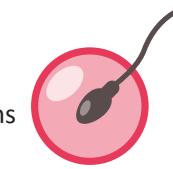




MÉTHODES DE CONTRACEPTION

Aucune méthode de contraception

AUTRES NOMS : relation non protégée, relation sexuelle à risque, relation sans condom
OÙ L'OBtenir : aucun achat ni produit requis
AVANTAGES : aucun achat ni produit requis
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS et n'empêche pas la grossesse



Abstinence

AUTRES NOMS : virginité, célibat, chasteté
OÙ L'OBtenir : aucun achat ni produit requis
AVANTAGES : protège contre les ITSS; ne nécessite pas d'achat ni de produit; efficace, réversible, sécuritaire et gratuite
INCONVÉNIENTS : fait obstacle à la vie sexuelle; peut représenter un défi; nécessite une volonté inébranlable de la part des deux partenaires



Connaissance du cycle de fertilité

AUTRES NOMS : méthode du calendrier
OÙ L'OBtenir : aucun achat ni produit requis
AVANTAGES : aucun achat ni produit requis; sécuritaire; aucun effet secondaire; considérée comme naturelle; sans hormones; permet d'apprendre à connaître son corps
INCONVÉNIENTS : compliquée si les règles sont irrégulières (pour établir le moment où commencer); ne protège pas contre les ITSS; peut être inefficace; nécessite beaucoup de temps pour bien comprendre son cycle; requiert d'éviter les relations sexuelles à certains moments (ce qui peut être difficile); nécessite un engagement ferme de la part des deux partenaires



Coït interrompu

AUTRES NOMS : méthode du retrait
OÙ L'OBtenir : aucun achat ni produit requis
AVANTAGES : considéré comme une méthode naturelle; sécuritaire, pratique et gratuit; sans hormones; toujours accessible pour les personnes engagées dans une activité sexuelle sans autre moyen de contraception; aucune consultation ni prescription requise
INCONVÉNIENTS : n'est pas toujours facile à appliquer; nécessite un bon contrôle de soi; risquée (même si le retrait se fait à temps, une grossesse est quand même possible); ne protège pas contre les ITSS



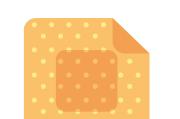
Pilule contraceptive

AUTRES NOMS : la pilule
OÙ L'OBtenir : sur ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne
AVANTAGES : peut interagir avec d'autres médicaments; peut causer des pertes vaginales légères ou des saignements irréguliers, une sensibilité des seins, des nausées et des maux de tête; doit être prise à la même heure chaque jour; augmente le risque de caillots sanguins; ne protège pas contre les ITSS



Timbre contraceptif

AUTRES NOMS : la patch
OÙ L'OBtenir : sur ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne
AVANTAGES : très efficace, méthode réversible, ne nuit pas à la sexualité; peut diminuer les crampes et le flux menstruels; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); régularise les règles; réduit le risque associé à certains cancers; peut réduire le risque de kyste; facile à utiliser
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut causer des saignements irréguliers, une sensibilité des seins, des nausées, des maux de tête et des irritations cutanées; peut être moins efficace chez les personnes pesant plus de 198 lb



Injection contraceptive

AUTRES NOMS : contraceptif injectable
OÙ L'OBtenir : auprès d'un fournisseur de soins de santé, tous les trois mois
AVANTAGES : efficace, durable, réversible, sécuritaire, pratique et discrète; efficacité non affectée par la plupart des médicaments; compatible avec l'allaitement; peut convenir aux personnes de plus de 35 ans qui fument; diminue ou élimine les règles; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); peut réduire le risque associé à certains cancers
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut initialement causer des saignements irréguliers; saignements continus légers ou abondants; diminue la densité osseuse; changements à l'appétit; effets hormonaux (acné, maux de tête, etc.) qui peuvent prendre du temps à disparaître



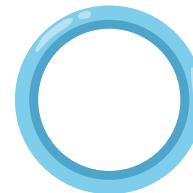
Diaphragme

AUTRES NOMS : méthode barrière
OÙ L'OBtenir : centres de santé et pharmacies
AVANTAGES : sans hormones; compatible avec l'allaitement; taille unique qui convient à la plupart des personnes; disponible sans prescription en pharmacie
INCONVÉNIENTS : taux d'échec plus élevé comparativement à d'autres moyens de contraception; risque accru d'infection urinaire à répétition; risque accru de choc toxique staphylococcique; difficile à insérer pour certaines personnes; nécessite d'appliquer un gel à base d'eau après chaque pénétration; ne convient pas aux personnes allergiques au latex ou au silicone; ne protège pas contre les ITSS



Nuva Ring

AUTRES NOMS : anneau vaginal, anneau
OÙ L'OBtenir : sur ordonnance d'un fournisseur de soins de santé
AVANTAGES : très efficace, méthode réversible, ne nuit pas à la sexualité; peut diminuer les crampes et le flux menstruels; atténue le syndrome prémenstruel (SPM); régularise les règles; réduit le risque associé à certains cancers; peut réduire le risque de kyste; ne nécessite pas un rappel quotidien
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut causer des saignements irréguliers, une sensibilité des seins, des nausées, des maux de tête et des irritations vaginales; doit être changée chaque mois



Contraception d'urgence

AUTRES NOMS : pilule du lendemain, Plan B
OÙ L'OBtenir : centres de santé et pharmacies
AVANTAGES : peut être efficace; compatible avec l'allaitement; peut accroître les chances de grossesse
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; peut interagir avec d'autres médicaments; peut causer des nausées, des maux de tête et une sensibilité des seins; efficacité variable et fenêtre d'action limitée



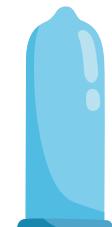
Préservatif féminin

AUTRES NOMS : Fémidom, condom interne
OÙ L'OBtenir : cliniques de santé, pharmacies, en ligne, commerces de détail
AVANTAGES : protège contre la grossesse et les ITSS; la personne pouvant tomber enceinte place et contrôle elle-même le condom; convient aux personnes allergiques au latex; peut être utilisé avec des lubrifiants à base d'huile; peut être plus confortable et moins étroit qu'un préservatif masculin; les anneaux internes et externes du préservatif peuvent accroître la stimulation sexuelle; disponible en pharmacie sans prescription
INCONVÉNIENTS : peut être difficile à insérer correctement; plus dispendieux que le préservatif masculin; peut glisser ou se briser; les anneaux peuvent causer un inconfort pendant le rapport sexuel; peut causer plus de bruit pendant le rapport sexuel que le préservatif masculin



Préservatif masculin

AUTRES NOMS : capote, caoutchouc
OÙ L'OBtenir : cliniques de santé, pharmacies, en ligne, commerces de détail
AVANTAGES : vendu un peu partout sans prescription; peu dispendieux, sécuritaire et efficace; protège contre la plupart des ITSS; existe en version sans latex pour les personnes qui y sont allergiques ou sensibles; son utilisation est une responsabilité partagée par les deux partenaires; sans hormones; peut diminuer le risque de cancer du col de l'utérus; peut retarder l'éjaculation; peut être utilisé avec d'autres méthodes de contraception pour en accroître l'efficacité
INCONVÉNIENTS : doit être à portée de main pendant l'activité sexuelle; doit être conservé et manipulé adéquatement (il faut vérifier la date d'expiration!); peut glisser ou se déchirer pendant la pénétration; peut réduire la sensibilité pour les deux partenaires; ne convient pas aux personnes allergiques au latex; nécessite la participation des deux partenaires



Pilule abortive

AUTRES NOMS : avortement médical
OÙ L'OBtenir : sur ordonnance d'un fournisseur de soins de santé
AVANTAGES : peut être efficace et accessible
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; fenêtre d'action limitée; efficacité variable; souvent disponible sur ordonnance seulement; peut causer des nausées



Avortement chirurgical

AUTRES NOMS : avortement par aspiration, interruption de grossesse
OÙ L'OBtenir : dans une clinique ou à l'hôpital
AVANTAGES : sécuritaire, légal et efficace; la décision revient à la personne enceinte
INCONVÉNIENTS : ne protège pas contre les ITSS; stigmatisation; comporte certains risques; l'accès à l'intervention peut être restreint; ne peut être pratiquée qu'à un certain moment de la grossesse



Dispositif intra-utérin

AUTRES NOMS : DIU, stérilet
OÙ L'OBtenir : doit être inséré par un professionnel de la santé
AVANTAGES : efficace, réversible et sécuritaire; long terme, invisible et non dérangeant; économique; réduit le risque associé à certains cancers; compatible avec l'allaitement
INCONVÉNIENTS : provoque initialement des saignements irréguliers ou des pertes vaginales légères; douleur et inconfort lors de l'insertion; comporte certains risques au moment de l'insertion; ne protège pas contre les ITSS; doit être inséré par un médecin

