



MON CORPS MON CHOIX

LIVRET D'INFORMATIONS UTILES

GROUPE LOCAL PAYS BASQUE
DU PLANNING FAMILIAL 64

CONTRACEPTIFS

La contraception la plus efficace est celle qui vous convient...

Gratuites pour les mineur.e.s.

Si vous n'avez pas de couverture sociale, contacter la PASS*

À CHAQUE RAPPORT



Le préservatif externe ou masculin



Le préservatif interne ou féminin



Le diaphragme ou coupe vaginale



Les spermicides

TOUS LES JOURS



La pilule

Se prend tous les jours 21 jours sur 28 ou en continu (28 comprimés)



Le patch

Se change toutes les semaines pendant 3 semaines sur 4

TOUS LES MOIS



L'anneau

Se change tous les mois et se porte pendant 3 semaines sur 4



L'injection

Réalisée par un.e professionnel.le (médecin, sage-femme, infirmière)

TOUS LES 3 ANS



L'implant

Est inséré sous la peau dans le bras par un médecin expérimenté

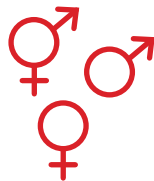


Le DIU* appelé stérilet

Est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme

TOUS LES 5 ANS (dans les 5 j. précédents)

CONTRACEPTION DÉFINITIVE



Méthode permanente et irréversible qui nécessite une procédure chirurgicale auprès d'un.e professionnel.le de santé habilité.e. Délais de réflexion 4 mois.

CONTRACEPTION D'URGENCE

PILULE D'URGENCE (EX PILULE DU LENDEMAIN)

Elle dépanne / rattrape mais ne remplace pas une contraception régulière. On peut se la faire prescrire en même temps que la contraception habituelle. Elle est alors remboursée. Gratuite pour les mineur.e.s.

QUAND ?

- Après un rapport non protégé
- Aucune contraception
- Accident de préservatif
- Oubli de pilule
 - de plus de 12 h si rapport non protégé dans les 5 jours précédents
 - de plus de 3 h pour une pilule micro-progestative
 - oubli de la reprendre après les 7 jours d'arrêt (idem pour patch et anneau)
- Vomissement dans les 4 h après la prise de la pilule
- Patch décollé plus de 24 h ou gardé plus d'une semaine
- Anneau expulsé plus de 3 h ou gardé plus d'un mois
- DIU* expulsé

COMMENT ?

Un comprimé le plus tôt possible

- dans les 3 jours pour Norlevo
- dans les 5 jours pour Ellaone

OÙ SE LA PROCURER ?

- En pharmacie sans ordonnance
- En pharmacie sur ordonnance (elle est alors remboursée)
- Chez une sage-femme
- Dans un centre de planification (CPEF* Hôpital de Bayonne / Saint-Jean-de-Luz)
- Au centre de périnatalité de Saint-Jean-de-Luz et Urgences Gynécologiques de l'Hôpital de Bayonne

APRÈS LA PRISE

- Prendre la pilule oubliée et continuer la plaquette normalement. **Utiliser un préservatif lors des rapports jusqu'au cycle suivant.**
- Faire un test de grossesse 2 à 3 sem. après la prise de la contraception d'urgence.

Cette méthode n'est pas efficace à 100 %. Des nausées et des douleurs abdominales sont possibles.

DIU CUIVRE

Suite à un rapport sexuel non protégé, ou dans les cas cités plus haut, le DIU* en cuivre peut être utilisé comme une contraception d'urgence !

Il peut être inséré dans l'utérus jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel à risque, quel que soit le moment du cycle, mais pas plus. Il est donc nécessaire de prendre rapidement rendez-vous dans le CPEF* le plus proche.

Une fois posé, le DIU* en cuivre est efficace immédiatement, d'où son utilisation en tant que contraception d'urgence et contraception régulière.



IVG MÉDICAMENTEUSE



QUAND ?

Test urinaire de grossesse positif (en vente en pharmacie, grande surface ou gratuitement au CPEF* ou au Planning Familial).

DÉLAI 1

Jusqu'à la fin de la 7^e semaine après le début des dernières règles (aménorrhée*) = 5 semaines de grossesse.

OÙ ?

À domicile :

Le 1^{er} comprimé se prend au cabinet d'un professionnel de santé ayant passé une convention avec un établissement médical :

- Certains médecins généralistes et sages-femmes
- Centres de santé
- Centres de planification - CPEF*

DÉLAI 2

Jusqu'à la fin de la 9^e semaine après le début des dernières règles (aménorrhée*) = 7 semaines de grossesse.

OÙ ?

SEULEMENT en établissement de santé : CPEF* Hôpital de Bayonne et Saint-Jean-de-Luz.

COMMENT ?

4 étapes :

- Examen médical, informations sur les différentes méthodes, prescription d'un bilan sanguin et d'une échographie.
- Prise du 1^{er} comprimé
- Prise du 2nd comprimé
 - **Jusqu'à 7 semaines d'aménorrhée*** (= jusqu'à 5 semaines de grossesse), la prise du 2nd comprimé se fait à domicile, 36 ou 48 h après la première prise. La présence d'un proche, ami-e ou conjoint-e est recommandée.
 - **Entre 8 et 9 semaines d'aménorrhée*** (5 à 7 semaines de grossesse), le 2nd comprimé se prend dans un établissement de santé (CPEF*). La femme y reste quelques heures sous surveillance médicale.
- Après 3 semaines : consultation de contrôle, échographie ou bilan sanguin.



IVG CHIRURGICALE



QUAND ?

Test urinaire de grossesse positif (en vente en pharmacie, grande surface ou gratuitement au CPEF* ou au Planning Familial).

- C'est votre choix.
- Le délai pour une IVG médicamenteuse est dépassé.
- L'IVG médicamenteuse a échoué.

DÉLAIS

En France, le délai légal est de **14 semaines d'aménorrhée*** = 12 semaines de grossesse.

Si la datation de la grossesse est supérieure au délai légal d'IVG contacter le Planning Familial au 09 83 86 73 06.

OÙ ?

Dans un établissement de santé agréé les pratiquant.

COMMENT ?

4 étapes :

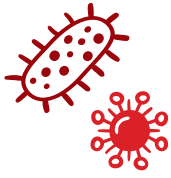
- Examen médical, informations sur les différentes méthodes, prescription d'un bilan sanguin et d'une échographie.
- Consultation pré-anesthésie (s'il n'y a pas d'anesthésie locale prévue).
- L'intervention d'environ 10 minutes se déroule au bloc opératoire et vous restez quelques heures dans l'établissement.
- Consultation de contrôle 14 à 21 jours après l'intervention pour s'assurer qu'il n'y a pas de complication, vous proposer et vous prescrire une contraception qui vous convient.



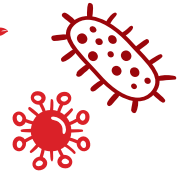
Dans les deux méthodes d'interruption de grossesse, une **consultation psychosociale** vous sera proposée (obligatoire pour les mineur.e.s).

L'IVG médicamenteuse et chirurgicale sont remboursées à **100 %** sur une base forfaitaire. Tous les actes en plus sont remboursés sur ordonnance avec dispense d'avance de frais si vous bénéficiez de la CSS* ou de l'AME*.





INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES OU IST



Elles se transmettent principalement lors de relations sexuelles sans protection : contact avec la vulve, le vagin, le pénis, l'anus, les lèvres, la bouche, les mains, les sex-toys non protégés.

La plupart de ces maladies se soignent mais si elles ne sont pas dépistées et traitées à temps, elles peuvent entraîner de graves complications. Les IST se transmettent facilement, il n'y a pas toujours de signes visibles.

Pour savoir si l'on est ou non atteint d'une IST, **il est important de se faire dépister**. Une IST ne guérit pas seule. Il faut consulter et suivre le traitement.

SIGNES

- Démangeaisons, brûlures
- Écoulement, mauvaises odeurs
- Fatigue, fièvre voire angine
- Boutons, verrues, grosseur au creux de l'aîne, lésions
- Douleurs dans le bas-ventre, diarrhée

OÙ CONSULTER ?

- Cabinet de médecin généraliste, sage-femme, gynécologue
- Au CEGIDD*
- En centre hospitalier, clinique, centre de santé

BON À SAVOIR

En cas de diagnostic positif, prévenez votre ou vos partenaires de votre infection pour qu'ils-elles puissent se faire dépister et soigner. Seuls les préservatifs internes ou externes et le carré de latex (digue) protègent des IST. **IMPORTANT : à partir de 25 ans, faire un frottis régulièrement.**

VIH / SIDA

Si vous êtes inquiète après un rapport sexuel non protégé avec un-e partenaire au statut sérologique inconnu ou séropositif ou en cas de rupture du préservatif, un traitement post-exposition permet de réduire le risque de contamination. RDV dans les 4 h et au plus tard dans les 48 h aux urgences de l'hôpital le plus proche, au CEGIDD*, au CPEF ou aux urgences gynécologiques. Un médecin évaluera avec vous l'intérêt de prescrire un traitement.



VIOLENCES



Vous êtes victime ou témoin de violences
Des lieux-ressources existent !!

Un numéro vert et gratuit le **3919**

Site national : <https://arretonslesviolences.gouv.fr>

DANS L'URGENCE

- Gendarmerie – Police : 17 ou 112
- Service des urgences : 15
- Numéro unique pour les personnes sourdes ou malentendantes par sms : 114
- Se rendre aux **Urgences de l'Hôpital de Bayonne** ou à la **Clinique Aguiléra** de Biarritz (accompagné-e ou non)

POUR EN PARLER ET S'INFORMER

- Atherbea / Accueil, Écoute Pays basque : 05 59 46 40 86
- ACJPB / Aide aux Victimes du Pays basque : 05 59 59 45 93
- CIDFF / Informations juridiques : 06 37 95 78 22
- Planning Familial Pays basque : 09 83 86 73 06
- VIE / Écoute violences conjugales / Saint-Jean-de-Luz : 05 59 08 04 04
- Uvie / Unité de victimologie / Centre Hospitalier de la Côte Basque : 05 33 78 81 37
- Avocats du Barreau de Bayonne / Permanences juridiques : 06 22 05 02 35
- SIAO / Service Intégré d'Accueil et d'Orientation : 05 59 52 60 93

POUR LA RECHERCHE D'HÉBERGEMENT

- Numéro national / Gratuit : 115
- Atherbea / Accueil, écoute Pays basque : 05 59 46 40 86

POUR PORTER PLAINTE

- Gendarmerie ou commissariat
- Procureur de la République (par courrier)
- <https://www.service-public.fr/cmi> (sur internet)

LEXIQUE

Aménorrhée : Absence de règle en dehors de l'état de grossesse.
Semaines d'aménorrhée = semaines sans règles.

AME : Aide Médicale de l'État.

CEGIDD : Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic. Lieu ressource de dépistage, de vaccination, d'information, de diagnostic et de soin.

CMU : Couverture Maladie Universelle.

CPEF : Centre de Planification et d'Éducation Familiale. C'est un lieu ressource, de consultation, de prescription, d'information, d'écoute sur les thématiques de santé sexuelle et d'éducation familiale.

CSS : Complémentaire Santé Solidaire (fusion CMU-C + ACS).

DIU : Dispositif Intra Utérin, peut être hormonal ou au cuivre (posé pour une durée de 5 ans). Autrefois appelé à tort « stérilet » car il ne rend pas stérile.

PASS : Permanence d'Accès aux Soins de Santé – Service disponible dans tous les hôpitaux publics de France. La PASS est une permanence gratuite, ouverte aux personnes en situation de précarité, sans couverture sociale ou avec une couverture sociale incomplète.

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

