Que savez-vous déjà sur la contraception ?

Il existe plus d'une dizaine de moyens de contraception.

Exemples de questions que vous pouvez poser au·à la professionnel·le :

- ce que vous voulez savoir en plus
- ce que vous ne comprenez pas
- ce qui vous inquiète
- que faire en cas d'oubli (pilule), de préservatif qui craque, de patch qui se décolle... ?
- que faire si vous découvrez que vous êtes enceinte ?

Où pouvez-vous trouver des réponses et du soutien ?

- Chez votre médecin ou gynécologue
- Chez votre pharmacien·ne (sans ordonnance ou pour informations) : pharmacie.lu
- Chez un·e sage-femme libérale : sages-femmes.lu/annuaire
- Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) : chl.lu
- Centre Hospitalier du Nord (CHdN) : chdn.lu
- Clinique Bohler, Pôle Femme, Mère, Enfant (HRS) : hopitauxschuman.lu
- Centre Hospitalier Emile Mayrisch (CHEM) : chem.lu
- Centres de Planning Familial : pfl.lu
- Sur le site dédié : contraception.lu

La contraception est remboursée par la CNS.

Plus d'infos sur https://cns.public.lu/fr/assure/remboursements/prestations-remboursees/contraception.html

Le choix d'une contraception est un choix personnel.

La personne qui souhaite utiliser une méthode reste libre de décider et peut se faire accompagner par un·e professionnel·le si elle le souhaite.

Les équipes du Planning Familial sont là pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.

planning familial

Planning Familial de Luxembourg
6, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
(+352) 48 59 76
info@planning.lu
Lundi à vendredi de 9:00 à 17:00
Jeudi de 9:00 à 18:00

Planning Familial d'Esch-sur-Alzette
2-4, rue Ernie Reitz
L-4151 Esch-sur-Alzette
(+352) 54 51 51
esch@planning.lu
Lundi de 8:00 à 12:30 et de 13:30 à 17:00
Mardi à jeudi de 8:00 à 12:30 et de 13:00 à 16:00
Vendredi de 8:00 à 12:30 et de 13:00 à 17:00

Planning Familial d'Ettelbruck
61, avenue des Alliés
L-9012 Ettelbruck
(+352) 81 87 87
ettelbruck@planning.lu
Lundi, mardi et jeudi
de 9:00 à 12:30 et de 13:00 à 17:00
Mercredi de 13:00 à 17:00

www.planning.lu

Références - Haute Autorité de Santé 2014 - www.has-sante.fr © Planning Familial 2026 - www.pfl.lu - AGRÉMENT SANTÉ 2021/05

Choisir sa contraception avec un·e professionnel·le de santé

CONTRACEPTION

à vous la décision, à nous le soutien !

planning familial

Ce flyer est conçu pour vous accompagner dans la décision médicale partagée. Il a pour but de préparer ou d'enrichir tes échanges avec un·e professionnel·le de santé et non de s'y substituer.

Questions à vous poser pour faciliter l'échange avec le·la professionnel·le :

Quel est le degré d'urgence ?

Le·la professionnel·le pourra mieux vous accompagner si vous lui expliquez pourquoi vous souhaitez parler de contraception :

◯ **Vous avez une décision immédiate à prendre car :**

- Vous devez déterminer dans les 3 à 5 jours si vous avez besoin d'une contraception d'urgence après un rapport non protégé (ex. oubli ou vomissement sous pilule, préservatif absent ou qui craque, etc.).
- Vous souhaitez obtenir une contraception immédiatement efficace (ex. rencontre prévue très prochainement, etc.).
- Vous devez changer de contraception en raison d'une contre-indication.

◯ **Vous n'avez pas de décision immédiate à prendre :**

- En l'absence de signes particuliers, vous pouvez attendre votre prochaine consultation sans arrêter votre contraception actuelle.
- Vous souhaitez simplement renouveler votre prescription, et votre contraception actuelle vous convient.
- Vous souhaitez vous informer sur les différentes options afin de vérifier si votre contraception actuelle reste la plus adaptée, etc.

Est-ce difficile pour vous d'en parler ou de faire un choix ?

Parler de contraception ou de sexualité n'est pas toujours simple. Certaines décisions peuvent sembler plus difficiles que d'autres.

Au Planning Familial, vous êtes accueilli·e dans un espace **bienveillant** où l'on vous écoute sans jugement, à votre rythme, pour vous accompagner dans vos choix.

Vos échanges resteront **confidentiels**, même si la personne connaît d'autres membres de votre famille ou votre/vos partenaire(s).

Qu'est-ce qui est important pour vous en ce moment ? Qu'attendez-vous de votre contraception ?

Cochez ce qui est très important pour vous :

- ◯ avoir des règles régulières ou ne plus en avoir
- ◯ ne surtout pas avoir d'enfant en ce moment
- ◯ attendre un peu avant d'envisager une grossesse
- ◯ ne (plus) jamais avoir d'enfants
- ◯ vous protéger contre les infections sexuellement transmissibles
- ◯ réduire l'acné, les règles abondantes ou douloureuses, les maux de tête, etc.
- ◯ partager le charge contraceptive avec mon/ma partenaire
- ◯ utiliser une méthode dite masculine
- ◯ autres attentes :

.....

.....

Quels sont les critères indispensables pour votre contraception ?

Cochez ce qui est très important pour vous.

Efficacité :

- ◯ fiabilité adaptée à votre mode de vie
- ◯ ne pas vivre avec la peur d'une grossesse non prévue

Sécurité :

- ◯ compatibilité avec votre état de santé
- ◯ impact minimal si vous souhaitez une grossesse plus tard

Facilité d'utilisation :

- ◯ arrêt simple si vous envisagez une grossesse
- ◯ possibilité de changer facilement de méthode
- ◯ ne pas avoir à y penser quotidiennement
- ◯ méthode indépendante du partenaire

Discrétion :

- ◯ que personne ne puisse savoir que vous utilisez une contraception

Coût :

- ◯ contraception remboursée ou gratuite

Mode d'action :

- ◯ respect de votre cycle
- ◯ suppression de vos règles

Effets secondaires :

- ◯ conserver votre libido
- ◯ ne pas favoriser la prise de poids
- ◯ risque cardiovasculaire plus élevé
- ◯ autres critères importants pour vous :

.....