

# Comparaison de l'efficacité des méthodes de planification familiale

## Plus efficace

Moins d'une grossesse pour 100 femmes sur une année



Implants



DIU



Stérilisation féminine



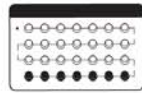
Vasectomie



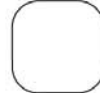
Contraceptifs injectables



MAMA



Pilules



Patch contraceptif



Anneau vaginal



Préservatifs masculins



Diaphragme



Préservatifs féminins



Méthodes de sensibilisation à la fertilité



Retrait



Spermicides

## Moins efficace

Environ 30 grossesses pour 100 femmes sur une année

## Comment renforcer l'efficacité de la méthode de votre choix

**Implants, DIU, stérilisation féminine** : pas grand chose à faire ou à se rappeler après la procédure

**Vasectomie** : utiliser une autre méthode pendant les 3 premiers mois

**Contraceptifs injectables** : se faire réinjecter à temps

**Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (valable pendant 6 mois)** : Allaiter fréquemment, de jour comme de nuit

**Pilules** : prendre une pilule chaque jour

**Patch, anneau** : à conserver en place, et à remplacer en temps voulu

**Préservatifs, diaphragme** : à utiliser correctement lors de chaque rapport sexuel

**Méthodes de sensibilisation à la fertilité** : abstention ou utilisation du préservatif en période fertile. Les nouvelles méthodes sont peut-être d'usage plus facile. (Méthode des jours fixes/Méthode des deux jours.)

**Retrait, spermicides** : à utiliser correctement lors de chaque rapport sexuel