

Contraception

PUBLIÉ LE 26/09/2022 - MIS À JOUR LE 12/01/2026

La contraception regroupe l'ensemble des méthodes permettant d'éviter une grossesse non désirée.

Il existe plusieurs types de contraception. Selon la méthode utilisée, la contraception peut intervenir au niveau du col de l'utérus, de la glaire cervicale, de l'endomètre, des trompes utérines ou de l'ovulation. Chaque méthode a une efficacité définie.

Le choix d'une méthode contraceptive dépend de plusieurs critères, en particulier **du mode de vie, de l'âge et des antécédents médicaux**. Afin que vous puissiez **choisir une contraception adaptée à vos besoins et à votre situation**, il est important **d'en parler avec un professionnel de santé** (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) qui saura vous aider et vous guider. Il pourra répondre à vos questions et vous partager des conseils pratiques et les précautions à prendre lors de l'utilisation de votre contraceptif.

Pour préparer cette consultation et trouver des réponses à de nombreuses questions, vous pouvez consulter le site de Santé publique France et celui de l'Assurance Maladie.

Ce dossier regroupe les informations sur les méthodes de contraception autorisées en France à ce jour. Vous y trouverez une présentation des principaux risques associés à chaque méthode, les mesures destinées à limiter ces risques et quelques conseils de bon usage.

Le choix d'une méthode contraceptive n'est jamais définitif et est amené à évoluer tout au long de la vie.
Il est recommandé de réévaluer sa contraception avec un professionnel de santé chaque année.
La meilleure méthode contraceptive est celle qui vous convient le mieux.

Comme tout produit de santé ou médicament que vous prenez sur la durée, il est important que vous restiez informée : soyez actrice de votre contraception !

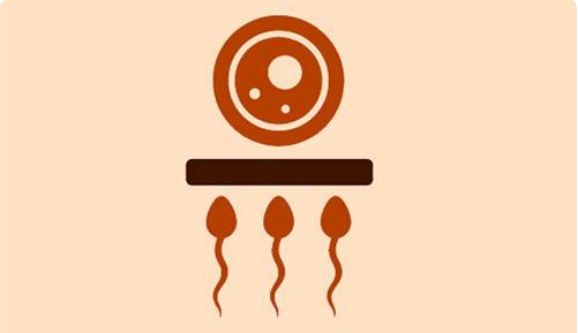
À savoir

Seuls les préservatifs protègent à la fois des grossesses non désirées et des maladies sexuellement transmissibles. Les autres méthodes de contraception ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles.

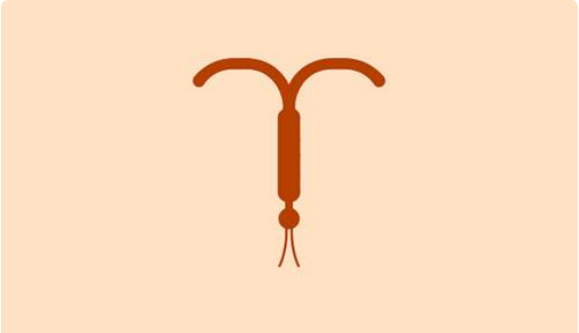
La plupart des contraceptifs doivent être prescrits par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme.



Contraception hormonale



Contraception barrière



Dispositif intra-utérin (stérilet)



Contraception d’urgence



Spermicides



Utilisation des contraceptions hormonales en France : quelques chiffres

Pour en savoir plus

La contraception, c’est quoi ? – santebd.org
Les moyens de contraception – santebd.org