

## À quel âge commencer à prendre la pilule?

**À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :**

- Puis-je prendre la pilule si je ne suis pas encore active sexuellement?
- J'ai envie de prendre la pilule, mais on me dit que je suis trop jeune (exemple : mes parents).
- J'ai envie d'avoir des relations sexuelles et je veux prendre la pilule, mais je ne veux pas en parler à mes parents.

**Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊**

### **1. Rassurer sur l'âge requis pour utiliser une méthode de contraception**

Il n'y a pas d'âge minimal pour prendre la pilule : dès le début de la puberté et des premières menstruations, on peut en discuter avec son médecin et commencer à utiliser une méthode de contraception.

À partir de 14 ans, c'est même possible de le faire sans l'autorisation de ses parents puisque notre dossier médical devient alors confidentiel.

### **2. Informer sur les raisons d'utiliser un moyen de contraception**

Il y a plusieurs raisons d'utiliser une méthode de contraception hormonale : éviter une grossesse, régulariser son cycle menstruel ou encore diminuer les symptômes menstruels comme les crampes.

Il existe différents types de moyens de contraception. C'est en discutant avec son médecin qu'on peut déterminer la meilleure option pour nous, selon les raisons qui nous motivent à débiter une contraception.

### **3. Référer à un ou une professionnel.le de la santé**

Un ou une professionnel.le de la santé est la personne la plus outillée pour répondre à tes questions en matière de contraception. Que ce soit pour t'informer sur les différents moyens qui existent et leur fonctionnement ou pour débuter une contraception, n'hésite pas à te tourner vers ton ou ta médecin de famille, l'infirmière de l'école ou encore une clinique jeunesse. C'est **gratuit!**

### **4. Rappeler l'importance du condom pour se protéger adéquatement des ITSS**

Il faut aussi garder en tête que la pilule prévient les grossesses non planifiées, mais ne prévient pas contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Pour avoir une protection adéquate contre les ITSS, tu dois utiliser le condom.

***Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.***

#### **Outil pratique :**

N'hésitez pas à consulter notre fiche-réponse « Quel est le meilleur moyen de contraception? ».

*N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.*