

La contraception remboursée

Sans limite d'âge



C'est plus de liberté Pour toutes les femmes

Les femmes ont toutes des droits ! Le droit à la santé, à l'égalité et à la liberté. La contraception fait partie de cette liberté. Alors pourquoi devraient-elles y renoncer ? Ce n'est pas l'argent, ni l'âge qui doivent leur enlever cette liberté. La Mutualité Socialiste rembourse la contraception. A toutes les femmes ! 40 € par an et sans limite d'âge. Rembourser 40 €, pour certains, ça n'a l'air de rien. Mais pour nous, ça fait la différence.

Info : www.mutsoc.be



Il y a beaucoup de raisons avancées pour ne pas utiliser de moyens de contraception.

On aimerait vous convaincre de l'intérêt de se protéger, chasser toutes les fausses idées, et vous donner des petits conseils pour rendre tout ça plus facile, plus accessible...

Attention !!! Cette brochure n'est pas destinée qu'aux femmes...

Les bonnes raisons

Qu'on soit un homme ou une femme, jeune ou moins jeune, pourquoi s'intéresser à la contraception ? Pourquoi utiliser un moyen contraceptif ?

- ❑ Pour devenir parent (ou pas) quand je le décide.
- ❑ Pour avoir une vie sexuelle sans stress.
- ❑ Parce que ma priorité c'est : ma carrière/mes études/mes projets.

Bon à savoir !

Les contraceptifs peuvent aussi aider les femmes à :

- ❑ Réguler leur cycle
- ❑ Avoir des règles moins douloureuses
- ❑ Diminuer l'acné

Les fausses idées

Mythes & Légendes - Vrai ou faux ? (entourez votre réponse)

1. Utiliser un moyen de contraception coûte trop cher. **V ou F**
2. Il faut y penser tous les jours à heures régulières, c'est très contraignant ! **V ou F**
3. En cas de vomissement ou de diarrhée la pilule n'est plus efficace. **V ou F**
4. J'ai peur d'en parler à un médecin, il va sûrement me juger. **V ou F**
5. La pilule fait grossir. **V ou F**
6. La pilule du lendemain est un moyen de contraception comme les autres. **V ou F**
7. Certains médicaments rendent la pilule moins efficace. **V ou F**
8. Je ne sais pas à qui m'adresser et si je demande conseil à mon entourage, je serai obligée de leur dire pourquoi je cherche un gynéco... **V ou F**
9. Le stérilet ce n'est pas pour les jeunes. **V ou F**
10. La pilule protège des IST¹ (Ex : Sida, Papillomavirus, Chlamydia). **V ou F**
11. La pilule donne des boutons et toutes sortes d'effets secondaires. **V ou F**
12. Les filles qui prennent un moyen de contraception sont des filles faciles. **V ou F**
13. Lors du premier rapport sexuel il n'y a pas de risque d'être enceinte ou de contracter une IST. **V ou F**

14. Si j'oublie de mettre un anneau ou un patch un jour, je ne dois pas faire l'amour ce jour-là mais les jours d'après, je peux. **V ou F**

15. La pilule/le stérilet rend stérile. **V ou F**

16. Je peux prendre la pilule seulement les jours où j'ai un rapport sexuel, je serai protégée. **V ou F**

17. Les pilules génériques sont tout aussi efficaces que les autres, même si elles coûtent moins cher. **V ou F**

18. La pilule du lendemain et la pilule abortive sont deux choses différentes. **V ou F**

19. Si j'oublie ma pilule, je peux en prendre une sur la plaquette de ma copine. **V ou F**

20. Le préservatif féminin peut être inséré plusieurs heures avant le rapport sexuel. **V ou F**

**Je suis un homme,
ça ne me concerne pas...**

FAUX

Vous pouvez :

- Aider votre partenaire à se rappeler de prendre sa contraception
- Utiliser vous-même un préservatif pour une protection parfaite (contre les grossesses non désirées et contre les IST)
- Participer financièrement à la contraception
- Prendre l'initiative de parler de la contraception (se renseigner, comment payer,...)
- Penser à avoir toujours des préservatifs à portée de main !

Réponses au test

1. **FAUX.** Du moins, il existe différents moyens de réduire grandement la facture, voire même de la rendre nulle pour les moins de 21 ans. Toutes les informations sur les prix sont détaillées ci-après dans la brochure.
2. **FAUX.** La pilule se prend en effet tous les jours mais il existe d'autres moyens de contraception auxquels il ne faut penser que toutes les semaines (le patch), toutes les trois semaines (l'anneau), tous les trois mois (la piqûre contraceptive) ou même tous les trois ans (l'implant, le stérilet)...
3. **VRAI.** Si vous avez vomi ou eu la diarrhée dans les 4h après la prise, l'effet de votre pilule est annulé. Si vous avez eu une relation sexuelle depuis, il vaut mieux prendre la pilule du lendemain et par la suite utiliser un préservatif jusqu'à ce que vous commenciez une nouvelle plaquette.
4. **FAUX.** Il est là pour vous conseiller, pas pour vous juger. D'autant que 89%² des femmes de 14 à 55 ans utilisent un moyen de contraception, vous êtes loin d'être la seule !
5. **FAUX.** Seule une pilule mal adaptée peut amener une prise de poids.
6. **FAUX.** La pilule du lendemain est un contraceptif d'URGENCE et ne doit être utilisée qu'après un rapport sexuel à risque de grossesse.
7. **VRAI.** Certains antidépresseurs et antibiotiques par exemple diminuent l'effet de la pilule. La pilule est un médicament, il faut donc vérifier sa compatibilité avec d'autres médicaments conseillés par votre médecin ou pharmacien.
8. **FAUX.** Vous n'êtes pas obligée d'en parler avec votre entourage si vous ne le souhaitez pas. Vous trouverez les coordonnées des Centres de Planning Familial en surfant sur les sites mentionnés en fin de brochure.

En parler...

9. **FAUX.** Il n'y a aucune condition d'âge pour utiliser un stérilet. Il n'est pas non plus nécessaire d'avoir déjà eu des enfants.
10. **FAUX.** Le seul moyen de se protéger contre les IST est le préservatif (masculin et féminin) !
11. **FAUX.** La pilule ne favorise pas l'apparition de boutons, certaines diminuent même l'acné. Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin car votre pilule n'est pas adaptée.
12. **FAUX.** Une fille qui se protège est une fille responsable !
13. **FAUX.** Tout rapport sexuel, même le premier, comporte des risques si l'on n'est pas protégé.
14. **FAUX.** Vous pouvez avoir des relations sexuelles mais en utilisant un préservatif (féminin ou masculin) en plus, jusqu'à ce que vous commenciez un nouveau cycle.
15. **FAUX.** La pilule et le stérilet ne diminuent en aucun cas la fertilité.
16. **FAUX.** Pour que la pilule fonctionne, il faut la prendre tous les jours (avec pour la plupart, un arrêt d'une semaine en fin de cycle). Veillez à bien lire la notice.
17. **VRAI.** Les pilules les plus chères ne sont pas forcément les meilleures. Il existe des pilules très efficaces à prix réduit (Ex : les génériques)
18. **VRAI.** Elles ont deux fonctions différentes : la pilule du lendemain empêche de tomber enceinte. La pilule abortive interrompt une grossesse déjà en cours.
19. **FAUX.** Votre pilule est adaptée à vos besoins, qui ne sont pas les mêmes que ceux de votre copine.
20. **VRAI.** Il peut être inséré jusqu'à 8h avant le rapport sexuel.

Total de bonnes
réponses :



/20

En parler ... avec votre partenaire

PETIT TEST POUR CEUX ET CELLES QUI SONT EN COUPLE...

- ❑ Dans la première colonne, indiquez qui s'en charge dans votre couple (vous, votre partenaire, les deux ?) ;
- ❑ Ensuite cochez la deuxième ou la troisième colonne selon la situation de votre couple ;
- ❑ Faites le total !

	Qui fait quoi ?		On en parle	On n'en parle pas
	Vous	Votre partenaire		
Utiliser un moyen de contraception				
S'informer sur les contraceptifs disponibles				
Prendre rdv avec un médecin ou gynéco				
Qui paye ?				
Comment faire pour ne pas l'oublier ?				
Qui sait quoi faire en cas d'oubli du contraceptif, de rupture de capote ?				
Total	/6	/6	/6	/6

Parce qu'avoir ou ne pas avoir un enfant, ça se décide à deux, la contraception ne doit pas être un tabou dans le couple.

Parlez-en ensemble !

Etre bien protégé/e

En parler ... avec votre médecin

On n'est pas tous à l'aise face à un médecin ou à un gynécologue, même si on sait qu'il ou elle en a vu d'autres...

Voici quelques conseils pour sentir que vous avez votre place dans la discussion et être plus relax avant la consultation.

- ❑ Sachez qu'un examen gynécologique n'est pas obligatoire à la première consultation.
- ❑ Si vous faites un examen gynécologique, vous n'êtes pas obligée d'être entièrement nue si cela vous gêne. Vous pouvez garder un t-shirt ou une tunique et remettre votre culotte pour l'examen mammaire (qui d'ailleurs ne se fait pas à chaque fois).
- ❑ Ce qui est dit et prescrit lors de la consultation, est confidentiel. Ce n'est donc pas obligatoire d'en parler aux parents ou à qui que ce soit.
- ❑ Demandez à votre médecin quel contraceptif pourrait être le mieux adapté à votre mode de vie (anneau, stérilet, pilule, ... ?) et à votre situation financière.
- ❑ Les pilules génériques sont moins chères et tout aussi efficaces. Vous pouvez donc demander à votre médecin si votre pilule existe en générique.
- ❑ L'argent ne doit jamais être un frein : différentes solutions existent, parlez-en à votre médecin ou rendez-vous dans le Centre de Planning Familial le plus proche de chez vous.

Trucs & Astuces

- ❑ Prendre votre pilule en même temps qu'un geste quotidien (se brosser les dents, ...).
- ❑ Mettre un Post-It sur votre miroir, votre porte, ...
- ❑ Mettre votre pilule, anneau, patch à un endroit visible (lit, table de nuit, chaussure...).
- ❑ Mettre un rappel sur votre GSM tous les jours ou à la date où vous devez placer ou enlever votre moyen de contraception.
- ❑ Avoir toujours un préservatif avec vous (que vous soyez une femme ou un homme).
- ❑ S'informer=limiter les risques.
- ❑ Garder une plaquette de pilule, un patch, un anneau de secours (pas à plus de 30°C et se conserve 4mois) dans son sac.
- ❑ Noter un rappel dans votre agenda, sur votre calendrier...



Et le préservatif ?

Qu'il soit féminin ou masculin, le préservatif est avant tout le seul moyen existant de se protéger des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) et peut aussi être utilisé comme un contraceptif.

CONSEILS :

- ❑ Choisir la bonne taille
- ❑ Vérifier la date de péremption
- ❑ Bien le placer comme sur les images pour éviter qu'il ne s'enlève pendant la relation sexuelle.
- ❑ Ne pas le toucher avec les ongles, des objets coupants ou une bague
- ❑ Ne pas ouvrir l'emballage avec les dents ou des ciseaux mais avec les doigts
- ❑ Ne pas mettre autre chose que du lubrifiant à base d'eau sur le préservatif, cela risquerait de le fragiliser.



La règle des 2P

Pour mettre toutes les chances de votre côté, prenez la **P**ilule ou un autre contracep**P**tif + un **P**réservatif.

Vous serez protégés des grossesses non désirées et des IST !

Quid en cas de couac ?

Préservatif déchiré, vomissement, diarrhée, oubli,...

- ❑ **LA PILULE DU LENDEMAIN** est disponible en pharmacie sans prescription au prix de +/- 10€ et gratuitement dans les Centres de Planning Familial. Vous pouvez la prendre jusqu'à 72 heures après le rapport sexuel non protégé mais l'efficacité diminue au fil des heures. Il existe également une pilule dite « surlendemain » disponible en pharmacie sous ordonnance. Celle-ci n'est pas remboursée et coûte +/- 30€
- ❑ **LE TEST DE DÉPISTAGE DU SIDA/DES IST*** (si le préservatif est déchiré) peut être effectué en Centre de Planning ou dans des centres de dépistage.

Si vous avez dépassé les délais et que votre test de grossesse est positif, n'hésitez pas à vous rendre dans un Centre de Planning Familial pour aborder les différentes possibilités (poursuivre la grossesse, avorter, prévoir une adoption).



* Infections Sexuellement transmissibles : Sida, Papillomavirus, Syphilis, Gonorrhée, Chlamydia, ... Plus d'info www.planningsfps.be, www.loveinrespect.be

Et concrètement ?

Quels sont les différents contraceptifs existants ?

Il y a la pilule, oui mais...

... il existe d'autres contraceptifs efficaces : le stérilet, l'implant, le patch, l'anneau vaginal, le préservatif masculin et féminin. Parlez-en à votre médecin !
... il existe des méthodes qui ne sont PAS des moyens de contraception : se retirer avant l'éjaculation et la « méthode naturelle » (tenter de calculer la période d'ovulation). Soyez prudents !

Combien vais-je payer ?

- ❑ Pour le prix des différents contraceptifs voir le tableau pages 14 et 15.
- ❑ La consultation médicale en Centre de Planning Familial varie de 5 à 22,50€ selon que vous soyez en ordre de mutuelle ou non et que le centre pratique le tiers payant ou non, renseignez-vous !
- ❑ Si vous n'êtes pas en règle de papiers et/ou de mutuelle, cela ne doit pas vous empêcher de venir en consultation dans un Centre de Planning Familial, une solution sera trouvée. De même, l'argent ne doit pas être un frein.
- ❑ La mesure Demotte : les jeunes femmes de moins de 21 ans paient 3€ de moins par mois pour leurs contraceptifs prescrits.
- ❑ Si vous êtes affiliée à la Mutualité socialiste vous êtes en plus remboursée de 40 euros/an sans limite d'âge.

Ce n'est pas parce que les consultations sont moins chères dans les Centres de Planning Familial que celles-ci sont de moins bonne qualité !!!

Où se renseigner ?

❑ L'ACCUEIL SPÉCIFIQUE EN CENTRE DE PLANNING FAMILIAL

L'accueil est gratuit : un(e) professionnel(le) répondra à vos questions et vous orientera, si nécessaire, vers une consultation.

Il est parfois plus facile d'aller dans un Centre de Planning Familial que chez son médecin de famille à qui on n'ose pas forcément poser toutes les questions.

Les Centres de Planning Familial sont là pour ça : la sexualité, c'est leur domaine et ils prendront le temps de vous écouter.

❑ AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU DE VOTRE GYNÉCOLOGUE.

En savoir plus ?

www.planningsfps.be
www.loveinrespect.be
www.loveattitude.be
www.mutsoc.be

FCFP-FPS- Place Saint-Jean 1/2 - 1000 Bruxelles - 02/515-14-89
Editrice responsable : Dominique Plasman- Place Saint-Jean 1/2 - 1000 Bruxelles
Rédaction : Pauline Dujardin et Sandrine Cesaretti
Remerciements à : CPF-FPS de Spa et Libramont, Thibaut, Pierre, Julia, Xénia



Prix des différentes contraceptions

TYPE DE CONTRACEPTIF	PRIX DE BASE (par mois)	AVEC LA MESURE DEMOTTE (- 3€/mois pour les - de 21 ans)	AVEC L'INTERVENTION DE LA MUTUALITE SOCIALISTE (jusqu'à -40€/an -> ± 3€/mois)	
			- de 21 ans	+ de 21 ans
 PILULE : pour 1 cycle	2 à 13€	de 0 à 10€	de 0 à 7€	de 0 à 10€
 ANNEAU VAGINAL : pour 1 cycle	12 à 18€	de 9 à 15€	de 6 à 12€	de 9 à 15€
 PATCH CONTRACEPTIF : pour 1 cycle	12€	9€	6€	9€
 PRESERVATIF FEMININ : Boîte de 3	± 8,5€	Non Applicable		
 PRESERVATIF MASCULIN : La pièce	0,20 à 1€	Non Applicable	Non Applicable mais distribution de préservatifs gratuits	

Selon les tarifs affichés sur le site de l'INAMI au 20/04/2010.

CONTRACEPTIF À LONG TERME	PRIX DE BASE	AVEC LA MESURE DEMOTTE (de 17 à 28€ de réduction)	AVEC L'INTERVENTION DE LA MUTUALITE SOCIALISTE (jusqu'à 120€ de remboursement)	
			- de 21 ans	+ de 21 ans
 STERILET : pour 5 ans maximum	18 à 141€	de 0 à 113€	0€	de 0 à 21€
 IMPLANT : pour 3 ans maximum	144€	104€	0€	24€

Selon les tarifs affichés sur le site de l'INAMI au 20/04/2010.