



Caisse de Coordination aux Assurances Sociales



Adopter le réflexe prévention. Où en êtes-vous ?

13 - 23 ans

Mise à jour décembre 2022

La première consultation gynécologique

À l'approche de la puberté, il est normal de chercher à comprendre les transformations et le fonctionnement de son corps, que l'on envisage ou pas d'avoir prochainement des rapports sexuels. Aborder le sujet de la prévention des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) et de la contraception avant que la question ne se pose, c'est faire preuve de maturité. Cette première consultation peut être réalisée par un médecin généraliste ou un gynécologue en ville, à l'hôpital ou dans un centre de planification et d'éducation familiale. Tous sont soumis au secret professionnel. Les jeunes filles mineures peuvent, si elles le souhaitent, consulter seules. Dès le début de la consultation, informez le médecin qu'il s'agit de votre première consultation. Il s'adaptera et la consultation sera différente selon votre âge et le sujet que vous souhaitez aborder. Pensez par la suite qu'un suivi gynécologique régulier est le meilleur gage pour préserver votre avenir de femme. Les jeunes filles peuvent également prendre conseil auprès des infirmières scolaires de leur lycée.

La prévention gynécologique

Des études épidémiologiques ont permis d'identifier des facteurs de risque. Certains de ces facteurs sont réduits grâce à :

- **Une bonne hygiène de vie** (alimentation, sommeil, exercice physique...).
- **Des comportements adaptés**, comme par exemple, dans un but préventif, le port systématique du préservatif qui constitue la protection la plus efficace en cas de rapport sexuel avec un partenaire porteur d'une Infection Sexuellement Transmissible comme la syphilis, l'herpès, la blennorragie, la gonococcie, le condylome, certaines hépatites, le Sida...
- **La vaccination** contre certaines pathologies lorsqu'elles existent, notamment contre le cancer du col de l'utérus.
- **L'utilisation d'une contraception adaptée** lorsqu'une grossesse n'est pas souhaitée.

La contraception

Une contraception, qui permet d'éviter une grossesse non souhaitée, ne se choisit pas de la même façon selon que l'on est adolescente, jeune femme, mère de famille ou proche de la ménopause.

LA PILULE CONTRACEPTIVE*

Son efficacité est proche de 100 % s'il n'y a pas d'oubli, mais si elle vous préserve d'une grossesse non désirée, elle ne vous protège absolument pas contre les IST.

LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN* (STÉRILET)

Il se place dans l'utérus. Il doit être renouvelé tous les 5 ans.

LES PRÉSERVATIFS FÉMININS OU MASCULINS

Ils sont efficaces s'ils sont utilisés correctement et systématiquement dans un but préventif

L'IMPLANT CONTRACEPTIF*

Il s'agit d'un bâtonnet implanté sous la peau du bras. Il libère régulièrement une hormone qui bloque l'ovulation et doit être renouvelé tous les 3 ans.

LE PATCH CONTRACEPTIF

Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler pendant 3 semaines. Pendant la 4^e semaine on ne met pas de patch, ce qui provoque l'arrivée des règles.

L'ANNEAU VAGINAL

Il s'agit d'un anneau souple à placer soi-même dans le vagin simplement comme un tampon. Il faut le laisser en place 3 semaines, on l'enlève ensuite soi-même au cours de la 4^e semaine, ce qui provoque l'arrivée des règles.

LES SPERMICIDES

Sous forme de crème, d'ovules ou d'éponges, ils détruisent les spermatozoïdes. Leur efficacité est faible.

Les centres de planification ou d'éducation familiale délivrent gratuitement des médicaments ou objets contraceptifs aux mineurs désirant garder le secret ainsi qu'aux personnes non assurées sociales.

Exceptionnellement, la contraception d'urgence

Nom	Pilule du lendemain (Norlevo®)	Pilule du Surlendemain (EllaOne®)	Dispositif Intra Utérin (stérilet)
Méthode	1 comprimé à prendre dans les 72 heures qui suivent un rapport non protégé	1 comprimé à prendre dans les 5 jours qui suivent un rapport non protégé	Pose d'un stérilet au cuivre dans les 5 jours qui suivent un rapport non protégé
Efficacité	Plus elle est prise rapidement après le rapport non protégé plus elle est efficace		
Remboursement	65 % pris en charge par la CCAS et 100% pour les mineures		
Délivrance par les centres de planification	Oui, ainsi que dans les pharmacies et par les infirmières scolaires	Oui, pour les mineures et les femmes non-assurées sociales	

Le cycle menstruel (environ 28 jours)



—● Les actions proposées par la CCAS

Le suivi gynécologique régulier

La CCAS souhaite inciter les femmes à réaliser un examen gynécologique au moins une fois par an. La CCAS rembourse cette ou ces consultation(s) au tarif de convention et prend à sa charge **20€/an au titre d'un éventuels dépassements d'honoraires**. Vous bénéficiez automatiquement de ces 20€ lors du ou des remboursement(s) de votre ou vos consultation(s) en gynécologie dans l'année. Si votre suivi gynécologique est assuré par votre médecin généraliste, demandez-lui d'établir exceptionnellement une feuille de soins « papier » sur laquelle il ajoute la mention « Prévention gynécologique » et adressez celle-ci à la CCAS.

• Les vaccins contre le cancer du col de l'utérus

Les vaccins GARDASIL® et CERVARIX® protègent contre le papillomavirus, principal facteur de risque du cancer du col de l'utérus. Ils sont proposés aux jeunes filles de 11 à 19 ans révolus. La vaccination se déroule en trois temps selon l'âge.

La CCAS rembourse ces vaccins à 65 % sur prescription médicale. Elle rembourse également les honoraires pour l'injection. Le ticket modérateur peut être pris en charge par votre complémentaire santé.

Attention !

Malgré la vaccination contre le virus HPV, il faut continuer à utiliser une protection lors de rapports sexuels et effectuer un suivi gynécologique avec frottis réguliers .

C'est également le moment de mettre à jour les autres vaccinations, dont le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole, si la seconde injection n'a pas été faite.

Vos contacts :

CCAS de la RATP

LAC GTLY
30, rue Championnet
75018 Paris

www.ccas-ratp.fr

Tél. : 01 58 76 03 34
(de 8h30 à 12h00)

Et aussi :

www.filsantejeunes.com

ou tél. : 0800 235 236

www.choisirscontraception.fr

www.planning-familial.org