

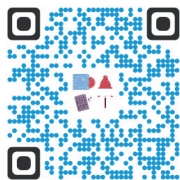


Les méthodes de contraception

Stérilet, Pilule, Préservatif féminin et masculin, Patch, Implant, Spermicides, Anneau Vaginal, Cape Cervicale, Diaphragme, Progestatifs injectables, méthodes naturelles ou contraception d'urgence...

De nombreuses méthodes contraceptives existent, faisons ici le point sur les 3 principales.

Toutes les méthodes de contraception en détail



Scannez-le

LE STÉRILET

Un DIU ou dispositif intra-utérin est un moyen de contraception inséré dans l'utérus par un professionnel de santé. Le DIU est couramment appelé stérilet mais ce terme devrait être remplacé car un DIU ne rend pas stérile.

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un dispositif contraceptif, en forme de « T » qui mesure 3,5 cm de long et que le médecin ou la sage-femme insère dans l'utérus.

Le DIU se termine par un fil qui est coupé très court par le médecin ou la sage-femme au moment de la pose mais est assez long pour permettre au médecin ou à la sage-femme de retirer le DIU, avec une petite pince.

Comment ça marche ?

Il existe deux types de DIU :

- Le DIU au cuivre qui rend les spermatozoïdes inactifs.
- Le DIU hormonal qui contient une hormone progestative (lévonorgestrel) qu'il va délivrer en petite quantité. Cette hormone a un effet contraceptif et un effet sur les règles en diminuant leur durée et leur volume.

Quelle est l'efficacité d'un DIU ?

Les DIU sont d'une très grande efficacité : Ils sont efficaces à environ 99%. Comme les erreurs de manipulation n'existent pas en dehors du moment de la pose, l'efficacité de ce moyen de contraception ne dépend pas de l'utilisatrice.

Quels sont les avantages ?

- Confort
- Efficacité
- Durée d'utilisation
- Absence d'hormones si vous optez pour le DIU au cuivre.
- Effets positifs sur les règles douloureuses et abondantes si vous optez pour le DIU hormonal.

Quels sont les inconvénients ?

- Le DIU au cuivre peut allonger la durée des règles. Mais si vos règles sont courtes et peu abondantes, la différence sera imperceptible.
- Le DIU hormonal peut provoquer les mêmes effets secondaires que les contraceptifs contenant des progestatifs : petits saignements répétés ou au contraire disparition des règles (ce qui est sans gravité), prise de poids, et/ou poussée d'acné.

LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Le préservatif masculin empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin, et donc la fécondation.

Comment l'utilise-t-on ?

Le préservatif masculin est une gaine en latex ou en polyuréthane (en cas d'allergie au latex) qui va retenir le sperme.

Pour l'enlever correctement, avant la fin de l'érection, il faut retenir le préservatif à la base du pénis, puis faire un nœud et le jeter à la poubelle.

Un gel lubrifiant peut être associé à l'utilisation du préservatif avant et pendant le rapport.

Quelle est son efficacité ?

S'il est parfaitement utilisé, le préservatif ne connaît que 2 % d'échecs. Mais dans la vie courante, les échecs peuvent être plus importants, allant jusqu'à 15% pour le préservatif masculin.

Le préservatif n'est efficace que si on l'utilise pour TOUS les rapports sexuels, à TOUT moment du cycle, car il n'y a pas de période «sans risque».

L'utilisation de gel lubrifiant, avant et pendant le rapport, permet d'éviter que le préservatif ne se déchire.

Pour éviter que le préservatif masculin ne glisse, il faut que l'homme se retire dès qu'il a éjaculé.

Pour plus de protection, il est possible d'associer les préservatifs à un autre moyen de contraception (pilule, spermicides...) sauf avec un préservatif féminin : c'est ce qu'on appelle la double protection.

Pour éviter que le préservatif serre, il faut choisir un préservatif à sa taille. Pour être sûr d'acheter un préservatif respectant les normes de fabrication, il faut choisir ceux dont l'emballage fait bien figurer le sigle CE (Communauté Européenne) ou NF (Norme Française).

Quels sont ses avantages ?

- En libre accès
- Seule protection contre les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) avec le préservatif féminin.

LA PILULE

Si elle utilisée parfaitement, l'efficacité de la pilule (qu'elle soit combinée ou microprogestative) est très grande car supérieure à 99,7%.

Cette efficacité peut être compromise par plusieurs choses : les oublis, les effets indésirables qui conduisent à l'arrêter et les interactions avec certains médicaments. Pour toutes ces raisons, en utilisation courante, l'efficacité de la pilule est de 91%.

Comment l'obtenir ?

La pilule peut être prescrite par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.

Elle est ensuite délivrée sur ordonnance en pharmacie. Il en existe aussi des génériques.

Les effets sont-ils les mêmes entre pilules combinées et pilules progestatives ?

Pour les pilules progestatives, certaines suppriment l'ovulation et d'autres non.

- Avec les pilules progestatives qui ne suppriment pas l'ovulation, les règles surviennent régulièrement, environ toutes les 4 semaines.

- Avec les pilules progestatives qui suppriment l'ovulation, certaines femmes peuvent ne plus avoir de règles.

Toutes les pilules combinées, en revanche, suppriment l'ovulation.