

# CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

## Marseille

- CPEF La Joliette - 2<sup>e</sup> arr.  
63, avenue R. Schuman  
Tél. : 04 13 31 69 44
- CPEF Belle-de-Mai - 3<sup>e</sup> arr.  
24, rue Jobin  
Tél. : 04 13 31 65 40
- CPEF St Adrien - 8<sup>e</sup> arr.  
12, rue St Adrien  
Tél. : 04 13 31 56 01
- CPEF Les Flamants - 14<sup>e</sup> arr.  
18, avenue Ansaldi  
Tél. : 04 13 31 61 14
- CPEF Le Nautille - 13<sup>e</sup> arr.  
29, avenue de Frais vallon  
Tél. : 04 13 31 57 45
- Hôpital de la conception Maternité - 5<sup>e</sup> arr.  
147, Boulevard Baille  
Tél. : 04 91 38 37 40
- Hôpital Nord Maternité - 15<sup>e</sup> arr.  
Chemin des Bourrellys  
Tél. : 04 91 96 46 78
- Mouvement Français pour le Planning Familial - 3<sup>e</sup> arr.  
106, bd National  
Tél. : 04 91 91 09 39

## Hors Marseille

### Aix-en-Provence

- CPEF Aix-Sud  
1, rue Calmette et Guérin  
ZUP Encagnane  
13090  
Tél. : 04 13 31 84 13
- Centre hospitalier du Pays d'Aix Maternité  
1, avenue des Tamaris  
13100  
Tél. : 04 42 33 50 30

### Arles

- ESPA  
11, rue Romain Rolland  
13200  
Tél. : 04 13 31 78 63
- Centre hospitalier Joseph Imbert  
Service de Gynécologie  
Quartier Fourchon  
13200  
Tél. : 04 90 49 29 34

### Aubagne

- CPEF Aubagne  
10, allée Antide Boyer  
13400  
Tél. : 04 13 31 06 15
- Centre hospitalier d'Aubagne - Maternité  
179, avenue des sœurs  
Gastine 13400  
Tél. : 04 42 84 70 86

### Châteaurenard

- CPEF Châteaurenard  
3, cours Carnot  
Immeuble Les Halles  
13160  
Tél. : 04 13 31 75 86

### La Ciotat

- Centre hospitalier de la Ciotat - Maternité  
Boulevard Lamartine  
13600  
Tél. : 04 42 08 76 03

### Gardanne

- CPEF Gardanne  
173, rue du Pont de Péton  
13120  
Tél. : 04 13 31 77 00

### Istres

- CPEF Istres  
2, chemin de la Combe  
aux fées, bat. B  
13800  
Tél. : 04 13 31 92 05

### Marignane

- CPEF Marignane  
Avenue du stade  
13700  
Tél. : 04 13 31 78 00

### Martigues

- CPEF Martigues  
Rue Charles Malville  
13500  
Tél. : 04 13 31 80 51
- Centre Hospitalier de Martigues - Maternité  
3, boulevard des Rayettes  
13500  
Tél. : 04 42 43 25 60

### Miramas

- CPEF Miramas  
Place des Balladins  
13140  
Tél. : 04 13 31 76 00

### Port-de-Bouc

- CPEF Port-de-Bouc  
Rue de la république  
13110  
Tél. : 04 13 31 80 00

### Port-Saint-Louis

- CPEF Port-St-Louis  
1, esplanade de la Paix  
13230  
Tél. : 04 13 31 54 69

### Salon-de-Provence

- CPEF Salon-de-Provence  
Immeuble Marc Sangnier  
92, bd Frédéric Mistral  
13300  
Tél. : 04 13 31 66 20

### Saint-Martin-de-Crau

- CPEF St-Martin-de-Crau  
Centre social les Oliviers  
2, rue César Bernaudon  
13310  
Tél. : 04 86 52 03 30

### Saint-Rémy-de-Provence

- CPEF St-Rémy-de-Provence  
14 A, avenue Gambetta  
13210  
Tél. : 04 13 31 03 50

### Tarascon

- CPEF Tarascon  
Boulevard Gustave  
Desplaces 13150  
Tél. : 04 13 31 95 91

### Vitrolles

- CPEF Vitrolles  
Zac les Pins  
Quartier Les Plantiers  
Rue Paul Valéry  
13127  
Tél. : 04 13 31 58 29

Contraception, IVG  N° Vert 0 800 08 11 11

Le Département des Bouches-du-Rhône met en œuvre une politique de prévention pour la santé des femmes : contraception, accès à l'IVG, prévention et traitement des IST, vaccinations, suivi de grossesses, conseil conjugal et familial...

Dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) répartis sur tout le département, des professionnels de santé sont à votre écoute pour des consultations médicales, des informations et des conseils personnalisés.

LA SANTÉ DES FEMMES, UNE MISSION PRIORITAIRE DU DÉPARTEMENT.

# CONTRACEPTION

CENTRES DE PLANIFICATION ET  
D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF)

## QU'EST-CE QU'UN CENTRE DE PLANIFICATION ET D'EDUCATION FAMILIALE (CPEF) ?

Un espace de santé dédié à la contraception, à la planification et au conseil conjugal.

Au sein des centres de planification CPEF, une équipe pluridisciplinaire : médecins gynécologues, sages-femmes, infirmières, conseillères conjugales... sont à votre écoute pour toutes les questions relatives à la sexualité, les méthodes de contraception, les infections sexuellement transmissibles, la grossesse, l'accouchement et l'interruption volontaire de grossesse (IVG) mais aussi les difficultés familiales et conjugales.

Les centres de planification sont des lieux de soin et de prévention ouverts à toutes les femmes et aux mineures sans autorisation de leurs parents. L'anonymat et le secret y sont respectés. Les consultations, les examens et les contraceptifs y sont délivrés gratuitement pour les mineures et les adultes sans couverture sociale.



### PILULE CONTRACEPTIVE

- Un comprimé chaque jour à heure régulière.
- Elle est délivrée en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.
- Remboursée de 0 à 65 %. Gratuit pour les mineurs sur ordonnance.

Efficacité 😊😊😊😊

Échec en cas d'oubli ☹️



### ANNEAU VAGINAL

- Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin comme un tampon et à laisser en place pendant 3 semaines sur 4.
- Il est délivré en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.
- Non remboursé.

Efficacité 😊😊😊😊

### PATCH CONTRACEPTIF



- Un patch par semaine à coller soi-même sur la peau 3 semaines par mois.
- Il est délivré en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.
- Non remboursé.

Efficacité 😊😊😊😊

Échec si mauvaise utilisation ☹️

## IMPLANT CONTRACEPTIF

- Un bâtonnet cylindrique (long : 4 cm - large : 1 mm) inséré en quelques minutes sous la peau du bras,
- Posé et retiré à la demande par un médecin ou une sage femme, sous anesthésie locale, son efficacité dure 3 ans
- Remboursé à 65 %. Gratuit pour les mineurs sur ordonnance.

Efficacité 😊😊😊😊

### DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) OU STÉRILET



- Le DIU, qu'il soit au cuivre ou à la progestérone (DIU hormonal), est placé en quelques minutes dans l'utérus.
- Son efficacité dure en moyenne 5 ans.
- Il est délivré sur ordonnance en pharmacie, posé et retiré à la demande par un médecin ou une sage-femme.
- Remboursé à 65 %. Gratuit pour les mineurs sur ordonnance.

Efficacité 😊😊😊😊



### PRÉSERVATIF MASCULIN



SEUL LE PRÉSERVATIF protège du VIH et des infections sexuellement transmissibles.

- En latex ou en polyuréthane, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Il doit être changé à chaque rapport sexuel.
- Il protège du VIH et des Infections sexuellement transmissibles.
- Sans ordonnance en pharmacie, en grande surface, en distributeurs automatiques...
- Non remboursé.

Efficacité 😊😊😊

Échec si mauvaise utilisation ☹️

### PRÉSERVATIF FEMININ



- Gaine en nitrile ou en polyuréthane se place dans le vagin.
- Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.
- Il doit être changé à chaque rapport sexuel.
- Il protège du VIH et des Infections sexuellement transmissibles.
- Non remboursé, il s'achète essentiellement sans ordonnance en pharmacie.

Efficacité 😊😊😊😊

## AUTRES MÉTHODES

### DIAPHRAGME ET CAPE CERVICALE

Le diaphragme est une coupelle et la cape est un dôme très fin, tous deux en silicone. On les place soi-même dans le vagin, associés à un spermicide. Ils sont réutilisables et délivrés en pharmacie sur ordonnance de médecin ou de sage-femme.

Efficacité 😊😊

### SPERMICIDES

- Les spermicides se présentent sous forme de gel et d'ovule qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes.
- Sans ordonnance en pharmacie.
- Non remboursés.

Efficacité 😊😊

### MÉTHODES DITES «NATURELLES»

Retrait ou abstinence périodique (méthodes Ogino, Billings et méthode des températures). **Contraignantes et peu fiables**, elles permettent surtout d'espacer les naissances et nécessitent un apprentissage.

Efficacité 😊😊😊😊

## CONTRACEPTION D'URGENCE

### EN CAS D'OUBLI OU DE MAUVAISE UTILISATION DE CONTRACEPTIFS

Penser à prendre une contraception d'urgence le plus rapidement possible (maximum 5 jours après le rapport non protégé), à n'importe quelle période du cycle. Il en existe 2 sortes :

► **Contraception hormonale ("pilule du lendemain")** : accessible sans ordonnance en pharmacie et gratuite pour les mineures. Elle peut être utilisée plusieurs fois par cycle, sans risque mais elle est moins efficace qu'une contraception régulière.

► **Dispositif intra utérin (stérilet)** : à faire placer par un médecin ou une sage-femme.