



Contraception : il n'y a pas que la pilule et le préservatif !

Et même, que du contraire, il existe toute une série de contraceptifs différents. Avez-vous déjà entendu parlé de l'anneau ? Savez-vous qu'un stérilet ne dépasse pas 4 cm et peut être rapidement posé dans un planning familial ? Avez-vous déjà réfléchi aux avantages d'un contraceptif par patch ?

Pourquoi une contraception ?

Lorsqu'une personne désire avoir des relations sexuelles avec une autre, elles doivent être vigilantes sur deux risques majeurs : le risque d'abord de transmettre ou de recevoir une infection sexuellement transmissible ; le risque ensuite pour la femme de tomber enceinte. Ces risques ne sont pas à prendre à la légère, car lorsqu'ils arrivent, il est trop tard, et les personnes concernées se retrouvent souvent bien démunies... Il est donc important d'y réfléchir avant, et de prendre des précautions.

Une relation sexuelle n'a jamais lieu seule, et une grossesse concerne toujours les deux

partenaires... si vous êtes en couple, c'est votre couple qui est concerné par ce choix !

S'informer... et en discuter !

Avant d'entamer une contraception, s'informer pour mieux savoir ce qui existe et ce qui vous conviendra le mieux est essentiel. Il existe pour cela un tas de brochures et de sites internet. Mais l'idéal est d'avoir des personnes de confiance avec qui en discuter directement. Car ce qui conviendra le mieux à vos amis sera sans doute différent pour vous ! En effet votre état de santé va intervenir dans le choix : l'âge, la fréquence et l'abondance des règles, la prise de tabac, des problèmes d'acné... Mais aussi vos préférences : un contraceptif hormonal ou non ? Doit-il être discret ? Quels risques que je l'oublie s'il doit être pris trop souvent ? Quel impact est acceptable sur mes rapports sexuels ? Et bien d'autres facteurs encore à prendre en compte !

Tiens, pourquoi ne pas changer ?

Si vous avez déjà une contraception, posez-vous quand même quelques questions : vous convient-elle bien, à vous et votre partenaire ? Une insatisfaction, un effet secondaire, une mauvaise utilisation qui crée des risques... est-elle vraiment celle qui vous convient le mieux ? L'âge, le désir d'enfants à court, long ou moyen terme, un nouvel état de santé... nous changeons, et ce que nous attendons de notre contraception change avec nous. Il est

rare de garder le même moyen de contraception tout au long de sa période de fertilité, c'est pourquoi il est bon de se poser la question et d'en discuter.

Qui rencontrer ?

Les centres de Planning Familiaux présents un peu partout sont des lieux où vous pouvez vous rendre anonymement, et où il est toujours possible de rencontrer quelqu'un pour poser vos questions. Dans ces centres vous pourrez aussi rencontrer directement, toujours anonymement, des médecins qui pourront aussi vous informer et voir quel contraceptif serait bon pour vous vu votre état de santé, vous prescrire une ordonnance pour la pharmacie ou vous placer un stérilet. Ces centres sont aussi disponibles au téléphone et dans l'urgence, si vous avez une question à poser ou un problème avec votre contraception. A Jette, vous pouvez vous rendre au *Planning Familial rue Léon Théodor, 108*.

A la Maison Médicale nous avons voulu ouvrir encore un espace de discussion sur le sujet. Marie, notre infirmière, propose des rendez-vous de 30 minutes pour aborder le sujet et ce qu'il recouvre (cycle de la femme, IST...), écouter vos craintes et vos questions, vous expliquer tout ce qui existe en terme de contraception et réfléchir avec vous à ce qui vous conviendrait le mieux. Il vous suffit de prendre rendez-vous sur place, par téléphone ou par mail. (marie.denomerege@antennetournesol.be)

N'attendez plus, parlez-en !