

LA DIRECTION PROVINCIALE  
DE L'ACTION SANITAIRE  
ET SOCIALE (DPASS)

Des professionnels de santé proches de vous.



# MA CONTRACEPTION ET LA DATE DE MA GROSSESSE, JE LES CHOISIS

[province-sud.nc](http://province-sud.nc)



# LA CONTRACEPTION, C'EST QUOI ?

**CE SONT TOUS LES MOYENS QUI  
PERMETTENT D'AVOIR  
DES RAPPORTS SEXUELS  
SANS RISQUE DE GROSSESSE.**  
Je choisis le moment de ma grossesse.



La pilule



Le préservatif



Le stérilet



L'implant

Taille réelle :  
4 cm de long sur 2 mm de diamètre



La contraception  
d'urgence

# LES PRINCIPAUX MOYENS DE CONTRACEPTION

## LA PILULE Méthode hormonale

- ▶ Prescrite par un médecin ou une sage-femme.
- ▶ À prendre tous les jours.
- ▶ Remboursable ou gratuite dans les Centres Médico-Sociaux (CMS).



Quand on l'arrête ou si on l'oublie, on peut tomber enceinte.

## LE PRÉSERVATIF MASCULIN OU FÉMININ Méthode mécanique

- ▶ Indispensable dès le premier rapport sexuel.
- ▶ Seul moyen de contraception qui protège des grossesses non désirées **et** des IST (Infections Sexuellement Transmissibles).
- ▶ Gratuit dans les infirmeries scolaires, Centres Médico-Sociaux (CMS), à l'ESPAS-CMP, au Centre de Conseil Familial (CCF) ou auprès des associations (Solidarité Sida, CP2S, Diversités NC).
- ▶ En vente libre dans les commerces et pharmacies.

À associer à tout autre moyen de contraception pour se protéger des IST.

- Le préservatif masculin se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration.
- Le préservatif féminin se place dans le vagin jusqu'à 4 heures avant le rapport sexuel.



Aucun moyen de contraception ne rend stérile.

# LE STÉRILET

## Méthode mécanique ou hormonale

- ▶ Pour toutes les femmes, même celles n'ayant jamais eu d'enfant.
- ▶ Posé et retiré par un médecin ou une sage-femme.
- ▶ Efficace entre 3 et 10 ans en fonction du modèle.

Ce dispositif intra-utérin ne rend pas stérile et n'occasionne aucune maladie comme le cancer.

## L'IMPLANT Méthode hormonale

- ▶ Un moyen de contraception très efficace.
- ▶ Doit être remplacé tous les 3 ans lors d'une visite médicale.
- ▶ Placé (ou enlevé) sous anesthésie locale par un médecin ou une sage-femme.

L'implant ne protège pas des IST et du virus du SIDA. Comme la pilule, il met les organes génitaux en sommeil. Quand il est retiré, on peut tomber enceinte.

## LA CONTRACEPTION D'URGENCE

- ▶ Doit être prise le plus vite possible et au plus tard 3 à 5 jours après le rapport sexuel non ou mal protégé (accident de préservatif).
- ▶ Disponible dans les CMS, au Centre de Conseil Familial, à l'infirmerie scolaire, aux Urgences du Médipôle et dans les pharmacies sans ordonnance (gratuite pour les mineures).
- ▶ Test de grossesse à effectuer 15 jours après la prise de la contraception d'urgence.



La contraception d'urgence ne rend pas stérile, quel que soit le nombre de prises. C'est une mesure d'urgence, pas une contraception régulière.

# QUIZ

## LES PRÉSERVATIFS MASCULINS ET FÉMININS

- A - C'est ma première fois :  
je n'en ai pas besoin  VRAI  FAUX
- B - Ils protègent contre les IST\*  
et le virus du SIDA :  VRAI  FAUX
- \*Infections Sexuellement Transmissibles
- C - Je peux avoir des préservatifs  
gratuitement :  VRAI  FAUX

## LA PILULE

- A - Je dois voir un médecin  
ou une sage-femme pour  
avoir la pilule :  VRAI  FAUX
- B - Je prends la pilule avant  
chaque rapport sexuel :  VRAI  FAUX
- C - Une femme qui prend  
la pilule pendant plusieurs  
années devient stérile :  VRAI  FAUX

## L'IMPLANT

- A - Il reste dans le bras toute la vie :  VRAI  FAUX
- B - Il protège contre les infections  
sexuellement transmissibles  
(IST) et le virus du SIDA :  VRAI  FAUX
- C - Je peux quand même être  
enceinte avec l'implant  VRAI  FAUX

## LE STÉRILET (ou DIU)

- A - Une femme n'ayant jamais  
eu de grossesse peut avoir  
un stérilet  VRAI  FAUX
- B - Il rend les femmes stériles :  VRAI  FAUX
- C - Il donne le cancer :  VRAI  FAUX

## CONTRACEPTION D'URGENCE

- A - On l'appelle aussi pilule  
du lendemain :  VRAI  FAUX
- B - Je dois absolument la prendre  
le lendemain :  VRAI  FAUX
- C - Après 3 utilisations,  
je risque d'être stérile :  VRAI  FAUX

**Pour savoir si vous êtes incollable sur la contraception,  
consultez les réponses page suivante !**

# VOUS PENSEZ AVOIR PRIS UN RISQUE ?

En province Sud, vous pouvez vous faire dépister et soigner contre les infections sexuellement transmissibles :

- ▶ dans les Centres Médico-Sociaux (CMS),
- ▶ à l'ESPAS-CMP, où les consultations sont gratuites, accessibles à tous et sans rendez-vous,
- ▶ au Centre de Conseil Familial (CCF) où les consultations et les traitements sont gratuits et accessibles à tous.

## ET SI UNE GROSSESSE ARRIVE ?

Je n'ai pas eu mes règles et après un test, je constate que je suis enceinte.

**J'ai un choix à faire :**

### • j'envisage de poursuivre cette grossesse

Je dois consulter un médecin ou une sage-femme, faire la déclaration de la grossesse à la CAFAT/ Aide Médicale avant le 4<sup>e</sup> mois de grossesse. Il va me falloir penser à préparer la naissance d'un enfant.

### • j'envisage d'arrêter la grossesse par une Interruption Volontaire de Grossesse – IVG

Je dois consulter rapidement un médecin ou une sage-femme, notamment dans un CMS ou au CCF.

L'accord des parents n'est pas obligatoire pour les mineures ; il est seulement recommandé.

L'IVG peut se faire jusqu'à 12 semaines de grossesse. Elle est entièrement prise en charge par la CAFAT ou l'Aide Médicale.

# DES PROFESSIONNELS MÉDICAUX ET SOCIAUX RÉPONDENT À VOS QUESTIONS

Sur les deux pages suivantes, vous trouverez le contact de professionnels compétents à qui vous pouvez adresser vos questions, parler de vos inquiétudes.

- ▶ Les infirmières scolaires
- ▶ Les médecins
- ▶ Les pharmaciens
- ▶ Les gynécologues privés
- ▶ Les sages-femmes libérales

## MÉDIPÔLE

Service de Gynécologie \_\_\_\_\_ 20 83 02

## CENTRE MÉDICAL CAFAT

Receiving \_\_\_\_\_ 26 02 10

## RÉPONSES DU QUIZ

**Préservatifs** A - Faux, B - Vrai, C - Vrai.

**Pilule** A - Vrai, B - Faux, C - Faux.

**Implant** A - Faux, B - Faux, C - Faux.

**Stérilet** A - Vrai, B - Faux, C - Faux.

**Contraception d'urgence** A - Vrai, B - Faux, C - Faux.

Une réponse vous surprend ? Vous souhaitez des informations supplémentaires ? N'hésitez pas à contacter les médecins dont les numéros se trouvent ci-dessus et page suivante.

## STRUCTURES PROVINCIALES

- ▶ Centre médico-social (CMS) \_\_\_\_\_ 20 53 53  
de Boulari
- ▶ UPASS Jeanne Boutin (Bourail) \_\_\_\_\_ 20 46 30
- ▶ Centre médico-social (CMS) \_\_\_\_\_ 20 47 20  
de Dumbéa
- ▶ Centre médico-social (CMS) Joël Pime \_\_\_\_\_ 20 46 00  
de La Foa (Farino - Moindou - Boulouparis)
- ▶ UPASS de Païta \_\_\_\_\_ 20 45 70
- ▶ UPASS de Thio \_\_\_\_\_ 20 46 60
- ▶ UPASS de Vao (Île des Pins) \_\_\_\_\_ 20 53 80
- ▶ UPASS de Waho (Yaté) \_\_\_\_\_ 20 53 70

### NOUMÉA

- ▶ Centre médical polyvalent (Espas CMP) \_\_\_\_\_ 20 47 40
- ▶ Centre médico-social (CMS) de Kaméré \_\_\_\_\_ 20 45 60
- ▶ Centre de Santé de la famille (CSF) de Montravel
  - ▷ Centre de Conseil Familial (CCF) \_\_\_\_\_ 20 53 30
  - ▷ PMI \_\_\_\_\_ 20 53 20
  - ▷ Centre médico-scolaire \_\_\_\_\_ 20 53 00
- ▶ Mission à la Condition Féminine \_\_\_\_\_ 25 20 47

