

TOUT PUBLIC



CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF) CONTRACEPTION

QU'EST-CE QU'UN CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF) ?

UN ESPACE DE SANTÉ DÉDIÉ À LA CONTRACEPTION, À LA PLANIFICATION ET AU CONSEIL CONJUGAL.

- Au sein des centres de planification CPEF, une équipe pluridisciplinaire (médecins, sages-femmes, infirmières, conseillères conjugales, secrétaires) est à votre écoute pour prendre en charge toutes les questions relatives à la sexualité, les méthodes de contraception, les infections sexuellement transmissibles, la grossesse, l'accouchement et l'interruption volontaire de grossesse (IVG) et les difficultés familiales et conjugales.
- Les centres de planification sont des lieux de soin et de prévention ouverts à toutes les femmes et aux mineurs sans autorisation de leurs parents. L'anonymat et le secret y sont respectés. Les consultations, les examens et les moyens de contraception y sont délivrés gratuitement pour les mineurs et les adultes sans couverture sociale.



PILULE CONTRACEPTIVE

- Un comprimé chaque jour à heure régulière.
- Elle est délivrée en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.
- Remboursée de 0 à 65 %. Gratuite pour les moins de 26 ans sur ordonnance.

PATCH CONTRACEPTIF



- Un patch par semaine à coller soi-même sur la peau 3 semaines par mois.
- Il est délivré en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.
- Non remboursé.



ANNEAU VAGINAL

- Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin comme un tampon et à laisser en place pendant 3 semaines sur 4.
- Il est délivré en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.
- Non remboursé.

IMPLANT CONTRACEPTIF

- Un bâtonnet cylindrique (long : 4 cm - large : 1 mm) inséré en quelques minutes sous la peau du bras.
- Posé et retiré à la demande par un médecin ou une sage-femme, sous anesthésie locale, son efficacité dure 3 ans.
- Remboursé à 65 %. Gratuit pour les moins de 26 ans sur ordonnance.

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) OU STÉRILET



- Le DIU, qu'il soit au cuivre ou à la progestérone (DIU hormonal), est placé en quelques minutes dans l'utérus.
- Son efficacité dure en moyenne 5 ans.
- Il est délivré sur ordonnance en pharmacie, posé et retiré à la demande par un médecin ou une sage-femme.
- Remboursé à 65 %. Gratuit pour les moins de 26 ans sur ordonnance.



PRÉSERVATIF EXTERNE



SEUL
LE PRÉSERVATIF
protège du VIH
et des infections
sexuellement
transmissibles.

- En latex ou en polyuréthane, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Il doit être changé à chaque rapport sexuel.
- Il protège du VIH et des Infections sexuellement transmissibles.
- Remboursé à 65 % sur ordonnance.
- Gratuit pour les moins de 26 ans, sans ordonnance, en pharmacie selon la marque.

PRÉSERVATIF INTERNE



- Gaine en nitrile ou en polyuréthane qui se place dans le vagin.
- Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.
- Il doit être changé à chaque rapport sexuel.
- Il protège du VIH et des Infections sexuellement transmissibles.
- Remboursé à 65 % sur ordonnance, selon la marque.
- Gratuit pour les moins de 26 ans, sans ordonnance, en pharmacie selon la marque.

AUTRES MÉTHODES

DIAPHRAGME ET CAPE CERVICALE

Le diaphragme est une coupelle et la cape est un dôme très fin, tous deux en silicone. On les place soi-même dans le vagin, associés à un spermicide. Ils sont réutilisables et délivrés en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.

SPERMICIDES

- Les spermicides se présentent sous forme de gel et d'ovule qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes.
- Sans ordonnance en pharmacie.
- Non remboursés.

MÉTHODES DITES «NATURELLES»

Retrait ou abstinence périodique (méthodes Ogino, Billings et méthode des températures). **Contraignantes et peu fiables**, elles permettent surtout d'espacer les naissances et nécessitent un apprentissage.

MÉTHODES DITES «MASCULINES»

Hormonale, remontée testiculaire.

MÉTHODES DÉFINITIVES

Ligature des trompes, vasectomie.

CONTRACEPTION d'URGENCE

EN CAS D'OUBLI, DE MAUVAISE UTILISATION OU ÉCHEC DES MOYENS DE CONTRACEPTION

Pensez à prendre une contraception d'urgence le plus rapidement possible (maximum 5 jours après le rapport non protégé), à n'importe quelle période du cycle. Il en existe 2 sortes :

- ▶ **Contraception hormonale** ("pilule du lendemain", "pilule d'urgence") : accessible sans ordonnance, en pharmacie et gratuite pour toutes les femmes, sans limite d'âge.
- ▶ **Dispositif intra-utérin cuivre (stérilet)** : à faire placer par un médecin ou une sage-femme dans les 5 jours suivant le rapport à risques.

CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

MARSEILLE

CPEF COLBERT

1^{er} ET 2^e ARR.

16, rue Sainte-Barbe

Tél. : 04 13 31 69 44

CPEF LES FLAMANTS

14^e ARR.

18, av. Ansaldi

Tél. : 04 13 31 61 60

HÔPITAL NORD

MATERNITÉ - 15^e ARR.

Chemin des Bourrelys

Tél. : 04 91 96 46 78

CPEF BELLE-DE-MAI

3^e ARR.

24, rue Jobin

Tél. : 04 13 31 65 40

CPEF LE NAUTILE

13^e ARR.

29, av. de Frais vallon

Tél. : 04 13 31 57 45

MOUVEMENT

FRANÇAIS

POUR LE PLANNING

FAMILIAL - 3^e ARR.

106, bd National

Tél. : 04 91 91 09 39

CPEF ST-ADRIEN

8^e ARR.

12, rue St-Adrien

Tél. : 04 13 31 56 01

HÔPITAL DE LA

CONCEPTION

MATERNITÉ - 5^e ARR.

147, bd Baille

Tél. : 04 91 38 37 40

HORS MARSEILLE

Aix-en-Provence

CPEF AIX-SUD

1, rue Calmette et Guérin

ZUP Encagnane

Tél. : 04 13 31 84 13

Aubagne

CPEF AUBAGNE

10, av. Antide-Boyer

Tél. : 04 13 31 06 15

La Ciotat

CPEF LA CIOTAT

270, av. Frédéric-Mistral

Tél. : 04 13 31 81 20

CENTRE HOSPITALIER

DU PAYS D'AIX

MATERNITÉ

1, av. des Tamaris

Tél. : 04 42 33 50 30

CENTRE HOSPITALIER

D'AUBAGNE

MATERNITÉ

179, av. des Sœurs

Gastine

Tél. : 04 42 84 70 86

CENTRE HOSPITALIER

DE LA CIOTAT

MATERNITÉ

Bd Lamartine

Tél. : 04 42 08 76 03

Arles

ESPA

11, rue Romain Rolland

Tél. : 04 13 31 78 63

Châteaurenard

CPEF

CHÂTEAURENARD

3, cours Carnot

Immeuble Les Halles

Tél. : 04 13 31 75 86

Gardanne

CPEF GARDANNE

173, rue du Pont de Péton

Tél. : 04 13 31 77 00

CENTRE HOSPITALIER

JOSEPH IMBERT

Service de Gynécologie

Quartier Fourchon

Tél. : 04 90 49 29 34

Fos-sur-Mer

CPEF FOS-SUR-MER

Place du marché

Tél. : 04 13 31 56 30

Istres

CPEF ISTRES

2, chemin de la Combe

aux fées, bât. B

Tél. : 04 13 31 92 05

Marignane
CPEF MARIGNANE

Avenue du stade
Tél. : 04 13 31 78 00

Martigues
CPEF MARTIGUES

Rue Charles-Marville
Tél. : 04 13 31 80 51

**CENTRE HOSPITALIER
DE MARTIGUES
MATERNITÉ**

3, bd des Rayettes
Tél. : 04 42 43 25 60

Miramas
CPEF MIRAMAS

4, bd Dr Jacques-Minet
Tél. : 04 13 31 76 00

Port-de-Bouc
CPEF PORT-DE-BOUC

Rue de la République
Tél. : 04 13 31 80 00

Port-Saint-Louis
CPEF PORT-ST-LOUIS

1, esplanade de la Paix
Tél. : 04 13 31 54 69

Salon-de-Provence
CPEF
SALON-DE-PROVENCE

Immeuble Marc Sangnier
92, bd Frédéric-Mistral
Tél. : 04 13 31 66 20

Saint-Martin-de-Crau
CPEF
ST-MARTIN-DE-CRAU

Centre social les Oliviers
2, rue César-Bernaudon
Info et RDV : 04 13 31 78 63

Saint-Rémy-de-Provence
CPEF
ST-RÉMY-DE-PROVENCE

14 A, av. Gambetta
Tél. : 04 13 31 03 50

Tarascon
CPEF TARASCON

Bd Gustave-Desplaces
Tél. : 04 13 31 95 91

Vitrolles
CPEF VITROLLES

Zac les Pins
Quartier Les Plantiers
Rue Paul-Valéry
Tél. : 04 13 31 58 29

Contraception, IVG  **N° Vert 0 800 08 11 11**

Le Département des Bouches-du-Rhône met en œuvre une politique de prévention pour la santé des femmes : contraception, accès à l'IVG, prévention et traitement des IST, vaccinations, suivi de grossesses, conseil conjugal et familial...

Dans les Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) répartis sur tout le département, des professionnels de santé sont à votre écoute pour des consultations médicales, des informations et des conseils personnalisés.

La santé des femmes, une mission prioritaire du Département.



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



Direction de la Protection Maternelle
et Infantile et de la Santé Publique
21 Boulevard Mirabeau, 13003 Marseille

