



LA CONTRACEPTION

Qu'est-ce que la contraception?

La contraception est une méthode de protection pour avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse, ou presque!

Voici quelques moyens de contraception:

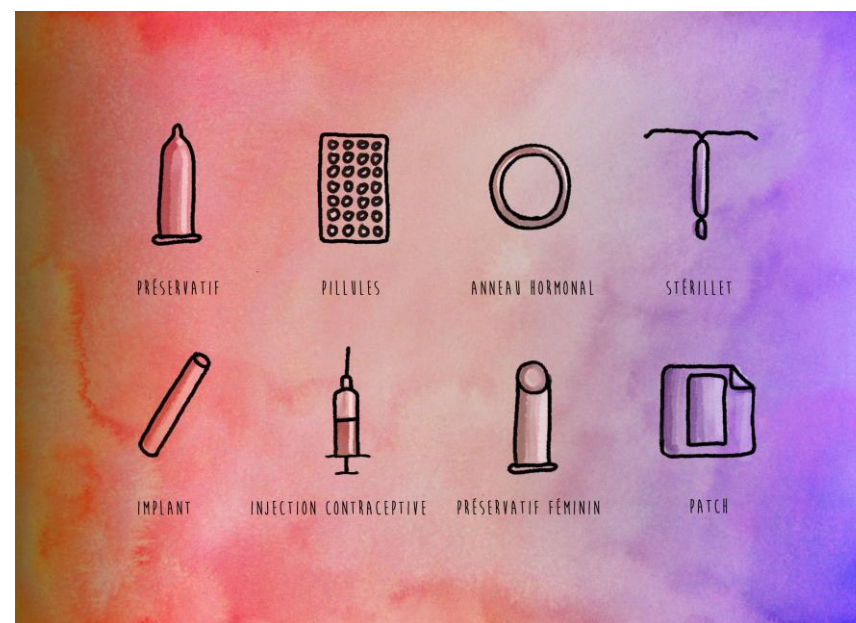
- Les méthodes hormonales: la **pilule contraceptive**, la **minipilule**, l'**anneau contraceptif vaginal**, l'**injection contraceptive**, le **timbre contraceptif** et le **stérilet hormonal**
- Les méthodes non hormonales : le **condom** (féminin ou masculin) et le **stérilet de cuivre**
- Les méthodes naturelles : la méthode du **calendrier** et la méthode **symptomatique**
- Les méthodes d'urgence: la **pilule du lendemain (COU)**.

À partir de 14 ans, une personne peut demander une méthode contraceptive sans l'accord ou le consentement d'un parent. Le tout peut se faire dans la confidentialité.

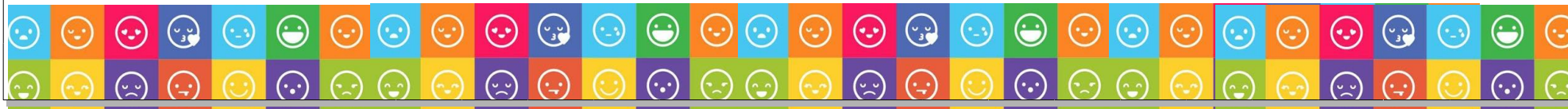


Quelle contraception choisir?

Chacun a une méthode de contraception qui lui convient mieux que d'autres, et ce, pour différentes raisons.



Chaque moyen de contraception a ses avantages et ses inconvénients. N'hésite pas à te renseigner davantage avant de faire un choix. Tu peux aussi consulter ton médecin ou encore l'infirmier(ère) de l'école pour trouver ce qui te convient le mieux!





À QUEL POINT EST-CE EFFICACE ?

Si utilisée correctement une méthode de contraception rend les risques de grossesse non désirées très faibles. Toutefois, aucun moyen de contraception n'est fiable à 100 %. Il peut donc être pertinent d'opter pour une double protection, en utilisant le condom en plus d'utiliser la pilule, par exemple.



D'ailleurs, seul le condom protège d'une grossesse ET des infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS).

TU AS EU UN RAPPORT SEXUEL À RISQUE? AS-TU PENSÉ À LA PILULE DU LENDEMAIN?

Cette pilule n'est pas une méthode de contraception régulière. Elle est utilisée **seulement après une relation sexuelle non protégée ou à risque** (ex : si tu as eu un problème avec ta méthode contraceptive habituelle, si le condom s'est déchiré, si tu as oublié de prendre ta pilule contraceptive, etc.). Elle **doit être prise le plus rapidement possible** suite au rapport à risque. N'attends pas plus que 5 jours, elle risque de ne plus être efficace.

La pilule du lendemain est gratuite si tu as ta carte d'assurance-maladie et que tu as moins de 18 ans ou si tu étudies à temps plein et a moins de 25 ans. Tu peux te la procurer au CLSC, auprès de ton pharmacien(ne) (sans ordonnance), de l'infirmier(ère) scolaire, de ton médecin ou à l'urgence.

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM

Douglas
FONDATION
FOUNDATION

SOS



PILULE
DU LENDEMAIN

RESSOURCES

- Votre CLSC
- Info-Santé au 811
- Santé Montréal - <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/contraception/>
- Fédération du Québec pour le planning des naissances - <https://fqpn.qc.ca/>
- SOS Grossesse - <https://sosgrossesse.ca/>
- Tel-Jeunes - <https://www.teljeunes.com/accueil>
- Guide Contraception - <https://www.contractions.org/>
- Guide pour choisir sa contraception - <https://www.caseplanifie.ca/>

