

La contraception en bref

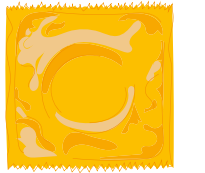
Informations relatives à la contraception en Suisse

Les seuls moyens de contraception qui protègent efficacement contre le VIH et réduisent les risques de transmettre d'autres infections sexuellement transmissibles :

Préservatif interne
Fine gaine en plastique introduite dans le vagin avant le rapport sexuel.



Préservatif externe
Utiliser la bonne taille et opter pour les labels « OK » ou « CE ».



www.mysize.ch

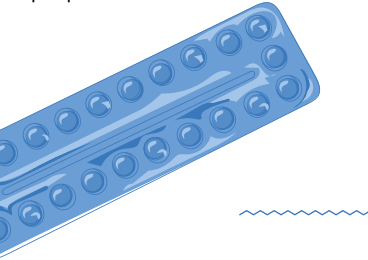


Moyens de contraception hormonal pour les femmes/personnes avec un utérus :
Disponibles uniquement sur ordonnance.

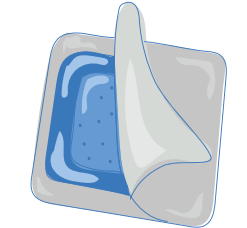
Anneau vaginal
L'anneau souple contient des hormones. Il est inséré dans le vagin pour une durée de trois semaines. Après une semaine de pause, un nouvel anneau est introduit.



Pilule
Les comprimés contiennent des hormones et doivent être pris quotidiennement. Pour certains produits, on observe une pause entre deux plaquettes.



Patchs contraceptifs
Trois patchs contenant des hormones sont collés sur la peau (bras, ventre, postérieur) : un par semaine pendant trois semaines. Ensuite, on fait une pause d'une semaine.

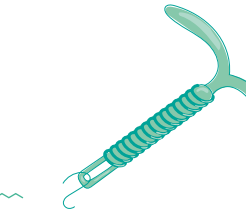


Moyens de contraception de longue durée pour les femmes/personnes avec un utérus :
Administrés par un·e médecin ou injectés (soi-même).

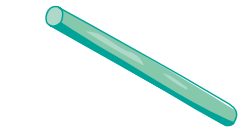
Injection trimestrielle
Injection contenant des hormones, répétée tous les trois mois.



Stérilet
Petit objet en plastique contenant des hormones ou en cuivre, inséré dans l'utérus. Selon le modèle, la protection offerte par le stérilet dure entre 3 et 10 ans.



Implant sous-cutané
Tige en matière synthétique contenant des hormones, insérée sous la peau (trois ans).



Les méthodes de contraception naturelles, le diaphragme ou la stérilisation sont d'autres moyens de contraception. Certains sont très efficaces, d'autres moins. Ils ont tous des avantages et des inconvénients.

Quelle méthode correspond le mieux à vos besoins ?

Et qu'en est-il de la protection contre les infections sexuellement transmissibles ?

Votre centre de santé sexuelle vous propose des conseils gratuits et confidentiels. Informations relatives à tous les moyens de contraception dans plus de dix langues :



www.sexandfacts.ch

Contraception d'urgence

En Suisse, il existe deux types de contraception d'urgence qu'il est possible d'utiliser pendant une période définie : la contraception d'urgence hormonale (« la pilule du lendemain ») et le stérilet en cuivre.

La contraception d'urgence hormonale est disponible sans ordonnance en pharmacie ou auprès d'un centre de santé sexuelle.

C'est durant les 24 premières heures que la « pilule du lendemain » est la

plus efficace, mais elle peut éviter une grossesse jusqu'à 5 jours après la panne de contraception.

Le stérilet en cuivre est inséré dans l'utérus par un·e médecin jusqu'à 5 jours après la panne de contraception. Selon le modèle, la protection offerte par le stérilet dure entre 3 et 10 ans.

Safer Sex

Le safer sex offre la meilleure protection contre la transmission du VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles :

- * Utilisation de préservatifs en cas de pénétration vaginale ou anale
- * Toutes les autres informations sont disponibles sur :



www.lovelife.ch

Coûts

Pour certains moyens de contraception, une ordonnance est nécessaire (p. ex. pour la pilule). D'autres contraceptifs, comme le préservatif externe, peuvent être achetés en pharmacie, dans les drogueries, les centres commerciaux ou au distributeur automatique. En Suisse, les moyens de contraception ne sont pas remboursés par les caisses d'assurance-maladie.

Si vous avez des questions ou avez besoin d'aide, adressez-vous à un centre de santé sexuelle.

Droit à l'information et au conseil

Vous avez le droit d'obtenir des informations relatives aux moyens de contraception et de décider vous-même lequel vous souhaitez utiliser.

Les centres de santé sexuelle sont là pour vous aider :



sante-sexuelle.ch/
centres-de-conseil

Cette brochure et d'autres supports d'information sont disponibles dans notre shop :

Nouvelle édition, 2023



shop.sante-sexuelle.
ch/fr/home

Responsables du projet :

Céline Berset, Christine Sieber
(SANTÉ SEXUELLE SUISSE)

Assurance qualité : Dr. med Fabienne Graf,
Dr. med. Regina Kulier