

La meilleure contraception est celle que TU choisis !

# PREGNANCY CONTROL CONTRACEPTION



The best pregnancy control is the one YOU choose!



Outil développé en partenariat par Catherine JOUANNET, sage-femme au CPEF Cavé, Eunice Ejiro OKERUEMU et Marjolaine PRUVOST, chargée de mission santé au Bus des Femmes

# GROSSESSE

Il s'agit des 9 mois pendant lesquels une femme porte dans son utérus, un embryon puis un fœtus qui se développe (de la conception jusqu'à la naissance).

Signes de grossesse : **RETARD DE RÈGLES**, et parfois :

- Fatigue
- Seins gonflés
- Nausées
- Fringales ou dégoût pour certains aliments
- Miction fréquente
- Gain ou perte de poids

# AVORTEMENT

## IVG (Interruption Volontaire de Grossesse)

C'est l'action de mettre un terme à la grossesse. En France c'est légal, toutes les femmes peuvent y avoir accès jusqu'à **14 semaines après les dernières règles**.

Il y a deux types d'IVG :

- **IVG Médicamenteuse**: le médecin ou la sage-femme te prescrit des médicaments pour arrêter la grossesse.
- **IVG Chirurgicale**: le médecin ou la sage-femme t'oriente vers l'hôpital pour une intervention mineure, sous anesthésie, pour arrêter la grossesse.

**Attention aux IVG clandestines, c'est très dangereux :**

**Elles peuvent avoir des conséquences pour l'utérus, provoquer des problèmes de fertilité. Elles peuvent mettre ta vie en danger en raison du risque d'hémorragie. Parfois, elles ne mettent pas fin à la grossesse.**

Durant le mois qui suit l'IVG, il se peut que le résultat du test de grossesse soit positif mais cela ne signifie pas que tu es encore enceinte. Attention, il est possible de tomber enceinte après une IVG.

**Il est important d'aller au rdv de contrôle** avec le médecin ou la sage-femme 2 semaines après l'IVG pour être sûre que tout va bien.

# PREGNANCY

The 9 months or so for which a woman carries a developing embryo and fetus in her womb (from conception to the child's birth)

Signs of pregnancy :**LATE PERIODS**, and sometimes :

- Extreme fatigue/ exhausted
- Tender/ swollen breasts
- Nausea with or without throwing up (morning sickness)
- Cravings or aversion to certain foods
- Frequent urination
- Weight gain or loss

# ABORTION

It is the act of ending the pregnancy. In France it is legal and every woman can access it up to **14 weeks since the last periods**.

There are two types of abortion:

- **Medical abortion**: the doctor or the midwife prescribes you pills you take to remove the pregnancy.
- **Surgical abortion**: the doctor or the midwife directs you to the hospital to have a minor intervention (under anesthesia) to remove the pregnancy.

**Beware of self-abortion, it is very dangerous:**

**It can damage your womb, lead to barrenness. It put your life in danger by causing excess bleeding. Sometimes it doesn't remove the pregnancy.**

After an abortion, the pregnancy test might show positive results for the next 4 weeks but it doesn't mean you are still pregnant. Beware, it is possible to get pregnant again after an abortion.

**It is important to go to your check-up appointment** with the doctor or the midwife 2 weeks after the abortion to make sure everything is ok.

# CONTRACEPTION

C'est un moyen de **prévenir les grossesses** pour une période donnée.

Cela te permet de décider du moment de ta grossesse, quand tu es prête.

Cela te permet de décider du nombre d'enfants que tu veux.

Pensez à la consultation de gynécologie tous les ans à partir de 25 ans

**Consultation gratuite et confidentielle en Centre de Planification**

# PERTES VAGINALES

Les pertes vaginales sont une **protection naturelle** qui permet au vagin de ne pas se dessécher et qui le protège des infections. Elles sont utiles et ne sont pas sales. Le vagin s'auto-nettoie grâce aux pertes vaginales

Les pertes normales sont transparentes, ne sentent pas et ne grattent pas.

Si tu as des pertes vaginales JAUNES, VERTES, MARRON, ODORANTES ou QUI DEMANGENT tu dois voir un médecin ou une sage-femme car cela peut être un signe d'infection.

Tu peux utiliser du savon pour laver l'extérieur de ton vagin, mais pas l'intérieur.

**Laver l'intérieur de ton vagin augmente les risques d'infections et d'irritations.**

Cela peut entraîner des douleurs Durant les rapports sexuels.

# BIRTH CONTROL (or Family Planning)

It is a way to **prevent pregnancy** for a certain amount of time.

It allows you to get pregnant when you are ready, when it is the right time.

It allows you to have the number of children you want.

Think about the gynecologic consult each year from 25 years old

**You can access free and confidential consult in Centre de Planification**

# VAGINAL DISCHARGES

Vaginal discharge is a **natural protection** that help vagina not to dry and that protects it against infections. They are useful and not dirty. The vagina is self-cleaning through the vaginal discharges.

Normal discharges are transparent, don't smell and don't scratch.

If your vaginal discharges are **YELLOW, BROWN, GREEN, SMELLING** or **SCRATCHING** you have to see a doctor or midwife because it can be a sign of infection.

Soap is okay to wash outside your vagina but not inside.

**Washing inside your vagina increase the risk of infections and irritations.**

It can induce pain during sexual intercourse.



# PRESERVATIF MASCULIN

- Moyen de **contraception**
- **Protection** contre les **Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**

**Pas de préservatif =  
Risque d'Infection Sexuellement Transmissible**

Utilise du **gel** pour réduire le risque de rupture du préservatif

**Utilise-le à tous les rapports sexuels, dès l'érection**

Ne pas mettre deux préservatifs l'un sur l'autre, cela augmente les risques de rupture

Vérifie qu'il y a la mention  et vérifie la **date d'expiration**

**Fais attention à ce que le préservatif reste bien en place, il peut glisser pendant le rapport**

**Gratuit** en centre de planification

**En cas de rupture, pensez à :**

- la **contraception d'urgence**
- le **Traitement Post Exposition (TPE)** pour prévenir une contamination VIH





# MALE CONDOM/RUBBER

- Method of pregnancy control
- Protection against Sexually Transmitted Infections (STI)

**No condom =  
Risk of Sexually Transmitted Infection**

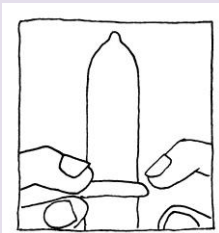
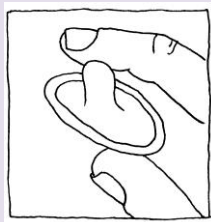
Use **lubricant** reduce the risk of condoms burst

**Use it for every sexual intercourse as soon as the penis is erect**

Don't use 2 condoms at the same time, it can burst!

You must see  and check the **expiration date**

**Make sure the condom remains in place, it may slip off during the intercourse**



**Free** at the family planning!

**In case of condom burst, think of :**

- **Emergency pill**
- **Post-Exposure Treatment** to protect you from contracting HIV


# PRESERVATIF FEMININ

- Moyen de **contraception**
- **Protection** contre les **Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**
- Se place dans le **vagin**

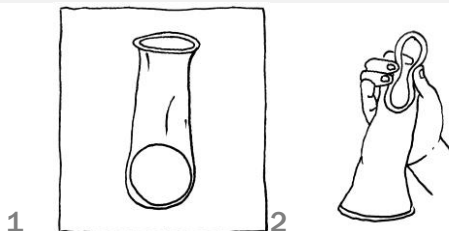
**Pas de préservatif =  
Risque d'Infection Sexuellement Transmissible**

Utilise un **nouveau** préservatif pour chaque rapport

**Ne l'utilise pas avec le préservatif masculin**

Vérifie qu'il y a la mention  et vérifie la **date d'expiration**

- Très **résistant**
- Ne serre pas le pénis
- Peut être placé **avant** le rapport
- **Gratuit** en centre de planification




# FEMALE CONDOM

- Method of pregnancy control
- **Protection against Sexually Transmitted Infections (STI)**
- Takes place inside the **vagin**

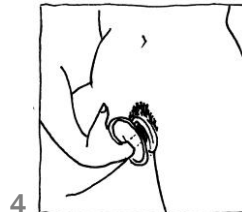
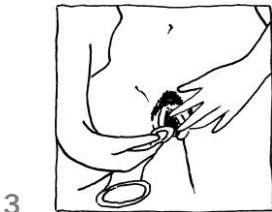
**No condom =  
Risk of Sexually Transmitted Infection**

Use a **new** condom for every intercourse

**Don't use at the same time as a male condom**

You must see  and check the **expiration date**

- Very **resistant**
- Not tight for men
- You can fits it hours **before** the intercourse
- **Free** at the family planning



# L'IMPLANT

- Moyen de **contraception**
- Placé sous la peau du **bras** par le médecin ou la sage-femme
- Dure **jusqu'à 3 ans** mais le retrait peut se faire à tout moment

**Pas de préservatif =  
Risque d'Infection Sexuellement  
Transmissible**

+ Très efficace

+ Pas besoin d'y penser au quotidien

- Peut modifier les règles



# THE ARM STICK

- Method of **pregnancy control**
- Placed under the skin of the **arm** by a doctor or a midwife
- Last **up to 3 years** but can be removed anytime

**No condom = Risk of Sexually Transmitted Infection**

+ **Very efficient**

+ **No need to think about it everyday**

- **Can change your periods**



# LE DIU

## DISPOSITIF INTRA-UTERIN

- Moyen de **contraception**
- Placé par le médecin ou la sage-femme au niveau de l'**utérus**
- Peut être gardé **jusqu'à 5 ans**, mais le retrait peut se faire à tout moment

**Pas de préservatif =  
Risque d'Infection Sexuellement  
Transmissible**

+ Très efficace

+ Peu d'effets secondaires

+ Possibilité de DIU non hormonal

**Si après la pose tu ressens des douleurs persistantes au niveau du bas-ventre consulte un médecin !**



# THE COIL - WOMBSTICK

## INTRA-UTERINE DEVICE

- Method of pregnancy control
- Placed into the **womb** by a doctor or a midwife
- Last **up to 5 years** but can be removed anytime

**No condom =  
Risk of Sexually Transmitted Infection**

**+ Very efficient**

**+ Few side effects**

**+ Option for a non-hormonal IUD**

**If after you got the coil, you feel pain in your lower belly go to see a doctor!**



# LA PILULE

- Moyen de **contraception**
- 1 pilule par jour **TOUS LES JOURS**
- Prescrite par le médecin ou la sage-femme.  
Fais attention, renouvelle ton ordonnance avant la fin de ta plaquette !

**En cas d'oubli, il y a un risque de grossesse !**

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

*Conseil : Pour ne pas l'oublier tu peux te mettre un rappel sur ton portable ou tu peux associer la prise à un geste quotidien (toilette, ...).*

**+ Fiable**

**+ Règles régulières, moins douloureuses et plus courtes**

En cas d'oubli, pensez à la **contraception d'urgence** et à utiliser des **préservatifs** pendant les 7 jours suivants.





# THE PILL

- Method of **pregnancy control**
- 1 pill per day **EVERYDAY**
- Prescribed by a doctor or a midwife. Be alert for new prescription before finishing your tablets!

**If you forget once, you might get pregnant!**

**Doesn't protect against  
Sexually Transmitted Infections (STI)!**

*Tips : To remember to take it, you can set up an alarm on your phone or take your pill during a daily habit (brushing your teeth, ...)*

**+ Reliable**

**+ Regular periods, less painful and shorter**

If you **forget** one pill, you can get **emergency pill** and you have to use **condoms** the next 7 days.

# LE PATCH CONTRACEPTIF

- Moyen de **contraception**
- Timbre auto-collant à coller sur la **peau**
- Prescrit par le médecin ou la sage-femme

Semaine 1 : 1<sup>er</sup> Patch

Semaine 2 : 2<sup>ème</sup> Patch

Semaine 3 : 3<sup>ème</sup> Patch

Semaine 4 : Pause – Règles

Tu restes protégée pendant la pause

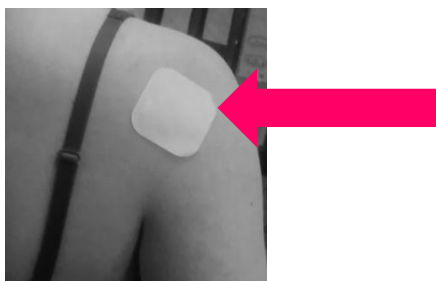
**Ne le colle pas sur les seins !**

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

Vérifies toujours qu'il soit bien collé sur ta peau  
Une fois collé, ne le change pas de place

+ Tu n'as pas besoin d'y penser tous les jours.  
- Si tu oublies de le mettre tu peux être enceinte.

Son prix est de 15€/mois, non-remboursé.



# THE CONTRACEPTIVE STAMP

- Method of **pregnancy control**
- Self-adhesive stamp you put on your **skin**
- Prescribed by a doctor or a midwife

Week 1 : 1<sup>st</sup> Patch

Week 2 : 2<sup>nd</sup> Patch

Week 3 : 3<sup>rd</sup> Patch

Week 4 : Break – Periods

You are still protected during the break week.

**Don't put the patch on your breasts!**

**Doesn't protect against  
Sexually Transmitted Infections (STI)!**

Always check that it is well stuck on your skin  
Once you put it on, don't change its location

**+ No need to think about it everyday**  
**- If you forget to put it on, you can get pregnant.**

It costs 15€ /month, not included in your CMU-c.



# L'ANNEAU VAGINAL

- Moyen de **contraception**
- Anneau souple et transparent placé au fond du **vagin**
- Prescrit par le médecin ou la sage-femme.
  - Tu le mets toi-même dans ton vagin
  - L'anneau reste en place pendant **3 semaines**
  - Puis il faut le retirer et faire une **pause** pendant 1 semaine : Règles

Tu restes protégée pendant la pause

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

- + Il faut y penser toutes les 3 semaines
- + Règles régulières
- + Bonne efficacité
- Non remboursé



# THE RING

- Method of **pregnancy control**
- Smooth and transparent ring placed at the bottom of the **vagina**
- Prescribed by a doctor or a midwife

You put it yourself in your vagina

It stays there for **3 weeks**

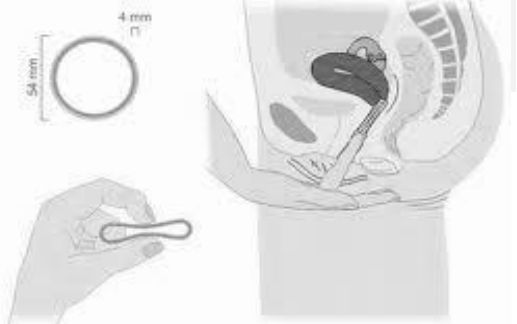
Then you remove it and have a 1 week **break** : Periods

You are still protected during the break week.

**Doesn't protect against  
Sexually Transmitted Infections (STI)!**

- + You need to think about it every 3 weeks
- + Regular periods
- + Good efficiency
- Not included in your CMU-c

Mode d'utilisation de l'anneau vaginal



# LES INJECTIONS

- Moyen de **contraception**
- Injection réalisée **tous les 3 mois** dans la fesse par le médecin ou la sage-femme
- **Reprendre rdv** tous les 3 mois pour une nouvelle pique pour être protégée

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

**+ Il faut y penser tous les 3 mois**

**- Peut modifier les règles**



# INJECTIONS

- Method of pregnancy control
- Injection made **every 3 months** in the buttock by a doctor or a midwife
- Take appointment every 3 months to have a new injection and stay protected

**Doesn't protect against  
Sexually Transmitted Infections (STI)!**

- + You think about it every 3 months
- Can change your periods



# LA CONTRACEPTION D'URGENCE

## LA PILULE DU LENDEMAIN

- La pilule du lendemain est un moyen de **contraception exceptionnel**, un dépannage en cas d'accident (rupture de préservatif, oubli de pilule, ...)
- 1 comprimé en vente libre en **pharmacie** (8 à 10€) ou gratuit en **centre de planification**.
- A prendre **le plus tôt possible**, maximum 5 jours après un rapport non-protégé.

### **N'est PAS efficace à 100%**

Prévoir un test de grossesse si les règles sont différentes.

## LE DIU

- Insertion en urgence pendant les **5 premiers jours après un rapport sexuel non-protégé** pour éviter une grossesse.
- En consultation avec un médecin ou une sage-femme

**+ Très efficace**

**+ Il peut ensuite servir de contraception régulière**

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

Pense au **Traitement Post Exposition** pour te protéger du VIH. Ce traitement est délivré aux **Urgences** de l'hôpital et dans les **CeGIDD**.



# EMERGENCY PREGNANCY CONTROL

## THE EMERGENCY PILL

- Method of **pregnancy control** exceptional, in case of accident (condom burst, you forgot your pill...)
- 1 pill you can buy in **pharmacy** (8 to 10€) or you can get it for free in **family planning centers**.
- Take **as soon as possible**, maximum 5 days after the unprotected intercourse.



### It is **NOT 100% efficient**

If your periods seem different after, make a pregnancy test.

## THE IUD

- Put in place during the **5 days following an unprotected intercourse** to prevent pregnancy.
- In consultation with a doctor or a midwife



+ **Very efficient**

+ **Can be used as a regular pregnancy control**

**Doesn't protect against  
Sexually Transmitted Infections (STI)!**

Think about the **Post Exposure Treatment** to protect you from HIV. This treatment is delivered at the **Emergency** department in hospitals and in **CeGIDD**.

# LE RETRAIT

Le fait de retirer le pénis avant l'éjaculation

**N'est PAS fiable !**

**Tout contact** entre le pénis en érection et la vulve peut entraîner une grossesse

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

# COMPTER LES JOURS

Il s'agit de compter les jours du cycle menstruel afin d'essayer de prévoir le jour de l'ovulation pour éviter les rapports sexuels à cette période

**N'est PAS fiable !**

Il est **impossible** de prévoir le jour de l'ovulation, elle peut avoir lieu à **n'importe quel moment** du cycle menstruel

**Ne protège pas des  
Infections Sexuellement Transmissibles (IST) !**

# THE PULL OUT

The act of pulling out the penis before ejaculation

**Is NOT reliable!**

**Any contact** between the erect penis and the vulva can cause pregnancy

**Doesn't protect against Sexually Transmitted Infections (STI)!**

# COUNTING THE DAYS

Counting the days of your menstrual cycle to try to know when is the ovulation day and avoid sexual intercourse during these days

**Is NOT reliable!**

It is **impossible** to plan when the ovulation date. It can happen at **any time** during the menstrual cycle

**Doesn't protect against Sexually Transmitted Infections (STI)!**



**DEPISTAGE A PARIS**  
**BLOODTEST IN PARIS**

<https://www.paris.fr/services-et-infos-pratiques/sante/prevention-et-depistage/centres-de-depistage-76>

**CONTRACEPTION/IVG A PARIS**  
**BIRTH CONTROL/ABORTION IN PARIS**

<https://www.paris.fr/sexualite>