneau, ... Mais sont-elles correctement informées sur les différentes possibilités qui s'offrent à elles ?

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

A toutes les femmes, et donc à vous, désireuses d'utiliser un moyen de contraception, quels que soient votre âge et votre style de vie. Mais ce guide s'adresse également aux hommes puisque la contraception les concerne aussi!

POURQUOI CE GUIDE ?

Trois objectifs :

- Vous renseigner sur les principaux moyens de contraception efficaces et vous guider dans votre choix.
- Vous communiquer où et comment vous les procurer.
- Vous informer sur les modalités de remboursement propres à chacun d'eux.

La contraception: un remboursement à tout âge!

Utiliser une contraception adaptée évite les grossesses non désirées et permet de vivre sa sexualité en toute sérénité. C'est la raison pour laquelle la plupart des mutualités vous informent et interviennent dans le remboursement de vos moyens de contraception.

40€ PAR AN SANS LIMITE D'ÂGE !!!

C'est le montant que La Mutualité Socialiste vous rembourse pour que vous soyez totalement libres dans le choix de votre contraception et que son coût ne soit pas un obstacle.



Pour qui? Pourquoi?

Pour les femmes



La pilule : un moyen sur mesure



La pilule est un des moyens contraceptifs les plus sûrs et les plus efficaces à condition qu'il soit utilisé correctement.

Il existe plusieurs pilules de dosages et de compositions différents. Chaque femme doit trouver, avec l'aide de son médecin ou gynécologue, la pilule qui lui convient le mieux. Ce n'est donc pas un choix à prendre seule et à la légère mais en concertation avec un professionnel puisqu'il dépend de plusieurs facteurs propres à chaque femme.

Lorsque le choix de la pilule est défini, une plaquette de pilules vous est prescrite par votre gynéco ou votre médecin pour chaque cycle de 28 jours*. La pilule se prend tous les jours, de préférence à la même heure, généralement au réveil ou le soir avant d'aller se coucher, et ce pendant 21 jours, suivant l'ordre journalier indiqué sur la plaquette. Lorsque celle-ci est terminée, vous arrêtez la prise de pilule pendant **7 jours durant lesquels vous êtes encore protégée**. Vos règles surviennent pendant cette semaine d'interruption. Le 8^{ème} jour, vous commencez une nouvelle plaquette.

* Cette explication concerne la majorité des pilules. A noter qu'il existe d'autres types de pilule dont les modalités de prises sont différentes.



La pilule



Attention, si vous oubliez de prendre une pilule et que 12h se sont écoulées après l'heure de votre prise quotidienne, la contraception risque de ne plus être assurée. Continuez donc à prendre votre plaquette normalement et, jusqu'à la plaquette suivante, utilisez un préservatif, en plus, pour plus de sécurité.



Mode d'admission facile et ne nécessitant pas d'intervention médicale. Règles régulières, moins abondantes et plus courtes. Diminution ou disparition des crampes abdominales et dans certain cas, diminution de l'acné.



La pilule est un médicament contenant des hormones. Il existe certaines contre-indications dans son utilisation ou des interactions avec d'autres médicaments. C'est pour cette raison qu'une visite médicale s'impose avant de l'employer. Chez certaines femmes, la pilule peut provoquer des modifications d'humeur, des maux de tête, des ballonnements. En cas de pilule mal adaptée, une prise de poids ou des saignements entre les règles peuvent apparaître. Si tel est le cas, n'hésitez pas à consulter votre gynécologue.

En cas de diarrhée ou de vomissements, dans les 4 heures après la prise, la protection n'est plus assurée, il faut prendre le comprimé suivant de la plaquette.

De plus, nous tenons à rappeler que **la pilule ne protège pas contre les IST** (Infections Sexuellement Transmissibles)**.



Prix hors interventions : de 4 à 39€ / trimestre (voir tableau indicatif page 22).

NB : Les pilules les plus chères ne sont pas nécessairement les meilleures. Il existe des pilules très efficaces à prix réduits (comme par exemple les pilules génériques). Parlez-en avec votre gynécologue ou à votre Centre de Planning Familial (CPF).

** Les IST les plus connues sont le SIDA, l'hépatite, la syphilis, la blennorrhagie, l'herpès génital, la chlamydie et les verrues génitales. La terminologie de «maladies sexuellement transmissibles» (MST) étant trop limitative, on préfère actuellement le terme «d'infections sexuellement transmissibles» (IST). En effet, un certain nombre de ces infections ne sont pas, à proprement parler, des maladies. Si vous voulez en savoir plus sur ces infections, surfez sur www.loveinrespect.be. N'hésitez pas également à consulter votre gynécologue ou un Centre de Planning Familial (CPF) : www.planningsfps.be

Le stérilet : une tranquillité à long terme



Le stérilet est un petit dispositif intra-utérin souple en forme de « T » de quelques centimètres. Il est inséré dans l'utérus par un médecin ou un gynécologue au cours d'un examen gynécologique classique. En cuivre ou hormonal, il est placé pour maximum 5 ans. Une visite gynécologique annuelle est tout de même nécessaire. Si vous désirez avoir un enfant, il suffit de demander le retrait du stérilet par un médecin.



Le stérilet est l'un des moyens de contraception les plus fiables à long terme et peut être enlevé à tout moment. Le stérilet hormonal engendre généralement une diminution des règles allant même, pour certaines femmes, jusqu'à leur disparition complète. Le stérilet peut notamment être une solution intéressante pour les femmes qui ne tolèrent pas les œstrogènes.



Le stérilet est un médicament. Il existe certaines contre-indications dans son utilisation ou des interactions avec d'autres médicaments. Une visite médicale s'impose avant son utilisation. Le stérilet en cuivre peut parfois provoquer l'augmentation du volume et de la durée des règles ainsi que des maux de ventre. Pendant le mois qui suit la pose du stérilet, ce dernier peut être expulsé. Soyez donc prudentes durant ce mois et utilisez un préservatif ! Enfin, il ne protège pas contre les IST.



Prix hors interventions pour 3 ans maximum: de 18 à 67€ (en cuivre) et 141€ (avec hormones) (voir tableau indicatif page 23).



L'implant contraceptif: petit mais durable



Ce réservoir en plastique souple de 4 centimètres de long et 2 millimètres de large (à peu près la taille d'une allumette), est placée par votre médecin sous la peau du bras au moyen d'une aiguille creuse. Glissé sous la peau, l'implant est indolore et invisible. L'implant libère quotidiennement de petites doses d'hormones vous permettant ainsi d'être protégée des grossesses non désirées pendant une durée maximale de 3 ans.



C'est un moyen contraceptif très efficace et très fiable. Il convient aux femmes chez qui les œstrogènes sont contre indiqués. La fertilité revient à la normale dès que l'implant est retiré. Enfin, l'implant contraceptif réduit les règles abondantes et douloureuses.



L'implant contraceptif est un médicament. Il existe certaines contre-indications dans son utilisation ou des interactions avec d'autres médicaments. Il peut provoquer dans certains cas des irrégularités dans les règles et des saignements en dehors des règles. Il ne protège pas contre les IST.



Prix hors interventions pour 4 à 5 ans: 144€ (voir tableau indicatif page 23).



L'anneau vaginal: 3 semaines de tranquillité



L'anneau vaginal est souple et fin. C'est vous-même qui le placez dans le vagin (aussi facilement qu'un tampon) et le retirez au bout de trois semaines.

Suit alors une semaine d'interruption (7 jours), durant laquelle surviennent les règles (vous restez protégée d'une grossesse durant cette période). Au terme de la semaine d'arrêt, un nouvel anneau est inséré pour commencer un nouveau cycle.



Vous ne devez y penser que 2 fois par mois : lors de sa mise en place puis de son enlèvement 3 semaines plus tard. L'anneau vaginal régularise vos règles et peut les rendre moins douloureuses et abondantes. C'est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements. On peut l'enlever pendant 3 h maximum (il reste efficace).



L'anneau vaginal est un médicament. Il existe certaines contre-indications dans son utilisation ou des interactions avec d'autres médicaments. C'est pour cette raison qu'une visite médicale s'impose avant de l'employer. Il faut parfois un peu de temps pour s'habituer à la présence de l'anneau en permanence dans le vagin. Il est possible de l'enlever pendant les rapports sexuels, mais jamais pendant plus de 3 heures. Ce moyen de contraception ne protège pas contre les IST.



Prix hors interventions : de 39€ à 54€ / trimestre (voir tableau indicatif page 22).



Le patch contraceptif : protection qui vous colle à la peau



Le patch contraceptif est un dispositif en forme de sparadrap que vous collez sur la peau bien sèche le 1^{er} jour de vos règles. Il faut le remplacer au bout d'une semaine et cela pendant 3 semaines. La 4^{ème} semaine, vous ne mettez pas de patch et vos règles apparaissent et vous restez protégée. Et la semaine suivante, vous recommencez une série de 3 patches. Le patch peut être collé à divers endroits : sur l'épaule, dans le dos, sur le ventre, sur la partie supérieure de la fesse. Mais il ne doit en aucun cas être collé sur les seins. Veillez à changer d'endroit chaque semaine.



Il n'est changé qu'une fois par semaine. C'est un moyen de contraception fiable même en cas de diarrhée ou de vomissements puisque l'administration est indépendante de la digestion.



Le patch contraceptif est un médicament. Il existe certaines contre-indications dans son utilisation ou des interactions avec d'autres médicaments. Attention aux crèmes qui risquent de décoller le patch. Si cela arrive, remplacez-le dès que possible par un autre patch. Il ne protège pas contre les IST.



Prix hors interventions : de 30 à 37€ / trimestre (voir tableau indicatif page 22).



Le préservatif féminin : aussi contre les IST



Le préservatif féminin est une gaine en polyuréthane munie de deux anneaux souples aux extrémités : l'anneau intérieur, situé du côté fermé, sert à l'insertion et au maintien du préservatif quant à l'anneau extérieur, plus grand, il recouvre les organes génitaux externes. Il est lubrifié et à usage unique et peut rester à l'intérieur du vagin avant et après le rapport sexuel.



S'il n'est pas idéal en tant que moyen de contraception à long terme, le préservatif féminin est une bonne protection contre les IST. Il peut être placé à l'avance (jusqu'à plusieurs heures) et ne doit pas nécessairement être enlevé directement après l'éjaculation. De plus, n'étant pas en latex, ce préservatif ne provoque pas d'allergies. Enfin, il donne aux femmes la possibilité d'une meilleure maîtrise des moyens de prévention puisque la protection, dans ce cas-ci, est indépendante de l'intervention du partenaire masculin.



Il peut être assez difficile à trouver. Une certaine pratique est parfois nécessaire afin de se familiariser avec son utilisation. Attention, il ne faut jamais utiliser en même temps un préservatif féminin et un préservatif masculin.



Prix : Environ 8,50€ la boîte de 3.



Et les hommes dans cette histoire ?



Le préservatif, capote, condom



Seul moyen de contraception destiné aux hommes, le préservatif est une membrane de latex qui se pose sur le pénis en érection avant une relation sexuelle. 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. Rappelons que le préservatif ne doit être utilisé qu'une seule fois, qu'il a une date de péremption, qu'il doit être conservé dans un endroit sec et frais. Qu'il doit être enlevé de sa pochette avec précaution et doit être manipulé en évitant le contact avec les ongles et les dents. On ne peut utiliser que des lubrifiants à base d'eau car les corps gras rendent les préservatifs poreux et donc inefficaces.



Le préservatif correctement utilisé lors des rapports sexuels évite les grossesses non désirées et protège également des IST (Infections Sexuellement Transmissibles).



Il n'est pas remboursé. N'étant pas 100% fiable, il convient d'utiliser un moyen de contraception en complément. Une part non négligeable de ce manque de fiabilité provient souvent d'une mauvaise connaissance du dispositif d'utilisation, notamment, au niveau de sa pause sur le pénis.



Prix : de 0,20 à 1€/pièce.



Différents moyens de s'en procurer

Que vous soyez un homme ou une femme, ayez toujours un préservatif sous la main ! On en trouve de différents modèles mais pour que leur qualité soit garantie, ils doivent porter la mention « CE », un numéro de lot et une date de péremption.

Il existe plusieurs moyens d'obtenir des préservatifs gratuits ou bon marché :



- Vous en trouverez en grandes surfaces et dans les pharmacies.

- Dans plus de 70 festivals et soirées, durant tout l'été, les équipes de la Mutualité Socialiste francophone distribuent des Safe Kit (petite boîte métallique en forme de coeur contenant 2 préservatifs et du lubrifiant). Vérifiez le festival qui se déroulera prochainement près de chez vous sur le site internet www.loveinrespect.be !



- Des boîtes de 31 préservatifs seront bientôt disponibles dans les Centres de Planning Familial des FPS et/ou via le site internet : www.loveinrespect.be et ce, pour la somme de 4€.

- Beaucoup de cafés et de boîtes de nuit sont aussi équipés de distributeurs automatiques de préservatifs.



Faire l'amour en toute sécurité, 2 P comme double Protection



P comme Pilule



Un des moyens les plus sûrs pour éviter les grossesses non désirées. C'est votre liberté !

P comme Préservatif



Le seul moyen de se protéger contre les IST (Infections Sexuellement Transmissibles), c'est de se respecter et respecter son/ sa partenaire !



Comment se procurer le meilleur moyen de contraception ?

L'inconvénient pour la majorité des moyens de contraception, c'est qu'ils ne sont utilisables que par les femmes. Or, les hommes doivent aussi prendre leurs responsabilités en utilisant un préservatif pour se protéger et protéger leur partenaire. Si vous n'êtes pas prêt à avoir un enfant, essayez de choisir ensemble le meilleur moyen de contraception qui conviendra à tous les deux.

COMMENT FAIRE ?

Le plus simple est de se rendre chez un médecin, gynécologue ou encore, dans un Centre de Planning Familial (CPF) pour obtenir une prescription (lorsqu'il s'agit d'une contraception féminine- à l'exception du préservatif).

Les mineurs n'ont pas besoin d'une autorisation des parents pour obtenir une prescription. Le médecin est tenu au secret professionnel.

A noter aussi que l'examen gynécologique n'est pas obligatoire pour obtenir une prescription médicale (ex: pour la pilule).



Qu'est-ce qu'un Centre de Planning Familial (CPF)?

Lieu d'écoute, de prise en charge, ouvert à tous où chacun (adolescents, adultes, enfants, famille, couple) peut trouver un soutien, une aide, et avoir la certitude d'être entendu en toute confidentialité, sans aucun jugement.

Les professionnels de ces centres (médecins, psychologues, assistants sociaux, juristes,...) sont à la disposition de toute personne (quel que soit son âge, son sexe, ...) qui cherche des informations dans le domaine de la vie relationnelle, affective, sexuelle et de la parenté responsable.



ON VOUS Y PROPOSE

• Des consultations médicales

Contraception, dépistage IST, grossesse, interruption volontaire de grossesse (IVG), problèmes d'infertilité et toutes autres questions médicales liées à la vie affective et sexuelle.

• Des consultations psychologiques

Problèmes familiaux, scolaires, mal-être général, deuil,...

• Des consultations sociales

Informations liées à la sécurité sociale, orientation vers les services sociaux compétents.

• Des consultations juridiques

Divorce, garde des enfants, pensions alimentaires, émancipation des jeunes.

• Des animations en milieu scolaire et hors-scolaire.



Pour plus d'info sur les Centres de planning des FPS, surfez sur www.planningsfps.be

Certaines personnes pensent que la pratique de la contraception «naturelle» (auto-observation des cycles naturels de la femme, interruption du rapport sexuel avant l'éjaculation,...), constitue une contraception fiable. Or, ces méthodes sont risquées. Rappelons qu'en plus d'un risque de grossesse, ces méthodes ne protègent pas des IST (Infections Sexuellement Transmissibles).





En cas de problème : que des solutions ?

Il existe deux solutions qui s'offrent à tout le monde lorsqu'il fait face à un problème suite à un rapport sexuel :

1. Les autres pilules

LA PILULE DU LENDEMAIN

Dans quels cas :

- vous avez eu un rapport sexuel en n'étant pas protégé, sans aucun moyen de contraception ;
- vous avez oublié de prendre une ou plusieurs pilules ou dépassé les 12h de votre prise quotidienne ;
- vous avez utilisé un préservatif mais il y a eu un problème (préservatif déchiré, mal placé) ;
- vous avez utilisé un préservatif mais votre partenaire s'est retiré alors qu'il n'était plus en érection et le préservatif, trop peu maintenu, s'est enlevé ;
- vous avez pris votre pilule mais vous avez eu des vomissements ou la diarrhée ou encore pris des médicaments dont l'effet diminue l'efficacité du moyen contraceptif.



Où se la procurer ?

- Elle est maintenant en vente libre, donc sans prescription, dans les pharmacies. Elle vous coûtera environ 10€. Dans le cadre de la mesure Demotte, elle est gratuite pour les jeunes filles en-dessous de 21 ans.
- Elle est également disponible gratuitement dans les Centres de Planning Familial agréés par les Régions wallonne et bruxelloise.



La pilule du lendemain doit être prise dans les 72 heures après le rapport sexuel au risque d'une grossesse non désirée. Plus elle est prise vite, plus son efficacité sera grande.

LA PILULE DU SURLENDEMAIN

Cette nouvelle pilule a fait son apparition récemment sur le marché. Contrairement à la pilule du lendemain «classique», elle nécessite une prescription médicale, elle n'est pas disponible gratuitement et vous ne pouvez vous la procurer qu'en pharmacie. Par contre, elle est efficace jusqu'à 5 jours après le rapport à risque.



C'est une solution ponctuelle répondant à une situation occasionnelle mais n'est en aucun cas considéré comme un moyen de contraception!



Certains effets indésirables peuvent survenir après la prise (nausées, maux de tête ou de ventre, légers saignements) mais ils sont sans gravité et disparaissent rapidement.



COMMENT SAVOIR SI CES CONTRACEPTIONS D'URGENCE ONT ÉTÉ EFFICACES ?

En surveillant l'apparition des prochaines règles, en sachant que leur date d'apparition peut être légèrement retardée (de quelques jours) suite à la prise du contraceptif. Mais au-delà d'un retard supérieur à 5 jours, il est impératif de consulter votre médecin. Dans tous les cas, il est conseillé de faire un test de grossesse 15 jours après la prise.

2. L'interruption volontaire de grossesse (I.V.G. - droit acquis depuis 1990.)

Actuellement, il existe 2 méthodes : l'I.V.G. médicamenteuse (pilule abortive) et l'I.V.G. par aspiration. Quelle que soit la méthode, l'I.V.G. doit être pratiquée dans de bonnes conditions médicales et par un médecin. Elle peut avoir lieu dans un hôpital ou dans un centre extra-hospitalier (par exemple : un centre de planning familial).

En Belgique, la loi permet de pratiquer l'IVG jusqu'à 12 semaines de grossesse.



Comment payer moins cher ?



MERCI LA MUTUELLE

Pour toutes les femmes

Que vous utilisiez la pilule, le patch, l'anneau vaginal ou un contraceptif injectable, la Mutualité Socialiste intervient jusqu'à 10€ par trimestre. Cette intervention est plafonnée à 40€ par an et par bénéficiaire, en ordre de cotisations, sur les frais restant réellement à charge.

Si vous utilisez un stérilet ou un implant, la Mutualité Socialiste intervient en une fois, avec un maximum de 120€, pour une période de 3 ans.

Lorsque vous achetez votre moyen de contraception, vous demandez au pharmacien un document appelé BVAC. Ensuite, vous remettez ce document à la Mutualité Socialiste.

Si votre moyen de contraception est fourni par votre gynécologue (stérilet ou implant), vous lui demandez une attestation.

Certaines autres mutuelles interviennent aussi dans les frais. Comparez et renseignez-vous.

LA MESURE DEMOTTE

Depuis avril 2004, les jeunes femmes de moins de 21 ans (donc 20 ans maximum) paient 3€ de moins par mois pour leurs contraceptifs prescrits.

Cet argent est déduit directement chez le pharmacien sur présentation de la carte SIS.

De cette façon, certaines catégories de pilule sont devenues entièrement gratuites.



Prix des différentes contraceptions



TYPE DE CONTRACEPTION	PRIX DE BASE (par mois)	AVEC LA MESURE DEMOTTE (- 3€/mois pour les - de 21 ans)	AVEC L'INTERVENTION DE LA MUTUALITE SOCIALISTE (-40€/an -> ± 3€/mois)
 PILULE : pour 1 cycle	2 à 13€	de 0 à 10€	- de 21 ans + de 21 ans
 ANNEAU VAGINAL : pour 1 cycle	de 12 à 18€	de 9 à 15€	de 0 à 7€ de 6 à 12€
 PATCH CONTRACEPTIF : pour 1 cycle	± 4€	± 1€	0€ ± 1€
 PRESERVATIF FEMMININ : Boîte de 3	± 8,5€	Non Applicable	Non Applicable
 PRESERVATIF : La pièce	de 0,20 à 1€	Non Applicable	Non Applicable mais distribution de préservatifs gratuits

Selon les tarifs affichés sur le site de l'INAMI au 20/02/2010.

CONTRACEPTIF À LONG TERME	PRIX DE BASE	AVEC LA MESURE DEMOTTE (de 17 à 40€ de réduction)	AVEC L'INTERVENTION DE LA MUTUALITE SOCIALISTE (jusqu'à 120€ de remboursement)
 STERILET : pour 3 ans maximum	18 à 141€	de 1 à 101€	- de 21 ans + de 21 ans
 IMPLANT : de 4 à 5 ans	144€	104€	0€ 0€ 24€

Selon les tarifs affichés sur le site de l'INAMI au 20/02/2010.



La contraception remboursée Sans limite d'âge

40€
remboursés
par an



C'est plus de liberté Pour toutes les femmes

Les femmes ont toutes des droits ! Le droit à la santé, à l'égalité et à la liberté. La contraception fait partie de cette liberté. Alors pourquoi devraient-elles y renoncer ? Ce n'est pas l'argent, ni l'âge qui doivent leur enlever cette liberté. La Mutualité Socialiste rembourse la contraception. A toutes les femmes ! 40 € par an et sans limite d'âge. Rembourser 40 €, pour certains, ça n'a l'air de rien. Mais pour nous, ça fait la différence.

Info : www.mutsoc.be

