

# Les Moyens de Contraception

Cette brochure, simplifiée, vous guidera pour choisir le moyen de contraception le mieux adapté à votre situation.

Nous vous parlerons uniquement des moyens que nous estimons les plus efficaces.

Il s'agit :

- De la pilule
- De l'anneau contraceptif
- Du patch contraceptif
- De l'implant
- Du stérilet
- Du préservatif
- De la ligature des trompes
- De la vasectomie

Nous vous dirons également quelques mots sur la contraception d'urgence.

D'autres moyens existent dont nous ne souhaitons pas parler car peu efficaces ou d'utilisation trop contraignante.

Si vous avez des questions, si vous souhaitez en parler, votre gynécologue et ou votre médecin traitant sont à votre disposition. N'hésitez pas.

---

## QUELQUES PRINCIPES D'ANATOMIE

---

L'appareil génital de la femme est composé de :

- 2 ovaires situés de part et d'autre de l'utérus qui libèrent **des hormones et des ovules**
- 2 trompes de Fallope qui font communiquer les ovaires avec l'utérus
- Un utérus situé entre le vagin et les trompes de Fallope

La production d'hormones permet la libération chaque mois, par l'ovaire, **d'un ovule**.

L'ovulation a lieu en général 14 jours avant le 1<sup>er</sup> jour des règles suivantes. C'est-à-dire au 14<sup>ème</sup> jour pour un cycle de 28 jours.

L'ovule va passer dans les trompes où il sera éventuellement fécondé.

Il poursuivra ensuite son cheminement vers l'utérus.

Chez l'homme, ce sont les testicules qui produisent **les spermatozoïdes**.

Ceux-ci se mélangent au « liquide séminal » produit par la prostate pour former le sperme.

Los d'un rapport sexuel, le sperme émis lors de l'éjaculation contient des millions de spermatozoïdes qui vont ainsi pénétrer dans le vagin de la femme.

Les spermatozoïdes vont ensuite remonter dans l'utérus puis vers les trompes et rencontrer éventuellement un ovule.

Si un spermatozoïde rencontre l'ovule, il y a fécondation, donc début de grossesse.

L'ovule fécondé va ensuite poursuivre son cheminement dans la trompe et se fixer dans la muqueuse utérine.

S'il n'y a pas fécondation, l'ovule sera éliminé et les règles surviendront.

---

## LES DIFFÉRENTS MOYENS DE CONTRACEPTION

---

Un moyen contraceptif est destiné à empêcher la grossesse quand on ne la désire pas.

### LA PILULE

La « pilule » est un comprimé qui contient des hormones. C'est le moyen de contraception le plus efficace (99%) à condition qu'il soit correctement utilisé.

Il existe différents types de pilule, seul votre médecin traitant ou votre gynécologue peut vous prescrire la pilule la mieux adaptée.

La pilule qui vous conviendra ne conviendra peut-être pas à votre amie...

Son prix est variable mais sachez que des remboursements supplémentaires sont prévus pour les jeunes (différents selon la mutuelle).

#### Comment agit la pilule ?

Les hormones contenues dans la pilule bloquent l'ovulation. En d'autres termes, cela veut dire que la pilule empêche votre ovaire de produire un ovule.

#### Quand et comment la prendre ?

La 1<sup>ère</sup> fois, vous devez prendre votre première pilule le 1<sup>er</sup> jour de vos règles. Ensuite, vous prendrez tous les jours une pilule pendant 21 jours, donc toutes les pilules de la plaquette.

Après ces 21 jours, vous arrêtez de la prendre pendant 7 jours, période au cours de laquelle arriveront vos règles.

Le 8<sup>ème</sup> jour, vous recommencerez une nouvelle plaquette.

Vous prendrez donc la 1<sup>ère</sup> pilule de votre plaquette toujours le même jour (ex. le mardi).

Chaque mois, ce schéma sera répété. Vous n'arrêterez votre pilule que si vous souhaitez une grossesse.

Si la prise de la pilule est correcte, elle est efficace dès le 1<sup>er</sup> jour et couvre aussi la période des règles.

Attention cependant, certaines pilules se prennent 22 jours avec un arrêt de 6 jours et d'autres se prennent en continu.

### **Et si j'oublie de prendre ma pilule ?**

Afin que votre protection reste efficace, vous devez absolument reprendre votre pilule dans 12 heures maximum qui suivent l'oubli et continuer la prise des autres pilules comme prévu.

Au-delà de ce délai de 12 heures, vous n'êtes plus protégée ; continuez néanmoins de prendre les autres pilules mais utilisez un moyen de contraception supplémentaire (ex. préservatif pendant 7 jours).

### **Et si j'ai des problèmes digestif ?**

Si vous présentez des vomissements ou diarrhées dans les 4 heures après la prise de votre pilule, vous reprendrez le comprimé du jour (à prendre d'une autre plaquette que vous garderez si vous rencontrez d'autres problèmes).

### **Contre-indications ?**

Certaines affections peuvent contre-indiquer la prise de la pilule. Lorsque vous consulterez votre médecin, signalez-lui les affections dont vous souffrez éventuellement.

## **CONTRACEPTION D'URGENCE**

La contraception d'urgence est une contraception de rattrapage après un rapport sexuel non protégé. On l'appelle aussi « pilule du lendemain » mais il est plus approprié de parler de contraception d'urgence. En effet, il ne faut pas attendre le lendemain du rapport sexuel non protégé pour l'utiliser mais il n'est pas trop tard de l'utiliser après 1 jour de délai.

### **Comment utiliser cette contraception d'urgence ?**

La contraception d'urgence, soit Norvelo soit EllaOne, doit être prise le plus rapidement possible après le rapport sexuel non protégé,

**Norvelo** peut être prise jusqu'à 3 jours (72H) après le rapport sexuel mais son efficacité diminue de moitié toutes les 12 heures (Norvelo perd 50% de son efficacité s'il est pris 12 heures après le rapport, 75% de son efficacité s'il est pris 24 heures après le rapport,...)

**EllaOne** est efficace pendant 5 jours et son efficacité ne diminue pas avec le temps.

Les règles surviennent en moyenne 2 jours plus tôt avec Norvelo et 2 jours plus tard avec EllaOne.

Il est important de vérifier l'absence de grossesse par un test sanguin si les saignements sont anormaux ou si un retard de plus de 7 jours est noté.

Rappelons que la contraception d'urgence ne doit être utilisée que de façon exceptionnelle car son surdosage hormonal n'est pas indiqué pour une prise régulière ; elle ne peut dès lors remplacer la contraception classique.

### **Où trouvez cette pilule ?**

Norvelo peut être acheté en pharmacie sans prescription médicale et peut être donnée gratuitement dans les plannings familiaux.

Une prescription médicale est nécessaire pour EllaOne.

## **L'ANNEAU VAGINAL**

Il s'agit d'un anneau souple qui contient une faible quantité d'hormones. Il se place dans le vagin.

### **Comment agit cet anneau ?**

Les hormones sont libérées lentement par l'anneau dans la circulation sanguine empêchant la libération de l'ovule par l'ovaire. L'anneau agit de la même manière que la pilule.

### **Comment utiliser cet anneau ?**

Vous pouvez le mettre en place et le retirer vous-même. Votre médecin vous donnera les instructions lors de la première utilisation.

L'anneau doit être placé dès le début du cycle. Il doit ensuite rester en place dans le vagin durant 3 semaines consécutives sans interruption. Ensuite, il est retiré.

Pendant une semaine, vous n'utilisez pas l'anneau. Vos règles arriveront à ce moment.

### **Les contre-indications ?**

Certaines affections peuvent contre-indiquer la mise en place d'un anneau vaginal. Lorsque vous consulterez votre médecin, signalez-lui les affections dont vous souffrez éventuellement.

## **LE PATCH CONTRACEPTIF**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

Le patch est un « sparadrap » de forme carrée et de couleur chair contenant des hormones.

### **Comment agit-il ?**

Les hormones contenues dans le patch sont libérées progressivement au travers de la peau, passent dans le sang et bloquent ainsi l'ovulation (même principe que la pilule).

### **Comment utiliser le patch ?**

Il se colle sur la peau, de préférence sur la fesse, le ventre, la face extérieure du bras ou la partie supérieure du corps mais pas sur les seins.

Il doit être mis pendant 3 semaines à raison de 1 patch/semaine. La 4<sup>ème</sup> semaine, le patch ne doit pas être mis : semaine au cours de laquelle vos règles arriveront. La 5<sup>ème</sup> semaine, un nouveau patch doit être mis en suivant le même schéma. Il est important de garder le même jour pour placer le patch.

Ex : la 1<sup>ère</sup> fois, vous mettez le patch le mercredi. Le mercredi suivant vous le changez. Idem le mercredi suivant (soit 3 semaines). La 4<sup>ème</sup> semaine, vous ne mettez pas le patch, vous avez vos règles et vous en remplacez un le mercredi suivant (soit la 5<sup>ème</sup> semaine). Le cycle recommence.

### **Et si le patch se décolle ?**

Vous devez remettre tout de suite un nouveau patch et continuer normalement votre cycle.

**Attention** : si vous êtes restée sans patch plus de 24 heures, vous devez remettre un nouveau patch au plus vite et remplacer celui-ci une semaine plus tard.

### **Attention, vous n'êtes pas protégée pendant 7 jours.**

Des contre-indications ? Elles sont les mêmes que la pilule.

## L'IMPLANT

### Qu'est ce que c'est ?

L'implant est un petit bâton flexible de 4 cm de long contenant une hormone. Il est placé par votre gynécologue, en quelques minutes, sous anesthésie locale, dans la partie supérieure du bras. L'implant ne se voit pas

### Comment agit-il ?

L'implant libère lentement une hormone qui va empêcher chaque mois votre ovaire de produire un ovule.

S'il n'y a pas d'ovulation, il n'y aura dès lors pas de grossesse. Les règles peuvent disparaître mais chez 1/3 des femmes des pertes de sang irrégulières peuvent survenir.

Cette méthode est efficace dès le 1<sup>er</sup> jour de l'implantation, s'il est placé entre le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>ème</sup> jour des règles, et pendant 3 ans. Si vous souhaitez une grossesse, l'implant sera enlevé par votre gynécologue.

## LE STÉRILET

Le stérilet est une petite tige en plastique souple de 2 à 3 cm de long sur lequel est fixé du cuivre ou un progestatif (hormone).

Il en existe de différents types.

Seul votre gynécologue choisira celui qui vous conviendra le mieux. Son efficacité est de 97%.

### Comment agit le stérilet ?

Le stérilet est placé par votre gynécologue dans l'utérus.

Le stérilet au cuivre empêche l'ovule fécondé de s'implanter dans l'utérus. Le stérilet hormonal empêche, entre autres, les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

### La pose du stérilet est-elle douloureuse ?

La pose du stérilet dure à peine 5 minutes, souvent on ne sent rien, parfois une légère douleur dans le ventre.

Pour diminuer le risque de douleur, la mise en place du stérilet se fait en fin de règles.

En effet, à ce moment, le col de l'utérus est un peu ouvert et l'introduction du stérilet est plus facile et donc moins douloureuse.

Un médicament (spasmodique) peut aussi vous être prescrit avant la mise en place du stérilet.

Dans les heures et les jours qui suivent la pose du stérilet, vous pouvez avoir de légères douleurs dans le bas du ventre et quelques pertes de sang. C'est normal. Vos prochaines règles seront également plus abondantes (stérilet au cuivre). Avec le stérilet hormonal, vous pouvez avoir des petites pertes de sang irrégulières pendant les 6 premiers mois. Ensuite, les règles disparaissent chez la majorité des femmes.

## **LE PRÉSERVATIF**

Le préservatif est une fine enveloppe que l'on glisse sur le pénis en érection dès le début du rapport sexuel et avant tout contact « intime »

### **Comment agit le préservatif ?**

Si le préservatif est placé correctement, il va retenir, lors de l'éjaculation, le sperme et donc les spermatozoïdes qui s'y trouvent.

Il est donc important de pouvoir disposer d'un préservatif de qualité pour éviter qu'il ne se déchire.

Si cela arrivait, prenez une contraception d'urgence le plus rapidement possible.

### **Il est important de signaler qu'un préservatif ne peut être réemployé.**

Le préservatif est également la seule protection efficace face aux infections sexuellement transmissibles comme par exemple le Sida.

### **Où peut-on acheter des préservatifs ?**

Vous pouvez les acheter dans les pharmacies, les grandes surfaces ou les trouver dans des distributeurs automatiques.

Il existe des préservatifs de couleurs, d'épaisseur et de taille variable.

## **QUELQUES CONSEILS...**

- ❖ N'oubliez pas de lire la notice avant de l'utiliser
- ❖ Vérifier la date de péremption
- ❖ Utilisez un nouveau préservatif lors de chaque rapport sexuel

Il existe également des préservatifs féminins ; ils sont peu utilisés mais ils protègent également contre les infections sexuellement transmissibles.

## **LA LIGATURE DES TROMPES**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

La ligature des trompes est une intervention chirurgicale qui s'effectue sous anesthésie générale.

Elle consiste à placer un clip sur les trompes empêchant ainsi l'ovule de rencontrer les spermatozoïdes.

Cette intervention peut se faire en One Day, c'est-à-dire que vous entrez le matin à l'hôpital et vous sortez, si tout va bien, le soir. Parlez-en à votre gynécologue.

Quand puis-je bénéficier d'une ligature ?

Il faut savoir que la ligature des trompes est un moyen de contraception **irréversible**.

Cette intervention doit être bien réfléchie et ne peut être pratiquée qu'à certaines conditions.

Le choix de ce type de contraception doit être discuté absolument avec votre gynécologue.

### **Coût de l'intervention ?**

Il peut varier en fonction de la durée d'hospitalisation, du type de chambre demandée, de votre mutualité, de votre statut mutualiste,... Pour des informations, prenez contact avec votre mutuelle ou assureur. Notre service de facturation se tient également à votre disposition au 04/355 78 38

## **LA VASECTOMIE**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

La vasectomie est une intervention que l'on effectue chez votre partenaire.

Elle consiste à couper les deux canaux déférents empêchant ainsi les spermatozoïdes de sortir (voir schéma)

Le sperme ne contient plus de spermatozoïdes et vous ne risquez pas d'être enceinte.

Cette intervention est réalisée sous anesthésie locale par un urologue.

Elle peut se faire en hôpital de jour, c'est-à-dire que votre partenaire entre le matin à l'hôpital et sort, si tout va bien, le soir.

Cette intervention est rapide, simple mais irréversible.

Votre partenaire continuera à avoir des érections et des orgasmes comme avant. La quantité de sperme restera la même sauf qu'il ne contiendra plus de spermatozoïdes. Sa barbe, sa voix, ses pulsions sexuelles et sa capacité d'avoir des relations sexuelles resteront identiques.

### **Quel est le prix de cette intervention ?**

Il peut varier en fonction de la durée d'hospitalisation, du type de chambre demandée, de sa mutualité, de son statut mutualiste (gros risques ou petits risques,...)... Pour des informations, prenez contact avec la mutuelle ou assureur. Notre service de facturation se tient également à votre disposition au 04/355 78 38