

HIELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE KENNEDY

MOYENS

CONTRACEPTIFS

CHEZ L'HOMME ET LA FEMME



La contraception regroupe l'ensemble des moyens visant à empêcher une grossesse non désirée lors d'un rapport sexuel.

Ceux-ci sont nombreux et concernent à la fois les hommes et les femmes. Ils ne protègent pas nécessairement des maladies sexuellement transmissibles.

Préservatif, DIU (dispositif intra utérin), implant, pilule... pas toujours facile de faire un choix parmi les différents types de contraception. Cette documentation vise à expliquer ces méthodes afin que vous puissiez faire un choix éclairé.

Contraception féminine

La contraception oestro-progestative (COP) ou progestative (POP) ou la « pilule »

Avantage :

- très efficace lorsqu'elle est prise correctement.

Régule les cycles menstruels, diminue la quantité et les douleurs de règles, diminue l'acné...

Désavantages :

- nécessite une prise quotidienne
- peut causer des effets secondaires : des nausées, des maux de tête, du spotting (saignement en dehors des règles), etc.
- les COP, contrairement au POP, présentent des risques de thrombose, de phlébite, d'embolie.
- ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Ce moyen contraceptif peut se présenter sous forme de comprimés à avaler, d'anneau vaginal à changer toutes les 3 semaines ou de patch à changer toutes les semaines.

Certaines pilules sont gratuites jusqu'à l'âge de 25 ans.

Le dispositif intra-utérin (DIU)

Il en existe 2 types :

1. le DIU hormonal libère régulièrement une hormone progestative qui épaissit les sécrétions du col de l'utérus et bloque le passage des spermatozoïdes. Il permet également de diminuer le volume et la durée des règles.
2. Le DIU au cuivre fonctionne, quant à lui, sans hormones. Le cuivre rendant les spermatozoïdes inactifs. Celui-ci n'a en revanche aucun effet sur la durée et le volume des règles.

Avantages :

- très efficace et longue durée (3 à 8 ans)
- ne nécessite pas de prise quotidienne mais le stérilet ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.

Les implants contraceptifs

De la taille d'une allumette, **l'implant se place sous la peau et diffuse une hormone qui bloque l'ovulation**. Ce mode de contraception est efficace, dure 3 ans, n'augmente pas le risque de thrombose, phlébite, embolie et est fiable à 99,9%.

Néanmoins, il ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

La stérilisation féminine

La procédure consiste à retirer ou à obturer les trompes de Fallope, les « tubes » par lesquels transitent les ovules pour passer des ovaires à l'utérus, les trompes sont aussi le lieu de rencontre entre les ovules et les spermatozoïdes.

L'intervention se fait en hôpital de jour et nécessite une anesthésie générale. La stérilisation féminine doit être considérée comme définitive. Les opérations restauratrices sont lourdes et les résultats aléatoires : les grossesses après « reperméabilisation tubaire » ne sont obtenues que dans une minorité de cas mais le recours à la fécondation in vitro reste toujours possible.

La contraception d'urgence

Après un rapport sexuel non protégé ou mal protégé (rupture d'un préservatif, oubli de pilule, contraception mal utilisée...), il existe des méthodes de « rattrapage » pour éviter une grossesse non souhaitée. On parle de contraception d'urgence. Ces méthodes doivent rester exceptionnelles.

Deux méthodes sont disponibles : la méthode hormonale et la méthode mécanique.

1. **La méthode hormonale**, ou « pilule du lendemain », s'appuie sur l'administration d'un de ses 2 médicaments :
 - **lévonorgestrel** (Norlevo® ou Postinor®) est un comprimé à prendre dans les 72 heures qui suivent le rapport non protégé.
 - **acétate d'ulipristal** (EllaOne®) est un comprimé à prendre dans les 5 jours.

Plus la pilule du lendemain est administrée rapidement et plus elle sera efficace.

Jusqu'aux prochaines règles, **il faut utiliser un préservatif pour les rapports suivants.**

Le Norlevo® est disponible en pharmacie sans ordonnance et est gratuite. Vous pouvez également l'obtenir gratuitement dans les centres de planning familial.

EllaOne® est disponible en pharmacie sans ordonnance et est au prix de 16 euros.

2. **La méthode mécanique** passe, quant à elle, par la mise en place d'un DIU au cuivre dans les 5 jours qui suivent le rapport à risque. Elle est peu pratiquée.



Les méthodes naturelles

Avantages :

- pas d'effets secondaires physiques
- peut aider à mieux comprendre son cycle menstruel.

Désavantages :

- moins fiable et nécessite une discipline stricte
- ne protège pas contre les IST.

Les méthodes barrières, c'est quoi ?

- Le **préservatif féminin** est une membrane de latex avec un anneau à chaque extrémité. Il se place dans le vagin. Quand il est bien utilisé, son efficacité est de 95 %. Dans les faits, et en raison d'une mauvaise utilisation, ce taux dépasse rarement les 80 %. À chaque rapport, il faut utiliser un préservatif neuf. Comptez près de 9€ pour un préservatif féminin.
- Le **diaphragme** a la forme d'une coupelle de caoutchouc qui se blottit au fond du vagin. Selon la marque du diaphragme, celui-ci sera d'un seul usage ou il pourra être utilisé plusieurs fois. Pour qu'il soit vraiment efficace, il faut prévoir un spermicide. Le taux d'efficacité pratique est de 88 %.
- Les **spermicides** sont des crèmes, des gels, des tampons ou des éponges imbibés de composés chimiques qui tuent les spermatozoïdes. Les prix varient entre 7 et 9€ avec une efficacité théorique de 74 %.

Et si j'allaite, suis-je protégée ? La méthode Mama

La méthode Mama (pour Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée) se fonde sur le fait que l'allaitement provoque la sécrétion de prolactine, une hormone qui bloque l'ovulation.

Elle concerne uniquement les mères dont le nourrisson est âgé de moins de 6 mois et qui n'ont pas eu de règles depuis leur accouchement.

Elle consiste alors à allaiter complètement ou quasi-complètement son enfant : les tétées ne doivent pas être espacées de plus de quatre à six heures.

Contraception masculine

Les préservatifs masculins

Avantages :

- protège contre les IST
- disponible sans ordonnance.

Désavantages :

- peut se déchirer ou glisser s'il n'est pas utilisé correctement
- peut diminuer la sensation pendant les rapports sexuels.

La vasectomie

La vasectomie consiste à **sectionner ou à obturer les canaux de transport des spermatozoïdes** (canaux déférents). Le sperme éjaculé ne contient donc plus de spermatozoïdes.

Elle doit également être **considérée comme irréversible**, sa réversibilité étant incertaine. Une « désobturation » effectuée dans les trois ans suivant la vasectomie permet le retour de la fertilité dans 30 % à 70 % des cas, et ce taux diminue avec la durée de la vasectomie.

Les méthodes hormonales (en cours de développement)

Avantage :

- potentiel de haute efficacité.

Désavantage :

- encore en phase d'expérimentation et non disponible sur le marché.

Chaque méthode contraceptive a ses propres avantages et inconvénients.

Il est essentiel de consulter un professionnel de santé pour choisir la méthode la plus adaptée à ses besoins et à son style de vie.

La protection contre les IST est également un facteur crucial à considérer, et l'utilisation de préservatifs peut être nécessaire en complément d'autres méthodes contraceptives pour une protection complète.

Le choix de votre méthode contraceptive doit être personnel et respecté par tous. Il s'agit d'une décision intime et personnelle, qui doit se prendre en toute liberté et avec une compréhension claire des options disponibles.



NUMEROS UTILES

Consultation de gynécologie

+32 65 41 42 10

Prise de rendez-vous

+32 65 41 41 41

Plus d'infos sur www.helora.be



Facebook
CHU Helora - Mons & Warquignies



Instagram
chu_helora



Youtube
CHUHELORA

