

























		Efficacité théorique	Efficacité pratique	Protection contre les IST	Durée/fréquence d'utilisation	Prescription médicale	Prix	Remboursement	Points positifs	Points négatifs
METHODES NON HORMONALES										
	Préservatif masculin	98,00%	85,00%	✓	à chaque rapport	✓ si remboursé	0,5 euros	✓	Sans hormones, peu cher et remboursé pour certains, sans ordonnance, se trouve facilement, protège contre les IST	allergie au latex, manipulation nécessaire
	Préservatif féminin	95,00%	79,00%	✓	à chaque rapport	✗	8,3 euros pour 3	✗	Sans hormones, sans ordonnance, protège contre les IST, sans latex	assez cher et non remboursé, manipulation nécessaire
	DIU au cuivre	99,40%	99,20%	✗	5 ans	✓	30 euros	✓	Sans hormones, efficace, longue durée, pas de prise quotidienne, peut être utilisé en contraception d'urgence	règles pouvant être plus longues, douloureuses et abondantes
	Cape cervicale	91% à 74%	84% à 68%	✗	à chaque rapport (dure 2 ans)	✗	61 euros	✗	Sans hormones, réutilisable, peut être placée en avance	Manipulation nécessaire, peu efficace si utilisée seule
	Diaphragme + gel	94,00%	84,00%	✗	à chaque rapport (dure 2 ans)	✓	40 euros	✓ peu mais complément mutuelle	Sans hormones, réutilisable, peut être placé en avance, peu coûteux	Manipulation nécessaire, prescription médicale nécessaire, peu efficace si utilisé seul
	Remonte couille toulousain			✗	14h quotidiennes	✓		✓	Sans hormones, efficace, remboursé, réversible	port quotidien pendant 14h, accès difficile, efficace au bout de 3 mois
	Androswitch			✗	15h quotidiennes (dure 4 ans)	✗	37 euros	✗	sans hormones, efficace, peu cher, réversible	port quotidien pendant 15h, efficace au bout de 3 mois
	Boxer chauffant (spermapause)			✗	6-8h quotidiennes	✗	95 euros	✗	sans hormones, efficace, réversible	cher et non remboursé, port quotidien, efficace au bout de 3 mois
	Billings/Ogino	91% à 99%	75% à 80%	✗	tous les jours	✗	0		gratuit, peuvent être associées aux méthodes barrières	peu efficaces utilisées seules, observation quotidienne
	Méthode des indices combinés (symptothermie)	98,20%	98,20%	✗	tous les jours	✗	0		gratuit, peut être associées aux méthodes barrières, efficace	observation quotidienne, formation nécessaire
	Retrait	96,00%	73,00%	✗	à chaque rapport	✗	0		gratuit, peut être associées aux méthodes barrières, peut être utilisé si pas d'autre méthode à disposition	peu efficace utilisé seul
	Abstinence/sexe non pénétratif	100,00%	100,00%	✗	à chaque rapport	✗	0		gratuit, peut être utilisé en complément de la symptothermie	
	MAMA	98,00%	98,00%	✗	pendant l'allaitement	✗	0		gratuit, efficace	conditions d'allaitement strict

	Test d'ovulation	94,00%		✗		✗	2 à 5 euros		pratique	cher et non remboursé
	Spermicides	82,00%	71,00%	✗	à chaque rapport	✗	5 à 20 euros	✗	sans ordonnance, peut être utilisé avec d'autres méthodes	Non remboursés, peu efficace utilisé seul, attention aux compositions
<b>METHODES HORMONALES</b>										
	Pilules Oestroprogestatives ou Progestatives	99,70%	92,00%	✗	tous les jours	✓	2 à 14 euros / mois	✓ certains	facile à utiliser, efficace sans oublis	prise quotidienne, risque d'oubli, effets indésirables hormones
	Implant	99,95%	99,95%	✗	3 ans	✓	100 euros	✓	efficace, longue durée, pas de prise quotidienne	effets indésirables hormones
	SIU	99,80%	99,80%	✗	3 ou 5 ans	✓	110 euros	✓	efficace, longue durée, pas de prise quotidienne	effets indésirables hormones
	Anneau contraceptif	99,70%	92,00%	✗	1 fois par mois	✓	16 euros / mois	✗	efficace, pas de prise quotidienne, manipulation nécessaire	effets indésirables hormones, non remboursé
	Patches	99,70%	92,00%	✗	1 fois par semaine	✓	15 euros / mois	✗	efficace, pas de prise quotidienne, facile d'utilisation	effets indésirables hormones, non remboursé, visible
	Injection hormonale féminine	99,70%	94,00%	✗	tous les 3 mois	✓	4 euros	✓	peu cher, pas de prise quotidienne	Injection intramusculaire, beaucoup d'effets secondaires des hormones
	Injection hormonale masculine			✗	toutes les semaines	✓			pas de prise quotidienne	injection intramusculaire, peu utilisé, effets indésirables hormones, efficace au bout de 3 mois, utilisation limitée à 18 mois, en cours d'expérimentation
	Pilule d'urgence ou pilule du lendemain	97,30%	93% à 94,7% selon le moment de la prise	✗	à prendre dans les 72h pour Norveo ou dans les 120h pour Ella One après un rapport à risque	✓ sauf pour les mineures	7 à 20 euros	✓	contraception d'urgence en cas de rapport à risque	effets indésirables hormones, pas un moyen de contraception à part entière
<b>METHODES DEFINITIVES</b>										
	Contraception définitive masculine	99,90%	99,85%	✗	à vie	✓	60 euros	✓	peu cher et remboursé, anesthésie locale, efficace, long terme	délai de réflexion de 4 mois, efficace au bout de 3 mois, irréversible
	Contraception définitive féminine	99,50%	99,50%	✗	à vie	✓	500 euros	✓	remboursé, efficace, long terme	anesthésie générale, délai de 4 mois