**JEU “ 50 QUESTIONS SUR LA CONTRACEPTION” - Réponses**

**50 questions sur la contraception (vrai/faux)**

1. **La contraception est fiable à 100%**
* **Faux**, aucune méthode de contraception n’est fiable à 100%, beaucoup de facteurs entrent en jeu, en fonction du type de contraception, mais également en fonction de la personne concernée.
1. **Le fonctionnement génital est le même chez les hommes que chez les femmes**
* **Faux**, l’homme possède un stock de spermatozoïdes qu’il régénère continuellement, jusqu’à une baisse de production progressive vers 50 ans, tandis que la femme a un stock déterminé avant la naissance qu’elle écoule tout au long de sa vie jusqu’à la ménopause, vers 50 ans également.

Les organes génitaux sont également différents, ainsi que les hormones qui entrent en jeu. En outre, la reproduction féminine suit un modèle cyclique, avec des cycles d’en moyenne 28 jours, et une ovulation vers le 14ème jour.

1. **Le cycle féminin est régi par des hormones**

→ **Vrai,** les hormones sont des molécules qui transmettent un message et agissent sur un organe spécifique.

1. **La contraception fait forcément grossir**
* **Faux**, il peut s’agir d’un effet secondaire chez certaines femmes, mais pas pour la majorité.
1. **La contraception n’est qu’une affaire de femme**
* **Faux**, la contraception concerne le couple, le but principal étant d’éviter une grossesse. Il existe également des contraceptions masculines, le préservatif à titre d’exemple, peut se présenter sous forme féminine **et** masculine.
1. **La contraception peut diminuer la fertilité**
* **Faux,** le but de la contraception est d’avoir un effet réversible, avec un retour à la normale de la fertilité quelque temps après l’arrêt.
1. **Il est nécessaire d’avoir l’accord de ses parents pour avoir accès à une méthode contraceptive**
* **Faux**, il est possible d’obtenir une contraception gratuitement et anonymement en CPEF – Centre de Planification et d’Education Familiale ou en cabinet (chez un médecin, généraliste ou gynécologue, ou une sage-femme) , avec une mention spéciale sur l’ordonnance pour que cela n’apparaisse pas sur le relevé de sécurité sociale des parents.
1. **Il y a un âge minimum pour prendre une contraception**
* **Faux,** la contraception se prend au moment où l’on se sent prêt à avoir des relations sexuelles, il est conseillé d’en discuter avec ses parents, un proche ou un professionnel.
1. **Il existe plusieurs types de pilule**
* **Vrai**, selon les types d’hormones contenues, la prise continue ou discontinue, ainsi que le nombre de comprimés actifs.
1. **Il n’y a pas de contre-indications à la pilule**
* **Faux**, la pilule peut être déconseillée, voire contre indiquée sur plusieurs critères comme le tabac, l’âge ou certains problèmes de santé, il est donc nécessaire d’être précis sur les informations médicales personnelles transmises lors d’une consultation de contraception.
1. **Une prescription de pilule peut être renouvelée par un pharmacien ou un infirmier**
* **Vrai**, une ordonnance, si elle date de moins d’un an peut être renouvelée pour une durée de 6 mois, par un pharmacien ou un infirmier.
1. **On a toujours ses règles avec la pilule**
* **Faux**, la pilule progestative (qui se prend en continu), peut avoir pour conséquence un arrêt du cycle.
1. **La pilule est dangereuse**
* **Vrai/Faux**, la pilule **peut** être dangereuse si le sujet la prend en présence de certaines contre-indications médicales.
1. **Il est recommandé d’arrêter de prendre la pilule quand on n’a pas de partenaire et de la reprendre à chaque nouvelle relation**
* **Faux**, il est déconseillé d’arrêter et de reprendre la pilule par intermittence, il existe dans ce cas des contraceptions plus adaptées.
1. **Un oubli de pilule nécessite de prendre une contraception d’urgence, s’il y a un rapport sexuel**
* **Vrai** :
* Oubli < 12h : il s’agit d’un retard, prenez le comprimé oublié et continuez votre plaquette normalement.
* Oubli > 12h :
	+ Prenez le comprimé oublié
	+ Si le comprimé oublié se trouvait sur la dernière semaine de comprimés actifs, enchaînez directement sur l’autre plaquette (pas de semaine de pause)
	+ Sinon continuez votre plaquette normalement
	+ Protégez vos rapports durant les 10 prochains jours (12h suffisent pour que survienne une ovulation)
	+ Si un rapport a eu lieu durant les 5 jours précédant l’oubli, **utilisez une contraception d’urgence** (les spermatozoïdes ont une durée de vie de 5 jours)
1. **Le préservatif, au même titre que les autres contraceptions, protège aussi des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**
* **Faux,** seul le préservatif protège des IST !
1. **Le préservatif féminin peut être mis en place plusieurs heures avant un rapport sexuel**
* **Vrai,** il peut être mis en place 3 heures avant, il faut cependant le retirer à la fin du rapport.
1. **Il est possible de se procurer gratuitement des préservatifs**
* **Vrai,** voici une liste non exhaustive des lieux où l’on peut s’en procurer gratuitement :
* les Services Universitaires de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS) ou les Centres de Santé Universitaire (CSU),
* les infirmeries scolaires,
* les Centres de Planification et d’Education Familiale (CPEF),
* le planning familial,
* ils peuvent également être distribués lors de divers événements
1. **Si le préservatif se rompt, il y a un risque d’IST, ainsi que de grossesse, même sans éjaculation**
* **Vrai**, le liquide sécrété par la verge avant l’éjaculation peut contenir quelques germes et spermatozoïdes, et le contact entre muqueuses favorise la transmission d’IST.
1. **Le stérilet contient toujours des hormones**
* **Faux,** Il existe un stérilet sans hormone : le stérilet au cuivre, mais l’autre type contient des hormones progestatives.
1. **Le stérilet peut être mis en place pour 5 ans**
* **Vrai,** il est toutefois possible de le faire retirer avant si on le souhaite.
1. **Le stérilet peut rendre stérile**
* **Faux,** comme pour toute contraception, l’effet contraceptif est réversible à tout moment si on veut l’arrêter. Le stérilet porte d’ailleurs ce nom à tort, il vaut mieux parler de Dispositif Intra-utérin (pour le stérilet au cuivre) ou de Système intra utérin (pour le stérilet hormonal).
1. **Le stérilet hormonal peut arrêter les règles**
* **Vrai,** chez certaines femmes, il stoppe l’ovulation, ce qui a pour effet d’arrêter les règles. Pour les femmes qui se sentent rassurées d’avoir leurs règles tous les mois, il est donc conseillé de choisir un autre type de contraception.
1. **Le stérilet au cuivre diminue la plupart du temps l’abondance et la durée des règles**
* **Faux,** il a plutôt tendance chez certaines femmes à augmenter le volume des règles, il peut donc être préférable d’utiliser un autre moyen de contraception en cas de règles déjà abondantes, et douloureuses.
1. **Il faut déjà avoir eu un enfant pour pouvoir mettre en place un stérilet**
* **Faux,** le stérilet peut être mis en place même chez les femmes n’ayant jamais eu d’enfant. Par ailleurs, plusieurs tailles de stérilet existent, prenant en compte ce critère.
1. **Le stérilet au cuivre peut être utilisé comme contraception d’urgence**
* **Vrai,** s’il est mis en place dans les 5 jours suivant le rapport à risque ou la date présumée d’ovulation.
1. **L’anneau vaginal ne contient pas d’hormones**
* **Faux,** l’anneau vaginal contient des œstroprogestatifs.
1. **L’anneau vaginal peut se garder une semaine dans le vagin**
* **Vrai,** il se garde même dans le vagin pendant 3 semaines, puis il faut le retirer une semaine, durant laquelle les règles reviennent.
1. **Il existe une méthode de contraception par patch**
* **Vrai,** celui-ci peut se placer sur l’abdomen, la face antérieure du bras, les fesses ou le torse. /!\ Ne pas coller sur le sein !
1. **Le patch doit se changer tous les jours**
* **Faux,** il peut se garder une semaineet doit se changer toutes les semaines pendant 3 semaines, puis 1 semaine sans, durant laquelle les règles réapparaissent.
1. **Le patch contient des hormones**
* **Vrai,** les oestroprogestatifs sont libérés progressivement dans le sang à travers la peau durant la période ou le patch est mis en place.
1. **L’implant peut stopper les règles**
* **Vrai**, chez certaines femmes il inhibe l’ovulation, ce qui annule les règles.
1. **L’implant peut être mis en place pour 5 ans**
* **Faux,** il faut le changer au maximum tous les 3 ans.
1. **L’implant contient des hormones**
* **Vrai**, il contient des progestatifs qu’il libère en continu à petite dose pendant 3 ans.
1. **La « pilule du lendemain » est délivrée gratuitement et anonymement aux mineures en pharmacie**
* **Vrai,** et il n’est pas nécessaire de se munir d’une pièce d’identité pour le prouver. La pharmacie n’a en aucun cas le droit de refuser de la délivrer à une mineure gratuitement.
1. **La contraception d’urgence ne peut se prendre que dans les 3 jours**
* **Faux,** le stérilet ou le comprimé Acétate d’Ulipristal peuvent agir dans les 5 jours.
1. **L’apparition de saignements quelques jours après la prise d’une contraception d’urgence signifie que celle-ci a bien fonctionné**
* **Faux,** on peut avoir des saignements en début de grossesse, que l’on peut parfois confondre avec un retour de règles, attention après un rapport à risque de faire un test de grossesse dans les 3 semaines, même après la prise de contraception d’urgence.
1. **Le diaphragme et la cape sont des méthodes de contraception, ils se placent dans le fond du vagin**
* **Vrai**, ils sont en forme de cône, en silicone et en latex, afin de bien s’adapter à la forme du col de l’utérus. Pour une meilleure efficacité, un gel spermicide doit y être ajouté.
1. **Le diaphragme et la cape protègent des IST**
* **Faux,** ils empêchent le passage du col par les spermatozoïdes, mais pas le contact avec les muqueuses.
1. **Il existe une méthode de contraception par injection**
* **Vrai,** une injection d’hormones (progestatifs) protège d’une grossesse pour une durée de 3 mois, beaucoup d’effets secondaires sont cependant associés à cette méthode, celle-ci est donc réservée à certaines situations particulières.
1. **L’allaitement maternel peut avoir un effet contraceptif**
* **Vrai,** cependant cette méthode n’est pas la plus fiable, car elle nécessite certaines conditions strictes dans la fréquence des tétées.
1. **Le retrait est une méthode de contraception assez fiable**
* **Faux,** malgré cela elle est fréquemment utilisée.
1. **Une méthode consiste à calculer le jour de son ovulation afin de déterminer la période de fécondité**
* **Vrai,** il s’agit de la méthode Ogino. Cette méthode est cependant peu fiable. Attention ! La date du 14ème jour concernant l’ovulation est une **moyenne. Toutes les femmes n’ovulent pas au 14ème jour, pour certaines cela peut arriver plus tôt ou plus tard !**
1. **Une méthode consiste à étudier la glaire cervicale**
* **Vrai,** celle-ci se nomme la méthode Billings, elle étudie la consistance de la glaire, qui varie en fonction de la période du cycle.
1. **La ligature des trompes et la vasectomie sont définitives**
* **Vrai,** généralement ces méthodes sont généralement irréversibles, on parle d’ailleurs de stérilisation plutôt que de contraception.
1. **La vasectomie et la ligature des trompes entraînent des troubles sexuels.**
* **Faux,** ces méthodes consistent à sectionner ou obstruer les voies génitales (les trompes étant le lieu de rencontre entre l’ovule et le spermatozoïde, et les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes). Ces méthodes n’agissent donc pas sur les hormones, elles n’altèrent ni le désir ou le plaisir sexuel, ni la qualité du sperme ou de l’érection.
1. **Ne pas avoir ses règles à cause de certains types de contraception peut être dangereux**
* **Faux,** les règles sont provoquées par la destruction d’une partie de la muqueuse utérine, qui s’était épaissie pour se préparer à une éventuelle grossesse. Sous contraception, cette muqueuse ne se modifie pas, il n’y a donc pas de destruction et pas de saignement (le sang ne stagne pas, contrairement à certaines idées reçues).
1. **L’Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est une méthode de contraception**

**Faux ,** la contraception empêche la conception, l’IVG est une méthode pour interrompre une grossesse, une fois celle-ci avérée.

NB : Passé la conception, aucune méthode de contraception ne peut empêcher la grossesse d’évoluer, l’IVG est le seul moyen. N’hésitez pas à vous rapprocher du Centre de Planification et d’Education Familiale de votre secteur pour plus d’informations.

1. **Pour une mineure, il est nécessaire d’obtenir l’accord de ses parents pour réaliser une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG)**
* **Faux,** il est cependant nécessaire d’être accompagné d’une personne majeure dans cette démarche. L’intervention, l’hospitalisation et les consultations peuvent être réalisées sans l’accord des parents. Si le consentement des parents est recueilli, la personne mineure pourra bénéficier de la couverture sociale de ses parents, sinon l’IVG sera prise en charge à 100% sans avance de frais.
1. **Il existe différentes méthodes pour réaliser une IVG, en fonction du délai**
* **Vrai :**
* La méthode médicamenteuse : jusqu’à 5 semaines de grossesse (7 semaines d’aménorrhée (SA)= d’absence de règles), en établissement de santé, chez un médecin ou une sage-femme libérale.

Jusqu’à 7 semaines de grossesse, forcément en établissement de santé (9 semaines d’aménorrhée)

* La méthode chirurgicale : par aspiration, avec hospitalisation la demi-journée, forcément en établissement, jusqu’à 12 semaines de grossesse (14 semaines d’aménorrhée)

/!\ Pour rappel, 12 semaines de grossesse (14 semaines d’aménorrhée) est le délai légal en France pour réaliser une IVG !!