



CONTRACEPTION

CENTRES DE PLANIFICATION ET
D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF)

CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

Marseille

- CPEF La Joliette - 2^e arr.

63, avenue R. Schuman

Tél. : 04 13 31 69 44

- CPEF Belle-de-Mai - 3^e arr.

24, rue Jobin

Tél. : 04 13 31 65 40

- CPEF St Adrien - 8^e arr.

12, rue St Adrien

Tél. : 04 13 31 56 01

- CPEF

Les Flamants - 14^e arr.

18, avenue Ansaldo

Tél. : 04 13 31 61 14

- CPEF Le Nautille - 13^e arr.

29, avenue de Frais Vallon

Tél. : 04 13 31 57 45

- Hôpital de la Conception
Maternité - 5^e arr.

147, Boulevard Baille

Tél. : 04 91 38 37 40

- Hôpital Nord

Maternité - 15^e arr.

Chemin des Bourrelys

Tél. : 04 91 96 46 78

- Mouvement Français
pour le Planning
Familial - 3^e arr.

106, bd National

Tél. : 04 91 91 09 39

Hors Marseille

Aix-en-Provence

- CPEF Aix-Sud

1, rue Calmette Guérin

ZUP Encagnane

13090

Tél. : 04 13 31 84 13

- Centre hospitalier
du Pays d'Aix
Maternité

1, avenue des Tamaris

13100

Tél. : 04 42 33 50 30

Arles

- ESPA

11, rue Romain Rolland

13200

Tél. : 04 13 31 78 63

- Centre hospitalier
Joseph Imbert
Service de Gynécologie
Quartier Fourchon

13200

Tél. : 04 90 49 29 34

Aubagne

- CPEF Aubagne

10, allée Antide Boyer

13400

Tél. : 04 13 31 06 15

- Centre hospitalier
d'Aubagne - Maternité

179, avenue des sœurs

Gastine 13400

Tél. : 04 42 84 70 86

Châteaurenard

- CPEF Châteaurenard

3, cours Carnot

Immeuble Les Halles

13160

Tél. : 04 13 31 75 86

La Ciotat

- Centre hospitalier
de la Ciotat - Maternité

Boulevard Lamartine

13600

Tél. : 04 42 08 76 03

Gardanne

- CPEF Gardanne

173, rue du Pont de Péton

13120

Tél. : 04 13 31 77 00

Istres

- CPEF Istres

2, chemin de la Combe

aux fées, bat. B

13800

Tél. : 04 13 31 92 05

Marignane

- CPEF Marignane

Avenue du stade

13700

Tél. : 04 13 31 78 00

Martigues

• CPEF Martigues
Rue Charles Malville
13500
Tél. : 04 13 31 80 51
• Centre Hospitalier
de Martigues - Maternité
3, boulevard des Rayettes
13500
Tél. : 04 42 43 25 60

Miramas

• CPEF Miramas
Place des Balladins
13140
Tél. : 04 13 31 76 00

Port-de-Bouc

• CPEF Port-de-Bouc
Rue de la république
13110
Tél. : 04 13 31 80 00

Port-Saint-Louis

• CPEF Port-St-Louis
1, esplanade de la Paix
13230
Tél. : 04 13 31 54 69

Salon-de-Provence

• CPEF
Salon-de-Provence
Immeuble Marc Sangnier
92, bd Frédéric Mistral
13300
Tél. : 04 13 31 66 20

Saint-Martin-de-Crau

• CPEF
St-Martin-de-Crau
Centre social les Oliviers
2, rue César Bernaudon
13310
Tél. : 04 86 52 03 30

Saint-Rémy-de-Provence

• CPEF
St-Rémy-de-Provence
14 A, avenue Gambetta
13210
Tél. : 04 13 31 03 50

Tarascon

• CPEF Tarascon
Boulevard Gustave
Desplaces 13150
Tél. : 04 13 31 95 91

Vitrolles

• CPEF Vitrolles
Zac les Pins
Quartier Les Plantiers
Rue Paul Valéry
13127
Tél. : 04 13 31 58 29

Contraception, IVG  **N° Vert 0 800 105 105**

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.

QU'EST-CE QU'UN CENTRE DE PLANIFICATION ET D'EDUCATION 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 gynécologues, sages-femmes, infirmières, conseillères conjugales... sont à votre écoute pour 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) mais aussi les difficultés familiales et conjugales.

Les centres de planification sont des lieux de soin et de prévention ouverts à toutes les femmes et aux mineures sans autorisation de leurs parents. L'anonymat et le secret y sont respectés. Les consultations, les examens et les contraceptifs y sont délivrés gratuitement pour les mineures 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 %.

Efficacité 😊😊😊😊

Échec en cas d'oubli ☹️

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.

Efficacité 😊😊😊😊

Échec si mauvaise utilisation ☹️



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.

Efficacité 😊😊😊😊

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 %.

Efficacité



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 %.

Efficacité



PRÉSERVATIF MASCULIN



**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.
- Sans ordonnance en pharmacie, en grande surface, en distributeurs automatiques...
- Non remboursé.

Efficacité



Échec si mauvaise utilisation



PRÉSERVATIF FEMININ



- Gaine en nitrile ou en polyuréthane 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.
- Non remboursé, il s'achète essentiellement sans ordonnance en pharmacie.

Efficacité



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.

Efficacité 😊 😞

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.

Efficacité 😊 😞

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.

Efficacité 😊 😞 😞 😞

CONTRACEPTION d'URGENCE

EN CAS D'OUBLI OU DE MAUVAISE UTILISATION DE CONTRACEPTIFS

Penser 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") :

accessible sans ordonnance en pharmacie et gratuite pour les mineures. Elle peut être utilisée plusieurs fois par cycle, sans risque mais elle est moins efficace qu'une contraception régulière.

► **Dispositif intra utérin (stérilet)** : à faire placer par un médecin ou une sage-femme.