


Cartes « qui suis-je? »

Méthode contraceptive	Description
 CONTRACEPTION ORALE (« PILULE »)	On me prend tous les jours par voie orale. Je supprime l'ovulation et j'épaissis le mucus du col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus. Je nécessite une ordonnance et je ne vous protège pas contre les ITSS. Prise correctement, je suis très efficace et je peux réduire les crampes et les saignements menstruels.
TIMBRE TRANSDERMIQUE	Appliquez-moi le premier jour de vos menstruations et je libérerai pendant une semaine des hormones qui suppriment l'ovulation et qui épaississent le mucus du col de l'utérus afin d'empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus. Vous devez m'utiliser en continu pendant trois semaines, suivies d'une pause pour un saignement de retrait. Je nécessite une ordonnance et je ne vous protège pas contre les ITSS. Une fois apposé, vous pouvez m'oublier toute la semaine.
ANNEAU VAGINAL	Je suis un morceau de plastique souple que l'on insère dans le vagin pour supprimer l'ovulation et épaissir le mucus du col de l'utérus. Insérez-moi le premier jour de vos menstruations et retirez-moi 21 jours plus tard. Je ne vous protège pas contre les ITSS, mais je suis discret et on peut m'oublier pendant trois à quatre semaines.

<p>SYSTÈME INTRA-UTÉRIN (SIU) (DIU HORMONAL)</p>	<p>Demandez à un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé de m'insérer et vous pourrez m'oublier pendant cinq ans. Je nécessite une ordonnance et je suis coûteux au début, mais je dure longtemps. Je préviens la grossesse, mais je ne vous protège pas contre les ITSS. Je peux également réduire les saignements menstruels et les crampes chez les personnes qui ont des règles abondantes.</p>
<p>INJECTION DE DEPO PROVERA</p>	<p>Je dois être administrée tous les trois mois par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé. Je nécessite une ordonnance et je ne vous protège pas contre les ITSS, mais j'épaissis le mucus du col de l'utérus et je supprime l'ovulation pendant trois mois.</p>
<p>DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN DE CUIVRE (DIU NON HORMONAL)</p>	<p>Fait de métal, je repousse les spermatozoïdes de l'utérus pour les empêcher d'entrer dans les trompes de Fallope. Je dois être installé par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé, mais je dure de cinq à dix ans. Je nécessite une ordonnance, mais je suis relativement peu coûteux si l'on considère la longue période pendant laquelle je conserve mon efficacité avant de devoir être retiré.</p>
<p>CONDOM EXTERNE</p>	<p>Déroulez-moi sur votre pénis avant d'avoir une relation sexuelle et je recueillerai votre éjaculation de sperme. Je suis largement disponible et je ne nécessite pas d'ordonnance. Je suis une bonne option sans hormone.</p>

<p>CONDOM INTERNE (CONDOM VAGINAL)</p>	<p>Placez-moi à l'intérieur du vagin et je recueillerai l'éjaculation de sperme. Je suis sans latex et sans hormone, et je suis vendu sans ordonnance. Je suis parfois un peu glissant, mais je suis une excellente méthode barrière qui prévient les ITSS et qui bloque les spermatozoïdes.</p>
<p>MÉTHODE DE CONNAISSANCE DE LA FERTILITÉ (MCF)</p>	<p>J'englobe une variété de techniques, comme le suivi du mucus, de la température corporelle et des jours au calendrier. Je peux aider à prévoir les périodes les plus sûres pour avoir une pénétration pénis-vagin non protégée, mais il est préférable de me combiner à d'autres méthodes.</p>
<p>MÉTHODE DU RETRAIT</p>	<p>Mettez-moi à l'œuvre juste avant l'éjaculation. Je nécessite une bonne communication et une excellente conscience du corps. Je suis souvent combinée aux méthodes de connaissance de la fertilité. Pour rehausser mon efficacité, combinez-moi à d'autres méthodes.</p>
<p>PILULE CONTRACEPTIVE D'URGENCE « PILULE DU LENDEMAIN » (À BASE DE PROGESTINE SEULE)</p>	<p>Achetez-moi en vente libre à la pharmacie et utilisez-moi après l'échec d'une autre méthode ou après une pénétration pénis-vagin non protégée. Je ne vous protège pas contre les ITSS. Même si je peux être utilisée jusqu'à cinq jours après la relation sexuelle, je fonctionne mieux dans les 12 premières heures.</p>

<p>DIU DE CUIVRE COMME CONTRACEPTION D'URGENCE</p>	<p>Faites-moi insérer par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé jusqu'à sept jours après une relation sexuelle non protégée ou un bris de condom, et je vous protégerai contre une grossesse non planifiée. Lors de mon insertion, votre fournisseur ou fournisseuse de soins de santé peut faire un dépistage d'ITSS si vous le souhaitez.</p>
<p>SPERMICIDE</p>	<p>Je suis offert sous différentes formes et vous devez suivre le mode d'emploi sur l'emballage pour m'utiliser correctement. Mon travail consiste à tuer les spermatozoïdes avant qu'ils entrent dans l'utérus. Je suis plus efficace lorsque combiné à une barrière physique comme le condom.</p>
<p>DIAPHRAGME ET CAPE CERVICALE</p>	<p>Je suis une méthode barrière. Je recouvre le col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'y entrer. Je suis plus efficace lorsqu'utilisé en combinaison avec un spermicide. Je dois rester en place au moins six heures après la pénétration pénis-vagin pour une efficacité optimale.</p>
<p>STÉRILISATION</p>	<p>Je suis une intervention chirurgicale qui implique de couper et de fermer les trompes de Fallope ou le canal déférent. Je suis une méthode contraceptive permanente.</p>
<p>ABSTINENCE</p>	<p>Je suis une méthode contraceptive naturelle. Si je suis observée à 100 %, je suis efficace à 100 % pour prévenir la grossesse et les ITSS. Je n'ai pas de risques ni d'effets secondaires.</p>