



Ce qu'il faut savoir sur les contraceptifs

Table des matières

Ce qu'il faut savoir sur les contraceptifs	1
Catégorie A : méthodes qui ne dépendent pas d'un rappel de prise ou d'une utilisation à chaque rapport sexuel	
L'implant contraceptif	4
Le stérilet (dispositif intra-utérin ou DIU) au cuivre	6
Le stérilet (dispositif intra-utérin ou DIU) hormonal	8
Contraceptifs injectables	10
Catégorie B : Méthodes qui dépendent d'un rappel de prise ou d'une utilisation régulière ou à chaque rapport sexuel	
Le patch contraceptif	13
L'anneau vaginal	15
La pilule combinée	17
La pilule de progestérone (minipilule)	19
Le préservatif externe (masculin)	21
Le préservatif interne (féminin)	23
Le diaphragme	25
La contraception d'urgence	27

Ce qu'il faut savoir sur les contraceptifs

Onze types de contraceptifs sont décrits dans cette brochure. Nous vous expliquons ce qu'ils sont, comment ils fonctionnent et quelle est leur efficacité pour prévenir une grossesse lorsque vous les utilisez :

- parfaitement (utilisation correcte et systématique) – **utilisation parfaite** ou
- de façon typique (utilisation correcte, mais non systématique) – **utilisation typique**.

Nous vous indiquons également les avantages et les inconvénients que présente chacun des types de contraceptifs énumérés.

Demandez conseil à votre médecin ou dans un centre de planning familial pour trouver celui qui vous convient le mieux.

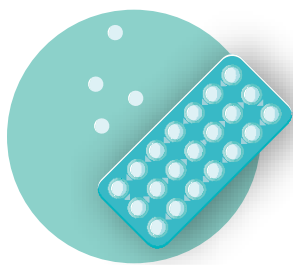
La contraception d'urgence est également abordée.

Pour vous aider à trouver le contraceptif le mieux adapté à votre situation, nous avons divisé les 11 différents types de contraceptifs en deux catégories : A et B.

Les méthodes de la catégorie A ne dépendent pas d'un rappel de prise ou d'une utilisation à chaque rapport sexuel.



Les méthodes de la catégorie B dépendent d'un rappel de prise ou d'une utilisation régulière ou à chaque rapport sexuel.



Catégorie A

Méthodes qui ne dépendent pas d'un rappel de prise ou d'une utilisation à chaque rapport sexuel

Si vous utilisez l'un des quatre types de contraceptifs présentés dans cette rubrique, vous **n'aurez pas** à vous souvenir de le prendre ou de l'utiliser à chaque fois que vous aurez des rapports sexuels. Vous serez protégée contre le risque de grossesse dans plus de 99 % des cas en optant pour l'une des quatre méthodes énumérées, si vous l'utilisez parfaitement (utilisation correcte). Si votre utilisation est typique, vous bénéficierez également d'un niveau de protection élevé.

Les quatre types de contraceptifs de cette catégorie sont les suivants :

1. L'implant contraceptif
2. Le stérilet au cuivre (DIU, dispositif intra-utérin au cuivre)
3. Stérilet hormonal (DIU hormonal, dispositif intra-utérin)
4. Les contraceptifs injectables



1 L'implant contraceptif

Qu'est-ce que c'est ?

Une petite tige souple est placée sous la peau de la partie supérieure du bras. On le sent sous la peau mais il ne se voit pas. Ne peut être inséré et retiré que par un médecin spécialement formé.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le dispositif libère lentement un progestatif, une forme artificielle de l'hormone appelée progestérone. Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant l'ovulation (libération d'un ovule par vos ovaires) ;
- en épaississant la glaire cervicale (dans le col de l'utérus) de sorte qu'il est difficile pour le sperme de pénétrer dans l'utérus ;

- en amincissant la muqueuse utérine pour empêcher un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

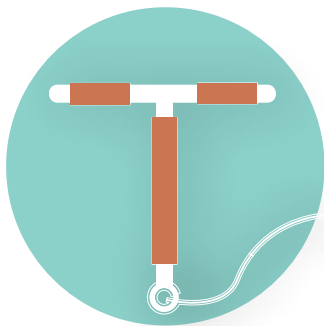
Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99 %

Avantages

- ✓ Efficace jusqu'à trois (3) ans.
- ✓ Peut atténuer les règles douloureuses.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).
- ✗ La prise de certains médicaments peut en diminuer l'efficacité.



2 Le stérilet au cuivre (dispositif intra-utérin ou DIU au cuivre) (Dispositif intra-utérin avec du cuivre)

Qu'est-ce que c'est ?

Un petit dispositif contraceptif en plastique en forme de T avec du fil de cuivre (stérilet). Celui-ci est placé dans la cavité utérine de la femme. Ne peut être inséré et retiré que par un médecin spécialement formé.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant les spermatozoïdes de remonter jusqu'à l'ovule pour le féconder ;
- en empêchant un ovule fécondé de se fixer dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99 %

Avantages

- ✓ Il peut rester en place pendant 5 à 10 ans.
- ✓ S'il est inséré après l'âge de 40 ans, peut rester en place jusqu'à la ménopause.
- ✓ Est efficace dès son insertion
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ Les règles peuvent être plus abondantes, ou plus longues.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



3 Stérilet hormonal (dispositif intra-utérin ou DIU) (Dispositif intra-utérin)

Qu'est-ce que c'est ?

Un petit dispositif contraceptif en plastique en forme de T. Celui-ci est placé dans la cavité utérine de la femme. Ne peut être inséré et retiré que par un médecin spécialement formé.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Les DIU contiennent un progestatif, une forme artificielle de l'hormone appelée progestérone.

Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant les spermatozoïdes de féconder l'ovule ;
- en amincissant la muqueuse utérine pour empêcher un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99 %

Avantages

- ✓ Il est efficace pendant 3 à 6 ans selon le modèle. Mais vous pouvez le faire retirer plus tôt.
- ✓ S'il est inséré après l'âge de 45 ans, il peut rester en place jusqu'à la ménopause.
- ✓ Les règles deviennent souvent plus légères, plus courtes et moins douloureuses.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ Éventuels saignements irréguliers ou taches de sang entre les règles au cours des six (6) premiers mois.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



4 Contraceptifs injectables

Qu'est-ce que c'est ?

Une injection d'une forme artificielle de l'hormone progestérone est injectée dans le bras ou le fessier.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'hormone progestative est lentement absorbée à partir du muscle dans le sang sur une période de 12 semaines. Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant l'ovulation (libération d'un ovule par vos ovaires) ;
- en épaississant la glaire cervicale (dans le col de l'utérus) de sorte qu'il est difficile pour le sperme de pénétrer dans l'utérus ;
- en amincissant la muqueuse utérine, ce qui empêche un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99 %

Utilisation typique (utilisation correcte, mais non systématique) : **plus de 94 %**

Avantages

- ✓ Est efficace jusqu'à 12 semaines - vous n'avez pas à vous souvenir de votre contraception pendant cette période-là.
- ✓ Utile si vous avez tendance à oublier de prendre votre pilule tous les jours.
- ✓ Adapté aux fumeuses de plus de 35 ans.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ Il ne peut pas être éliminé, de sorte que les effets secondaires peuvent persister pendant la prise et un certain temps après la prise du contraceptif.
- ✗ Il faut compter 6 à 12 mois pour que les règles et la fertilité reviennent à la normale.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).

Catégorie B

Méthodes qui dépendent d'un rappel de prise ou d'une utilisation régulière ou à chaque rapport sexuel

Si vous décidez d'utiliser l'un des sept types de contraceptifs de cette catégorie, vous devez vous rappeler de les utiliser ou de les prendre régulièrement ou à chaque fois que vous avez des rapports sexuels. Le risque de grossesse est donc plus élevé avec les types de contraceptifs suivants si vous ne les utilisez pas parfaitement (correctement).

Les sept types de contraceptifs de cette catégorie sont les suivants :

1. Le patch contraceptif
2. L'anneau vaginal
3. La pilule combinée
4. La pilule de progestérone (minipilule)
5. Le préservatif externe (masculin)
6. Le préservatif interne (féminin)
7. Le diaphragme avec spermicide



1 Patch contraceptif

Qu'est-ce que c'est ?

Un patch est semblable à un petit pansement de 4 cm x 5cm. Chaque patch dure 1 semaine. Vous mettez un nouveau patch chaque semaine pendant 3 semaines (21 jours) d'affilée, sans interruption, puis il peut vous être recommandé d'attendre quelques jours (jusqu'à 7 jours) avant d'en mettre un nouveau. Ces conseils dépendront des instructions de votre médecin.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le patch libère une forme artificielle d'hormones (œstrogènes et progestérone) dans l'organisme. Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant l'ovulation (libération d'un ovule par vos ovaires) ;
- en épaississant la glaire cervicale (dans le col de l'utérus) de sorte qu'il est difficile pour le sperme de pénétrer dans l'utérus ;

- en amincissant la muqueuse utérine, ce qui empêche un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99 %

Utilisation typique (utilisation correcte, mais non systématique) : **plus de 91 %**

Avantages

- ✓ Il peut être plus facile pour vous de vous souvenir de l'utiliser que de prendre une pilule tous les jours.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ Déconseillé si vous fumez ou si vous avez plus de 35 ans.
- ✗ La prise de certains médicaments peut en diminuer l'efficacité.
- ✗ Il est possible que cette méthode ne convienne pas si vous allaitez. Consultez votre médecin.
- ✗ Déconseillé si vous êtes obèse
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



2 L'anneau vaginal

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un petit anneau souple. Vous placez l'anneau dans votre vagin et le laissez là pendant 3 semaines d'affilée (21 jours) sans interruption. Ensuite, on vous dira peut-être d'attendre quelques jours (jusqu'à 7 jours) avant de poser le nouvel anneau. Ces conseils dépendront des instructions de votre médecin.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'anneau vaginal libère une forme artificielle d'hormones (œstrogènes et progestérone), qui sont absorbées par le vagin et passent dans le sang. Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant l'ovulation (libération d'un ovule par vos ovaires) ;
- en épaississant la glaire cervicale (dans le col de l'utérus) de sorte qu'il est difficile pour le sperme de pénétrer dans l'utérus ;

- en amincissant la muqueuse utérine, ce qui empêche un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99 %

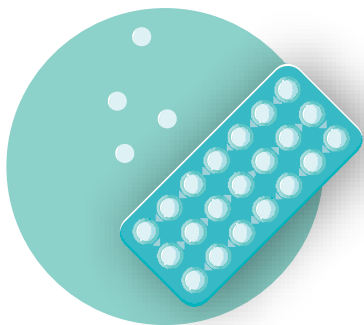
Utilisation typique (utilisation correcte, mais non systématique) : **plus de 91 %**

Avantages

- ✓ L'anneau reste en place pour que vous n'ayez pas à penser à la contraception tous les jours.
- ✓ On le pose soi-même.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ Vous devez être à l'aise pour l'insérer et le retirer.
- ✗ La prise de certains médicaments peut en diminuer l'efficacité.
- ✗ Déconseillé si vous fumez ou si vous avez plus de 35 ans.
- ✗ Déconseillée si vous êtes obèse
- ✗ Il est possible que cette méthode ne convienne pas si vous allaitez. Consultez votre médecin.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



3 La pilule combinée

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une pilule à prendre à peu près à la même heure chaque jour. Vous risquez de tomber enceinte en cas d'utilisation irrégulière. Certaines pilules peuvent se prendre sans interruption. Consultez un médecin.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La pilule combinée libère une forme artificielle d'hormones (œstrogènes et progestérone), qui sont absorbées par votre organisme. Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant l'ovulation (libération d'un ovule par vos ovaires) ;
- en épaississant la glaire cervicale (dans le col de l'utérus) de sorte qu'il est difficile pour le sperme de pénétrer dans l'utérus ;

- en amincissant la muqueuse utérine, ce qui empêche un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :
plus de 99%

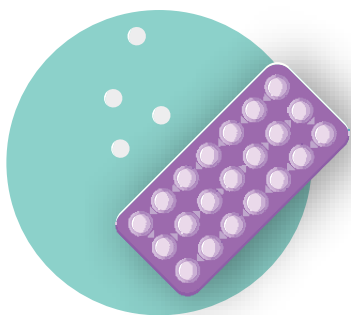
Utilisation typique (utilisé correctement, mais non systématiquement) : plus de 91%

Avantages

- ✓ Réduit souvent les saignements et les douleurs menstruelles, et peut aider à soulager les symptômes prémenstruels.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ L'oubli de prise, les vomissements, ou une diarrhée grave peuvent la rendre moins efficace
- ✗ Déconseillée si vous fumez ou si vous avez plus de 35 ans.
- ✗ Déconseillée si vous êtes obèse
- ✗ Il est possible que cette méthode ne convienne pas si vous allaitez. Consultez votre médecin.
- ✗ La prise de certains médicaments peut en diminuer l'efficacité.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



4 La pilule de progestérone (minipilule)

Qu'est-ce que c'est ?

La minipilule est une pilule progestative sans œstrogène. Il faut prendre la pilule à peu près à la même heure chaque jour. Vous risquez de tomber enceinte en cas d'utilisation irrégulière. Il faut prendre la pilule sans interruption, **sans** pause de 7 jours.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La pilule de progestérone libère une forme artificielle de l'hormone progestérone dans l'organisme. Ce dispositif fonctionne :

- en empêchant l'ovulation (libération d'un ovule par vos ovaires) ;
- en épaississant la glaire cervicale (dans le col de l'utérus) de sorte qu'il est difficile pour le sperme de pénétrer dans l'utérus ;

- en amincissant la muqueuse utérine, ce qui empêche un ovule fécondé de se fixer (implantation) dans l'utérus.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisation correcte) :
plus de 99 %

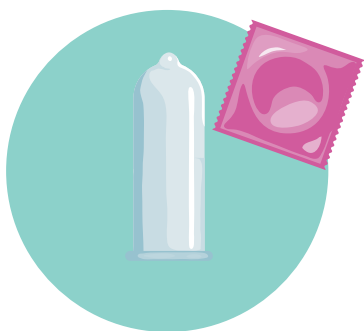
Utilisation typique (utilisation correcte, mais non systématique) : **plus de 91 %**

Avantages

- ✓ Peut être utilisée par les fumeuses et qui ont plus de 35 ans.
- ✓ Peut se prendre pendant l'allaitement.
- ✓ N'interrompt pas les rapports sexuels

Inconvénients

- ✗ L'oubli de prise, les vomissements, ou une diarrhée grave peuvent la rendre moins efficace
- ✗ Peut entraîner des règles irrégulières
- ✗ La prise de certains médicaments peut en diminuer l'efficacité.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



5 Préservatif externe (masculin)

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode barrière placée sur le pénis en érection (rigide). Elle permet d'éviter de contracter ou de transmettre une maladie sexuellement transmissible, y compris le VIH, et aide à éviter la grossesse.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le préservatif se déroule sur un pénis en érection avant le rapport sexuel. Le préservatif empêche la transmission du sperme de l'homme à sa partenaire.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :

98 %

Utilisation typique (utilisation correcte, mais non systématiquement) : **82 %**

Avantages

- ✓ Les préservatifs vous protègent contre les maladies sexuellement transmissibles (MST), y compris contre le sida (VIH).
- ✓ Utile pour les femmes qui souhaitent éviter la prise d'hormones.
- ✓ Permet aux deux partenaires d'assumer la responsabilité de la contraception

Inconvénients

- ✗ Les préservatifs peuvent glisser ou se fendre s'ils ne sont pas utilisés correctement et s'ils n'ont pas la bonne taille ou forme.
- ✗ Les préservatifs peuvent être endommagés s'ils sont manipulés avec brutalité ou s'ils sont utilisés avec un lubrifiant à base de pétrole comme la vaseline.



6 Le préservatif interne féminin

Qu'est-ce que c'est ?

Un préservatif interne est une fine gaine. Il ressemble au préservatif masculin externe.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le préservatif interne se place avec précaution à l'intérieur du vagin, et crée une barrière qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus pendant les rapports sexuels.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) :

95 %

Utilisation typique (utilisation correcte, mais non systématiquement) : **79 %**

Avantages

- ✓ Les préservatifs vous protègent contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).
- ✓ Utile pour les femmes qui souhaitent éviter la prise d'hormones.
- ✓ Vous pouvez le poser avant les rapports sexuels.

Inconvénients

- ✗ Il faut s'entraîner à insérer le préservatif interne pour que celui-ci soit efficace.
- ✗ Les préservatifs internes peuvent être difficiles à trouver et ne sont pas aussi largement disponibles que les préservatifs masculins (externes).



7 Le diaphragme

Qu'est-ce que c'est ?

Le diaphragme, ou cape cervicale, est un dôme en silicone qui s'insère dans le vagin afin de recouvrir l'entrée du col de l'utérus. Un médecin vous examinera et vous indiquera la taille à utiliser. Vous pouvez utiliser un spermicide pour recouvrir le diaphragme. Cela en renforcera l'efficacité.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le diaphragme recouvre le col de l'utérus de la femme, ce qui empêche les spermatozoïdes de l'homme d'atteindre son ovule. Le spermicide est un gel qui tue les spermatozoïdes. Il est plus efficace pour empêcher une grossesse lorsqu'il est combiné à une autre méthode contraceptive telle que le diaphragme.

Quelle en est l'efficacité ?

Utilisation parfaite (utilisé correctement) : **92 %**
à **96 %**

Utilisation typique (utilisé correctement) :
71 % à 88 %

Avantages

- ✓ Vous pouvez le poser avant les rapports sexuels.
- ✓ Vous pouvez réutiliser le diaphragme après l'avoir soigneusement lavé à l'eau.
- ✓ Utile pour les femmes qui souhaitent éviter la prise d'hormones.

Inconvénients

- ✗ Vous devez vous faire examiner au moins une fois par an pour vous assurer qu'il vous convient toujours.
- ✗ Vous pouvez avoir besoin d'un diaphragme de taille différente si vous prenez ou perdez plus de trois kilos.
- ✗ Il faut laisser le diaphragme en place pendant au moins 6 heures après le rapport sexuel, mais pas plus de 24 heures.
- ✗ Ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).
- ✗ Vous devez rajouter du spermicide avant tout nouveau rapport sexuel.

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence est une contraception d'appoint. Vous pouvez y recourir pour éviter une grossesse non planifiée après avoir eu des rapports sexuels sans contraceptif, ou si votre méthode de contraception a échoué (le préservatif a glissé pendant le rapport, ou vous avez oublié de prendre votre pilule, par exemple).

Vous pouvez utiliser la contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après un rapport non protégé.

Il existe deux types de contraception d'urgence :

1. La pilule du lendemain
2. Le stérilet au cuivre (dispositif intra-utérin ou DIU au cuivre)

Examinons ces deux méthodes en détail.

1. La pilule du lendemain

Il existe deux types de pilules du lendemain : celles qui se prennent jusqu'à 3 jours après le rapport, et celles qui se prennent jusqu'à 5 jours après le rapport.

Pilules devant être prises jusqu'à 3 jours après le rapport

- Ce type de pilule contient du lévonorgestrel.
- Le délai maximal pour prendre ce type de pilule est de 3 jours (72 heures) après le rapport non protégé.
- Il faut noter que plus la prise est rapide, meilleures sont les chances qu'elle fonctionne.
- Ces pilules sont efficaces à 99 %.

Pilules devant être prises jusqu'à 5 jours après le rapport

- Ces pilules contiennent de l'acétate d'ulipristal.
- Le délai maximal pour prendre ce type de pilule est de 5 jours (120 heures) après le rapport non protégé.
- Il faut noter que plus la prise est rapide, meilleures sont les chances qu'elle fonctionne.
- Ces pilules sont efficaces à 99,5 %.

Vous n'avez pas besoin d'ordonnance pour vous procurer une pilule du lendemain. Vous pouvez vous la procurer directement en pharmacie. Si vous avez un medical card, vous pouvez vous la procurer gratuitement en pharmacie.

2. Le stérilet au cuivre (dispositif intra-utérin ou DIU au cuivre)

Le stérilet au cuivre peut être utilisé comme contraception d'urgence et mis en place dans un centre de planning familial ou par un médecin formé à le faire.

- Il doit être installé dans les 5 jours (120 heures) suivant le rapport non protégé.
- Le stérilet au cuivre est efficace à 99 %.

Vous pouvez aussi choisir de conserver le dispositif intra-utérin comme méthode de contraception permanente. Consultez la page 6 pour plus d'informations.

Demandez conseil pour trouver le type de contraception d'urgence qui vous convient le mieux.

Demandez conseil à votre médecin ou à un pharmacien pour trouver la méthode de contraception d'urgence qui vous convient le mieux.

Il est **essentiel** de choisir la méthode la mieux adaptée à votre situation. Ce choix dépend de facteurs tels que :

- la date de vos dernières règles ;
- le délai écoulé depuis le rapport non protégé ;
- la date à laquelle votre contraceptif habituel n'a pas fonctionné.

N'oubliez pas que la contraception d'urgence ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).

Ce qu'il faut savoir sur les contraceptifs

Les informations contenues dans cette brochure ont été produites par le Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme (SHCPP) (programme de soutien pour la santé sexuelle et pour la grossesse en situation de crise) et par l'initiative Health and Wellbeing (santé et bien-être) du HSE. Le SHCPP souhaite remercier la Dr Deirdre Lundy, spécialiste de la santé des femmes, pour son expertise et pour le temps qu'elle a consacré à l'élaboration de ce document.

Septembre 2021.

Clause de non-responsabilité

Le programme SHCPP du HSE fait de son mieux pour s'assurer que les informations contenues dans cette brochure étaient exactes avant l'impression.

Ces informations ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement médical.

En cas de questions ou préoccupations, ou si vous avez besoin de plus d'informations, adressez-vous à un médecin, à un pharmacien ou au centre de planning familial de votre quartier.

**Vous pouvez commander
gratuitement cette brochure sur
le site healthpromotion.ie.**

Pour en savoir plus,
veuillez consulter le site :



sexualwellbeing.ie



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service