

L'information sexuelle

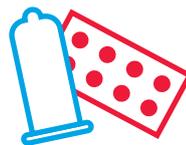


Si le préservatif reste le meilleur moyen de se protéger des infections sexuellement transmissibles, en matière de contraception, on peut opter pour la pilule, l'implant, le stérilet... En cas « d'accident », la pilule du lendemain peut être délivrée sans ordonnance en pharmacie. Quant à l'interruption volontaire de grossesse, elle se pratique en France jusqu'à 14 semaines après le 1^{er} jour des dernières règles.

DES LIEUX DÉDIÉS

- Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF)
- Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (Ceggid)

DIVERSES MÉTHODES CONTRACEPTIVES



Pilules, préservatifs, implants, stérilets...

INTERRUPTIONS VOLONTAIRES DE GROSSESSE

211 900 IVG
réalisées en France
en 2016

L a première fois

Commencer sa vie sexuelle

Que l'on soit timide ou sûr(e) de soi, la première relation sexuelle est synonyme d'inconnu. Il est donc tout à fait normal de se poser des questions. En parler à vos proches, à votre médecin traitant ou à votre gynécologue peut vous aider et vous rassurer. Voir liste 1 du carnet d'adresses.

■ Être prêt(e)

N'oubliez pas que vous avez le droit d'hésiter, d'accepter ou de refuser de franchir le pas. La première question à se poser est à la fois simple et essentielle: « Est-ce que j'en ai vraiment envie? » Peu importe que vous ayez 16, 18 ou 21 ans, l'âge qui compte est celui où vous vous sentez prêt(e). Si ce n'est pas le cas, prenez votre temps.

Si vous avez envie de vivre votre première expérience sexuelle avec votre copain ou copine, parler ensemble de cette première fois peut vous permettre de faire « tomber la pression ». Mais rappelez-vous qu'il est possible d'éprouver des sentiments pour quelqu'un sans avoir envie de faire l'amour.

Vous pouvez aussi avoir envie de « le faire » pour tenter l'expérience. Dans ce cas, pour éviter les désillusions, assurez-vous que votre partenaire est sur la même longueur d'onde que vous. Se sentir bien avec l'autre et respecté(e) est important pour pouvoir exprimer ses envies, mais aussi ses doutes et ses limites.

Pour le jour J, prévoyez plusieurs préservatifs, seul contraceptif qui protège des IST (infections sexuellement transmissibles) et d'une grossesse. Et, pour ne pas ajouter du stress à votre expérience, entraînez-vous avant à les utiliser!

Pour la première fois, il peut être opportun d'avoir un rapport dans de bonnes conditions.

Évitez les parents qui dorment dans la chambre d'à côté ou qui risquent de rentrer à tout moment. Privilégiez plutôt intimité, sécurité et confort. Ne buvez pas d'alcool dans le but de vous donner du courage, cela ne facilitera pas les choses, bien au contraire !

Vous êtes passé(e) à l'acte et votre première fois n'a pas été phénoménale ? Ce n'est pas grave, il arrive souvent que ce moment ne corresponde pas à ce que l'on avait imaginé. Avec le temps, vous découvrirez mieux votre corps et celui de votre partenaire. La prochaine fois, ce sera mieux !

www.onsexprime.fr

À LIRE AUSSI

Sida et IST : prévenir et se soigner n° 5.41

■ La première consultation gynécologique

Un médecin généraliste, un(e) gynécologue ou une sage-femme peuvent faire une consultation gynécologique. Vous pouvez vous rendre dans un cabinet privé, un centre de santé, un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) ou à l'hôpital.

Les consultations proposées par le CPEF sont anonymes et gratuites pour les mineures. Dans les autres cas, les tarifs sont variables selon les professionnels. Renseignez-vous au moment de prendre rendez-vous et précisez si vous avez une préférence quant au sexe du praticien.

Pour connaître les centres CPEF les plus proches de chez vous :

<https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html>

www.planning-familial.org

Par ailleurs, sachez que vous n'êtes pas obligée d'être examinée pendant la première consultation, sauf anomalie ou si vous le demandez.

Une consultation gynécologique est l'occasion d'avoir les réponses à toutes les questions que vous vous posez sur votre corps, votre intimité, la sexualité, la contraception, d'éventuels problèmes de santé... Aucune question n'est ridicule, alors n'hésitez pas !

Vous pouvez vous faire accompagner par l'un de vos parents, une amie, votre petit copain ou petite copine... Vous n'avez pas besoin d'avoir l'autorisation de vos parents pour consulter, même si vous êtes mineure. Les professionnels de santé sont tenus au secret médical : ils n'ont pas le droit de répéter à vos parents la discussion que vous avez eue avec eux. De même, si vous venez accompagnée, ils demanderont à la personne de sortir un moment pour vous parler en toute confidentialité.

Important : en cas de rapport sexuel sans protection, de retard de règles ou de douleurs intenses dans le bas du ventre, consultez en urgence.

Conseil S'informer dans un centre

Dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF), on peut poser des questions qu'on ne pose jamais parce qu'on ne sait pas vraiment à qui les poser. Je déconseille vivement de s'informer sur Internet, car il y a des sites vraiment inexacts. Il est important d'avoir une information bien estampillée, digne de confiance, fiable. Ici, on parle aussi de violence conjugale, d'estime de soi, de choses que l'on n'oserait peut-être pas dire à son médecin traitant, ni même à personne.

Dr Paule Herschkorn Barnu, CPEF Horizons à Paris

C ontraception

La méthode qui vous convient ■ ■ ■ ■

Quand on est jeune, la contraception passe souvent par le préservatif, et c'est tant mieux! Il peut également être associé à une méthode contraceptive comme la pilule. Voir liste 1 du carnet d'adresses.

■ Pourquoi utiliser un contraceptif ?

Parce qu'elles ont un taux de fécondité élevé, les jeunes femmes peuvent être enceintes dès la puberté (après l'apparition des premières règles), et ce, dès le premier rapport sexuel. Si vous avez des rapports mais que vous ne souhaitez pas avoir un enfant pour le moment, vous pouvez recourir à une méthode de contraception.

Que votre vie sexuelle soit débutante, régulière ou irrégulière, il existe différentes méthodes de contraception. Ce choix est important, et il vous appartient. Mais retenez bien que **le préservatif est le seul contraceptif qui protège du sida et des IST** (infections sexuellement transmissibles). Pour ne courir aucun risque, ou pour vous rassurer, vous pouvez l'associer à une autre méthode contraceptive.

Pour tout savoir sur les moyens de contraception : www.choisirsacontraception.fr

■ Contraception gratuite et anonyme pour les mineures

L'Assurance-maladie prend à charge pour les mineures de plus de 15 ans certaines pilules contraceptives, les implants contraceptifs, les dispositifs intra-utérins (DIU) ou stérilets et les diaphragmes.

La jeune fille qui souhaite rester anonyme doit obtenir une ordonnance auprès d'un médecin généraliste sur laquelle sera mentionné « contraception mineure ». Elle la présente ensuite au pharmacien pour qu'il lui fournisse le contraceptif, sans avance de frais. Pas besoin d'apporter la carte Vitale, car le pharmacien utilisera un numéro anonyme pour se faire rembourser par la Sécurité sociale.

■ Préservatif

Le préservatif, masculin ou féminin, est un moyen efficace d'éviter une grossesse non désirée (en empêchant le passage des spermatozoïdes dans le vagin, il rend la fécondation impossible), et aussi le moyen le plus sûr de se protéger contre le sida et les IST.

Mais attention : les préservatifs sont efficaces si on s'en sert pour tous les rapports sexuels, à tout moment du cycle, car il n'y a pas de période sans risque !

Préservatif masculin

En latex ou en polyuréthane, lubrifié, parfumé, texturé, coloré, ultrafin, retardant, stimulant... Il existe des « capotes » pour tous les goûts.

À usage unique, le préservatif doit être mis en place avant chaque pénétration ou fellation. Avant le jour J, il est conseillé de s'entraîner !

Déroulez le préservatif sur la verge en érection déca-lottée, tout en en pinçant l'extrémité pour en chasser l'air. S'il n'est pas assez lubrifié, vous pouvez utiliser un gel, à base d'eau ou de silicone uniquement. À la fin du rapport, avant de vous retirer, maintenez le préservatif à la base de la verge.

Pour avoir l'esprit serein, pensez à vous approvisionner ! Les préservatifs sont vendus dans les distributeurs, les pharmacies et les grandes surfaces (de 0,25 à 0,77 € pièce). Vous pouvez aussi en trouver gratuitement dans les associations, les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), les centres de dépistage, à l'infirmerie scolaire... Dans tous les cas, veillez à ce qu'ils portent la norme de qualité « NF » ou « CE ».

Préservatif féminin

Les femmes aussi ont leur préservatif ! En polyuréthane ou en nitrile synthétique, des matières plus épaisses que le latex, il s'agit d'une gaine, munie d'un anneau souple aux deux extrémités, qui tapisse entièrement la paroi vaginale et les petites lèvres avant la pénétration. Résultat : pas de contact avec les muqueuses. Et pas non plus d'effets secondaires ni de modifications hormonales.

Comme pour les hommes, il est recommandé de faire un essai avant ! Sa mise en place ressemble à celle d'un tampon.

Attention : le préservatif féminin peut être placé plusieurs heures avant le rapport sexuel, mais il est à usage unique !

Le préservatif féminin est en vente dans les pharmacies, grandes surfaces et distributeurs (de 6 à 9 € la boîte de 3), en vente sur Internet (pour un tarif minimum de 1,52 à 1,73 € l'unité), ou offert dans les associations, les CPEF et les centres de prévention.

www.lepreservatif-feminin.fr

■ Pilule

Méthode contraceptive efficace à condition de bien respecter sa prise, la pilule (contraception orale) empêche l'ovulation, donc la fécondation (rencontre entre un ovule et un spermatozoïde). Mais prendre la pilule n'est donc pas tout à fait anodin, puisque ce mode de contraception agit sur le système hormonal. C'est pourquoi **la prise de la pilule nécessite un suivi médical**.

Quelle pilule choisir ?

Il existe deux sortes de pilules contraceptives. Elles sont toutes deux aussi efficaces à condition de ne pas les oublier.

Les **pilules combinées (PC)**, qui associent deux hormones (un progestatif et un œstrogène), se prennent tous les jours à heure fixe pendant 3 semaines, suivies d'un arrêt d'une semaine. Les pilules combinées suppriment l'ovulation, mais pas les règles. En cas d'oubli de pilule supérieur à 12h, vous n'êtes plus protégée. Avec une trentaine de marques sur le marché, c'est la formule la plus courante.

Les **pilules microprogestatives (PP)** ou « **pilules de 3^e génération et de 4^e génération** », plus légères, contiennent uniquement des progestatifs (lévonorgestrel, désogestrel). Minidosées, elles se prennent tous les jours à heure fixe. Certaines micropilules suppriment l'ovulation, d'autres non. Du coup, il est possible de ne plus avoir de règles, ce qui n'a aucune incidence sur votre santé. Le retard de prise ne doit pas dépasser 3h pour les micropilules contenant du lévonorgestrel, et 12h pour celles contenant du désogestrel.

La pilule la plus couramment prescrite aux jeunes filles est **la pilule combinée**, les pilules microprogestatives étant d'utilisation beaucoup moins souple.

Les pilules sont vendues sur ordonnance (de 2 à 14 € par mois environ), certaines étant remboursées à 65 %. Quelques-unes existent en générique.

Bon à savoir : la pilule est gratuite pour les mineures de plus de 15 ans. Elle est également gratuite pour les non-assurées sociales dans les CPEF (centres de planification et d'éducation familiale).

Sur ordonnance

Pour prendre la pilule, vous devez consulter un médecin généraliste ou un gynécologue, qui vous prescrira des examens biologiques et vous interrogera sur votre santé : tension artérielle, circulation sanguine, taux de cholestérol, traitements médicamenteux, consommation de tabac...

Attention, la pilule exige un suivi médical régulier (une fois par an)! Comme tout médicament, elle peut provoquer des effets secondaires, notamment un gonflement des seins, des nausées ou des saignements. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, qui pourra vous conseiller une autre pilule, voire une autre contraception plus adaptée.

En cas d'oubli de pilule

Lorsqu'on a oublié sa pilule, il faut réagir vite... et bien ! Mais la marche à suivre diffère en fonction du type de pilule et du temps d'oubli.

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli, prendre la contraception d'urgence. En cas d'inquiétude, faire un test de grossesse 3 semaines après la date de l'oubli.

www.choisirsacontraception.fr rubrique Urgence

■ Autres méthodes hormonales

D'autres modes de contraception hormonale existent : le patch, l'implant et l'anneau vaginal. Ces méthodes hormonales sont moins contraignantes que la pilule (pas besoin d'y penser tous les jours) et présentent, en raison de leur faible dosage en œstrogènes, peu d'effets secondaires.

Patch contraceptif

Très simple à utiliser, le patch ou timbre se colle n'importe où sur le corps (sauf sur la poitrine) pourvu que la peau soit bien sèche et se garde 7 jours. Après 3 patchs consécutifs, une semaine de pause est nécessaire avant d'en placer un nouveau. Des saignements apparaissent alors, comme pour la pilule.

Côté efficacité, rien à craindre : le patch supporte les douches, bains, piscine et hammam, et demeure efficace encore 48h en cas d'oubli. Les effets indésirables possibles sont les mêmes qu'avec une pilule, irritations cutanées en plus. Un suivi médical est nécessaire.

Le patch contraceptif est en règle générale prescrit en 2^e intention, c'est-à-dire après avoir écarté d'autres moyens de contraception. Il est contre-indiqué pour les femmes qui ne supportent pas les pilules combinées.

Le patch est vendu sur ordonnance (15 € environ par mois) et n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

Implant

L'implant est déjà répandu chez les 15-25 ans. Parce qu'il permet de ne plus penser à la contraception pendant 3 ans, il facilite la vie!

Inséré sous la peau du bras par un praticien (prévoir une anesthésie locale), ce bâtonnet bleu diffuse en continu un progestatif qui empêche l'ovulation. En dehors d'un contrôle 3 mois après la pose, il ne nécessite pas de suivi particulier. Inconvénient: il provoque parfois quelques effets secondaires (troubles du cycle accompagnés parfois de saignements, prise de poids pour les femmes en surpoids, poussée d'acné pour les femmes sujettes à une acné importante).

Tout comme le patch, l'implant est une méthode contraceptive de 2^e intention. Il sera plutôt prescrit aux femmes qui présentent des contre-indications ou une intolérance aux contraceptifs œstroprogestatifs et au stérilet, ou qui ont tendance à oublier de prendre la pilule.

Vendu sur ordonnance (106 € environ), l'implant est remboursé à hauteur de 65 % par la Sécurité sociale.

La délivrance est gratuite et confidentielle:

- en pharmacie pour les mineures d'au moins 15 ans assurées sociales ou ayants droit;
- dans les CPEF (centres de planification et d'éducation familiale) sans condition d'âge pour les mineures souhaitant garder le secret et les non-assurées sociales.

Anneau vaginal

Cet anneau transparent, souple et discret se place dans le vagin et se retire facilement.

Le principe est simple: l'anneau libère des hormones œstro-progestatives pendant 3 semaines, puis la femme le retire pendant une semaine, pendant laquelle elle a des saignements (l'équivalent des règles). La pose d'un anneau demande un suivi médical.

Pratique (puisqu'on le porte toujours sur soi) et sûr, l'anneau vaginal provoque les mêmes effets qu'une pilule combinée. Il est prescrit en cas de contre-indications à la pilule.

Vendu sur ordonnance (16 € environ par mois), l'anneau vaginal n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

Stérilet

Petit appareil en forme de « T », le stérilet, dispositif intra-utérin (DIU), est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. Il empêche le passage des spermatozoïdes grâce à un épaississement de la glaire cervicale (stérilet en cuivre) ou par la libération d'hormones (stérilet en plastique). Selon le modèle, le DIU peut être gardé entre 4 et 10 ans. Un contrôle annuel est à prévoir pour s'assurer qu'il est bien positionné.

Attention : si le stérilet est très efficace pour protéger contre les grossesses non souhaitées (99 %), il ne protège pas des IST, et il peut même les aggraver si elles sont préexistantes!

Vendu sur ordonnance (compter 30 € pour un DIU en cuivre, 125 € pour un DIU hormonal), le stérilet est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale.

La délivrance du DIU est gratuite et confidentielle:

- en pharmacie pour les mineures d'au moins 15 ans assurées sociales ou ayants droit;
- dans les CPEF (centres de planification et d'éducation familiale) sans condition d'âge pour les mineures souhaitant garder le secret et pour les non-assurées sociales.

UN NUMÉRO VERT POUR S'INFORMER

Contraception, IVG, sexualité, des conseillers répondent à vos questions au 0 800 08 11 11. Anonyme et gratuit, il est accessible du lundi au samedi de 9h à 20h.

Diaphragme et cape cervicale

Les méthodes « barrière » que sont le **diaphragme** et la **cape cervicale** sont efficaces, mais elles demandent un peu de pratique et une certaine connaissance du corps féminin. C'est pour cette raison qu'elles sont généralement déconseillées aux jeunes femmes. Elles s'utilisent avec des spermicides et sont réutilisables.

On peut se les procurer en pharmacie ou auprès des CPEF après une consultation chez un médecin (généraliste ou gynécologue), ou une sage-femme.

Le coût d'un diaphragme est d'environ 33 € en latex, et 42 € en silicone. Il est remboursé sur la base de 3,14 € par l'Assurance-maladie. La cape cervicale coûte environ 60 € (non remboursé).

Le diaphragme et la cape cervicale s'utilisent de préférence avec des spermicides disponibles sans ordonnance en pharmacie et coûtant entre 7 à 19 € (non remboursés), selon le type, pour plusieurs doses.

■ Spermicides

Les **spermicides** sont des substances chimiques qui détruisent les spermatozoïdes. Ils sont vendus en pharmacie sans ordonnance, sous la forme de crèmes, d'ovules ou de tampons. Le moment de l'utilisation varie avec le type de spermicide.

Il est fortement conseillé d'associer les spermicides à d'autres moyens de contraception locaux, comme les préservatifs ou le diaphragme, pour qu'ils soient plus efficaces. Lorsqu'ils sont utilisés seuls, le taux d'échec se situe aux alentours de 10 à 30 %.

Les spermicides sont un moyen contraceptif, mais ils ne protègent pas des IST. Ils s'achètent sans ordonnance. Leur coût est de 7 à 19 € environ selon le type, pour plusieurs doses. Ils ne sont pas remboursés par l'Assurance-maladie.

■ Progestatifs injectables

Les progestatifs injectables sont injectés par un médecin, une sage-femme ou une infirmière par piqûre intramusculaire tous les 3 mois. Ils sont efficaces pendant 12 semaines.

Ils peuvent provoquer certains effets secondaires (prise de poids, troubles des règles) et sont contre-indiqués pour certaines pathologies (diabète, obésité...). Les progestatifs injectables réduisent le taux normal d'œstrogènes, ils ne sont donc pas recommandés chez les adolescentes et les adultes jeunes.

Délivrée sur ordonnance, chaque injection coûte 3,50 € et est remboursée à 65 % par l'Assurance-maladie.

■ Méthodes naturelles

Les méthodes naturelles visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là. Ces techniques vont des plus simples aux plus sophistiquées: abstinence périodique ou méthode Ogino, méthode des températures, mesure de la quantité d'hormones dans les urines...

Toutes sont **peu efficaces** et très aléatoires, puisque l'ovulation peut arriver à tout moment sous l'effet d'un stress ou d'une émotion, et pas toujours exactement le 14^e jour du cycle...

■ Contraception d'urgence

La pilule d'urgence ne remplace pas une contraception régulière car elle est moins efficace. Mais elle permet d'éviter à 80 % une grossesse non désirée. En cas d'oubli de la contraception, d'un préservatif qui se déchire ou glisse, d'un anneau vaginal mal placé, elle se prend au plus vite après le rapport sexuel car son efficacité diminue avec le temps. Il n'est pas recommandé d'utiliser la contraception d'urgence 2 fois dans le même cycle (c'est-à-dire entre deux périodes de règles).

Elle agit principalement en retardant l'ovulation. Attention, il ne faut pas la confondre avec les médicaments prescrits pour déclencher un avortement: la contraception d'urgence n'est pas efficace si la grossesse est déjà en cours. En cas de vomissement dans les 3h après la prise de la contraception d'urgence, il faut prendre un nouveau comprimé.

Il existe 2 types de contraception hormonale d'urgence: au lévonorgestrel (pilule du lendemain) et à l'ulipristal acétate (pilule du surlendemain). Attention, on ne doit pas combiner pilule du lendemain et du surlendemain.

Bon à savoir: la contraception d'urgence ne protège pas les rapports suivants (poursuivre sa contraception habituelle tout en utilisant des préservatifs), ni du VIH/sida et des IST. Elle provoque parfois des effets désagréables (maux de tête, douleurs abdominales, saignements, nausées, vertiges...). Les règles peuvent également être avancées ou retardées.

CONTRACEPTION D'URGENCE EN MILIEU SCOLAIRE

Les infirmiers scolaires des collèges et lycées peuvent administrer la pilule du lendemain aux élèves mineures et majeures. La décision de délivrer la « pilule du lendemain » est précédée d'un entretien destiné à apprécier la situation d'urgence.

Pilule « du lendemain »

La pilule au lévonorgestrel (Levonorgestrel Biogaran, Norlevo), appelée pilule du lendemain, peut se prendre jusqu'à 72h (3 jours) après un rapport sexuel non ou mal protégé.

Si vous êtes mineure, vous pouvez obtenir la contraception d'urgence au lévonorgestrel de manière anonyme et gratuite et sans ordonnance en pharmacie, auprès d'une infirmière scolaire ou dans un centre de planification.

Si vous êtes étudiante (majeure ou mineure), vous pouvez bénéficier de la contraception d'urgence gratuitement dans les services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS).

Si vous êtes majeure, vous pouvez obtenir la contraception d'urgence au lévonorgestrel sans ordonnance en pharmacie. Elle vous coûtera 7,41 € (5 € pour un générique). Si vous avez une ordonnance, vous serez remboursée à 65 % par l'Assurance-Maladie.



Consultez notre sélection de sites et d'organismes de référence en liste 1 du carnet d'adresses.

Pilule « du surlendemain »

La pilule à l'ulipristal acétate (Ellaone), appelée pilule du surlendemain, peut se prendre jusqu'à 120h (5 jours) après un rapport sexuel non ou mal protégé.

Elle est efficace continuellement pendant les 5 jours qui suivent le rapport (contrairement à la pilule « du lendemain », efficace jusqu'à 3 jours après le rapport sexuel non protégé, mais qui perd de son efficacité après 24h).

Cette pilule n'est accessible que sur prescription médicale. Les CPEF accueillent gratuitement en consultation les mineures et les majeures non assurées sociales. Elle coûte 19 € environ, remboursés à 65 % par la Sécurité sociale. Elle peut être délivrée gratuitement et en toute confidentialité aux mineures en pharmacie.

P révention

S'informer sur le sida et les IST ■ ■ ■ ■

En France, de nombreuses personnes vivent encore avec le virus du sida sans le savoir. Médiatisée, notamment grâce à des événements comme Sidaction ou Solidays, cette maladie n'est cependant pas la seule infection sexuellement transmissible. Chlamydiae, papillomavirus, hépatite B... Informez-vous! www.info-ist.fr Voir liste 1 du carnet d'adresses.

■ Sida

Le sida est une maladie due au VIH (virus de l'immunodéficience humaine), HIV en anglais. Le VIH détruit graduellement la fonction de défense du système immunitaire, rendant le corps vulnérable à toutes les infections, notamment les plus banales. Une personne atteinte par le VIH, malade ou non, reste indéfiniment porteuse du virus et en situation de pouvoir le transmettre.

Le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, le placenta et le lait maternel sont les seuls véhicules possibles du VIH. Le virus se transmet essentiellement lors d'un rapport sexuel sans préservatif (pénétration vaginale, anale ou buccale).

Ni la salive (à moins d'une lésion de la muqueuse buccale), ni les contacts directs (accolades, poignées de mains), ni l'air ne peuvent transmettre l'infection.

Une fois transmis, le virus évolue dans l'organisme : c'est la séropositivité. Quand il s'attaque au système immunitaire pour le détruire graduellement, le corps

devient vulnérable à toutes les infections : le sida est déclaré.

> Cf. dossier Actuel-Cidj *Sida et IST : prévenir et se soigner* n° 5.41.

■ Autres IST

Il n'y a malheureusement pas que le VIH... Herpès génital, chlamydiae, gonocoques, mycoses, hépatite B, papillomavirus, syphilis... Les IST (infections sexuellement transmissibles) sont en recrudescence, probablement en raison d'une baisse de l'usage systématique du préservatif.

Autrefois appelées « maladies sexuellement transmissibles » (MST) ou « vénériennes », les IST sont provoquées par des bactéries, des virus, des champignons ou des parasites qui se transmettent au cours des relations sexuelles. Elles se manifestent par une atteinte des organes génitaux ou par une infection généralisée.

La plupart des IST sont repérables à certains symptômes: brûlures en urinant, boutons ou ulcération des organes génitaux, sécrétions anormales au niveau du sexe, verrues... Beaucoup de ces signes peuvent disparaître spontanément avant de resurgir plus tard, parfois sous une forme différente. Si vous constatez de tels symptômes sur votre corps ou celui de votre partenaire, consultez rapidement un médecin, qui proposera un traitement.

Les IST les plus fréquentes sont les infections à chlamydiae et celles à papillomavirus. Elles peuvent avoir des conséquences graves si elles ne sont pas traitées. Il est donc recommandé de consulter un gynécologue en cas de doute et au moins une fois par an.

> Cf. dossier Actuel-Cidj *Sida et IST: prévenir et se soigner n° 5.41.*

■ Pour se protéger: le préservatif

Le préservatif, masculin ou féminin, reste le moyen le plus efficace pour se protéger du sida et des IST. C'est aussi une méthode de contraception efficace pour éviter les grossesses non désirées.

■ Dépistage

Avec le préservatif, le test de dépistage est la 2^e arme contre le sida et les IST. La plupart des transmissions d'IST sont le fait de personnes qui ignorent qu'elles sont porteuses. Le dépistage vous permet de savoir où vous en êtes, quels risques vous courez et quels risques vous faites courir à vos partenaires. Gratuit, il peut s'effectuer chez votre médecin, à l'hôpital, dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd), un centre départemental de prévention santé (CDPS), un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF), un centre médico-social.

> Cf. dossier Actuel-Cidj *Sida et IST: prévenir et se soigner n° 5.41.*



Le choix d'avoir un enfant ou pas ■ ■ ■ ■

En 2016, 211 900 IVG (interruptions volontaires de grossesse) ont été réalisées. On estime que 40 % des femmes françaises ont recours à l'IVG une fois dans leur vie. Une IVG, comment ça se passe? Voir liste 1 du carnet d'adresses.

■ S'informer sur l'IVG

Il n'existe qu'un seul site officiel d'information sur l'IVG qui dépend du ministère des Affaires sociales et de la Santé. Il présente les droits, les démarches et les structures où l'IVG est pratiquée.

www.ivg.gouv.fr

Le **0800 08 11 11** est quant à lui le seul numéro d'information fiable sur l'IVG. Les appels y sont anonymes et gratuits.

Autre site à connaître: celui du mouvement du planning familial. Vous y trouverez notamment les coordonnées des centres les plus proches de chez vous.

www.planning-familial.org

■ Attention à la désinformation sur le Web

En février 2017, le gouvernement a adopté le délit d'entrave contre les sites de désinformation sur l'IVG se présentant comme des supports institutionnels « trompant délibérément les internautes en se faisant passer pour des sites officiels ou neutres et cherchant à dissuader les femmes de recourir à l'IVG ».

Très bien référencé sur les moteurs de recherche et d'allure presque officielle, le site ivg.net multiplie les mises en garde et met en avant des témoignages de femmes ayant mal vécu leur avortement. Les sites Afterbaiz.com ou Testpositif.com tiennent ce même type de discours visant à dissuader d'avorter, tout en adoptant les codes visuels et de langage identifiés comme jeunes.



■ Délai légal

Vos règles sont en retard de quelques jours ? Achetez un test de grossesse en pharmacie ou en grande surface (de 2 à 20 €) et demandez à votre médecin de vous prescrire une prise de sang (qui vous sera remboursée). Si le test est positif, vous êtes enceinte.

Si vous décidez d'interrompre votre grossesse, vous devez agir vite : dans les régions très peuplées comme l'Île-de-France, les établissements hospitaliers ne peuvent souvent vous accueillir avant 10 ou 15 jours. Or, la législation française stipule que l'IVG doit être pratiquée avant la fin de la 12^e semaine de grossesse, soit 14 semaines après le 1^{er} jour des dernières règles.

Si vous êtes mineure et que vous ne pouvez pas obtenir l'autorisation d'un de vos parents (ou représentant légal), vous pouvez vous faire accompagner d'un adulte de votre choix (entourage, membre du planning familial...).

En cas de difficulté, n'hésitez pas à contacter au plus vite un centre de planification et d'éducation familiale ou l'association locale du Mouvement français pour le planning familial (MFPF).

<https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html>
www.planning-familial.org

■ Procédure

L'IVG est un acte médical qui se déroule en 4 phases. Il comprend 2 consultations médicales obligatoires.

1. Tout d'abord, il faut au plus vite consulter un médecin (généraliste ou gynécologue en cabinet, à l'hôpital ou dans un centre d'IVG), qui vous expliquera les démarches et vous informera sur les différentes méthodes d'IVG et les risques encourus. S'il n'est pas tenu de pratiquer lui-même l'IVG, il doit vous orienter vers l'un de ses collègues. Enfin, il vous remettra un « dossier-guide ».

<https://ivg.gouv.fr>

2. Vous avez la possibilité de passer un entretien psycho-social, gratuit, avec un conseiller familial ou une assistante sociale, dans un lieu référencé dans votre dossier-guide. Pour les mineures, cet entretien est obligatoire. Après l'entretien, vous disposerez d'une attestation d'entretien.

3. Au cours d'une deuxième consultation médicale, vous confirmez par écrit votre demande d'IVG. Le praticien peut également vous prescrire des examens pour dépister des IST et le VIH, ou une échographie pour dater la grossesse. C'est au cours de

cette 2^e consultation que sont choisis le lieu d'intervention et la méthode qui sera pratiquée.

4. Dans les 3 semaines qui suivent l'IVG, vous devez effectuer une visite de contrôle. Vous pouvez aussi demander un nouvel entretien : une IVG n'est pas un acte anodin, et il est important de pouvoir en parler.

■ IVG médicamenteuse ou chirurgicale

Il existe deux techniques d'IVG, toutes deux efficaces et sans danger. La technique utilisée dépend à la fois du terme de la grossesse, de l'âge de la femme et de son état de santé.

IVG médicamenteuse

Ce type d'IVG est pratiqué soit en établissement de santé (mais sans hospitalisation), soit auprès d'un médecin de cabinet de ville, de centre de planification ou de centre de santé ayant signé une convention avec un établissement de santé. Il s'agit de prendre des médicaments qui vont provoquer une fausse couche.

À noter : depuis juin 2016, les sages-femmes sont autorisées à pratiquer les IVG par voie médicamenteuse.

Cette méthode convient uniquement aux grossesses de moins de 5 semaines (ou 7 semaines après le premier jour des dernières règles). Elle est déconseillée en cas de consommation de tabac, d'antécédents cardio-vasculaires et pour les femmes de plus de 35 ans.

En établissement de santé, ce délai peut être prolongé jusqu'à 7 semaines de grossesse (soit 9 semaines après le début des dernières règles). Un protocole médicamenteux spécifique sera utilisé pour ce délai de 2 semaines, plus tardif.

Trois consultations médicales sont nécessaires :

- prise de la mifépristone pour bloquer la grossesse ;
- 48h plus tard, prise de misoprostol pour expulser l'œuf ;
- visite de contrôle (échographie ou examen sanguin) entre le 14^e et le 21^e jour après la prise de la mifépristone.

Cette intervention peut provoquer des contractions utérines douloureuses, ainsi que des saignements. Prévoyez quelques heures de repos après les deux premières consultations.

IVG chirurgicale

En centre public ou privé, l'IVG chirurgicale peut être pratiquée jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse. Elle implique une hospitalisation d'une journée minimum. Dans 9 cas sur 10, l'hospitalisation est inférieure à 12h.

Sous anesthésie locale ou générale, le praticien utilise la méthode d'aspiration. L'intervention se déroule en bloc opératoire et dure une dizaine de minutes. Grâce à l'amélioration des techniques et à l'expérience des médecins, les suites sont peu douloureuses et les complications restent extrêmement rares. L'IVG n'a aucune incidence sur la fertilité ultérieure.

■ Combien ça coûte ?

Une IVG coûte entre 190 et 665 € en fonction de la méthode choisie.

L'Assurance-maladie rembourse à 100 % tout le parcours lié à l'IVG (consultations, examens biologiques, échographies...) ainsi que l'acte d'IVG lui-même.

Dans certaines situations, l'IVG peut être réalisée sans avance des frais. C'est le cas pour les personnes qui relèvent de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU complémentaire), les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement

parental, les femmes bénéficiant de l'aide médicale d'État (AME), les IVG réalisées en établissement de santé.

■ Secret professionnel

Rappelez-vous que les professionnels de santé que vous rencontrez sont tous tenus au secret professionnel. Même si vous êtes mineure, ils n'ont pas le droit de prévenir vos parents ou de leur répéter ce dont vous leur avez parlé.

IVG et anonymat

Un véritable anonymat de l'intervention ne peut être garanti que pour une IVG dans un établissement de santé qui assure la dispense d'avance de frais. Pour les autres établissements, la feuille de soins remplie par le médecin ou le centre et le décompte de remboursement transmis par la caisse de Sécurité sociale sont aménagés de façon à préserver la confidentialité de l'IVG.

DES AIDES POUR LA GROSSESSE

Si vous décidez de poursuivre votre grossesse mais que vous êtes seule (mère célibataire), vous pouvez toucher une allocation de soutien familial. Tous les détails sur le site de la Caf.

www.caf.fr

Violences sexuelles

Se faire aider ■ ■ ■ ■

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 1 femme sur 5 et 1 homme sur 14 ont subi des violences sexuelles dans le monde. Si l'on est victime, il est important de se faire aider.

■ La loi vous protège

Les agressions et violences sexuelles vont des attouchements jusqu'au viol, en passant par la prise de photos pornographiques sous la contrainte. Le viol, considéré comme un crime, est puni d'une peine allant de 15 ans de prison à la perpétuité.

Mais d'autres formes de violence sexuelle tombent sous le coup de la loi : c'est le cas de l'excision (mutilation du sexe féminin). Pour en savoir plus,

contactez le GAMS (Groupe pour l'abolition des mutilations sexuelles).

www.federationgams.org

■ En cas de viol

En cas de viol, il est impératif de consulter le plus rapidement possible un médecin de ville ou hospitalier (urgences, service de gynécologie). Ne vous lavez pas : le médecin procédera aux examens médicaux

nécessaires, et décisifs pour la suite si vous décidez de porter plainte. Vous devrez peut-être prendre une contraception d'urgence et suivre un traitement prophylactique contre le sida.

Numéros utiles

Le **15** vous permet de joindre 24h/24 le service d'aide médicale urgente (Samu).

Le **18**, pour joindre les pompiers.

Le **112**, valable dans l'Union européenne, permet d'accéder aux services d'urgence (Samu ou centre de traitement des appels des sapeurs-pompiers).

Le **114**, numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes victimes ou témoins d'une situation d'urgence pour solliciter l'intervention des services de secours (en remplacement des 15, 17, 18).

Le **17**, pour contacter la police et porter plainte.

■ À qui s'adresser ?

Si vous êtes victime de violences sexuelles, il est important de ne pas rester isolé et d'en parler pour pouvoir se « réparer » tant physiquement que psychologiquement. Vous pouvez consulter votre médecin ou des structures spécialisées :

- un centre d'éducation et de planification familiale : <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html>
- l'association du planning familial : www.planning-familial.org
- les espaces santé jeunes des universités
- les maisons des adolescents : www.anmda.fr

Par téléphone :

- Aide aux victimes : 08 84 28 46 37 (Métropole), 00 33 (0) 1 41 83 42 08 (TOM/étranger)
- Violence femmes info : 3919
- Le Fil santé jeunes : 0800 235 236
- Jeunes violence écoute : 0808 807 700
- SOS Viol femmes Informations : 0800 05 95 95
www.cfcv.asso.fr

APP-ELLES, UNE APPLICATION POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

Téléchargeable gratuitement, l'application App-Elles permet, en cas de danger, d'envoyer en un seul clic un message d'urgence avec votre géolocalisation à 3 de vos contacts.

www.app-elles.fr

Carnet d'adresses

Liste 1 Pour en savoir plus	p. 12
Liste 2 Services et lieux d'écoute	p. 12
Liste 3 Violences familiales	p. 13

■ LISTE 1

Pour en savoir plus

Sites de référence

<http://ivg.gouv.fr>

Édité par : ministère des Solidarités et de la Santé
Sur le site : Pour tout savoir sur l'IVG, les démarches pratiques, les lieux d'information, le droit, guide pratique de l'IVG.

www.avortementancic.net

Édité par : Association nationale des centres d'interruption de grossesse et de contraception
Sur le site : informations sur l'avortement et la contraception.

www.cestcommeca.net

Édité par : SOS homophobie
Sur le site : définitions et informations sur l'homosexualité, la bisexualité et la transsexualité ; conseils, témoignages, portraits ; liens vers des associations et des lignes d'écoute, brochures téléchargeables, références de films, livres, guides sur le sujet.

www.choisirsacontraception.fr

Édité par : Santé publique France
Sur le site : informations sur la contraception et les différents moyens contraceptifs, FAQ, vidéos, une rubrique Urgences avec les adresses et des conseils, adresses utiles, liste des centres de planification et d'éducation familiale (CPEF)...

www.info-ist.fr

Édité par : Santé publique France
Sur le site : informations sur les IST, la prévention, le dépistage, fiches pour les principales IST, conseils.

www.ivglesadresses.org

Édité par : REVHO
Sur le site : pour savoir où avorter en France et par quelle méthode. Moteur de recherche par ville et par méthode.

www.lecrips-idf.net

Édité par : Crips Île-de-France
Sur le site : présentation des actions d'information, de formation et de prévention du Crips IDF, émission de radio sur la vie affective et sexuelle, les drogues, vidéos pour connaître les structures et/ou lieux d'accueils dédiés aux jeunes.

www.onsexprime.fr

Édité par : Santé publique France
Sur le site : informations sur la sexualité des jeunes notamment sur les moyens de contraception et de protection des infections sexuellement transmissibles, informations sur l'identité sexuelle, FAQ classée par thématiques, vidéos, témoignages, chats avec des professionnels, plateformes téléphoniques régionales d'information.

www.planning-familial.org

Édité par : Le mouvement français pour le planning familial
Sur le site : informations sur les questions de sexualité telles que la contraception, l'IVG, les violences, le sida et les IST, listes des centres d'accueil, catalogue en ligne du centre de documentation du planning familial.

Organismes de référence

Centres de planification et d'éducation familiale (Réseau des CPEF)

www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html
Les centres de planification sont des lieux gratuits, ouverts à tous (mineurs et majeurs) : informations, conseils sur la sexualité et l'éducation familiale, consultations médicales sur la contraception, l'IVG, dépistage des IST, tests de grossesse...

Fil Santé Jeunes

Tél : 0800 235 236
www.filsantejeunes.com
Écoute, information et orientation en matière de santé physique, psychologique et sociale, sexualité, nutrition, rapports aux autres et à la société.
Service téléphonique tous les jours de 9h à 23h. Chat en ligne de 9h à 22h tous les jours.

Mouvement français pour le planning familial (MFPF)

4 square Saint-Irénée
75011 Paris
Tél : 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org
Réseau : 13 fédérations régionales, 75 associations départementales
Mouvement militant qui défend le droit à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité. Il dénonce et combat toutes les formes de violences, lutte contre le Sida et les IST,

contre toutes les formes de discrimination et contre les inégalités sociales. Accueil, soutien, aide des jeunes et des femmes sur les méthodes de contraception. Soutien aux jeunes ayant subi des violences et accompagnement dans leurs démarches.

Bibliographie

Les premières fois

Santé publique France. Paris : Janvier 2017.
Focus sur les premières relations sexuelles, leur contexte affectif, les risques encourus, les préservatifs, nombreux témoignages d'adolescents.
En ligne : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/453.pdf

Choisir sa contraception

Santé publique France. Paris : octobre 2016.
Présentations des différentes méthodes contraceptives, de leurs particularités, avantages, prix et des lieux où ils sont disponibles.
En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1371.pdf>

Questions d'ados

Santé publique France. Paris : mai 2016.
Réponses aux questions des adolescents sur l'amour, la sexualité, le corps, l'homosexualité, la contraception, l'avortement, les IST, le sida et les préservatifs, numéros et adresses utiles.
En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/601.pdf>

La première consultation gynécologique

Santé publique France. Paris
Focus sur la première consultation gynécologique : quand, où, pourquoi, comment cela se passe, l'examen médical... toutes les questions et réponses que les jeunes filles peuvent se poser.
En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1400.pdf>

■ LISTE 2

Services et lieux d'écoute

Centre lesbien - gay - bi et trans

Tél : 01 43 57 21 47
Lundi de 18h à 20h, mardi, mercredi et jeudi de 15h30 à 20h, vendredi et samedi de 13h à 20h
www.centrelgbtparis.org
Espace d'accueil, d'information, culturel et festif
Lieu d'écoute et de soutien au service de la population lesbienne, gay, bi et trans. Des volontaires ayant suivi une formation assurent l'accueil du public et répondent aux questions des visiteurs
Permanence accueil pour les Jeunes les mercredis après-midi. Liste des associations membre

Fil Santé Jeunes

Tél : 0800 235 236
Tous les jours de 9h à 23h
www.filsantejeunes.com
Écoute, information et orientation en matière de santé physique, psychologique et sociale, sexualité, nutrition, rapports aux autres et à la société
Service téléphonique tous les jours de 9h à 23h. Chat en ligne de 9h à 22h tous les jours

Le Refuge

Tél : 06 31 59 69 50
24h/24, 7j/7
www.le-refuge.org
Écoute, information et soutien des jeunes de 18 à 25 ans en situation d'isolement du fait de leur homosexualité
Suivi pluridisciplinaire pendant lequel les bénévoles accompagnent le jeune accueilli au quotidien en l'aidant à construire son projet de vie

Ligne Azur

Information orientation sexuelle
Tél : 0810 20 30 40
tous les jours de 8 h à 23 h
www.ligneazur.org
Information pour les jeunes et leurs proches sur la sexualité et l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre, service téléphonique ouvert de 8h à 23h 7j/7



Sexualités - Contraception - IVG

Planning familial
Tél : 0 800 08 11 11 (n° Vert)
Du lundi au samedi de 9 h à 20 h
Écoute, information et soutien anonyme et gratuit sur la sexualité, la contraception et l'avortement.

SOS homophobie

Tél : 0810 108 135
www.sos-homophobie.org
Écoute, soutien, information permettant aux appelants de sortir de l'isolement, conseils pour lutter contre l'homophobie, service accessible du lundi au vendredi de 18h à 22h, le samedi de 14h à 16h et le dimanche de 18h à 20h

■ LISTE 3

Violences familiales

Ces associations et services téléphoniques spécialisés apportent leur écoute et soutien aux personnes victimes de violences au sein de leur famille.

Mouvement français pour le planning familial (MFPF)

4 square Saint-Irénée
75011 Paris
Tél : 01 48 07 29 10
www.planning-familial.org
> Mouvement militant qui défend le droit à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité. Il dénonce et combat toutes les formes de violences, lutte contre le Sida et les IST, contre toutes les formes de discrimination et contre les inégalités sociales
Accueil, soutien, aide des jeunes et des femmes sur les méthodes de contraception
Soutien aux jeunes ayant subi des violences et accompagnement dans leurs démarches.

SOS Inceste pour revivre (SOS IPR)

35 A rue Paul Bert
44000 Nantes
Tél : 02 22 06 89 03
<http://sos-inceste-pour-revivre.org>
> Écoute, information et solidarité aux victimes d'inceste et d'agression sexuelle et à leurs proches
Sensibilisation et information du grand public et des professionnels

SOS Viols Femmes Informations

Tél : 0 800 05 95 95 (n° Vert)
www.cfcv.asso.fr
> Aides aux personnes ayant subi des violences sexuelles : écoute, soutien, et informations nécessaires aux différentes démarches qu'elles peuvent entreprendre
Service d'écoute téléphonique du lundi au vendredi de 10 h à 19 h

Violence femmes info

75 boulevard Macdonald
75019 Paris
Tél : 39 19
www.solidaritefemmes.org
> Numéro unique pour les victimes et pour les témoins de violences physiques, verbales ou psychologiques, à la maison ou au travail (violences conjugales, agressions sexuelles, viols)
Ligne ouverte du lundi au vendredi de 9h à 22h et de 9h à 18h les samedis, dimanches et jours fériés



Actuel Ile-de-France

■ LISTE 1 (IDF)

Centres de planification

Les centres de planification et d'éducation familiale proposent gratuitement des consultations médicales pour la prescription d'un moyen contraceptif dans l'urgence ou non. Ils s'adressent aux mineurs sans l'autorisation des parents et aux majeurs ainsi qu'à toute personne sans couverture sociale personnelle. Pour trouver les adresses en Île-de-France : www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html#idf

■ LISTE 2 (IDF)

Consultation contraceptive

Ces centres proposent des consultations médicales sur la contraception.

75002 Paris

Centre de planification. Mouvement français pour le planning familial
10 rue Vivienne
Tél : 01 42 60 93 20
www.planning-familial.org

75231 Paris Cedex 05

Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SIUMPPS)
Université Sorbonne Nouvelle
13 rue Santeuil
Tél : 01 45 87 40 32
www.univ-paris3.fr

75270 Paris Cedex 6

Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé
Université Descartes
45 rue des Saint Pères
Tél : 01 42 86 21 29
www.siumpps.univ-paris5.fr

75006 Paris

Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé Université Panthéon Assas
15 rue de l'École de Médecine
Tél : 01 40 51 10 00
<http://santetudiant.com>

75475 Paris Cedex 10

Hôpital Lariboisière
2 rue Ambroise Paré
Tél : 01 49 95 65 65
<http://hopital-lariboisiere.aphp.fr/>

75475 Paris Cedex 10

Hôpital Saint-Louis
1 avenue Claude Vellefaux
Tél : 01 42 49 49 49
<http://hopital-saintlouis.aphp.fr/>

75012 Paris

Centre de santé Elio Habib (OSE)
Œuvre de secours aux enfants
25 boulevard de Picpus
Tél : 01 48 87 87 85
www.ose-france.org

75012 Paris

Centre de santé Georges Lévy (OSE)
Œuvre de secours aux enfants
Centre de planification et d'éducation familiale
4 rue Santerre
Tél : 01 48 87 91 30
www.ose-france.org

75571 Paris Cedex 12

Hôpital Pierre Rouquès « Les Bluets »
4 rue Lasson
Tél : 01 53 36 41 00
www.bluets.org

75651 Paris Cedex 13

Hôpital La Pitié-Salpêtrière
47-83 boulevard de l'Hôpital
Tél : 01 42 16 00 00
<http://pitie-salpetriere.aphp.fr/>

75013 Paris

Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé
Université Panthéon Sorbonne
90 rue de Tolbiac
Tél : 01 44 07 89 50
www.panthéonsorbonne.fr

75014 Paris

Centre médico-social Ridder
3 rue de Ridder
Tél : 01 58 14 30 30

75679 Paris Cedex 14

Hôpital Cochin
Bâtiment Achard
27 rue du Faubourg Saint-Jacques
Tél : 01 58 41 41 41
<http://hopitaux-paris-centre.aphp.fr/>

75014 Paris

Institut Alfred Fournier (IAF)
25 boulevard Saint-Jacques
Tél : 01 40 78 26 00
www.institutfournier.org

75775 Paris Cedex 16

Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé Université Paris Dauphine
Place du Maréchal de Lattre de Tassigny
Tél : 01 44 05 46 91
www.dauphine.fr

75018 Paris

Hôpital Bichat-Claude Bernard
46 rue Henri Huchard
Tél : 01 40 25 80 80
<http://hupnvs.aphp.fr/>

75970 Paris Cedex 20

Hôpital Tenon
Hôpitaux universitaires Est Parisien
4 rue de la Chine
Tél : 01 56 01 70 00
<http://tenon.aphp.fr>

78035 Versailles Cedex

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)
Bâtiment Buffon
45 avenue des États-Unis
Tél : 01 39 25 40 96
www.uvsq.fr

91025 Évry Cedex

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)
Université Val d'Essonne
Bât. Île-de-France, rez-de-chaussée
Boulevard François Mitterrand
Tél : 01 69 47 90 03
www.univ-evry.fr

91350 Grigny

Centre de planification (MFPP)
Mouvement français pour le planning familial
1 rue du Minotaure
Tél : 01 69 45 06 09
www.planning-familial.org

92001 Nanterre

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)
Université Paris Nanterre
Bâtiment Clémence Ramnoux
200 avenue de la République
Tél : 01 40 97 75 33
www.parisnanterre.fr

92110 Clichy

Hôpital Beaujon
Unité de traitement ambulatoire des maladies addictives
100 boulevard du Général Leclerc
Tél : 01 40 87 50 00
<http://hupnvs.aphp.fr/>

92133 Issy-les-Moulineaux Cedex

Hôpital Corentin Celton
4 parvis Corentin Celton - BP 66
Tél : 01 58 00 40 00
<http://hopital-corentincelton.aphp.fr/>

92141 Clamart Cedex

Hôpital Antoine Béclère
157 rue de la Porte de Trivaux
Tél : 01 45 37 44 44
<http://hopital-antoine-beclere.aphp.fr>

92701 Colombes Cedex

Hôpital Louis Mourier
Hôpitaux universitaires Paris Nord Val-de-Seine
178 rue des Renouillers
Tél : 01 47 60 61 62
<http://hupnvs.aphp.fr/>

93009 Bobigny Cedex

Hôpital Avicenne
125 rue de Stalingrad
Tél : 01 48 95 55 55
<http://chu93.aphp.fr>

93140 Bondy

Hôpital Jean Verdier
Avenue du 14 Juillet
Tél : 01 48 02 66 66
<http://chu93.aphp.fr>

93200 Saint-Denis

Centre de planification. Mouvement français pour le planning familial
3-9 rue Édouard Vaillant
Tél : 01 55 84 04 04
www.planning-familial.org

93526 Saint-Denis Cedex

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)
Université Paris 8
Maison de l'étudiant - 1^{er} étage
2 rue de la Liberté
Tél : 01 49 40 65 10
www.univ-paris8.fr

94000 Créteil

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)
Université Paris Est Créteil
Val-de-Marne
Maison de la Santé
61 avenue du Général de Gaulle
Tél : 01 45 17 13 70
www.u-pec.fr

94275 Le Kremlin-Bicêtre Cedex

Hôpital Bicêtre
Centre hospitalier universitaire Sud
78 rue du Général Leclerc
Tél : 01 45 21 21 21
www.aphp.fr

94700 Maisons-Alfort

Centre de planification. Mouvement français pour le planning familial
52 rue Carnot
Tél : 01 43 76 65 87
www.planning-familial.org

95000 Cergy-Pontoise

Centre de planification. Mouvement français pour le planning familial
Tour Bleue des Cerclades
Parvis des 3 Fontaines
Tél : 01 30 30 26 66
www.planning-familial.org

