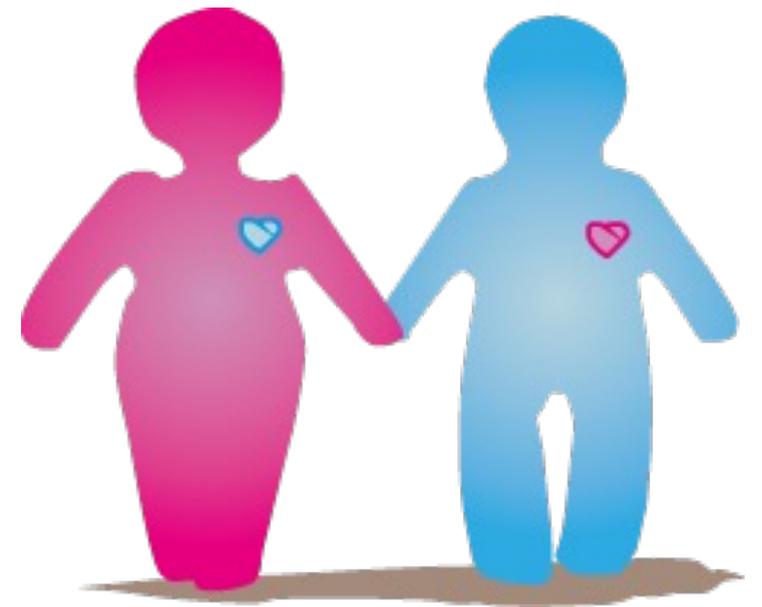


La contraception : Renseignements

v 2016.1



Les méthodes très efficaces.

Longue durée d'action



0,8 % de grossesse par an
1 grossesse tous les 125 ans



22 % d'abandon à la
fin de l'année

Le DIU au cuivre

Celui que l'on ne doit plus appeler « stérilet »

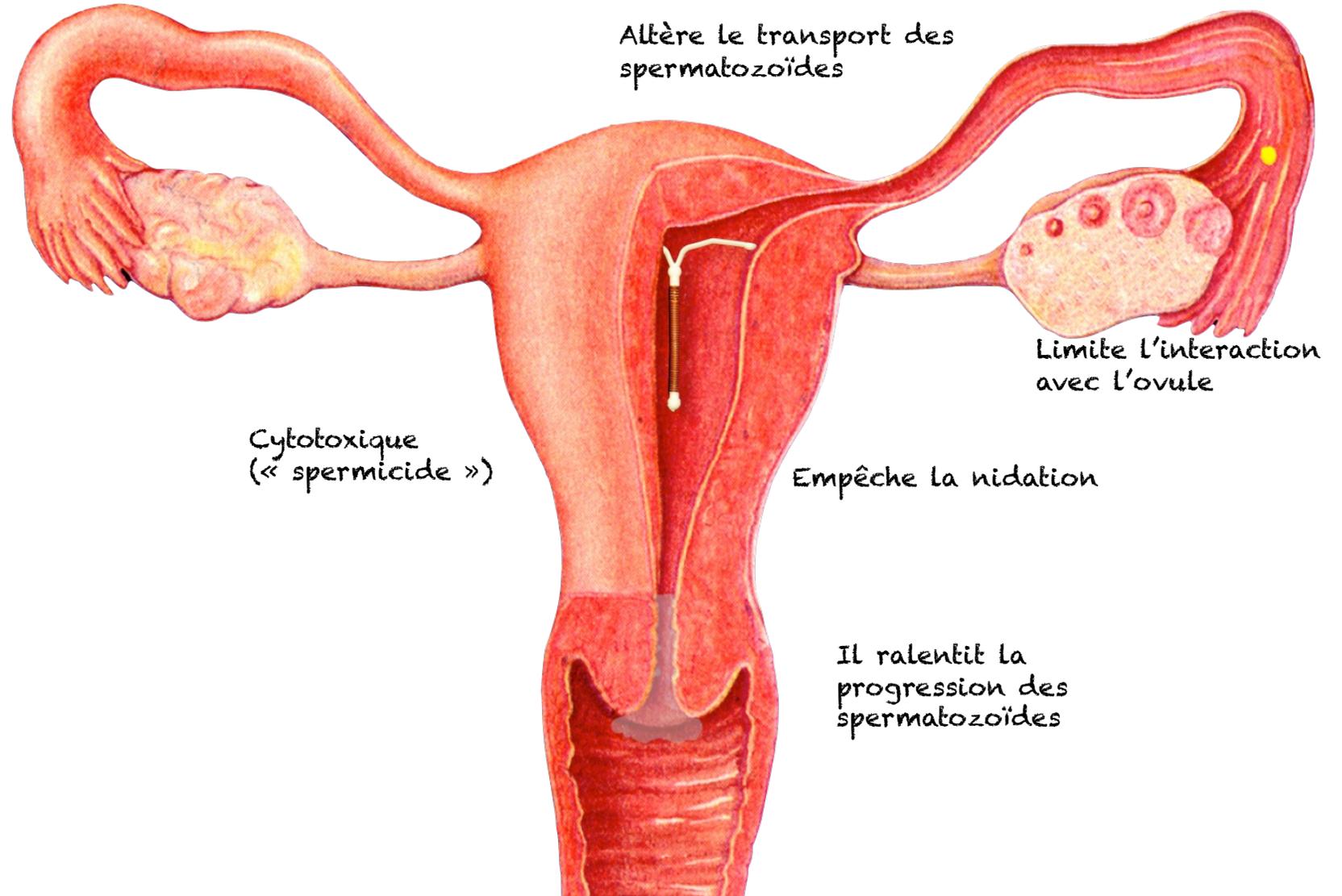
Le principe

Le DIU est avant tout une contraception.

Il protège de la grossesse extra-utérine.

Il protège mieux de la grossesse intra-utérine.

Le cuivre se dissout très lentement dans l'utérus pendant plusieurs années



Mythes et malentendus

- On peut poser un DIU chez une femme n'ayant jamais eu d'enfant.
- On peut avoir un DIU à tout âge.
- On peut avoir un DIU si l'on a fait une grossesse extra-utérine ou une infection de l'utérus dans sa vie.
- Le DIU ne rend pas stérile.
- Le DIU ne donne pas d'infection
 - ...mais il ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.
- On peut faire du cheval avec un DIU.
- Le DIU ne donne pas de décharge électrique...

Avantages et inconvénients

Avantages



- Très efficace
- Pas d'oubli
- Peut être efficace plus de 10 ans
- On l'enlève quand on veut !
- Possible en contraception d'urgence (de rattrapage)
- Limite le risque de cancer du col
- Action du cuivre non hormonale

Inconvénients



- Augmente le volume des règles
 - Surtout les 6 premiers mois
- Insertion par un professionnel de santé.
- Retrait seul possible, mais généralement par le praticien.
- Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

Le SIU au lévonorgestrel

Celui que l'on croit être un "stérilet aux hormones"



20 %
d'abandon à
la fin de
l'année

0,2 % de grossesse par an
1 grossesse tous les 500 ans

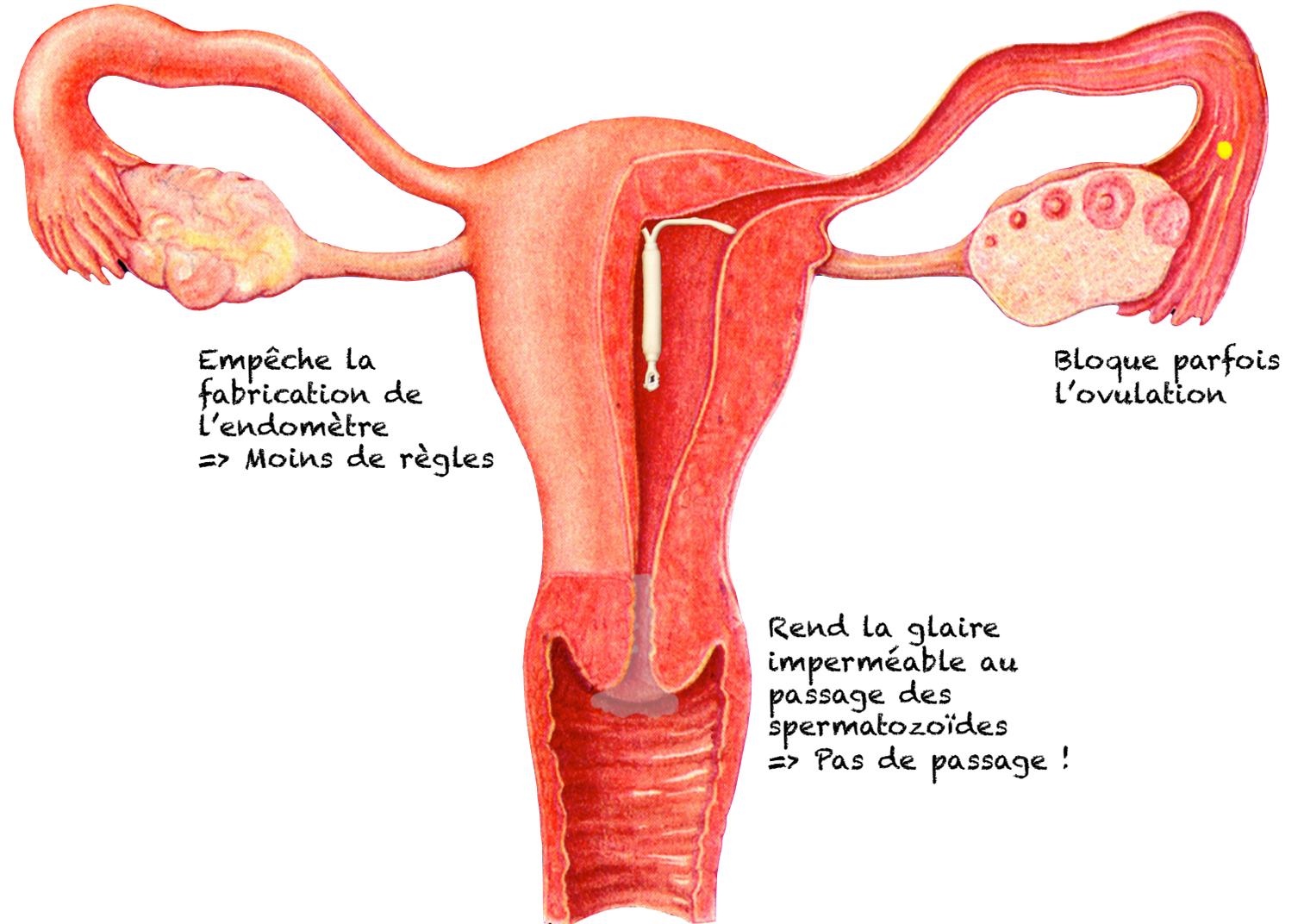
Le principe

Le SIU est inséré dans l'utérus au cours d'une consultation.

Il diffuse une toute petite quantité d'hormone tous les jours

2 à 10 fois moins qu'une "pilule"

Il est efficace plusieurs années.



Mythes et malentendus

- Les mêmes que pour le DIU au cuivre (âge, enfants...).
- Les règles ne sont pas « bonnes pour le corps »
 - Elles ne purifient rien : le rein et la rate sont là pour ça !
 - Les règles purificatrices sont une vision misogyne entre l'homme « pur » (qui n'a pas besoin de règles) et la femme « impure » (qui a besoin de règles)
- La présence ou l'absence de règles est un choix personnel et non pas un choix médical
 - Sauf si leur volume est trop important et entraîne des problèmes pour la santé (anémie)

Avantages et inconvénients

Avantages



- Très efficace
- Pas d'oubli
- Peut être efficace plus de 5 ans
- On l'enlève quand on veut !
- Très petit dosage hormonal
 - Pas dangereux pour les problèmes de veines ou de cœur
- Règles trop petites pour être observées chez plus de la moitié des femmes.

Inconvénients

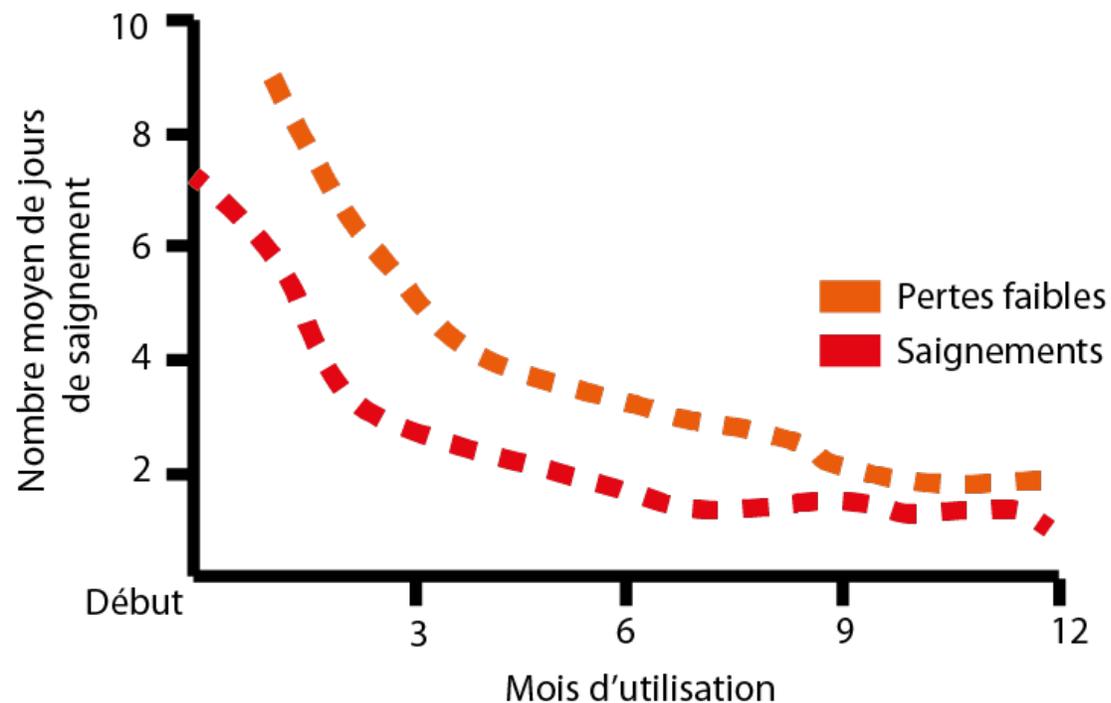


- Phase d'adaptation des 4 premiers mois
 - Petits saignements possibles imprévisibles
- Absence de règles ± stressante
- Insertion par un praticien.
- Retrait seul possible, mais généralement par le praticien.
- Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

Amélioration des saignements avec le temps

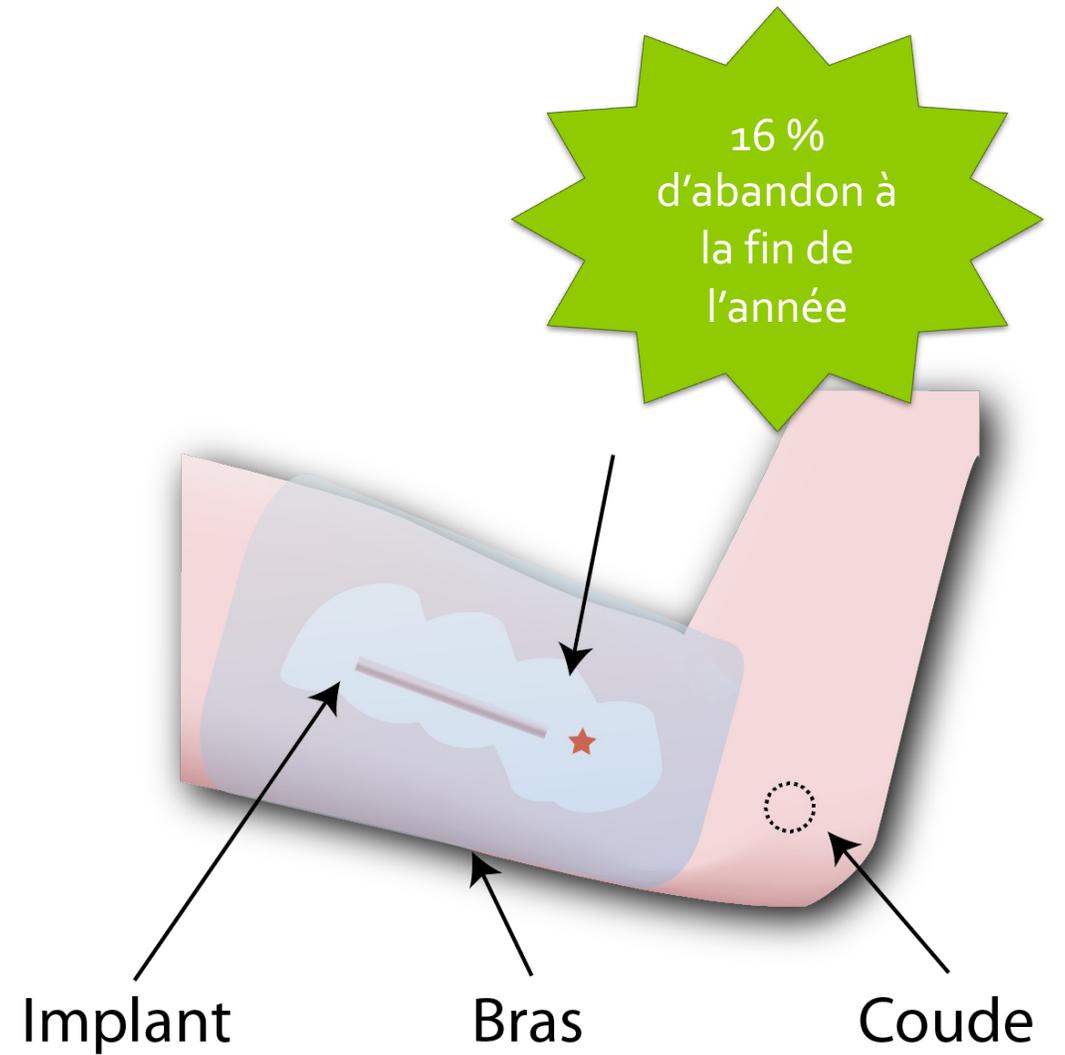
Le corps met généralement 3 à 6 mois pour s'adapter à une contraception.

Les effets indésirables s'améliorent donc progressivement.



0,05 % de grossesse par an
1 grossesse tous les 2000 ans

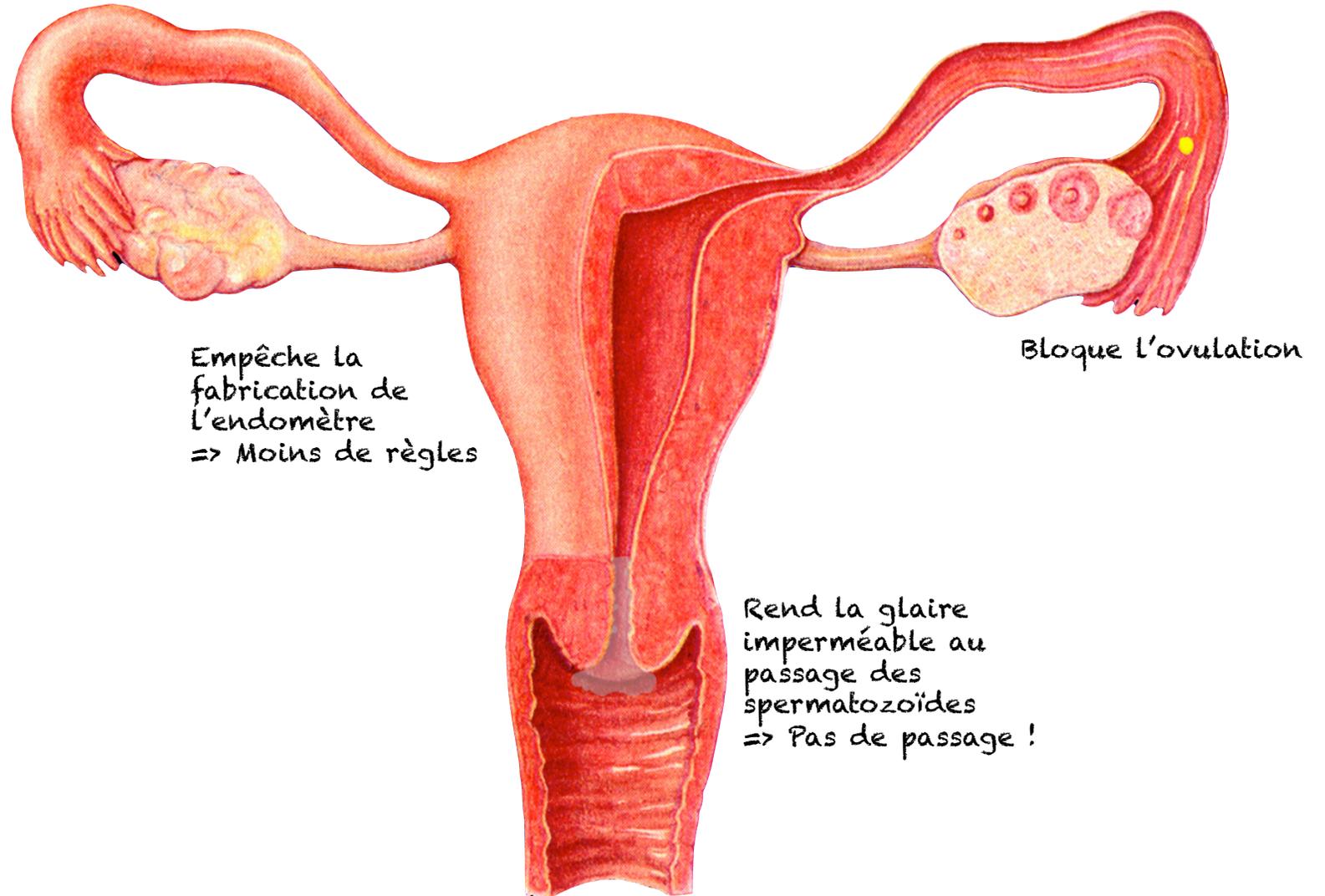
L'implant contraceptif



Le principe

L'implant est inséré dans le bras sous anesthésie locale lors d'une consultation.

Il diffuse une toute petite quantité d'hormones (2 à 3 fois moins qu'une pilule) pendant 3 ans.



Mythes et malentendus

- Les mêmes que pour le SIU au lévonorgestrel pour les règles
- L'implant ne casse pas dans le bras
 - Il est dans un matériau plastique souple.

Avantages et inconvénients

Avantages



- Très efficace
- Pas d'oubli
- Peut être efficace plus de 3 ans
- On l'enlève quand on veut !
- Très petit dosage hormonal
 - Pas dangereux pour les problèmes de veines ou de cœur
- Règles trop petites pour être observées chez 20 % des femmes environ.

Inconvénients



- Phase d'adaptation des 4 premiers mois
 - Petits saignements possibles imprévisibles
- Absence de règles ± stressante
- Insertion par un praticien.
- Retrait par le praticien.
- Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

Les méthodes efficaces

Durée d'action courte à moyenne



La pilule oestrogène estative sur 21 jours

32 %
d'abandon à
la fin de
l'année

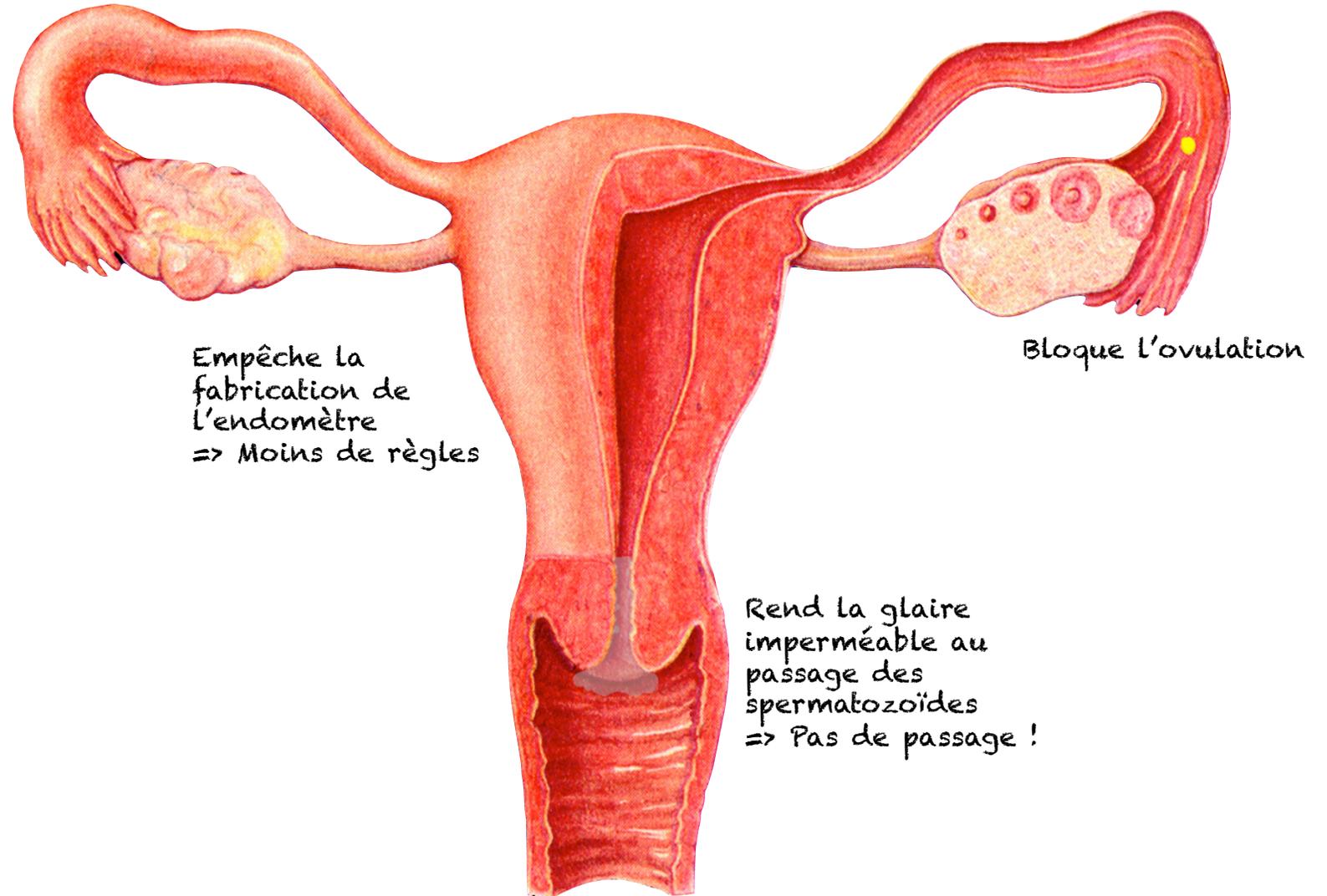


8 % de grossesse par an
1 grossesse tous les 12,5 ans

Le principe

La femme prend un comprimé pendant 21 jours puis n'en prend pas pendant 7 jours.

Les hormones passent dans l'intestin, le foie puis dans le sang général.



Mythes et malentendus

- La « pilule » ne rend pas stérile :
 - Le corps met 4 jours pour « oublier » la pilule au niveau hormonal
 - Une femme met 3 à 6 mois pour être à nouveau enceinte en moyenne après l'arrêt de la pilule (durée normale)
- La « pilule » protège plus du cancer qu'elle n'en donne
 - Elle protège du cancer de l'ovaire, de l'endomètre et du colon par exemple
- La « pilule » ne fait pas grossir
 - Elle ne fait pas varier le poids des femmes à court, moyen ou long terme selon les études scientifiques.
 - Certaines femmes peuvent prendre du poids avec n'importe quel type de contraception dans des proportions proches
- La « pilule » sauve plus de vie qu'elle n'en prend
 - À condition de respecter les contre-indications...

Mythes et malentendus

- Les 3^{es} générations ne sont pas dangereuses
 - Si données aux bonnes patientes,
 - Le risque concerne les phlébites et les embolies pulmonaires
 - Les évènements graves liés aux phlébites ou embolies pulmonaires sont moins fréquents que lors de la pratique du vélo
- Si on ne tolère pas une 2^e génération, les 3^{es} générations peuvent avoir des avantages sur les saignements, l'acné...

Avantages et inconvénients

Avantages



- Efficace
- Régularise les cycles
- Règles moins douloureuses, volume...
- Améliore l'acné
- On l'arrête quand on veut !

Inconvénients



- Prise quotidienne pas toujours facile (risque d'oubli)
- Ne peut pas être pris par tout le monde (migraines avec aura, âge+tabac...)
- Sur prescription (renouvellement tous les ans)
- Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

La pilule oestrogrog estative sur 28 jours

Comme une pilule sur 21
jours, des avantages en
plus...

32 %
d'abandon à
la fin de
l'année



8 % de grossesse par an
1 grossesse tous les 12,5 ans

Avantages et inconvénients

Avantages



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Prise quotidienne = plus facile dans la vie de tous les jours.
 - Environ 20 % d'oublis en moins
- Si 24 jours actifs : diminution des migraines

Inconvénients



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Certaines ne sont pas remboursées

8 %
de grossesse par an
1 grossesse
tous les 12,5 ans



32 %
d'abandon à
la fin de
l'année

Le patch contraceptif

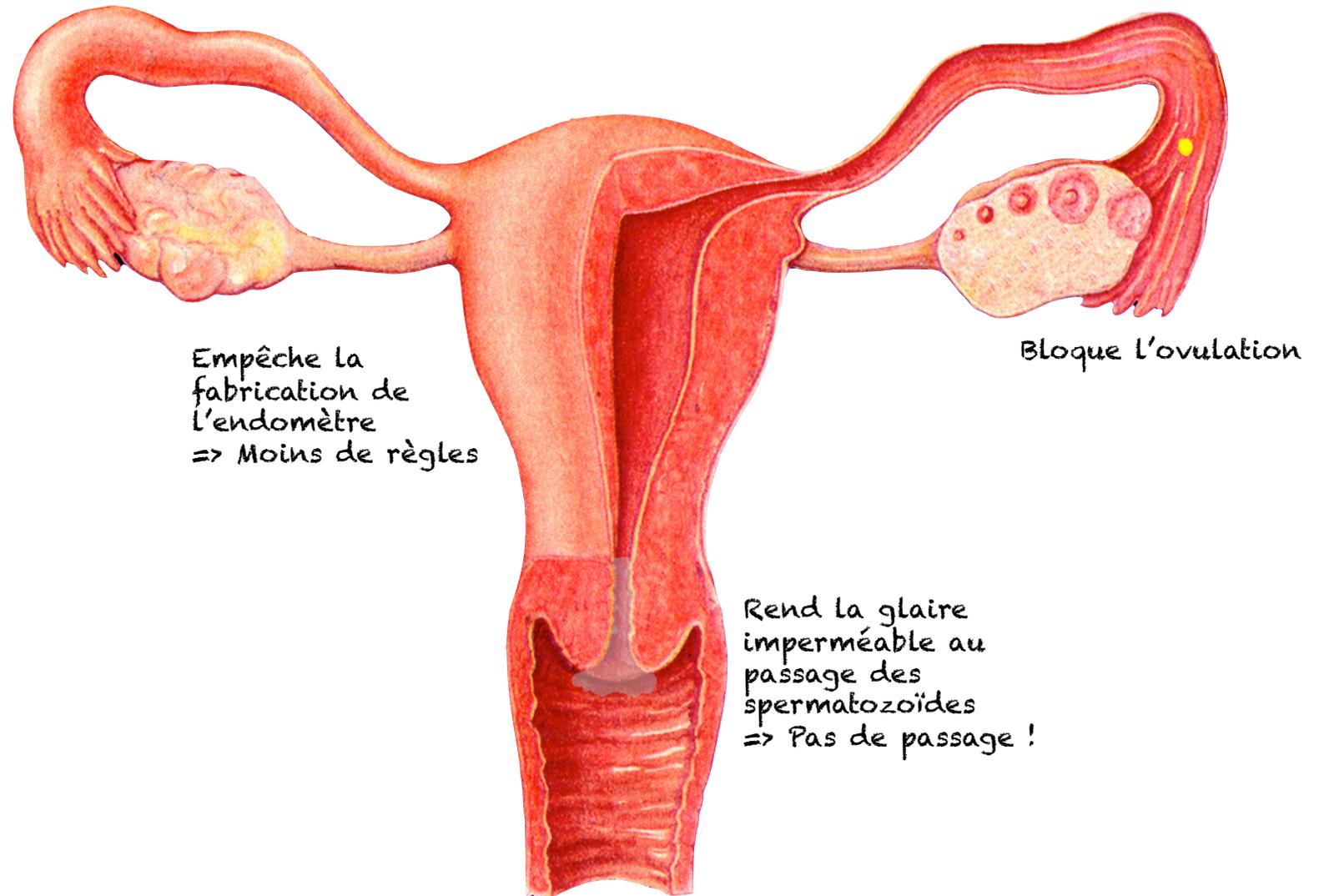
Le principe

La femme prend un patch par semaine pendant 3 semaines.

Il y a une semaine sans patch

Les hormones passent à travers la peau et passent dans le sang.

Le patch se colle sur le fessier, l'abdomen ou le bras



Mythes et malentendus

- Le patch est aussi efficace qu'une pilule bien prise
- Le patch ne se décolle pas (thermocolle très efficace)
 - S'il se décolle, il s'agit généralement des toutes premières semaines le temps que la femme s'habitue à bien le poser.

Avantages et inconvénients

Avantages



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Prise hebdomadaire plus facile (meilleure observance).
- Le patch se voit

Inconvénients



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Non remboursé (env. 15 €)
- Il diminue moins les douleurs de règles qu'une pilule classique.
- Il peut donner mal aux seins (essentiellement les premières semaines) :
- Le patch peut « gratter » les premières semaines



8 %
de grossesse par an
1 grossesse
tous les 12,5 ans



32 %
d'abandon à
la fin de
l'année

L'anneau contraceptif

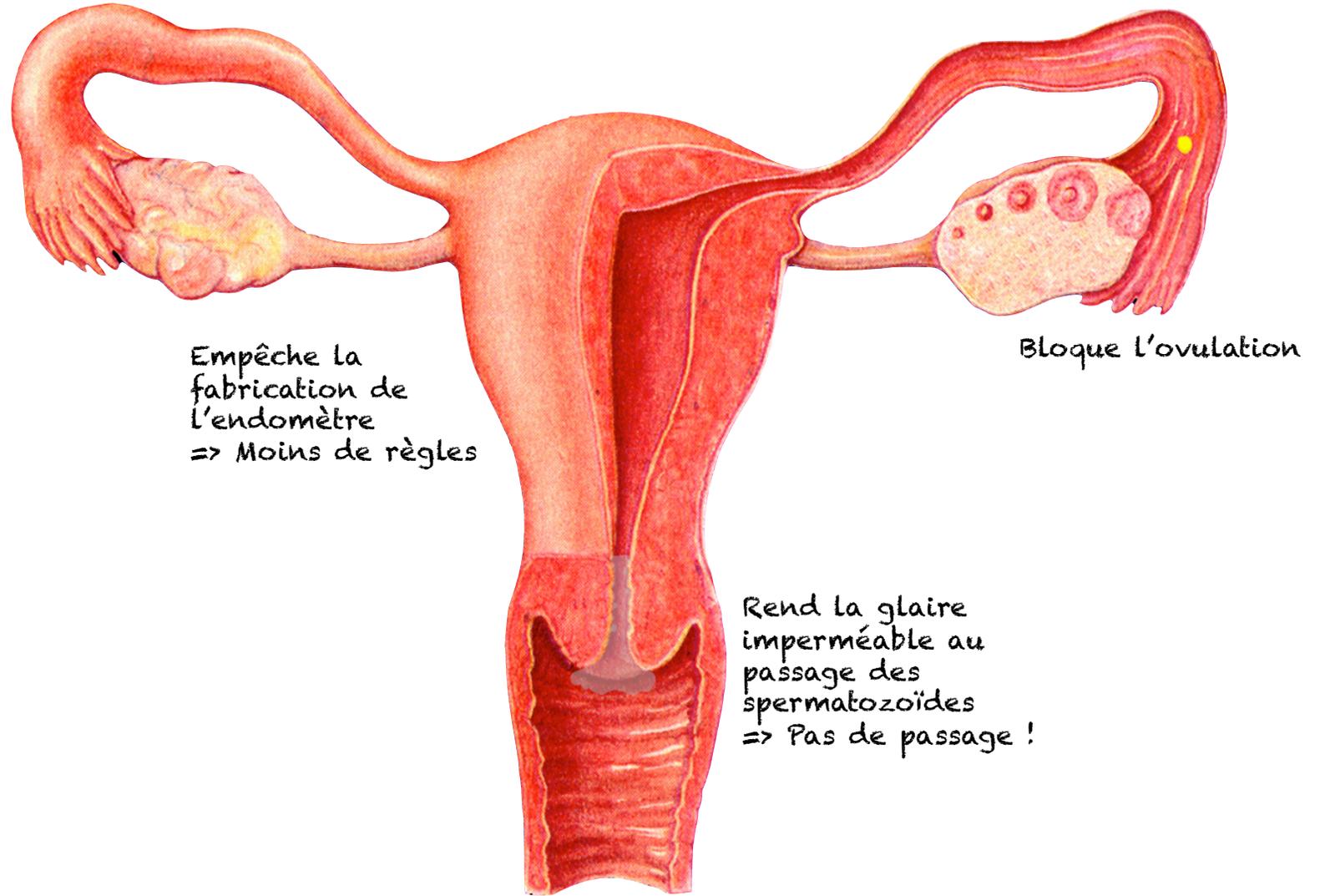
Le principe

La femme insère l'anneau dans le vagin (peu importe sa position).

Elle le garde pendant 3 semaines (possible 4).

Elle le retire une semaine.

Les hormones passent à travers le vagin vers le sang.



Mythes et malentendus

- L'anneau n'a pas besoin d'être à la « bonne place »
 - Le fait d'être dans le vagin suffit à la bonne diffusion hormonale.
- L'anneau ne gêne généralement pas le partenaire
 - Un homme sur 50 se plaint de la présence de l'anneau.
- Le vagin a un fond (le col de l'utérus)
 - La taille du vagin correspond environ à la taille de votre doigt
- La pose de l'anneau peut être favorisée par la pose d'un applicateur spécifique.
 - Il est gratuit, mais il n'est pas obligatoire pour sa pose.
- On peut utiliser des gants pour mettre et enlever un anneau

Avantages et inconvénients

Avantages



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Plus facile à vivre au quotidien
- Meilleure tolérance qu'une pilule oestroprogestative classique (saignements, nausées, acné, irritabilité, sècheresse vaginale).
- Moins d'abandons précoces.

Inconvénients



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Non remboursé (env. 15 €)
- Amélioration de la lubrification naturelle
 - Donc plus de pertes blanches physiologiques

La pilule microprogestative

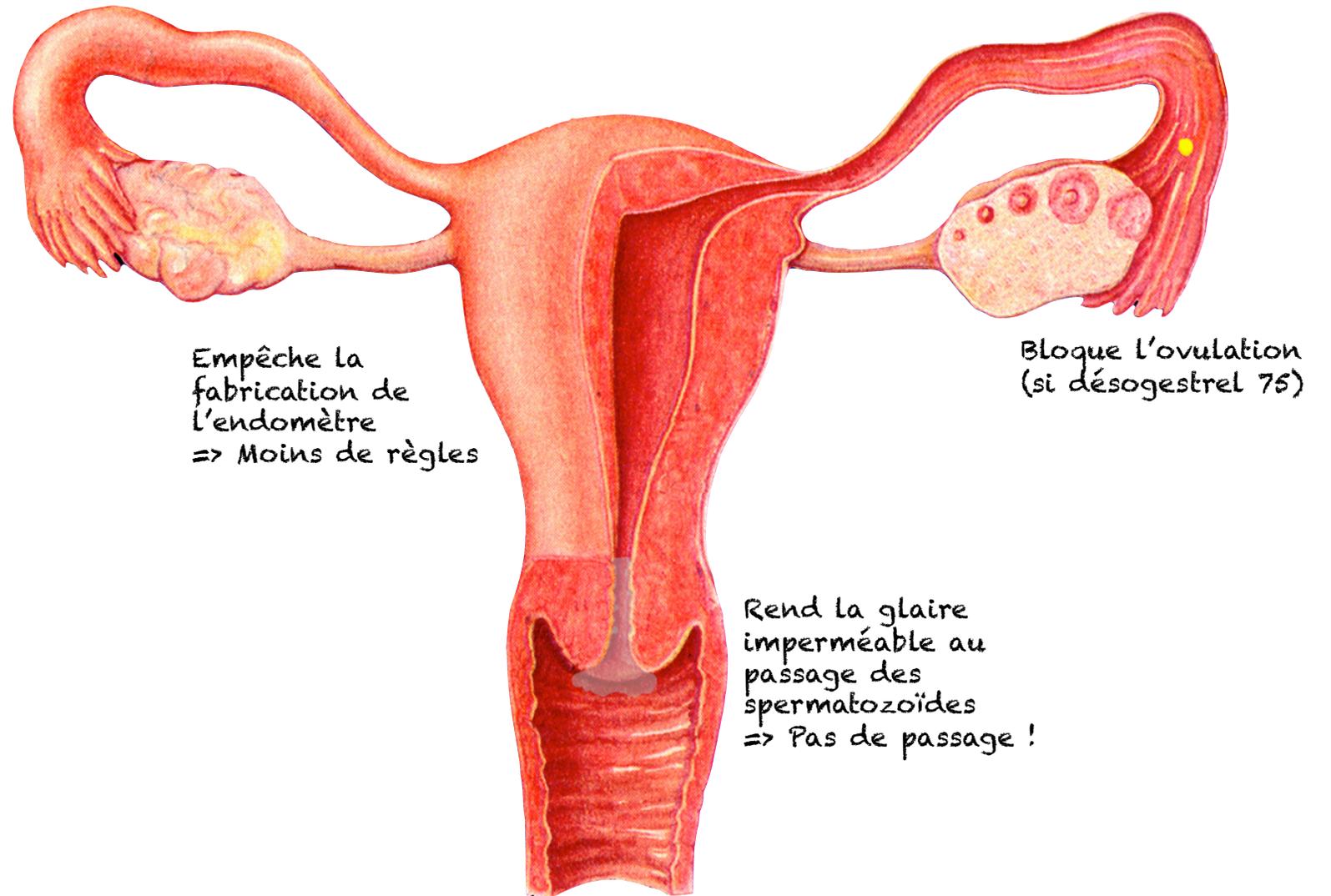
8 %
de grossesse par an
1 grossesse
tous les 12,5 ans

32 %
d'abandon à
la fin de
l'année

Le principe

La femme prend un comprimé tous les jours sans s'arrêter.

L'hormone passe dans l'intestin, le foie puis dans le sang général.



Mythes et malentendus

- Cette contraception n'est pas réservée qu'aux femmes qui allaitent



Avantages et inconvénients

Avantages



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Moins de contre-indications (cœur, vaisseaux...)
- Absence de règles dans environ 20 % des cas
- 12 heures de sécurité comme une pilule « normale » (si désogestrel 75)

Inconvénients



- Les mêmes que la pilule sur 21 jours.
- Phase d'adaptation des 4 premiers mois
 - Petits saignements possibles imprévisibles
- Absence de règles ± stressante
- 3 heures de sécurité seulement (si lévonorgestrel 30)

3 %
de grossesse par an
1 grossesse
tous les 33 ans



44 %
d'abandon à
la fin de
l'année

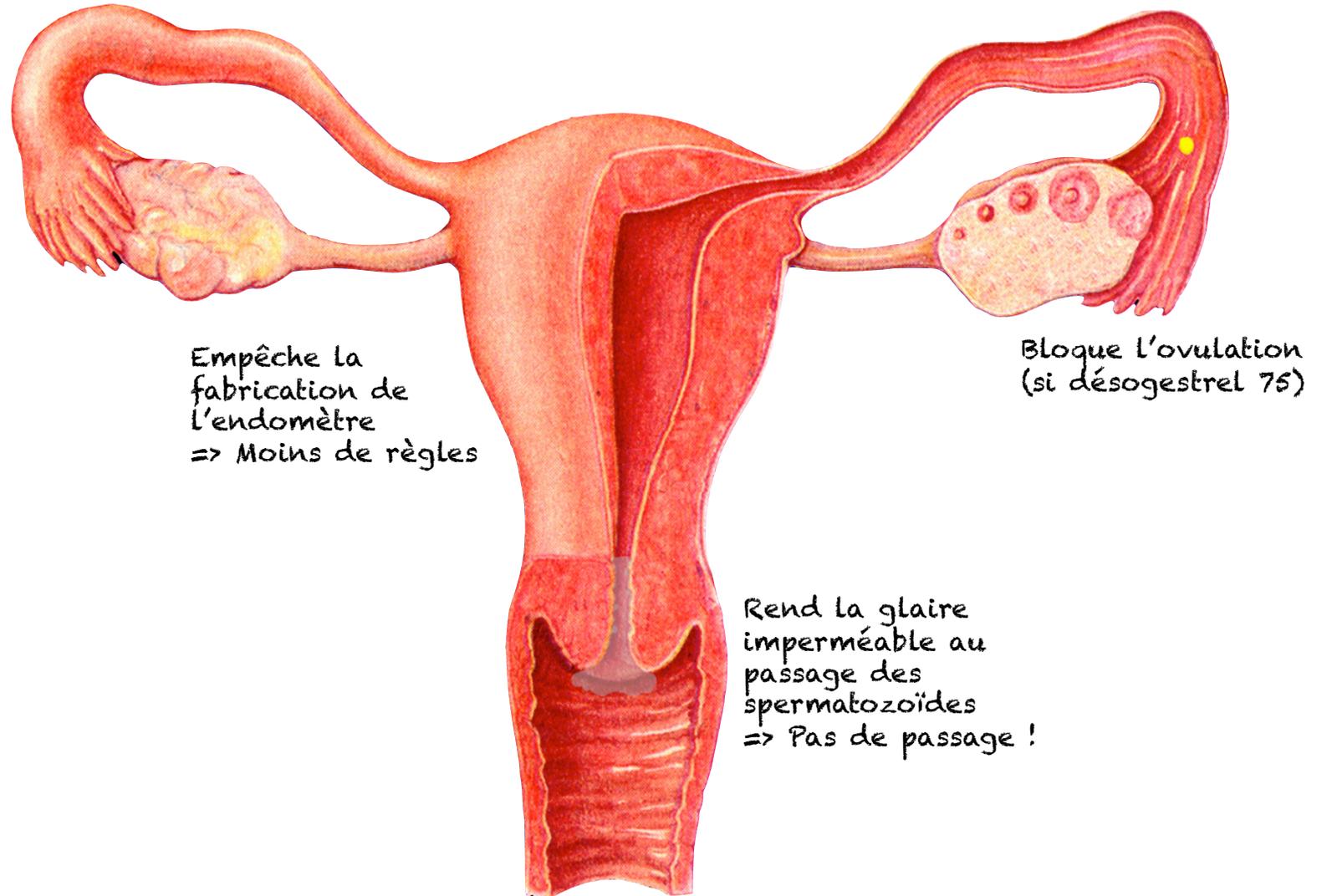
Les injectables

Le principe

Une injection intra-musculaire (épaule, fessier, côté de la cuisse).

Tous les 3 mois

Des cristaux d'hormone vont se dissoudre lentement pour aller dans le sang



Avantages et inconvénients

Avantages



- Ultra-discrêt.
- Contraception tous les 3 mois.
- Absence de règles dans environ 20 % des cas

Inconvénients



- Phase d'adaptation des 4 premiers mois
 - Petits saignements possibles imprévisibles
- Absence de règles ± stressante
- Une fois que l'injection est faite, pas possible de revenir en arrière pendant 3 mois.
- Sur prescription (renouvellement tous les ans)
- Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

Les méthodes modérément efficaces

16 % de grossesse par an
1 grossesse tous les 6,5 ans

Le préservatif masculin

47 %
d'abandon à
la fin de
l'année

Le principe

- Méthode barrière : gaine en latex généralement.
- Les spermatozoïdes restent dans le préservatif
 - Pas de fécondation possible

Avantages et inconvénients

Avantages



- Protection contre les infections sexuellement transmissibles
- Pratique si sexualité occasionnelle
- Pas de prescription

Inconvénients



- Modérément efficace en vie réelle
- Coûteux, non remboursé
- Y penser à chaque fois
- Si allergie au latex : préservatifs spécifiques plus chers