



**OUVERTS À TOUS**  
GRATUIT, CONFIDENTIEL

**DES LIEUX POUR PARLER :**  
RELATIONS, SEXUALITÉ, CONTRACEPTION

**CPEF** DE L'ISÈRE  
CENTRES DE PLANIFICATION  
ET D'ÉDUCATION FAMILIALE  
[WWW.CENTREDEPLANIFICATION.FR](http://WWW.CENTREDEPLANIFICATION.FR)

**isère**  
LE DÉPARTEMENT



## Qu'est-ce qu'un CPEF ?

Un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) est un lieu d'aide, d'écoute et d'accompagnement.

Vous pouvez vous y rendre pour :

- parler et être écouté en toute confidentialité, sans jugement
- vous informer sur la vie affective, relationnelle et la sexualité
- être informé sur la contraception, la grossesse, l'interruption volontaire de grossesse (IVG), les infections sexuellement transmissibles (IST)
- faire un dépistage, un test de grossesse

## Où trouver un CPEF en Isère ?

Il existe 37 centres, antennes ou permanences en Isère. Retrouvez le centre le plus proche de chez vous sur [www.centredeplanification.fr](http://www.centredeplanification.fr) ou reportez-vous à la liste en fin de brochure.



## Je voudrais prendre la pilule sans que mes parents le sachent.

Les CPEF délivrent la pilule ou d'autres modes de contraception, sans l'autorisation des parents, et en respectant l'anonymat. La contraception est gratuite jusqu'à 21 ans et pour les non assuré/es sociaux.

## J'ai besoin de préservatifs, où aller ?

Des préservatifs sont à disposition gratuitement dans tous les CPEF.

## Quels types de contraception sont disponibles actuellement ?

Il existe différents contraceptifs comme le préservatif masculin et féminin, la pilule, le patch, l'anneau vaginal mais aussi le stérilet ou l'implant. Vous pouvez vous orienter vers un professionnel d'un CPEF qui vous aidera à choisir la contraception qui vous correspond le mieux.



**Je veux prendre la pilule du lendemain, à qui puis-je m'adresser ?**

Vous pouvez vous rendre dans un CPEF qui la délivre gratuitement. Vous pouvez aussi vous la procurer en pharmacie.

**La pilule du lendemain, c'est vraiment efficace ?**

La pilule n'est pas efficace à 100%. Elle doit être prise le plus rapidement possible, de préférence dans les 48h qui suivent le rapport.

**J'ai un retard de règles, est-ce que je suis enceinte ?**

Pour le savoir vous pouvez faire un test de grossesse dans un CPEF et à cette occasion faire le point sur votre contraception.



**Je suis enceinte, c'est impossible d'en parler à mes parents.**

Les conseillers conjugaux et familiaux des CPEF vous accompagnent, en toute confidentialité, dans votre décision et vos démarches.

**Je suis enceinte et je ne sais pas si je veux poursuivre ma grossesse.**

Les professionnels des CPEF peuvent vous informer et vous accompagner dans le choix de poursuivre ou non votre grossesse. Certains CPEF réalisent sous certaines conditions une interruption de grossesse médicamenteuse, en toute confidentialité.



**J'ai eu une relation non protégée et/ou le préservatif a craqué, que dois-je faire ?**

Vous pouvez faire un test de grossesse, anonyme et gratuit, dans un CPEF ainsi qu'un dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST). Le SIDA n'est pas le seul risque, d'autres IST existent comme l'hépatite B, l'herpès génital.

**Je me sens mal dans mon corps. J'ai des problèmes avec ma famille.**

Vous pouvez parler à un conseiller conjugal et familial de façon confidentielle et gratuite. Il vous accompagne et vous aide dans les situations de crise personnelle ou familiale...



**Je me sens attiré(e) par quelqu'un du même sexe que moi. Je ne sais plus où j'en suis.**

Les conseillers conjugaux et familiaux et les autres professionnels des CPEF peuvent vous écouter, vous aider et vous accompagner dans vos questionnements, sans jugement. Ils rencontrent quotidiennement des personnes qui se posent les mêmes questions que vous.

**Je subis des violences (conjugales, familiales...), un harcèlement ou j'ai été agressé(e)**

Il est important de pouvoir en parler. Les professionnels des CPEF sont formés pour vous écouter de façon strictement confidentielle. Ils peuvent aussi vous orienter vers d'autres professionnels.

## COORDONNEES DES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'EDUCATION FAMILIALE ET DE LEURS ANTENNES

### **BOURG-D'OISANS**

- **Centre de planification**  
44 av. Jean Baptiste  
Gauthier  
Maison médicale 1<sup>er</sup> étage  
Tél. : 04 76 79 22 69  
ou 06 40 75 39 38

### **BOURGOIN-JALLIEU**

- **Centre de planification\***  
14 place Albert Schweitzer  
Tél. : 04 74 28 30 22

### **EYBENS-ECHIROLLES**

- **Centre de planification\***  
12-14, avenue des Etats  
Généraux  
38130 Echirolles  
Tél. : 04 76 59 37 69

### **FONTAINE**

- **Centre de planification**  
11 place des Ecrins  
Tél. : 04 76 26 97 40

### **GRENOBLE**

- **Centre départemental de santé**  
Centre de planification  
familiale et de consultation  
prénatale  
23 av. Albert 1<sup>er</sup> de Belgique  
Tél. : 04 76 12 12 87

### **CPEF DE LA COMMUNE DE GRENOBLE (5 ANTENNES)**

- **Abbaye Jouhaux**  
Maison des Habitants  
1 place de la commune de 1871  
Tél. : 04 76 54 26 27
- **Teisseire Malherbe**  
Maison des Habitants  
110 avenue Jean Perrot  
Tél. : 04 76 25 49 63
- **Vieux temple**  
Maison des Habitants  
2 rue du Vieux Temple  
Tél. : 04 76 54 67 53
- **Prémol**  
Maison des Habitants  
7 rue Henry Duhamel  
Tél. : 04 76 09 00 28

### • **Anatole France**

Maison des habitants  
Anatole France  
68 bis rue Anatole France  
Tél. : 04 76 20 53 90

### **Centre de planification\***

30 boulevard Gambetta  
38000 Grenoble  
Tél. : 04 76 87 94 61

### **CENTRE DE CONSULTATIONS ET DE PLANIFICATION DU GHM**

"Le 8"  
8 rue Docteur Calmette  
Tél. : 04 76 70 70 24

### **LA MURE**

- **Centre de planification**  
63A rue des Alpes  
(en face de l'hôpital)  
Tél. : 04 76 81 47 04

### **LA TOUR-DU-PIN**

- **Centre de planification**  
41 A boulevard Victor-Hugo  
Immeuble pré-cateland  
Tél. : 04 74 97 53 44

### **LA TRONCHE**

- **Centre de planification**  
Rez-de-chaussée Hôpital  
Couple-enfant  
C.H.U. de Grenoble  
Tél. : 04 76 76 54 10

### **MENS**

- **Permanence** : Locaux  
de MIXAGES (ex maison de  
l'enfance et de la jeunesse)  
Rue du Dr Senebier  
Tél. 04 76 81 47 04 (CPEF La  
Mure) ou 06 49 99 03 43

### **MEYLAN**

- **Centre de planification Meylan Grésivaudan**  
Le Douze  
12 rue des Aiguinards  
Tél. : 04 76 90 06 36

### **MONESTIER-DE-CLERMONT**

- **Permanence** :  
Centre socio culturel  
intercommunal le Granjou  
13 chemin des Chambons  
Tél. : 04 76 29 86 50  
(CPEF Pont-de-Claix)

\* Centre de planification du Mouvement français pour le planning familial



## **PONTCHARRA**

### • Centre de planification Agathe

33 avenue de la gare  
Tél. : 04 76 97 81 00

## **PONT-DE-BEAUVOISIN**

### • Centre hospitalier Yves Touraine

Centre de planification  
Locaux du Centre périnatal  
Rue du Lieutenant Richard  
Tél. : 04 76 32 78 54

## **PONT-DE-CHÉRY**

### • Centre de planification

66 rue de la République  
Tél. : 04 72 93 90 75

## **PONT-DE-CLAIX**

### • Centre de planification

27 avenue Antoine Girard  
Tél. : 04 76 29 86 50

## **ROUSSILLON**

### • Centre de planification

24 bis avenue Jean Jaurès  
Tél. : 04 74 86 55 62

## **SAINT-EGRÈVE**

### • Centre de planification\*

2 rue du 19 mars 1962  
Immeuble le Fié  
Tél. : 04 76 75 33 04

## **SAINT-MARCELLIN**

### • Centre hospitalier Centre de planification et d'éducation familiale

1 avenue Félix Faure  
Tél. : 04 76 64 65 24  
ou 04 76 64 65 20

## **SAINT-MARTIN-D'HÈRES**

### • Centre de santé- universitaire

Domaine universitaire  
180 rue de la piscine  
Tél. : 04 76 82 40 70

### • Centre de planification

5 rue Anatole France  
Tél. : 04 76 60 74 59

## **TERRITOIRE DE BIÈVRE- VALLOIRE**

### • Activités de planification familiale Conseillères conjugales et familiales :

Sandrine : 06 79 49 02 88  
Claire : 06 79 46 93 23

## **VIENNE**

### • Centre hospitalier "Lucien Husserl" Centre de planification

Mont Salomon  
Tél. : 04 74 31 33 86

### • Antenne Centre de planification quartier Saint-Martin

10 rue Albert Thomas  
Tél. : 04 81 34 00 52  
joignable le mercredi

## **VILLARD-BONNOT**

### • Centre de planification\*

Espace Simone Veil  
21 boulevard Jules Ferry  
Tél. : 04 76 13 39 51

## **VILLARD-DE-LANS**

### • Antenne Vercors

Maison du Département  
150 impasse Meillartot  
Tél. : 06 31 44 90 31 ou  
04 76 26 97 40 (CPEF de  
Fontaine)

## **VILLEFONTAINE**

### • Centre de planification\*

Centre Simone Signoret  
Carré Léon Blum  
Tél. : 04 74 96 78 99

## **VIZILLE**

### • Maison médicale de garde

Rue du 19 mars 1962  
Tél. : 04 76 29 86 50  
(CPEF Pont-de-Claix)

## **VOIRON**

### • Centre de planification

6 avenue des frères Tardy  
Immeuble le centre gare  
Tél. : 04 76 05 72 56

\* Centre de planification du Mouvement  
français pour le planning familial

*Le service communication du Département de l'Isère tient à remercier les jeunes qui ont participé à l'amélioration de cette brochure : Sahra, Ambrine, Holly, Dyna, Mathis, Yamine, Clara et Lalie.*

*Il tient aussi à remercier toute l'équipe du CPEF de Meylan ainsi que les jeunes présents sur les photos et vidéos : Romane, Lila, Lucie, Alexandre, Nicolas et Léa.*



**CPEF** DE L'ISÈRE  
CENTRES DE PLANIFICATION  
ET D'ÉDUCATION FAMILIALE  
[WWW.CENTREDEPLANIFICATION.FR](http://WWW.CENTREDEPLANIFICATION.FR)

**isère**  
LE DÉPARTEMENT