

La présente fiche est pour les hommes et les femmes qui veulent en savoir plus sur la contraception. La contraception est ce qu'un homme et une femme utilisent s'ils veulent avoir des relations sexuelles ensemble mais ne veulent pas avoir de bébé.

Comment une femme devient enceinte

Chaque mois une femme libère un ovule d'un de ses ovaires. Si l'ovule de la femme ne rencontre pas le sperme de l'homme, un bébé ne se développera pas. La muqueuse de l'utérus et l'ovule seront expulsées avec les règles.



Le corps de la femme se prépare pour un bébé par l'épaississement de la muqueuse de l'utérus.



Quand un homme et une femme ont des rapports sexuels, les spermatozoïdes de l'homme peuvent aller dans le corps de la femme.



Les spermatozoïdes de l'homme et l'ovule de la femme peuvent se rencontrer à l'intérieur du corps de la femme. Si le sperme et l'ovule se rencontrent, un bébé peut commencer à se développer dans l'utérus.

Comment fonctionne la contraception

La contraception fonctionne de différentes façons pour empêcher l'ovule de la femme et le sperme de l'homme de devenir un bébé.

Utiliser des moyens de contraception signifie qu'un homme et une femme peuvent avoir des relations sexuelles et que la femme est moins susceptible de tomber enceinte. Il est important pour un homme ou une femme d'avoir recours à des moyens de contraception chaque fois qu'ils ont des relations sexuelles s'ils ne veulent pas avoir de bébé.

Pour plus d'informations sur la façon dont les différents moyens de contraception fonctionnent ou pour trouver un moyen de contraception qui vous convient, adressez-vous à votre médecin ou visitez une clinique de planification familiale de Nouvelle-Galles du Sud.

Connaissez
votre
santé



Options contraceptives

Informations sur la contraception

- Une personne peut utiliser de nombreux moyens de contraception. La plupart des moyens de contraception sont utilisés par les femmes, mais certains moyens sont utilisés par les hommes.
- Certaines femmes ont des effets secondaires lors de l'utilisation de moyens de contraception et d'autres femmes n'en ont pas. Si vous avez de nombreux effets secondaires, parlez à votre médecin ou votre infirmière du mode de contraception qui vous conviendrait le mieux.
- Avoir recours à la contraception peut changer les menstruations de la femme. Elle doit parler à son médecin ou à son infirmière si ces changements la dérangent. Elle peut:
 - saigner moins abondamment
 - saigner plus abondamment
 - saigner entre les périodes de règles
 - ne pas saigner du tout.
- Il est possible que les menstruations de la femme s'arrêtent quand elle utilise une méthode de contraception hormonale. Cela ne causera pas de problèmes de santé à long terme. Quand une femme arrête d'utiliser des méthodes de contraception hormonales, ses menstruations recommenceront.
- La stérilisation est un moyen de contraception permanent. Quand une femme arrête d'utiliser des moyens de contraception, elle peut tomber enceinte. Si une femme a utilisé des moyens de contraception, cela ne devrait habituellement pas rendre la tâche plus difficile pour elle de tomber enceinte une fois qu'elle arrête de les utiliser.
- Avoir recours à des moyens de contraception est très sûr. Différents moyens de contraception ont des avantages et des risques différents. Certains moyens de contraception peuvent réduire le risque de cancer.

Pour plus d'informations, appelez la **Planification Familiale de Nouvelle-Galles du Sud** au **1300 658 886**.

Pour parler à quelqu'un dans votre langue, appelez le **Service d'interprètes au téléphone (TIS)** au **131 450** et demandez-leur de vous connecter à "Family Planning NSW Talkline".



www.fpnsw.org.au
Ligne d'appel
1300 658 886



Connaissez votre santé: options contraceptives

Efficace
à plus de
99%

*Implant



Utilisez pour une durée maximale de **3 ans**. Inséré dans le bras et retiré par un médecin ou une infirmière.

*Dispositif intra-utérin hormonal (IUD)



Utilisez pour une durée maximale de **5 ans**. Inséré et retiré par un médecin ou une infirmière.

Stérilet en cuivre (IUD)



Utilisez pour une durée maximale de **10 ans**. Inséré et retiré par un médecin ou une infirmière.

Ces types de contraception sont appelés LARC (contraception longue durée d'action réversible).

Ils sont très efficaces et agissent pendant une longue période.

Ils peuvent être retirés si vous voulez avoir un bébé.

Stérilisation



Procédure permanente pour un homme ou une femme. Cela se fait par un médecin.

Efficace
à plus de
91%

*La pilule



Comprimé pris à la même heure **chaque jour**.

*Anneau vaginal



Vous pouvez l'insérer dans le vagin et le retirer vous-même **chaque mois**.

*Injection



L'injection est faite toutes les **12 semaines** par un médecin ou une infirmière.

Autres méthodes *Pilule contraceptive d'urgence



A utiliser **jusqu'à 5 jours** après des rapports sexuels non protégés. Les rapports sexuels non protégés sont des rapports dans lesquels aucun préservatif ou autre moyen de contraception n'a été utilisé.

Efficace
à plus de
76%

Préservatif masculin



Porté par un homme. Utilisez un nouveau préservatif **chaque fois** que vous avez un rapport sexuel.

Préservatif féminin



Porté par une femme. Utilisez un nouveau préservatif **chaque fois** que vous avez un rapport sexuel.

Diaphragm



Placé dans le vagin par une femme **avant les rapports sexuels**.

Méthode de la fertilité



C'est la méthode la moins efficace. Il s'agit d'avoir des rapports sexuels **uniquement** quand la femme est moins susceptible de tomber enceinte.

Méthode de retrait



C'est la méthode la moins efficace. L'homme retire son pénis du vagin **avant d'éjaculer**.

*Méthode de contraception hormonale