

Comment choisir sa contraception en voyage ?

Lorsque l'on planifie un voyage au long cours ou en tour du monde, son moyen de contraception habituel peut s'avérer peu pertinent au regard du nouveau mode de vie que l'on va avoir (décalage horaires, déplacements fréquents, disponibilité à l'étranger…). Alors quelle contraception choisir ?

Nos conseils santé pour les voyages

« Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens

Tous les 15 jours, je vous propose un nouveau format pour répondre à toutes les questions pratiques que vous vous posez sur le voyage.
Cette semaine je vous parle de la contraception en général mais aussi du meilleur choix de contraceptif en voyage. Découvrez dans cet épisode les différents contraceptifs, leurs avantages et inconvénients et quelques situations particulières.

Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !

Partir seule en voyage, contraception et protection

Lorsque l'on part en **mode célibataire**, les rencontres que l'on pourrait faire nécessitent l'**usage de préservatifs qui font également office de moyen de contraception**.

Dans ce cas, il vaut mieux partir avec des préservatifs et **s'assurer qu'on pourra en trouver également sur place**. Attention, à ne pas conserver les préservatifs trop au chaud. Mieux vaut en acheter sur place (vérifier les normes) et qu'ils soient en bon état plutôt que de s'accrocher à sa marque préférée qui a été trimbalée pendant plusieurs mois dans des conditions douteuses.

Je conseillerai également d'avoir, en cas de rupture de préservatif, **une contraception d'urgence sur soi** (difficile à trouver dans certains pays voir interdite). Bien sûr, rien n'empêche également d'avoir une contraception régulière en plus de l'utilisation de préservatifs. Reste à savoir laquelle ?

Contraception régulière adaptée aux voyages et quelques astuces

Aujourd'hui il existe une multitude de contraceptifs dont certains peuvent être très pratiques en voyage. On les mets avant de partir et on ne s'en soucie plus.
C'est le cas du **stérilet (hormonal ou en cuivre)** ou de l'**implant** qui une fois posé sont efficaces au moins 3 ans (parfois 5 pour le stérilet). Lorsque l'on part quasiment un an, c'est plutôt pratique.
Ces deux contraceptifs ne conviennent pas à toutes les femmes (règles en continues ou spotting avec l'implant, impossibilité à poser un stérilet pour les femmes qui ont un col de l'utérus trop étroit…).
Ces moyens n'étant pas ceux qu'on propose en premier lieu aux femmes, **renseignez-vous** avant votre

consultation de manière à pouvoir échanger plus facilement avec votre gynécologue et expliciter vos besoins.

Stérilet et coupe menstruelle
Beaucoup de femmes craignent d'utiliser en même temps la coupe menstruelle et le stérilet de peur que celui ci soit aspiré par la coupe au moment de son retrait. Sachez que ce risque est très faible. Si la coupe menstruelle est enlevé avec délicatesse (ce qui est plus confortable aussi), il n'y a aucune raison que le stérilet tombe dedans.
Plus d'informations sur la coupe menstruelle et son utilisation en voyage

---

Si vous testez un nouveau contraceptif, faites-le en amont de votre voyage pour vous assurer qu'il vous convient réellement et être sûr qu'il ne vous embêtera pas par la suite.
Si vous souhaitez utiliser la pilule ou le patch, il vous faudra amener le stock dont vous avez besoin en fonction de la durée de votre voyage.
Et là, il y a un hic ! En France, la contraception ne peut pas être délivrée sur une longue période en une seule fois. Sinon, vous n'êtes pas remboursé.

Pour faire votre stock de pilule, il faut donc procéder à la démarche suivante :

- Demander à son gynécologue une **prescription d'un an** qui précise qu'elle est à délivrer en une seule fois
- Écrire un courrier à la sécurité sociale expliquant les motifs de cette prescription en une seule fois et demander une **dérogation** pour pouvoir être remboursée
  (mais apparemment ça ne peut pas être plus de 6 mois, le reste c'est pour votre poche)

Voir les détails pratiques sur le site de la sécurité sociale

En résumé :

- Toujours avoir des **préservatifs** avec soi
- Se **renseigner** sur les différentes possibilités : choisirsacontraception.fr
- En discuter avec son **gynécologue**
- Si on souhaites changer de contraceptif, **faire un test avant le départ**
- Se renseigner sur la **durée de délivrance et le remboursement** sur la durée

En anticipant tout cela, on aura ainsi l'esprit plus tranquille pendant son voyage !

Épingle moi sur Pinterest !