



- [Thématiques](#)
- [Actualités](#)
- [Activités](#)
- [À propos](#)
- [Permanences](#)
- [Services](#)
- [Poser une question](#)

Sélectionner une page

# Les raisons d'opter pour une contraception

## Pourquoi utiliser un moyen contraceptif ?

Aujourd'hui, de nombreux adolescents ont leur premier rapport sexuel de plus en plus tôt. Souvent, avant même de connaître l'existence des différents moyens de contraception. Alors, il ne faut pas prendre de risques inutiles et surtout ne pas confondre : protection et contraception !

Lorsque l'on parle de contraception, il s'agit des méthodes qui vont permettre d'éviter une grossesse, lors d'une relation sexuelle homme-femme. Ce sont notamment la pilule, le patch, le stérilet, etc., et également le préservatif. La majorité des moyens de contraception s'adressent aux femmes. Le

préservatif est, lui, utilisé principalement par les hommes mais il existe aussi des préservatifs féminins.

Par contre lorsque l'on parle de protection, il s'agit de se protéger contre les [IST](#) (dont le [SIDA](#)) et pour cela le seul et unique moyen actuel est le préservatif masculin (qui a la double fonction car il évite aussi une grossesse). Utiliser un moyen de contraception est donc indispensable et ce dès sa première relation sexuelle (ceci concerne tant les jeunes filles que les garçons) si vous voulez éviter de tomber enceinte ou de contracter une [IST](#).

## **Mieux comprendre son cycle menstruel**

Pour pouvoir comprendre l'effet de la contraception hormonale (pilule, patch, anneau vaginal, implant...), il faut d'abord comprendre ce qui se passe avec son corps et plus précisément pendant son cycle menstruel.

La période qui correspond au cycle menstruel se situe entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles du mois suivant. En principe, ce cycle dure 28 jours mais cela peut varier d'une personne à l'autre (entre 23 et 35 jours).

Au début de ce cycle, un ovule se développe dans les ovaires, il mûrit pendant plusieurs jours et une fois arrivé à maturation, ira se loger dans l'utérus pendant 24h à 48h maximum.

Lorsque l'ovule est dans l'utérus, il peut être fécondé par un spermatozoïde. Si rien ne se passe, il est rejeté et évacué sous forme de saignements : apparaissent alors les règles (la seule manifestation « visible » de ce qui se passe dans son corps).

# **Retarder l'arrivée de mes règles, c'est possible ?**

Oui, c'est possible, éventuellement si vous partez en vacances ou si vous avez un événement important.

## **La pilule**

Il suffit de recommencer une nouvelle plaquette de pilule à la fin de la plaquette en cours c'est-à-dire sans faire de pause de 7 jours (sans pilule).

## **Le patch**

Après la 3ème semaine, vous ne faites pas de pause (= semaine sans patch) et vous collez directement un nouveau patch (vos règles seront retardées d'une semaine et si vous voulez que le retard dure plus longtemps, il suffit de coller un nouveau patch la semaine suivante).

## **L'anneau vaginal**

Au bout de 3 semaines, vous retirez l'anneau et vous en placez un autre directement sans faire de pause de 7 jours (=semaine sans anneau). Attention, un même anneau ne peut être utilisé plus de 3 semaines, il faut donc en placer un autre au terme des 3 semaines.

## **A ne pas oublier !**

- Tous les moyens de contraception continuent à agir pendant la période de pause c'est-à-dire les 7 jours pendant lesquels vous ne prenez plus votre contraception. A condition, de bien reprendre la contraception à la fin de ces 7 jours de pause, c'est-à-dire au 8ème jour.
- Lorsque vous devez prendre un médicament en plus de votre contraception hormonale (la pilule, le patch, l'anneau vaginal, l'implant, piqûre contraceptive),

l'efficacité de votre contraception peut être diminuée. Il faut toujours prévenir le médecin de votre méthode contraceptive.

- Il n'est pas nécessaire de subir un examen gynécologique avant de prendre un moyen de contraception, un simple rendez-vous chez un médecin, de préférence un gynécologue, suffit.
- Le meilleur moyen de se protéger contre la grossesse et les [IST](#) (infections sexuellement transmissibles) est d'utiliser une double méthode de protection. Actuellement, le préservatif est le seul moyen pour se protéger des [IST](#) (dont le [SIDA](#)), à utiliser en plus d'une méthode contraceptive.
- Le préservatif peut aussi être utilisé comme contraceptif d'urgence.
- Et n'oubliez pas de demander conseil à un médecin, un gynécologue ou de vous rendre dans un [centre de planning familial](#) ou une [maison médicale](#).

Voir aussi :

- [Méthodes contraceptives](#)
- [Que coûte la contraception ?](#)
- [L'anneau vaginal](#)
- [Contraception d'urgence](#)
- [Implant et piqure contraceptive](#)
- [La pilule](#)
- [Le patch contraceptif](#)
- [Le préservatif féminin](#)
- [Le préservatif masculin](#)
- [Le stérilet](#)
- [Autres méthodes de contraception](#)
- [A éliminer : les méthodes de contraception dites « naturelles »](#)

MAJ 2023



- [Thématiques](#)
- [Actualités](#)
- [Activités](#)
- [À propos](#)
- [Permanences](#)
- [Services](#)
- [Poser une question](#)

Sélectionner une page

## Que coûte la contraception?

Les prix de la contraception varient en fonction du type de contraception utilisée et de l'âge de l'utilisatrice.

### **Tarifs pleins à titre indicatif, avant remboursement de l'INAMI (assurance maladie-invalidité)**

#### **Contraceptions hormonales**

- La pilule : 8 à 40€ (= 3 mois de contraception) – certaines pilules sont gratuites pour les moins de 25 ans ou les personnes bénéficiant du statut BIM (vérifiez auprès de votre mutuelle, ce statut dépend de vos revenus annuels).

- Le patch : 34€ pour 9 patchs (= 3 mois de contraception) – 25€ pour les moins de 25 ans ou les personnes bénéficiant du statut BIM.
- L'anneau vaginal : 33€ pour 3 anneaux (= 3 mois de contraception) – 21 à 31€ pour les moins de 25 ans ou les personnes bénéficiant du statut BIM.
- La piqûre contraceptive : Les injections contraceptives coûtent entre 9€ et 30€ par dose (protection pendant 3 mois).
- L'implant : 144€ (= 3 ans de contraception) – 36€ pour les moins de 25 ans ou les personnes bénéficiant du statut BIM.

## Les méthodes barrières

- Le préservatif masculin : 0.20€ à 1€/pièce ; distribué gratuitement dans notre permanence à [Infor Jeunes](#), dans les [centres de planning familial](#) et à la [Plateforme Prévention SIDA](#)
- Le préservatif féminin : 6€ /boîte de 3

## Contraception intra-utérine

- Le stérilet au cuivre (sans hormones) : de 47€ à 148€ pour une durée de 5 ans. Certains sont gratuits pour les moins de 25 ans.
- Le stérilet hormonal : de 118€ à 148€ (de 0 € à 40 € pour les moins de 25 ans).

## Contraception d'urgence

- La pilule du lendemain (Justine, Levodonna, Norvelo, Postinor) : 8€ (boîte d'une pilule) – Elle est gratuite dans les [centres de planning](#) et depuis 2020, elle est très bien remboursée par les mutuelles pour toutes les femmes peu importe leur âge (gratuite ou coûtant moins de 1€).

- La pilule du surlendemain (EllaOne) : 25 € et 16€ pour les moins de 25 ans.

## Remboursement principal

La plupart de ces contraceptifs sont partiellement remboursés par l'[INAMI](#). Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

## Remboursement supplémentaire pour les moins de 25 ans

Depuis le 10 septembre 2020, les femmes de moins de 25 ans ont droit à un remboursement supplémentaire de l'[INAMI](#) (en plus du remboursement principal). L'INAMI intervient pour : la pilule, le patch, l'anneau vaginal, l'implant, le stérilet et la pilule du lendemain qui est gratuite pour les moins de 25 ans. Concrètement, lors de l'achat à la pharmacie, cette intervention supplémentaire est octroyée directement sur présentation de sa prescription médicale. Il est important d'être en ordre de mutuelle, sinon le pharmacien peut refuser le remboursement. Par an, les femmes quel que soit leur âge peuvent avoir un maximum de 40€ par an pour les moyens de contraception.

Voir aussi :

- [Les raisons d'opter pour une contraception](#)
- [Méthodes contraceptives](#)
- [L'anneau vaginal](#)
- [Contraception d'urgence](#)
- [Implant et piqûre contraceptive](#)
- [La pilule](#)
- [Le patch contraceptif](#)
- [Le préservatif féminin](#)
- [Le préservatif masculin](#)
- [Le stérilet](#)
- [Autres méthodes de contraception](#)

- [A éliminer : les méthodes de contraception dites « naturelles »](#)

MAJ 2023



- [Thématiques](#)
- [Actualités](#)
- [Activités](#)
- [À propos](#)
- [Permanences](#)
- [Services](#)
- [Poser une question](#)

Sélectionner une page

## Méthodes contraceptives

Si vous décidez d'avoir vos premières relations sexuelles, il faut penser à votre contraception et ce, de préférence avant le premier rapport, ce qui n'est pas toujours évident.

Adressez-vous alors à votre médecin, il vous conseillera au mieux et surtout il vous informera sur tous les moyens de contraception cités sur ce site et vous déciderez ensemble (et avec votre partenaire éventuellement) de la contraception qui conviendra le mieux.

De nombreux éléments peuvent intervenir dans ce choix : l'âge,



l'état de santé, les relations sexuelles avec un ou plusieurs partenaires, le mode de vie qui permet de prendre un moyen contraceptif régulièrement ou non, les horaires, les effets secondaires des contraceptifs, le niveau d'efficacité, etc.

Il arrive que certains médecins prescrivent automatiquement la [pilule](#) comme contraceptif, qui est le moyen le plus utilisé, mais il existe un large choix de contraceptifs : [stérilets](#), [capote ou condom](#), [patch](#), [anneau vaginal](#), [implant et piqûre contraceptive](#). N'hésitez donc pas à lui poser des questions, son rôle est aussi de vous informer. Si vous ne vous sentez pas à l'aise face à votre médecin (par exemple si c'est le médecin de famille), vous pouvez vous adresser à un [centre de planning familial](#), une [maison médicale](#) et/ou à un·e gynécologue. Là aussi, réfléchissez au fait que vous vous sentez peut-être plus à l'aise avec un médecin femme et orientez votre choix en fonction de votre ressenti.

Il n'est pas nécessaire de subir un examen gynécologique avant de prendre un moyen de contraception, un simple rendez-vous chez un médecin, ou un gynécologue, suffit.

Choisir un moyen de contraception n'est pas irréversible, vous pouvez bien entendu en changer dès que vous le souhaitez. En effet, la contraception la mieux adaptée à une adolescente qui débute sa vie sexuelle ne sera pas forcément celle qui sera la mieux adaptée à une jeune femme mature ayant un enfant.

N'oubliez pas qu'en cas d'urgence, il existe [la pilule du lendemain](#), [le stérilet du lendemain](#) et [la pilule du « surlendemain »](#).

Pour être bien protégé, le mieux, c'est évidemment d'avoir une double protection c'est-à-dire de prendre à la fois un moyen de contraception pour éviter une grossesse (pilule, anneau vaginal...) et un préservatif pour éviter de contracter une IST (dont le SIDA) quand vous avez différents partenaires ou quand vous n'avez pas encore fait le test SIDA.

Voir aussi :

- [Les raisons d'opter pour une contraception](#)
- [Que coûte la contraception ?](#)
- [L'anneau vaginal](#)
- [Contraception d'urgence](#)
- [Implant et piqûre contraceptive](#)
- [La pilule](#)
- [Le patch contraceptif](#)
- [Le préservatif féminin](#)
- [Le préservatif masculin](#)
- [Le stérilet](#)
- [Autres méthodes de contraception](#)
- [A éliminer : les méthodes de contraception dites « naturelles »](#)

MAJ 2023



- [Thématiques](#)
- [Actualités](#)
- [Activités](#)
- [À propos](#)
- [Permanences](#)
- [Services](#)
- [Poser une question](#)

Sélectionner une page

# L'anneau vaginal

L'anneau vaginal est un anneau en plastique souple qui est placé dans le vagin. Il contient une association d'hormones (œstrogène + progestatif).

## De quoi est-il composé ?

Il s'agit d'un anneau transparent, mince et souple de 5 centimètres de diamètre. C'est une méthode hormonale qui consiste à faire absorber les hormones contenues dans une pilule combinée (œstrogènes + progestatifs) à travers la paroi vaginale et non par le tube digestif (comme la pilule) ou par la peau (comme le patch contraceptif). L'anneau libère des hormones qui empêchent l'ovulation et épaississent le col de l'utérus.

## Comment fonctionne-t-il ?

Il faut le placer dans le vagin (le plus haut possible) : il se glisse comme un tampon. Si vous ne le sentez pas, c'est qu'il tient bien et est bien placé. A la chaleur du corps, les hormones sont diffusées à travers la paroi vaginale et passent dans le sang.

- Il faut le mettre le 1er jour des règles pour avoir une efficacité maximale, le même anneau reste en place pendant 3 semaines consécutives. Ensuite, au terme de ces 3 semaines, vous le retirez et vous le jetez.
- Vous ne mettez rien pendant 7 jours, apparaîtront alors vos règles (l'action contraceptive de votre anneau continue à agir pendant ces 7 jours).
- Au 8ème jour, vous remplacez un nouvel anneau pour 3 semaines et ainsi de suite.
- Vous avez la possibilité de le retirer pendant vos rapports sexuels pendant 3h maximum. Avant de le remplacer, vous le rincez à l'eau froide (**jamais à l'eau**

**chaude !).**

- Il peut être expulsé (après un rapport sexuel, par exemple). S'il est expulsé, il faut le remettre en place. En revanche, s'il est expulsé depuis plus de 3h, vous devez prendre les mêmes précautions qu'après un oubli de pilule supérieur à 12h.

Comme tout moyen de contraception où il y a manipulation, il y a un risque de mauvaise utilisation.

## Où l'acheter ?

En pharmacie avec une prescription médicale (vous bénéficiez aussi d'un remboursement pour ce contraceptif) : 30 à 40 € la boîte de 3 anneaux (= 3 mois de contraception). Les moins de 25 ans paient entre 21 et 31€. Certaines mutuelles remboursent entre 30 et 40€ par an dans le cadre de l'assurance complémentaire. Les anneaux doivent être utilisés dans les 4 mois qui suivent leur achat.

## Remarques

- Vous n'y pensez que 2 fois par mois (pour le mettre et le retirer), ainsi vous êtes tranquille pour 3 semaines contrairement à la pilule ou au patch.
- Son efficacité contraceptive est garantie même en cas de vomissement ou de diarrhée.
- Vous le placez vous-même, vous n'avez pas besoin d'un gynécologue pour le faire.
- Il peut y avoir des effets indésirables comme pour tous les autres contraceptifs hormonaux (maux de tête, seins douloureux...).
- Il pourrait arriver que les partenaires sentent le contact de l'anneau pendant leurs rapports sexuels et considèrent qu'il est une gêne (ce n'est pas automatique).
- Son prix est élevé.
- Ne surtout pas oublier de le retirer après 3 semaines

(car il ne diffuse plus d'hormones) ; si vous oubliez de le changer au-delà de 3 semaines, son efficacité n'est plus garantie. Remplacez-le dès que vous vous en rendez compte. Dans ce cas, il est préférable de demander conseil à votre médecin ou à un [centre de planning familial](#) et d'utiliser un préservatif entre-temps.

Voir aussi :

- [Les raisons d'opter pour une contraception](#)
- [Méthodes contraceptives](#)
- [Que coûte la contraception ?](#)
- [Contraception d'urgence](#)
- [Implant et piqûre contraceptive](#)
- [La pilule](#)
- [Le patch contraceptif](#)
- [Le préservatif féminin](#)
- [Le préservatif masculin](#)
- [Le stérilet](#)
- [Autres méthodes de contraception](#)
- [A éliminer : les méthodes de contraception dites « naturelles »](#)

MAJ 2023



- [Thématiques](#)
- [Actualités](#)
- [Activités](#)
- [À propos](#)
- [Permanences](#)

- [Services](#)
- [Poser une question](#)

Sélectionner une page

## Contraception d'urgence

La contraception d'urgence peut être utilisée pour éviter une grossesse non désirée en cas d'oubli de votre moyen contraceptif, s'il y a eu un problème avec votre moyen contraceptif (déchirure du préservatif par exemple) ou si vous ne prenez aucun moyen contraceptif.

Les formes les plus connues sont la **pilule du lendemain** et la **pilule du surlendemain**, mais il existe aussi le **stérilet du lendemain**.

Gérer sa contraception n'est pas facile et avoir un rapport mal ou non protégé n'est jamais exclu (préservatif déchiré, pilule oubliée, mauvaise manipulation du contraceptif). Suite à ce rapport sexuel non protégé, vous avez des doutes et les questions commencent à se bousculer dans votre tête. Il est important de réagir rapidement et surtout de ne pas laisser le doute planer ou se dire qu'il n'y a aucun risque d'être enceinte (par exemple : vous êtes à la fin du cycle, vous étiez réglée quand vous avez eu un rapport non protégé).

**La pilule du « lendemain »  
(Justine, Levodonna, Norvelo,  
Postinor)**

**De quoi est-elle composée ?**

Elle est composée d'un comprimé à prendre le plus vite possible et au plus tard dans les 72 heures qui suivent une

relation sexuelle non protégée. C'est une mini-pilule sans œstrogène. Il ne s'agit pas réellement de pilule du « lendemain » puisqu'elle est efficace dans les 72 heures.

## **Comment fonctionne-t-elle ?**

La pilule du lendemain bloque ou retarde l'ovulation et évite donc la fécondation (il n'y a donc pas interruption de grossesse). Elle se présente sous la forme d'une pilule contenant une hormone, à prendre le plus vite possible après le rapport à risque et au plus tard dans les 72h (3 jours).

Si vous avez pris la pilule du lendemain, il est plus prudent de demander conseil au médecin ou dans un [centre de planning familial](#) afin de faire le point sur votre cycle menstruel et votre contraception.

Il est préférable d'attendre le premier jour des prochaines règles pour reprendre la pilule ou réutiliser le patch ou l'anneau vaginal. En effet, le cycle menstruel est perturbé puisque vous avez eu un rapport sexuel sans utiliser de moyen contraceptif et aussi par la prise de la pilule du lendemain. D'ailleurs, vous pouvez avoir de petits saignements (qui ne sont pas les règles) et aussi un retard de règles. Si le retard de règles est trop long, faites un test de grossesse ou consultez un médecin. Entre-temps (c'est-à-dire entre le moment où vous prenez la pilule du lendemain et l'arrivée des prochaines règles), il faut utiliser un préservatif lors des rapports sexuels jusqu'à ce vous repreniez votre contraception habituelle (le premier jour des prochaines règles). Si vous reprenez quand même votre contraception habituelle dès le jour suivant la prise de la pilule du lendemain, l'efficacité de votre contraceptif (que ce soit la pilule, le patch ou l'anneau vaginal) n'est pas garantie puisque votre cycle a été perturbé. Autrement dit, vous risquez d'être enceinte lors des rapports sexuels suivants.

## Où l'acheter ?

Dès les premières heures qui suivent le rapport sexuel ou dès le lendemain, vous pouvez acheter la pilule du lendemain. Il faut agir rapidement, donc même se rendre dans une pharmacie de garde en dehors des heures d'ouverture habituelle des pharmacies. Elle est en vente libre dans les pharmacies et coûte environ 8€. Elle est gratuite pour les jeunes de moins de 25 ans, on peut donc l'acheter sans prescription médicale. Il faut juste être en ordre de mutuelle pour être remboursé.

Vous pouvez également vous présenter dans un [centre de planning familial](#) pour obtenir la pilule du lendemain, ils vous la délivreront gratuitement à condition qu'ils en aient en stock. Dans un centre de planning familial, vous bénéficierez aussi de toute l'information sur la contraception d'urgence et sur la contraception ordinaire.

## Remarques

- Vous pouvez avoir des nausées, maux de tête, maux de ventre, saignements peu abondants. Si vous vomissez dans les 3h qui suivent la prise du comprimé, il faut immédiatement en reprendre un autre.
- Il s'agit là d'une contraception d'urgence, et non pas d'une contraception normale. Il ne faut donc pas y avoir recours systématiquement.
- La pilule du lendemain ne protégera pas d'une éventuelle grossesse lors des rapports sexuels suivants, il faudra donc s'abstenir ou utiliser un préservatif avant la venue des règles suivantes.
- En aucun cas, elle ne protège des IST (dont le SIDA).

## **Le stérilet « du lendemain » (Le**



# **dispositif intra-utérin au cuivre)**

## **De quoi est-il composé ?**

Il s'agit en fait du stérilet « normal » en cuivre qui peut aussi être utilisé comme contraception d'urgence en cas de rapport non protégé, si le délai de 72h (3 jours) est dépassé et qu'il est alors inutile d'utiliser la pilule du lendemain. Il est efficace à 99%.

## **Comment fonctionne-t-il ?**

Il doit être placé, dans les 3 à 5 jours maximum, qui suivent le rapport non protégé. Pour le stérilet, vous avez donc un délai plus long que pour la pilule du lendemain. Vous pourrez le faire retirer par le médecin lors de vos prochaines règles ou le garder pendant 5 ans comme moyen contraceptif (= durée maximale du stérilet).

## **EllaOne : la pilule du « surlendemain »**

### **De quoi est-elle composée ?**

C'est un comprimé blanc, un contraceptif féminin d'urgence, à prendre, au plus tard, dans les 5 jours qui suivent une relation sexuelle non protégée ou en cas d'échec d'une méthode contraceptive. Elle est composée d'une molécule appelée ulipristal acétate.

### **Comment ça fonctionne ?**

EllaOne empêche la grossesse en interférant avec l'ovulation. Le comprimé se prend par voie orale, le plus rapidement possible et au plus tard dans les 5 jours (120 heures) d'un rapport non protégé, pendant ou en dehors des repas. Plus la

la pilule est prise rapidement après une prise de risque, plus les risques de grossesse non désirée diminuent. Vous pouvez prendre cette pilule à n'importe quel moment de votre cycle menstruel. Si vous vomissez la pilule, il faut en reprendre une autre dans les 3h qui suivent la 1ère prise.

Quelques effets indésirables sont à prévoir dans certains cas, tels que des douleurs abdominales (mal au ventre) et des troubles de la menstruation (problèmes en ce qui concerne les règles). Il faut aussi vérifier que vous n'êtes pas allergique aux produits qui la composent (ulipristal acétate).

## Où l'acheter ?

EllaOne est en vente libre en pharmacie, comme la « pilule du lendemain » depuis avril 2015. Elle coûte 16€ pour les moins de 25 ans et 25€ pour les autres.

Voir aussi :

- [Les raisons d'opter pour une contraception](#)
- [Méthodes contraceptives](#)
- [Que coûte la contraception ?](#)
- [L'anneau vaginal](#)
- [Implant et piqure contraceptive](#)
- [La pilule](#)
- [Le patch contraceptif](#)
- [Le préservatif féminin](#)
- [Le préservatif masculin](#)
- [Le stérilet](#)
- [Autres méthodes de contraception](#)
- [A éliminer : les méthodes de contraception dites « naturelles »](#)

MAJ 2023

---



- [Thématiques](#)
- [Actualités](#)
- [Activités](#)
- [À propos](#)
- [Permanences](#)
- [Services](#)
- [Poser une question](#)

Sélectionner une page

# Implant et piqûre contraceptive

L'implant contraceptif et la piqûre contraceptive sont des moyens de contraception et protègent contre une grossesse non désirée. De quoi est-il composé ?...

[RGPD](#)

[Politique de cookies \(EU\)](#)

- [Suivre](#)

## INFOR JEUNES ASBL

Chaussée de Louvain, 339  
1030 Bruxelles  
Tél.: 02 733 11 93  
[inforjeunes@jeminforme.be](mailto:inforjeunes@jeminforme.be)



**actiris**

**.brussels** 

au coeur de l'emploi



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES