

LE SPERMICIDE, ÇA S'AVALE ?
LA POSE DE L'IMPLANT, C'EST COMMENT ?
JE VEUX M'AMUSER SANS CONSÉQUENCE
LA CAPOTE C'EST MA POTE !
LE STÉRILET, QUELLE LIBERTÉ !
C'EST QUOI UN ANNEAU VAGINAL ?
LA PILULE C'EST TOUS LES JOURS
JE ME RESPECTE, JE TE RESPECTE

anticiper



**LA
CONTRACEPTION**

c'est l'affaire

DE TOUS.

Pour tous renseignements :
santesexuelle@ass.nc

avant

DE COMMENCER

**TU AS RÉFLÉCHI SEUL(E)
MAIS AUSSI AVEC TON
PARTENAIRE POUR CHOISIR
LE BON MOMENT POUR AVOIR
UN ENFANT, ET ... CE N'EST PAS
POUR MAINTENANT...
COMMENT FAIRE ?**

LA CONTRACEPTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce sont les moyens que tu peux utiliser pour avoir des rapports sexuels sans risquer une grossesse non désirée. Ils te seront présentés dans les prochaines pages de ce guide.

AVOIR LE CHOIX...

Avec ce guide, tu pourras :

- T'informer grâce à des données fiables et éviter les idées fausses sur les moyens de contraception.
- Identifier des lieux ressources.
- Avoir des arguments pour discuter avec ton / ta partenaire et avec un professionnel de santé afin de choisir la méthode qui vous convient le mieux.



DROIT DES MINEURS

La loi autorise les jeunes, même mineurs à assumer pleinement leur responsabilité dans le domaine de la sexualité. Le consentement parental pour les consultations de contraception n'est pas obligatoire.



LE SAIS-TU ?

Choisir sa contraception n'est pas un sujet de fille : il concerne les 2 partenaires.

Chacun des deux partenaires peut refuser un rapport sexuel à tout moment.

Seul le « oui » est un consentement. Ne rien dire ne signifie pas que l'on est d'accord pour avoir un rapport sexuel.

LA consultation MÉDICALE

C'EST AVANT TOUT UN DIALOGUE



EST-CE QUE TOUT LE MONDE VA SAVOIR QUE TU AS CONSULTÉ ?

Le professionnel de santé est tenu au secret professionnel. Tout ce qui sera dit pendant la consultation restera confidentiel même si tu es mineure.



LE SAIS-TU ?

L'examen gynécologique n'est pas obligatoire dès la première consultation. S'il doit avoir lieu, la sage-femme ou le médecin t'expliquera son déroulement. C'est un examen non douloureux.

Une grossesse peut arriver dès le premier rapport sexuel.

COMMENT OBTENIR UN MODE DE CONTRACEPTION ?

Pour obtenir certaines contraceptions (pilule, implant, DIU...), une consultation avec un médecin ou une sage-femme est nécessaire. Elle est aussi utile pour répondre à tes questions sur le corps, la vie intime, la sexualité et pour s'occuper des problèmes liés au sexe. C'est l'occasion de prendre soin de ta santé. Si tu le souhaites, ton partenaire peut t'accompagner.

Après avoir échangé sur tes souhaits, tes éventuels problèmes de santé personnels ou familiaux, ton mode de vie, les professionnels de santé pourront te présenter les différentes contraceptions.

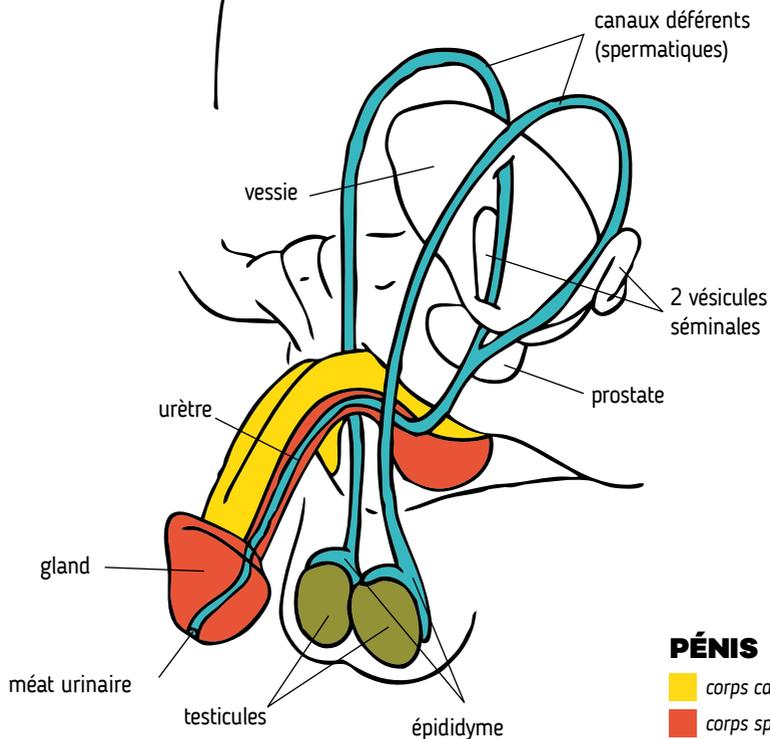
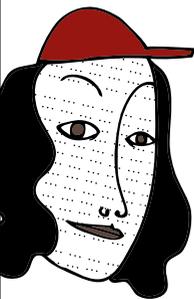
**La meilleure
contraception
c'est celle que l'on
choisit.**



ANATOMIE homme

DES ANATOMIES VARIABLES...

Il existe autant de variétés de sexes
qu'il y a d'humains sur Terre.

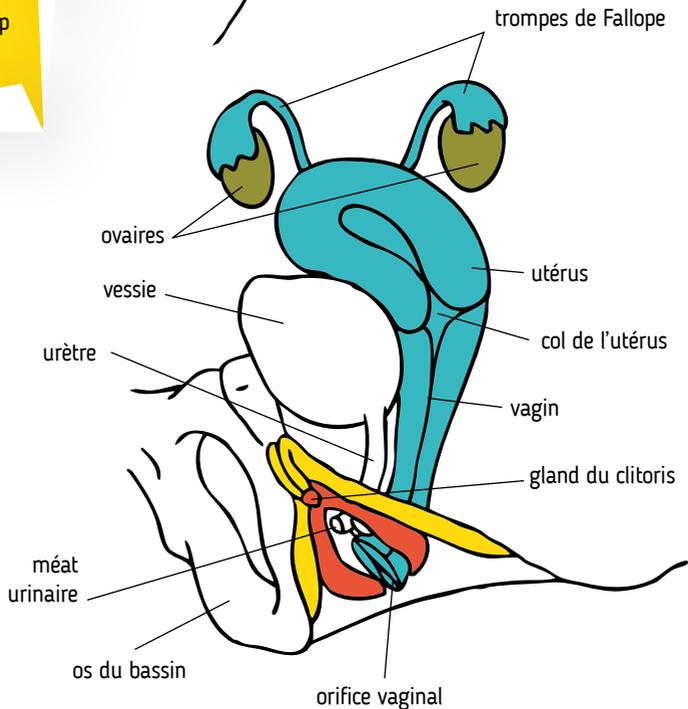


ANATOMIE femme



... MAIS SIMILAIRES

Le pénis et le clitoris ont une origine embryonnaire commune, c'est pour cela qu'ils ont beaucoup de ressemblance.



CLITORIS

-  corps caverneux
-  corps spongieux

LE CYCLE menstruel

QU'EST-CE QUE LES RÈGLES (MENSTRUATIONS) ?

Les premières règles surviennent entre 10 et 16 ans. Elles marquent le début de la fertilité : le corps est «techniquement» prêt à avoir un enfant. Ces écoulements de sang au niveau de la vulve, correspondent à l'élimination d'une couche très fine (endomètre) située à l'intérieur de l'utérus.

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE PROTECTIONS :

La serviette hygiénique, le tampon, la coupe menstruelle (ou « cup »). Pendant les règles, tu peux ressentir une gêne comme des crampes en bas du ventre ou du dos. Si cet inconfort t'empêche de mener ta vie normalement, n'hésite pas à en parler à un médecin ou une sage-femme.

QU'EST-CE QUE LE CYCLE MENSTRUEL ?

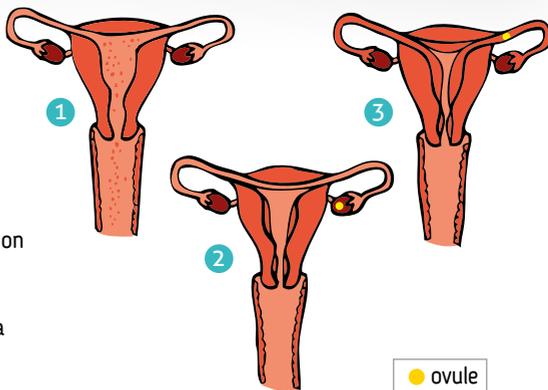
C'est la période qui commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des règles suivantes. À chaque cycle, l'utérus se prépare à accueillir un embryon. La durée du cycle menstruel varie d'une femme à l'autre (avec une moyenne de 28 jours). Il peut mettre quelques années à devenir régulier. Pour t'aider à suivre tes cycles, tu peux noter le premier jour de tes règles sur un calendrier ou même utiliser une application sur un smartphone. **Voici des exemples de cycles :**



DURANT LE CYCLE, IL Y A PLUSIEURS PHASES :

[1 et 2] du premier jour à l'ovulation : pendant 2 à 6 jours, il y a les règles puis l'endomètre s'épaissit de nouveau.

[3] de l'ovulation aux règles suivantes : l'ovule est expulsé de l'ovaire pour rejoindre la trompe afin d'y être fécondé. Après l'ovulation jusqu'aux règles suivantes : l'ovule peut vivre pendant 3 jours. L'endomètre, lui, continue à s'épaissir pour accueillir un embryon. S'il n'y a pas de grossesse, les règles arrivent toujours 14 jours après l'ovulation.



HISTOIRE DE LA fécondation

Salut moi c'est Ovo Cyte, et toi ?

Sper Matozoïde, enchanté. Tu es difficile à trouver, ça fait 5 jours que je te cherche...

C'est joli chez toi, tu t'es inspirée de quelle émission de déco ?

C'est vrai, tu aimes ? C'était dans « les trompes » juste après l'épisode « ovaire ».

Un p'tit bisou ?

OK

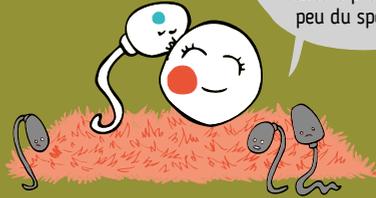


Pffft, il y va fort...

Bah, il tente, ça fait 2 jours qu'Ovo attend le RDV et 3 mois qu'elle s'y prépare...

Et nous alors ? Qu'est-ce qu'on va devenir ?

Bah c'est la fin du voyage... on peut encore profiter un peu du spectacle.



Est-ce que l'on peut aller un peu plus loin ?

Oui, moi aussi j'aimerais que l'on s'unisse. Ça te dérange si on le fait à ma manière ?

Non Ovo, c'est ok, je te laisse me guider.

ohhhh waaaaa ça y est nous ne sommes plus qu'un...



Gnagnagna

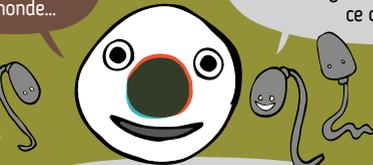
T'es pas très romantique, non ?

Moi je suis trop heureux pour eux : bienvenue au p'tit zœuf !



Me voilà... prêt à découvrir le monde...

Laisse-le tranquille... Zoëuf, c'est vrai tu as encore un long chemin à parcourir, voici ce qui t'attend...



Cooooool mon p'tit père, il te reste encore 9 mois. Tu as encore quelques étapes à franchir avant d'être un bébé, tu n'es qu'une toute petite cellule.

Tout d'abord, des divisions, tu deviendras alors un petit embryon et tu rejoindras ton nid douillet dans l'utérus...



Ensuite pendant les prochains mois tes cellules s'organiseront et se transformeront petit à petit pour former des organes, après 4 mois tu deviendras un fœtus et alors tu grandiras beaucoup **jusqu'à devenir un bébé.**

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER :

- Vérifie que l'emballage est complet, la date d'expiration et la présence du logo CE.
- Déchire doucement l'emballage pour ne pas abimer le préservatif. Veille à ne pas le percer avec tes ongles, bagues... N'utilise pas tes dents, un couteau ou des ciseaux.
- Il est à usage unique, jette-le dans une poubelle après l'avoir utilisé.



Ha Ha Ha
Bonne de
NÂZES!



LE SAIS-TU ?

Pour les personnes allergiques au latex (très rare), il existe des préservatifs en polyuréthane (en vente en pharmacie). Il est également possible d'utiliser le préservatif féminin qui est en polyuréthane ou en nitrile.



1



2



3



4



5

LES

préservatif

MASCULIN

PRÉSERVATIF MASCULIN

C'est un étui en latex (caoutchouc) très fin et très élastique. C'est la seule méthode contraceptive pour l'homme.

- 1 Ouvre délicatement le sachet et vérifie le sens de déroulement.
- 2 Pose le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection en pinçant le réservoir entre deux doigts pour chasser l'air et maintiens-le durant toute la pose.
- 3 Déroule-le doucement sur le pénis en érection.
- 4 Immédiatement après l'éjaculation, le garçon doit se retirer en retenant le préservatif à la base du sexe pour ne pas le perdre puis le dérouler délicatement.
- 5 Ferme le préservatif en le nouant et jette-le dans une poubelle.



LE SAIS-TU ?

Si le préservatif est posé à l'envers, le jeter et en reprendre un autre, car dès que le pénis est en érection, il y a du liquide qui contient des spermatozoïdes. Une grossesse est donc possible. De plus, si l'un des partenaires est porteur d'une infection sexuellement transmissible (IST), il peut la transmettre.

Le préservatif féminin n'est pas difficile à poser. Tu t'habitueras au bout de 3-4 essais. Il convient aussi bien aux jeunes filles qu'aux femmes ayant de l'expérience.

c'est pas la fête aux microbes!



c'est pas pour ça que fois les gars!



PRÉSERVATIF FÉMININ

Tu peux le poser quelques heures à l'avance !

- 0 Mets-toi en position confortable : couchée, assise ou debout avec un pied posé sur une chaise.
- 1 Presse l'anneau interne entre le pouce et l'index.
- 2 Sans le relâcher, insère-le dans le vagin et pousse-le aussi loin que possible.
- 3 Lorsque le préservatif est en place, l'anneau externe doit se trouver à l'extérieur du vagin. Il recouvre les organes génitaux externes. Maintiens l'anneau extérieur lors de la première pénétration pour éviter que le pénis ne glisse à côté ou que le préservatif glisse au fond du vagin.
- 4 Pour retirer le préservatif, tourne l'anneau externe de manière à empêcher le fluide de s'écouler et tire-le doucement. Jette-le dans la poubelle.

Préservatifs & FÉMININ

QUI POSE LE PRÉSERVATIF ?

Que ce soit le préservatif masculin ou féminin, il peut être posé par l'homme ou la femme.

Attention : un seul préservatif à la fois (en utiliser deux en même temps risque de les faire craquer).

Certains lieux distribuent les préservatifs (masculins et féminins) gratuitement : dispensaires, infirmeries scolaires, associations, etc. On peut aussi en trouver dans les pharmacies, les supermarchés*. Ils répondent tous aux mêmes normes de qualité.

Les préservatifs doivent être conservés dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

*les préservatifs "Caillou Kaoutchou" coûtent 100f les 12

ARRÊTER L'UTILISATION DU PRÉSERVATIF

En parler et décider à deux

Quand la relation est stable avec le/la même partenaire, il arrive un moment où le couple pense à arrêter d'utiliser les préservatifs. Les deux partenaires doivent alors réaliser un test de dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST). Le couple peut envisager un autre moyen de contraception s'il ne souhaite pas de grossesse.



LA pilule

CONTRACEPTIVE

QU'EST-CE QUE LA PILULE CONTRACEPTIVE ?

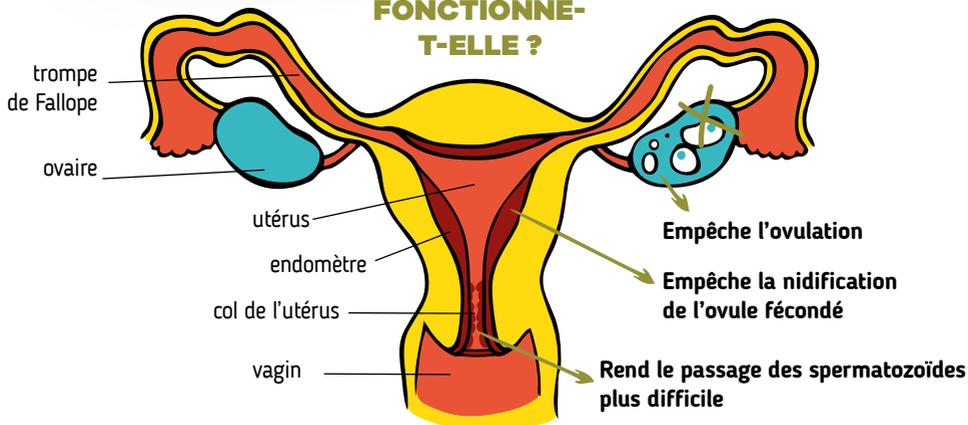
C'est un médicament (comprimé) qui contient des hormones que la femme prend tous les jours et à heure fixe pour éviter une grossesse.

COMMENT SE LA PROCURER ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui la prescrit et tu peux te la procurer en pharmacie ou en dispensaire. Attention, la pilule est prescrite pour 3, 6 ou 12 mois. N'oublie pas de reprendre rendez-vous pour un renouvellement avant la fin de tes plaquettes.

Il existe des contre-indications, la consultation médicale est donc essentielle pour les évaluer.

COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?



COMMENT L'UTILISER ?

Les plaquettes de pilules contiennent 21 ou 28 comprimés. Pour certaines il faudra un arrêt de 7 jours entre 2 plaquettes. Qu'il y ait des règles ou non, tu commences toujours une nouvelle plaquette le 29^e jour. Il faut suivre les indications du professionnel de santé et consulter la notice du médicament.

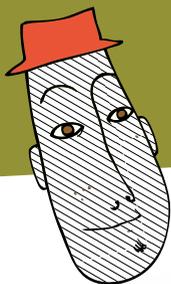
Si tu prends correctement ta pilule tous les jours, tu es protégée tout le temps même pendant les 7 jours d'arrêt pour les pilules à 21 comprimés.

LE SAIS-TU ?

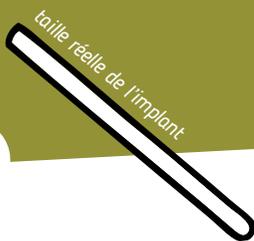
La pilule ne rend pas stérile même après plusieurs années d'utilisation.

La pilule ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

La pilule ne fait pas grossir, mais les hormones peuvent donner faim.



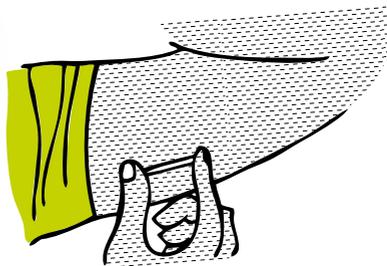
L'implant



CONTRACEPTIF

QU'EST-CE QUE L'IMPLANT CONTRACEPTIF ?

L'implant est une méthode contraceptive hormonale. Il se présente sous la forme d'un petit bâtonnet flexible de la taille d'une allumette (4 cm de long et 2 mm de diamètre), inséré sous la peau au niveau de la face interne du bras. Il est efficace 3 ans maximum.



COMMENT SE DÉROULENT LA POSE ET LE RETRAIT ?

La pose et le retrait se font sous anesthésie locale (patch ou injection) et ne durent que quelques minutes.

ET LES SAIGNEMENTS SOUS IMPLANT ?

Chaque femme va réagir à «sa façon» : certaines n'ont plus de règles, d'autres ont des saignements plus ou moins espacés et abondants. Si tu as des saignements, note-les sur un calendrier et consulte si tu trouves que c'est trop inconfortable. Des solutions sont possibles.



COMMENT FONCTIONNE-T-IL ?

Les hormones sont libérées de façon continue pendant 3 ans. Les actions de l'implant sont les mêmes que la pilule (voir page précédente).



LE SAIS-TU ?

L'implant ne rend pas stérile même après plusieurs années d'utilisation.

L'implant ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

COMMENT SE LE PROCURER ?

L'implant est disponible sur ordonnance en pharmacie ou en dispensaire. Il est posé (et retiré) par une sage-femme ou un médecin.



LE dispositif intra-utérin



DIU OU STÉRILET

QU'EST-CE QUE LE D.I.U. ?

C'est un petit dispositif en matière plastique en forme de T, qui se place dans l'utérus. Des fils de nylon permettent de vérifier sa place et de le retirer. Il existe deux sortes de DIU : au cuivre ou hormonal.

COMMENT SE DÉROULENT LA POSE ET LE RETRAIT DU DIU ?

Le médecin ou la sage-femme le pose ou le retire le plus souvent pendant les règles lors d'un examen gynécologique. Il n'y a pas besoin d'anesthésie.

Le retrait s'effectue à l'aide d'une pince pour attraper les fils du D.I.U et le faire sortir par le col de l'utérus.

COMMENT SE LE PROCURER ?

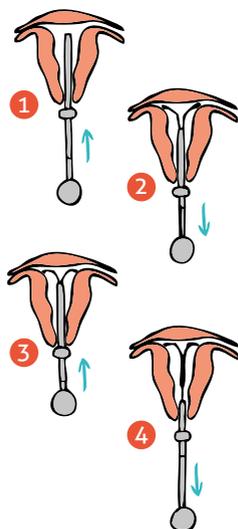
Le DIU est disponible en pharmacie sur ordonnance ou au dispensaire.

COMMENT FONCTIONNENT-ILS ?

Le **DIU au cuivre** a une action mécanique : le cuivre diminue l'activité des spermatozoïdes et crée une inflammation de l'endomètre qui empêche l'œuf de s'implanter dans l'utérus. Son efficacité est de 5 ans (à 10 ans). Les règles peuvent être plus longues et plus abondantes, surtout au cours des 6 premiers mois.

Le **DIU hormonal** contient un réservoir de progestérone qui est libérée pendant 3 à 5 ans. Cette hormone rend la glaire dans le col de l'utérus dense et gêne la progression des spermatozoïdes. Elle évite à l'endomètre de s'épaissir empêchant une éventuelle nidation. Certaines femmes n'ont plus de règles, d'autres ont des saignements plus ou moins espacés et abondants.

LA POSE



LE SAIS-TU ?

Le DIU peut se poser chez une femme qui n'a jamais été enceinte.

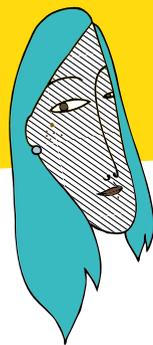
Le DIU ne rend pas stérile.

Les hommes ne se piquent pas le pénis avec les fils pendant les rapports sexuels.

Le DIU ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

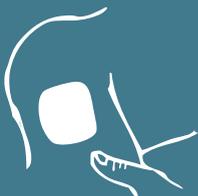
En cas de forte douleur au ventre, il faut consulter un médecin.

LES autres



MÉTHODES CONTRACEPTIVES

PATCH



Le patch est un timbre qui diffuse deux hormones dans le sang à travers la peau. Tu peux le coller sur le ventre, sur les épaules ou dans le bas du dos. Il ne doit jamais être appliqué près d'un sein. Il ne se décolle pas, même si tu te baignes avec.

Un patch est posé pour 7 jours. Après 3 semaines, tu arrêtes 7 jours et tu en reposes un autre la semaine suivante.

ANNEAU



L'anneau vaginal est un anneau flexible en plastique poreux qui contient deux hormones. Tu l'insères au fond du vagin et les hormones diffusent à travers la paroi vaginale et passent dans le sang.

L'anneau est posé pour 3 semaines. Après un arrêt de 7 jours, tu en reposes un autre la semaine suivante.

DIAPHRAGME



Tu peux poser le diaphragme au fond du vagin soit avant le rapport sexuel (2 heures), soit au moment du rapport. Pour une meilleure efficacité, tu dois l'utiliser en association avec les spermicides et le garder au moins 8 heures après le rapport (max 24h).

Il est lavable et réutilisable plusieurs fois. Il nécessite une consultation chez un médecin ou une sage-femme avant son utilisation.

SPERMICIDES



Les spermicides sont des substances qui détruisent ou rendent inactifs les spermatozoïdes, ils se présentent sous forme de gel (effet immédiat) ou d'ovule (à poser 5 min avant le rapport).

Pour plus d'efficacité, il est conseillé de l'associer à d'autres méthodes contraceptives (cape cervicale, diaphragme ou préservatif par exemple).

INJECTIONS



Il s'agit de piqûres intramusculaires (dans les fesses) d'hormones réalisées tous les 3 mois qui agissent comme la pilule.

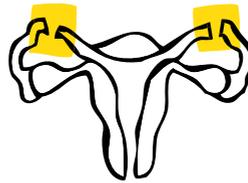
LES autres

MÉTHODES CONTRACEPTIVES (SUITE)

LES CONTRACEPTIONS DÉFINITIVES

La stérilisation à visée contraceptive concerne les femmes et les hommes qui souhaitent, de manière définitive, ne pas (ou ne plus) avoir d'enfant.

C'est une intervention chirurgicale qui nécessite une première consultation avec un délai de réflexion d'au moins 4 mois.



ligature des trompes



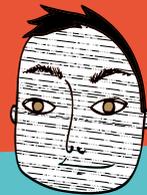
vasectomie



ET LE RETRAIT ?

Le retrait ou coït interrompu : l'homme retire rapidement son pénis juste avant l'éjaculation (« jeter dehors »). L'homme doit se contrôler avant qu'elle n'arrive, c'est une méthode difficile.

Dès que le pénis est en érection, des spermatozoïdes peuvent en sortir et aller à la rencontre de l'ovule. Une grossesse reste donc possible, **cette méthode est donc très peu fiable et à éviter.**



ET LES CONTRACEPTIONS DITES « NATURELLES » ?

La méthode du calendrier : cette méthode consiste à estimer la période d'ovulation en cas de cycles réguliers mais attention, comme nous l'avons expliqué précédemment, la date de l'ovulation peut varier d'un cycle à l'autre. Il ne faut pas oublier non plus que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours une fois dans l'utérus de la femme.

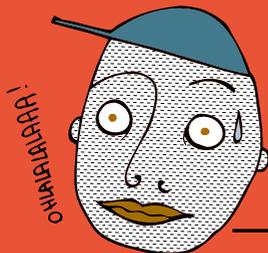
Le cycle menstruel (cf. p 6) peut être perturbé par la maladie, les émotions, le stress, les voyages...et décale le jour de l'ovulation. **Choisis un moyen de contraception sûr.**

LA CONTRACEPTION D'urgence

Un rapport
sexuel
non ou mal protégé?

un oubli
de pilule?

OHIAIAIAA!



Tu as maximum
5 JOURS
pour agir!!

COMMENT FAIRE ?



PRENDRE LA PILULE D'URGENCE

Plus tu la prends tôt plus elle est efficace :
au plus tard 5 jours après le rapport à risque.
Elle va bloquer ou retarder l'ovulation.

OÙ LA TROUVER ?

Auprès de l'infirmière scolaire, le CCF
ou le CMS ou sur prescription d'une sage-
femme ou d'un médecin.

À la pharmacie, elle est sans ordonnance
et **gratuite pour les mineures.**



LE SAIS-TU ?

La pilule d'urgence ne rend
pas stérile.

PLACER UN DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU)

Par une sage-femme ou un médecin dans
les 5 jours. Il empêche la fécondation et la
nidation. Il a l'avantage de servir de moyen
de contraception pour 5 ans.

ET APRÈS ?

Réalise un test de grossesse
15 jours plus tard.

Pense à une **contraception
durable.**

Prends un RDV pour une
consultation avec une sage-
femme ou un médecin pour
avoir des informations, une
prescription de contraception,
contrôler le DIU.



Renseignements

ET CONSULTATIONS

UNE INFIRMIÈRE
SCOLAIRE, UN MÉDECIN,
UN PHARMACIEN,
UN GÉNÉRALISTE,
UN GYNÉCOLOGUE,
UNE SAGE-FEMME,
EN LIBÉRAL, À L'HÔPITAL
EN CLINIQUE, OU
EN DISPENSAIRE.



PROVINCE DES ILES LOYAUTÉ

DISPENSAIRES LIFOU

We : 45 12 12
Xepenehe : 45 12 79
Lycée des îles : le lundi
après-midi pour un point écoute

DISPENSAIRES MARE

La Roche : 45 42 12
Tadine : 45 41 01

DISPENSAIRES OUVÉA

Hulup : 45 71 10
St Joseph : 45 00 31

PROVINCE NORD

CENTRE HOSPITALIER NORD

Koné : 42 10 06 (consultation gynéco et sage-femme)
Poindimié : 42 71 44
Koumac : 42 65 00

LISTE DES DISPENSAIRES PAR COMMUNE

<https://www.province-nord.nc/sante-cohesion-sociale/centres-medico-sociaux>

PROVINCE SUD

ASSOCIATIONS À NOUMÉA

CP2S (Comité pour la Promotion de la Santé Sexuelle) :
53 rue Georges Clémenceau. 28 63 38
Solidarité S.I.D.A-NC : 53 rue Georges Clémenceau. 24 15 17

CONSULTATIONS

ESPACE SANTE : 1 bis rue Gallieni, Nouméa. 20 47 40

RENSEIGNEMENTS

Agence Sanitaire et Sociale : Centre-ville, Nouméa.
email : santesexuelle@ass.nc / site : www.santepourtous.nc

LISTE DES DISPENSAIRES PAR COMMUNE

<https://www.province-sud.nc/page-votre-province/direction-provinciale-laction-sanitaire-sociale-dpass>

 N° Vert (appels gratuits) :

SOS ÉCOUTE : 05 30 30

SOS VIOLENCES : 05 11 11