

## Les adresses des centres de planification et d'éducation familiale dans l'Eure

<b>Centre Hospitalier</b> 5 rue Anne de Ticheville 27300 Bernay Tél : 02 32 45 63 11	Consultations le mercredi de 14h00 à 17h00 sans rendez-vous. Ouvert le lundi matin, mardi matin et après-midi et le jeudi de 10h00 à 12h30 sur rendez-vous.
<b>Centre médico-social</b> 19 rue Saint-Louis 27000 Evreux Tél : 02 32 39 15 00	Ouvert du lundi au vendredi sur rendez-vous. Consultations le mercredi après-midi sur rendez-vous (réservé aux mineures).
<b>Centre hospitalier</b> Route de Rouen 27140 Gisors Tél : 02 32 27 76 24	Consultations les mercredis de 14h00 à 17h00 sans rendez-vous. Ouvert les autres jours sur rendez-vous.
<b>Service PMI-CDAS</b> Rue Guynemer BP 248 27702 Les Andelys Tél : 02 32 54 02 66	Ouverture programmée.
<b>Centre hospitalier intercommunal</b> 2 rue Saint-Jean 27400 Louviers Tél : 02 32 25 75 00	Ouvert les 1 <sup>ers</sup> et 3 <sup>èmes</sup> mercredis après-midi et les mercredis après-midi sur rendez-vous.
<b>Centre hospitalier de la Risle</b> 64 route de Lisieux 27500 Pont-Audemer 02 32 42 88 90	Ouvert tous les mercredis. Consultations médicales le mercredi matin.
<b>Centre médico-social</b> 28 route des Falaises 27100 Val-de-Reuil Tél : 02 32 61 11 15	Ouvert tous les mercredis. Consultations les 2 <sup>èmes</sup> et 4 <sup>èmes</sup> mercredis après-midi.
<b>Centre hospitalier</b> 81 rue Moulin des Murailles 27130 Verneuil-sur-Avre Tél : 02 32 23 60 32	Consultations sur demande. Consultations le mercredi une fois par mois.
<b>Centre hospitalier général</b> 5 rue du Docteur Burnet 27200 Vernon Tél : 02 32 71 66 48	Ouvert tous les jours sans rendez-vous. Consultations tous les jours sur rendez-vous.

## Numéros utiles

**CDAG** : Centre de dépistage anonyme et gratuit  
 Au Sein du Centre Hospitalier Intercommunal Eure-Seine (CHIES)  
 Rue Léon Schwartzberg à Evreux.  
**Tél : 02 32 33 83 08**

**Fil santé jeunes : 3224** (gratuit depuis un poste fixe)  
 +33 (0)1 44 93 30 74 (depuis un forfait mobile)  
 7jours / 7 de 8h00 à minuit.

**Violences conjugales : 3919** (gratuit depuis un poste fixe).  
 Numéro d'écoute anonyme.  
 Du lundi au samedi de 8h00 à 22h00.  
 Jours fériés de 10h00 à 20h00.

Pour les appels d'**urgence**, appelez la **police** ou la gendarmerie, en composant le 17 (ou le 112 d'un portable, appel gratuit).

**Permanence téléphonique régionale : IVG**, contraception...  
**Tél : 02 35 73 74 88**

**Centre d'information sur les droits des**

## Des questions sur la contraception ?

“ Je ne laisse pas un oubli me gâcher la vie.

Des réponses pratiques

Pilule ?  
 Oubli ?  
 Urgence ?  
 Préservatifs ?  
 Infos ? ”

DÉPARTEMENT DE  
**L'EURE**



# Les méthodes contraceptives

La méthode	Comment se la procurer ?
Pilule contraceptive	Prescrite par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances (après accouchement ou une IVG). Délivrée sur ordonnance en pharmacie.
Patch contraceptif	Prescrit par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances. Délivrée sur ordonnance en pharmacie.
Implant contraceptif	Prescrit et posé par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie.
Anneau vaginal	Prescrit par un médecin, ou une sage-femme dans certaines circonstances. Délivré sur ordonnance en pharmacie.
Stérilet (dispositif intra-utérin)	Prescrit et posé par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie.
Diaphragme Cape cervicale	Prescrit par un médecin, ou une sage-femme qui en détermine la taille et vous apprend à la/le poser. Délivré sur ordonnance en pharmacie. Le diaphragme peut être obtenu au planning familial.
Les spermicides	Sans ordonnance en pharmacie.
Préservatif masculin	Sans ordonnance en pharmacie, grandes surfaces, distributeurs automatiques et diverses associations.
Préservatif féminin	Sans ordonnance en pharmacie, dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), et diverses associations.

**La pilule ne me protège pas des infections sexuellement transmissibles et du VIH.  
Seul le préservatif reste le meilleur moyen de me protéger.**

# Si j'ai choisi la pilule

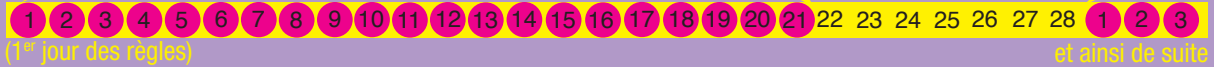
J'attends le 1<sup>er</sup> jour des règles pour prendre la 1<sup>ère</sup> pilule.

Je prends une pilule chaque jour à heure fixe.

Je prends la dernière pilule de la plaquette.

J'arrête la prise pendant 7 jours et mes règles arrivent.

Au 8<sup>ème</sup> jour, je commence la plaquette suivante même si mes règles ne sont pas finies.



Afin de limiter les oublis, il existe la pilule de 28 comprimés dont certains comprimés de couleur différente sont neutres. Vous pouvez discuter avec votre médecin de la contraception qui convient le mieux à votre rythme de vie.

## Que faire en cas d'oubli ?

**Pour tout oubli ou décalage de plus de 12 heures :**

**1. Je prends immédiatement la dernière pilule oubliée,** même si cela veut dire, prendre le comprimé de la veille avec celui du jour.

**2. Je continue de prendre ma pilule à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette.** S'il reste moins de 7 comprimés sur ma plaquette, je la finis normalement et je commence la suivante sans faire l'arrêt des 7 jours.

**3. Je prends en plus la contraception d'urgence dans les cas suivants :** si un rapport sexuel a eu lieu dans les 5 jours avant l'oubli ou si l'oubli concerne au moins 2 comprimés.

**4. Lors de rapports sexuels pendant les 10 jours après l'oubli,** j'utilise dans tous les cas des préservatifs.

«Je n'arrête pas une plaquette en cours d'utilisation même si je ne prévois pas de relations sexuelles.»

### Important :

L'oubli d'un seul comprimé peut entraîner une grossesse.

### Votre portable ne vous quitte jamais ?

Déclencher une alerte qui vous rappelle l'heure de la prise de votre pilule.

## Elle me cause des soucis, que faire ?

**J'ai des troubles digestifs (vomissements, diarrhées, gastro-entérites).** Si les troubles ont eu lieu dans les 4 heures qui suivent la prise du comprimé, la pilule n'est plus aussi efficace. Je continue ma plaquette et je dois utiliser des préservatifs jusqu'aux règles suivantes.

**J'ai des saignements durant la plaquette, que faire ?** Je continue ma plaquette qui reste efficace et je le signale au médecin lors de mon renouvellement.

Je n'ai pas mes règles durant l'arrêt des 7 jours, que faire? Je consulte le centre pour un test de grossesse et je commence ma plaquette suivante à la date prévue.

### Important :

Des saignements peuvent survenir après l'oubli. Ce ne sont pas des règles. En cas de doute, je fais un test de grossesse 21 jours après l'oubli.