Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

GYNÉCOLOGIE · CONTRACEPTION

Choisir ma contraception

Aucune méthode ne convient à toutes. Le choix se fait avec votre médecin ou votre sage-femme, selon votre santé, vos habitudes et vos projets ; il peut être revu à tout moment.

MÉTHODE	EN PRATIQUE	À SAVOIR
Pilule combinée (œstrogène + progestatif)	Un comprimé chaque jour.	Petit risque de phlébite (caillot dans une veine), surtout la 1re année. Exclue notamment si caillot passé, migraine avec aura, ou après 35 ans si tabac ou migraine.
Patch, anneau vaginal	Mêmes hormones que la pilule combinée. Non remboursés.	Mêmes précautions que la pilule combinée.
Pilule progestative seule	Un comprimé chaque jour, à heure fixe.	Retard toléré : de 3 h à 24 h selon la pilule.
Implant	Petit bâtonnet glissé sous la peau du bras.	Efficace pendant 3 ans.
Stérilet (DIU) au cuivre	Posé dans l'utérus, sans hormone.	De 4 à 10 ans selon le modèle. Règles parfois plus abondantes.
Stérilet (DIU) hormonal	Posé dans l'utérus, libère un progestatif.	Plusieurs années selon le modèle. Peut diminuer, voire supprimer, les règles.
Préservatif externe ou interne	Mis en place à chaque rapport.	**Seul moyen de contraception qui protège aussi des IST** (infections sexuellement transmissibles).
Diaphragme, méthodes naturelles	Barrière ; observation du cycle.	Moins efficaces que les hormones ou le stérilet.

Sans enfant ?
Un stérilet peut être proposé que vous ayez été enceinte ou non. La pose est parfois plus sensible.

Pilule oubliée
Au-delà du retard toléré, appliquez la notice, utilisez des préservatifs et, après un rapport non protégé, pensez à la contraception d'urgence (fiche 76).

Moins de 26 ans
Stérilet, implant, certaines pilules et consultations de suivi pris en charge à 100 %, sans avance de frais. Préservatifs remboursés sans ordonnance.

Après une naissance : voir la fiche 10. Ne changez pas de méthode sans en parler à un professionnel de santé.

Sources · HAS, Contraception chez la femme adulte et l'adolescente en âge de procréer, fiche mémo, màj 2019 · RCP Slinda (base de données publique des médicaments), 2026 · HAS, Contraception chez l'adolescente, fiche mémo, mise à jour 2018 · sante.fr, Contraception : remboursement et gratuité, 2026 · sante.fr, Préservatifs gratuits en pharmacie pour les moins de 26 ans, 2023.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.