



Mon corps Mon choix

Informations utiles

Le Planning familial Pays Basque a décidé de faire un livret.

Le Planning familial Pays Basque souhaite que les femmes soient informées.

Les femmes ne sont pas toujours informées des différentes contraceptions, sur les IVG et sur les IST. Ce document est écrit en Facile À Lire et à Comprendre.

C'est quoi un Centre de planification (CPEF) ?

Le Centre de Planification ou CPEF
c'est un endroit où :

- on ne paie pas
- on ne donne pas son nom
- on vient sans rendez-vous

Au Centre de Planification, on peut :

- Consulter un gynécologue
- Avoir une contraception
- Faire un test de grossesse
- Faire une IVG médicamenteuse ou chirurgicale
- Voir une conseillère conjugale et familiale

Tout est gratuit.

Méthodes de contraception

La contraception permet d'éviter une grossesse.

Il existe plusieurs contraceptions.

Vous choisissez la contraception que vous préférez.

Elle est gratuite pour les moins de 18 ans.

Elle est prescrite par une sage-femme, par un médecin, par le Centre de Planification.

Les contraceptions à utiliser à chaque rapport sexuel



Le préservatif pour les hommes

Il se met sur le sexe de l'homme.



Le préservatif pour les femmes

Il se met dans le vagin de la femme.



Le diaphragme

Il se met dans le vagin de la femme, sur le col de l'utérus.



Le spermicide

C'est de la crème ou un ovule.

Il faut le mettre dans le vagin de la femme.

Les autres contraceptions



La pilule

La pilule se prend tous les jours.

Il existe plusieurs pilules.

On ne les prend pas toutes de la même façon.



Le patch

On le met pour une semaine.

On le change chaque semaine pendant 3 semaines.

Pendant une semaine, on n'en met pas.



L'anneau

On le met pour 3 semaines.

Pendant une semaine, on n'en met pas.



L'injection

C'est une piqûre.

C'est l'infirmière, la sage-femme ou le médecin qui fait la piqûre.

On la fait tous les 3 mois.



L'implant

On le met sous la peau dans le bras.

C'est le médecin qui le fait.

On le change tous les 3 ans.



Le stérilet

On le met dans l'utérus.

C'est le médecin ou la sage-femme qui le met.

On le change tous les 5 ans.

Il existe des contraceptions définitives.

Définitive veut dire pour toujours.

Il y a une contraception définitive pour les hommes.

Il y en a une autre pour les femmes.

Contraception d'urgence

La contraception d'urgence dépanne, elle rattrape mais elle ne remplace pas la contraception habituelle.

Si on a un rapport sexuel sans contraception ou en se protégeant mal, il faut utiliser une contraception d'urgence.

C'est quoi la contraception d'urgence ?

C'est la pilule du lendemain.

On ne peut pas la prendre tous les jours.

Elle ne fonctionne pas toujours.

Pourquoi on prend la contraception d'urgence ?

On la prend quand on a eu un rapport sexuel sans contraception.

On la prend quand :

- le préservatif est mal mis.
- on a oublié sa pilule.
- on a vomi sa pilule.
- le patch s'est décollé depuis 24 heures.
- on a gardé le patch plus de 7 jours.
- le stérilet est ressorti.

Où on trouve la contraception d'urgence ?

On la trouve à la pharmacie. On peut l'acheter.

Si on a une ordonnance, elle est remboursée.

Si on a moins de 18 ans, elle est gratuite.

On la trouve dans un Centre de Planification.

On peut y aller sans rendez-vous.

On la trouve dans un centre de périnatalité.

Votre médecin prescrit la pilule du lendemain.

Votre sage-femme prescrit la pilule du lendemain.

**Vous pouvez poser des questions au pharmacien,
au médecin, à la sage-femme, à un infirmier.**

Comment on prend la contraception d'urgence ?

On prend la pilule du lendemain le plus tôt possible.

Elle peut donner mal au ventre.

Elle peut donner envie de vomir.



Après on reprend sa pilule normalement.

On ne l'oublie pas.

On finit la plaquette.

On met aussi un préservatif
à chaque rapport sexuel.

On utilise les 2 contraceptions
jusqu'aux prochaines règles.



Quand on prend la pilule du lendemain,
on fait un test de grossesse 3 semaines après.

Les IVG

IVG veut dire Interruption Volontaire de Grossesse.
On fait une IVG quand on veut arrêter la grossesse.

C'est votre choix.

Personne d'autre ne choisit à votre place.

L'IVG est faite avec une sage-femme, un médecin.
On est accompagnée pour une IVG.

On sait qu'on est enceinte
quand on fait un test de grossesse et qu'il est positif.
On trouve des tests de grossesse à la pharmacie,
en supermarché, au Centre de Planification.

Il faut aller au centre de planification ou aller voir
son médecin, sa sage-femme le plus vite possible.

Il existe deux sortes IVG :

- **IVG médicamenteuse**
- **IVG chirurgicale**

Pour l'IVG médicamenteuse et l'IVG chirurgicale,
il peut y avoir une consultation avec une psychologue.
La consultation est obligatoire
pour les femmes de moins de 18 ans.

L'IVG médicamenteuse et l'IVG chirurgicale
sont remboursées.

C'est quoi une IVG médicamenteuse ?

Médicamenteuse veut dire avec des comprimés.

Une IVG médicamenteuse permet d'arrêter
une grossesse avec 2 comprimés.



Combien de temps a-t-on pour faire une IVG médicamenteuse ?

Pour faire une IVG médicamenteuse, il y a un délai.

Ça veut dire qu'on ne peut pas la faire après un certain temps.

On ne peut pas faire une IVG médicamenteuse
après 7 semaines de grossesse.

Comment se passe une IVG médicamenteuse ?

L'IVG médicamenteuse se passe en 4 étapes.

Après le test de grossesse, il faut faire :

- un examen médical,
- une échographie,
- une prise de sang.

Cet examen se fait au Centre de Planification
ou chez la sage-femme ou chez son gynécologue.

Après, on prend le premier comprimé.
Puis, on prend le second
quand le professionnel de santé le dit.

3 semaines après avoir pris les comprimés,
il faut faire un contrôle, une échographie
et une prise de sang.

Où se passe une IVG médicamenteuse ?

L'IVG médicamenteuse se passe dans des endroits différents
selon la date de ses dernières règles.

On prend les deux comprimés :

- à la maison
- ou au Planning Familial
- ou chez un médecin
- ou avec une sage-femme
- ou dans une clinique
- ou à l'hôpital.

Les comprimés sont donnés par le médecin
ou la sage-femme.

C'est quoi une IVG chirurgicale ?

L'IVG chirurgicale est un acte médical qui se fait dans un établissement de santé.

Le médecin enlève la poche embryonnaire avec un appareil.

La poche embryonnaire c'est le sac où est l'embryon.

Quand faire une IVG chirurgicale ?

On fait une IVG chirurgicale quand :

- l'IVG médicamenteuse n'a pas marché
- quand la grossesse a plus de 7 semaines

Combien de temps a-t-on pour faire une IVG chirurgicale ?

Pour faire une IVG chirurgicale, il y a un délai.

Ça veut dire qu'on ne peut pas la faire après un certain temps.

On ne peut pas faire une IVG chirurgicale après 12 semaines de grossesse.

Contactez le Centre de Planification si la grossesse a plus de 12 semaines.

Comment se passe une IVG chirurgicale ?

L'IVG chirurgicale se passe en 4 étapes.

Après le test de grossesse, il faut faire :

- un examen médical,
- une échographie
- une prise de sang.

Cet examen se fait au Centre de Planification ou chez la sage-femme ou chez son gynécologue.

Il y a une consultation anesthésiste.

L'IVG se passe avec une anesthésie locale.

Le bas du corps est endormi.

On peut demander à être endormie totalement.

3 semaines après l'IVG,
il faut faire un contrôle avec le médecin.

Lors de cette consultation,
Le médecin vous aide à choisir une contraception.

Où se passe une IVG chirurgicale ?

L'IVG chirurgicale se passe à l'hôpital ou en clinique.

Elle dure 10 minutes.

Il faut rester quelques heures à l'hôpital.

Les IST

C'est quoi une IST ?

On appelle les IST les Infections Sexuellement Transmissibles.

C'est un microbe ou un virus.

Il se développe dans le corps.

On est contaminé pendant une relation sexuelle, si on ne s'est pas protégé ou si on s'est mal protégé.

Seuls les préservatifs protègent des IST.

On est contaminé quand on touche :

- la vulve, c'est l'extérieur du sexe de la femme
- le vagin, c'est l'intérieur du sexe de la femme
- le pénis, c'est le sexe de l'homme
- l'anus
- les lèvres et l'intérieur de la bouche
- les sex toys, c'est des jouets sexuels

Quels sont les signes d'une IST ?

Les signes d'une IST sont :

- démangeaisons et brûlures sur le sexe, c'est quand ça gratte
- liquide qui coule du sexe et qui sent mauvais
- fatigue
- fièvre
- boutons, grosseur ou plaie à côté du sexe
- douleurs en bas du ventre ou diarrhée

Ce sont les mêmes signes pour les femmes et les hommes.

Quand on a un des signes d'une IST,
il faut aller voir son médecin rapidement.

On sait qu'on a une IST quand on se fait dépister.

Ça veut dire faire un test.

Si le test est positif, il faut le dire à vos partenaires sexuels.

Vos partenaires sexuels doivent faire un test.

Quel traitement pour les IST ?

Le médecin donne un traitement.

**Il faut suivre le traitement en entier,
le temps dit par le médecin.**

Les IST se soignent bien.

Si on suit mal son traitement, on peut être très malade.

Qui consulter quand on a les signes d'une IST ?

On peut aller voir son médecin ou sa sage-femme
ou son gynécologue ou le Centre de Planification.

On peut aller au CEGIDD.

CEGIDD veut dire Centre gratuit d'information, de dépistage
et de diagnostic.

Il y en a dans toutes les grandes villes.

C'est gratuit et on ne donne pas son nom au CEGIDD.

VIH ou Sida

Le sida s'appelle aussi VIH. C'est une IST.

On peut être contaminé comme pour les autres IST.

Si on a eu une relation sexuelle non protégée,
il faut prendre rendez-vous dans les 2 jours aux urgences,
au CEGIDD ou au Centre de Planification.

Le médecin décidera de donner ou pas un traitement.



Les violences



C'est quoi les violences ?

Les violences c'est :

- des coups, des insultes
- quand on vous parle mal
- si on vous force à faire ou à voir des choses qui vous gênent (des photos ou des films porno).
- quand on vous force à avoir un rapport sexuel même quand c'est votre partenaire

La violence peut venir :

- d'un adulte sur un autre adulte
- d'un adulte sur un enfant
- d'un enfant sur un adulte

C'est interdit. Les violences sont punies par la loi.

À qui en parler ?

C'est important d'en parler, si on est victime ou si on est témoin de violences.

Dans l'urgence, on téléphone au **112** (pour les personnes malentendantes au **114**).

Si on a besoin d'un accueil d'urgence, on téléphone au **115**.

Près de chez vous, des personnes sont là pour vous écouter.

Vous pouvez téléphoner au :

3919, numéro de téléphone gratuit



Numéros du Pays Basque

- **Centre de Planification de l'hôpital de Bayonne**
09 83 86 73 06
- **Atherba : Accueil Écoute Pays Basque**
05 59 46 40 86
- **ACJPB : Aide aux victimes du Pays Basque**
05 59 59 45 93
- **VIE : Écoute Violences Conjugales Saint Jean de Luz**
05 59 08 04 04





Bon à savoir



CPEF Bayonne : 05 59 44 40 94

CPEF Saint-Jean-de-Luz : 05 59 51 46 64

Urgences gynécologiques – Obstétrique
En dernier recours / (24h/24 – 7j/7) : 05 59 44 38 13

CEGIDD : 05 59 44 32 98

Sida infos service : 0800 840 800

PASS – Hôpital de Bayonne : 05 59 44 43 84
Permanence médicale : 05 59 44 43 90

Planning Familial Pays basque
49, rue Maubec - 64100 Bayonne
Permanences les lundis de 12 h à 14 h
et sur rendez-vous toute la semaine
Permanences téléphoniques : 09 83 86 73 06
planningfamilial.paysbasque@gmail.com



Conçu par le Planning Familial Pays Basque et Formadapt'23.

Avec la collaboration des professionnels et les personnes en situation de handicap de l'Adapei23.

Avec la participation de V. Rodriguez et de S. Darquet.