

# Bon de commande de la plaquette « METHODES NATURELLES... »



Cette brochure a été réalisée par l'AD 38 du Planning Familial. Elle présente succinctement les méthodes naturelles de régulation des naissances et a pour objectif de rassembler des informations fiables sur ces méthodes.

Un tableau des taux d'efficacité / contraceptif (naturels, hormonaux et sans hormones) est également disponible en page intérieure.

Ce flyer se présente dans un format A4, impression recto/verso et en couleur.



**Les brochures sont livrées au format A4 NON PLIÉES. Ce sera donc à vous de plier en 4, vos brochures**



**LES MÉTHODES NATURELLES**

**LES MÉTHODES BASÉES SUR L'OBSERVATION DE L'OVULATION**

**LA MÉTHODE DES TEMPÉRATURES**

Cette méthode permet de repérer les moments où l'ovulation se produit. On peut la pratiquer pendant 2 à 3 jours avant l'ovulation. Les rapports sexuels sont recommandés à partir du 5<sup>e</sup> jour avant l'ovulation.

**LA MÉTHODE BILLINGS**

Aussi appelée méthode d'observation de la glaire cervicale. Cette méthode consiste à observer la glaire cervicale au cours de la période fertile. Les rapports sexuels sont recommandés à partir du 5<sup>e</sup> jour avant l'ovulation.

**LE DOSSAGE URINAIRE**

Il s'agit de détecter la présence de l'œstrogène dans l'urine. Les rapports sexuels sont recommandés à partir du 5<sup>e</sup> jour avant l'ovulation.

**LES MÉTHODES COMBINÉES**

Elles associent une méthode naturelle et une méthode hormonale ou sans hormone. Les rapports sexuels sont recommandés à partir du 5<sup>e</sup> jour avant l'ovulation.

**LES MÉTHODES BARRIÈRES**

Elles consistent à placer une barrière physique entre le vagin et le pénis. Les rapports sexuels sont recommandés à partir du 5<sup>e</sup> jour avant l'ovulation.

**ET LA FIABILITÉ ?**

Aucun moyen de contraception n'est fiable à 100%. Dans le cadre d'une utilisation courante de la contraception, la fiabilité est le plus souvent moins importante.

En combinée comme très efficace, une méthode contraceptive dont le taux d'efficacité est supérieur à 99%.

Les méthodes naturelles de régulation des naissances sont utilisées par une minorité de personnes aujourd'hui en France, il est important que vous soyez respectueux de leur choix et de leur liberté de décision.

Il existe d'autres types de contraceptions féminines sans pilule hormonale, présentées dans le tableau ci-dessous. N'hésitez pas à nous demander des informations.

MÉTHODES	Taux d'efficacité en utilisation courante	Taux d'efficacité en utilisation optimale	Indice de Pearl étude Trussel en utilisation courante
Implant	99,30%	99,9%	0,05
Vasectomie	99,8%	99,9%	0,15
DIU au Lévonorgestrel	99,8%	99,9%	0,2
Ligature des trompes	99,5%	99,5%	0,5
DIU au cuivre	99,2%	99,4%	0,8
MAMA (pendant 6 mois)	98%	99%	2
Injectables	94%	99,7%	6
Anneau vaginal	92%	99,7%	9
Pilule combinée (œstrogène-progestatif)	92%	99%	9
Patch	91%	99,7%	9
Pilule progestative	entre 90 et 97%	99%	9
Méthode sympto-thermique	-	96%	25*
Méthode ogino (jours ferts / calendrier)	88% (étude Aronold et al. 2004) / 72%	95% / 91%	25*
Spermicide avec spermicide	88%	94%	32
Méthode Billings (deux jours)	86% (étude Aronold 2004)	94%	35*
Sérums masculins	82%	98%	15
Capot cervical	80% pour les nullipares	91% pour les nullipares	32 / 16
Sérums féminins	68% pour les femmes avant 35%	74% pour les femmes avant 35%	11
Boîte de températures	75% (étude 2006)	99%	25*
DIU	73%	96%	22
Contraception Masculine Thermique	-	pas d'étude à grande échelle	-
Contraception Masculine Hormonale	-	pas d'étude à grande échelle	-
Autre méthode	15% d'abandon de grossesse sur 300 femmes pendant 1 an	-	85

\* Annuaire de la famille de l'AD 38, pour plus d'informations sur les méthodes naturelles de régulation des naissances, consultez le site [www.ad38.org](http://www.ad38.org) ou contactez-nous au 04 77 22 22 22. Les données sont issues de l'étude de Trussel et al. (2004) et de l'étude de Trussel et al. (2004).

**FORMULE 1 (Timbres verts sans suivi)**

Nombre d'exemplaires	Prix / lot	Frais de port EN TIMBRES VERTS (sans suivi)	TOTAL	Formule choisie
50	7,50 €	5 €	12,50 €	<input type="checkbox"/>
100	13 €	7 €	20 €	<input type="checkbox"/>
150	20 €	7 €	27 €	<input type="checkbox"/>

**FORMULE 2 (en lettre suivie)**

Nombre d'exemplaires	Prix / lot	Frais de port EN LETTRE SUIVIE	TOTAL	Formule choisie
50	7,50 €	6,50 €	13 €	<input type="checkbox"/>
100	13 €	8,50 €	21,50 €	<input type="checkbox"/>
150	20 €	8,50 €	28,50 €	<input type="checkbox"/>

**Votre mode de règlement**

- Par chèque à l'ordre du Planning Familial de l'Isère  
 Par Virement (un RIB et une facture vous seront transmis à réception de votre commande)

**Adresse de facturation**

Organisme : .....  
 Nom et prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : ..... E-mail : .....

**Adresse de livraison si différente**

Organisme : .....  
 Nom et prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : ..... E-mail : .....

Fait à .....  
 Le .....

Tampon et signature
---------------------

**Conditionnement :** les brochures seront envoyées par la Poste, dans une enveloppe A4 kraft.

**A envoyer à**

Planning Familial de l'Isère • 30, boulevard Gambetta 38000 Grenoble  
 +33 (0)4 76 87 89 24 (tél.) • 04 76 87 72 70 (fax) • secretariat@leplanningfamilial38.org  
 Association déclarée loi 1901 affiliée à la L.F.E.E.P reconnue d'utilité publique • SIRET 779 559 079 000 16