

## Méthodes de contraception naturelles

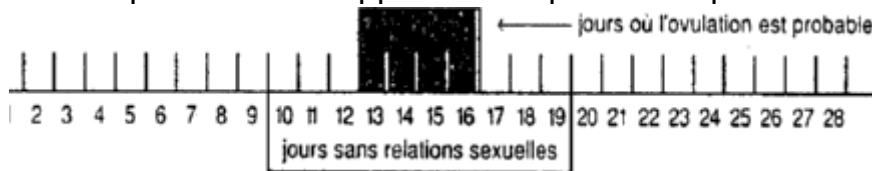
Il existe des méthodes de contraception naturelles et anciennes. Elles sont ni mécaniques, ni chimiques :

### Le coït interrompu

Procédé le plus ancien qui consiste à un retrait du pénis avant l'éjaculation. Elle est très pratique et simple cependant un peu de sperme peut sortir avant sans que l'homme ne s'en rende compte. Sans parler de l'envie de l'homme qui, dans le feu de l'action, peut oublier de se retirer.

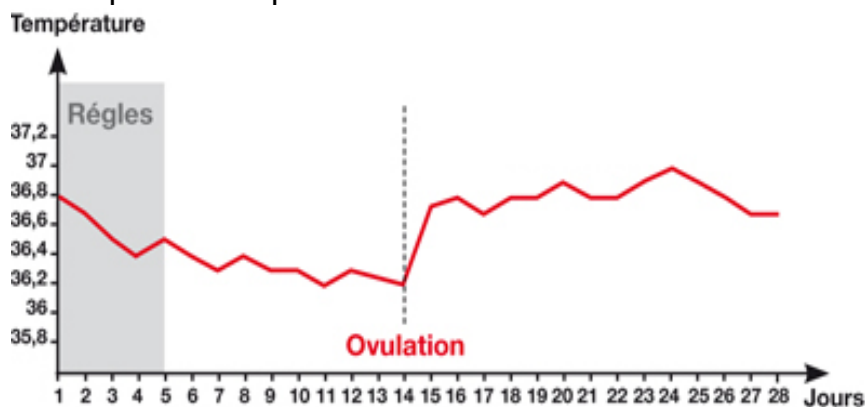
### La méthode Ogino

Le couple ne doit pas avoir de relations sexuelles plusieurs jours avant et plusieurs jours après la libération d'un ovule par l'ovaire (ovulation). C'est une méthode simple et souvent efficace. Les inconvénients c'est que la femme doit bien suivre son cycle et elle ne prend pas en compte les retards dans le cycle et les femmes qui ont du mal à être bien cycliques. De plus, elle ne prend pas en compte les envies du couple à avoir un rapport sexuel pendant la période ovulatoire.



### La méthode des températures

Un procédé également ancien dont le principe consiste en la prise tous les matins à la même heure et avant de se lever, de la température par la femme. En effet, la température augmente de 0.5°C au moment de l'ovulation. Elle est très contraignante pour la femme qui doit prendre sa température tous les jours et qui ne prend pas en compte les petits écarts de température (maladies, fièvres etc.). De plus, c'est le même problème que pour la méthode Ogino et des couples qui ont du mal à s'abstenir pendant la période à éviter.



| Fécondité     | Impossible         | Possible            | Maximale | Impossible         |
|---------------|--------------------|---------------------|----------|--------------------|
| Contraception | Rapports possibles | Éviter les rapports |          | Rapports possibles |

## Les préservatifs

Cette méthode est certes utile pour la contraception mais il s'agit surtout du seul moyen de préserver les individus contre les infections sexuellement transmissibles (IST) tel le SIDA, la syphilis, l'hépatite C, etc. Il existe un préservatif masculin ; un préservatif féminin plus récent et peu utilisé à cause du coût et du fait qu'il est peu pratique. Ce sont des méthodes de contraception mécaniques : elles bloquent le passage des spermatozoïdes au niveau du vagin.

### Le préservatif masculin

Utilisation : étui en latex très fin destiné à recueillir le sperme ; il doit être déroulé sur le pénis en érection, juste avant le rapport sexuel. Il est pratique, simple et rapide à mettre. A part des rares cas de déchirure du préservatif (en général liée à la qualité du préservatif et aux pratiques sexuelles du couple), il reste la meilleure méthode de contraception !

Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des autres IST.

Délivré sans ordonnance en pharmacie, grande surface et distributeur automatique. Non remboursé. Gratuit dans les CPEF et les centres de dépistage du VIH.

Efficacité : 98 % environ



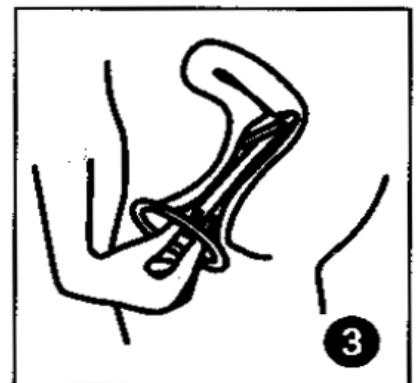
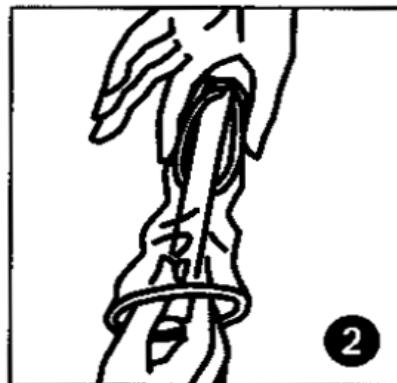
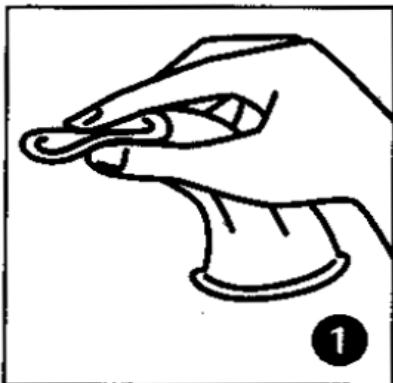
### Le préservatif féminin

Utilisation : le préservatif féminin se présente sous la forme d'un tube muni d'un anneau souple à chaque extrémité, l'une étant fermée. Il est plus fin mais plus résistant que le préservatif masculin. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.

Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des autres IST.

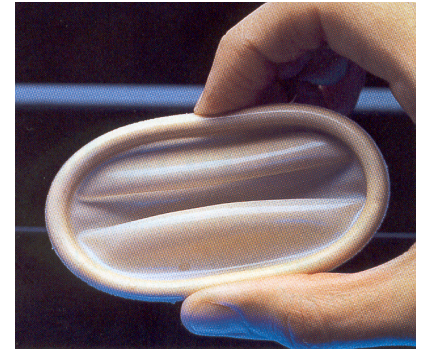
Délivré sans ordonnance en pharmacie, dans les CPEF.

Efficacité : 95 % environ



## Le diaphragme et la cape cervicale

**Utilisation :** Le diaphragme est une coupelle, en silicone ou en latex, que l'on place soi-même dans le vagin au contact du col de l'utérus. La cape cervicale est un dôme très fin, en silicone ou en latex également, que l'on place soi-même dans le vagin et qui vient recouvrir le col de l'utérus. Cela empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus. Ce sont donc des méthodes de contraception mécaniques.



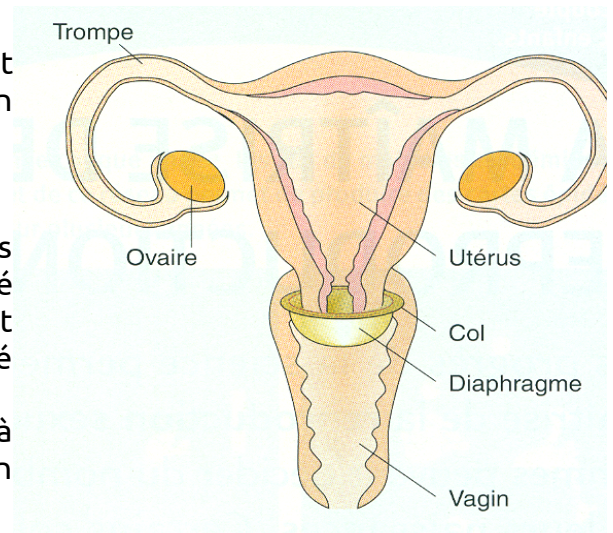
Bien qu'utilisés de manière distincte (l'un OU l'autre), le diaphragme (à droite) et la cape cervicale (ci-dessous) ont un fonctionnement similaire :



Placés manuellement dans le vagin, ils peuvent être posés jusqu'à deux heures avant le rapport sexuel, mais aussi juste avant. Il est important de les laisser en place pendant 8 heures après le rapport. Ils sont à enlever dans les 24h qui suivent ce rapport, au plus tard. Ils peuvent être ensuite réutilisés. En association avec des spermicides, ils ont une efficacité nettement accrue.

Prescrites par un médecin qui détermine la taille et apprend à les poser. Délivrés sur ordonnance en pharmacie.

**Efficacité :** Ces modes contraceptifs ne sont pas considérés comme étant les plus efficaces. Leur efficacité est comprise entre 80 % et 90 %. Pour les femmes ayant eu des enfants, la cape cervicale perd de son efficacité puisqu'elle couvre alors moins bien le col de l'utérus. Il est important d'utiliser ces modes de contraception à tout moment du cycle pour que l'efficacité soit à son maximum. Il n'y a pas de période « sans risque ».



## Les spermicides

**Utilisation :** Les spermicides sont des substances qui, comme leur nom l'indique, inactivent ou détruisent les spermatozoïdes. C'est donc une méthode de contraception mécanique.



Les spermicides se présentent sous forme de gel, d'ovule (petite boule) ou d'éponge qui se placent dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport et détruisent les spermatozoïdes.

Une contraception utile de dépannage car ils sont coûteux, pas toujours faciles à utiliser et peu efficaces seuls. Délivré sans ordonnance en pharmacie.

## Dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet

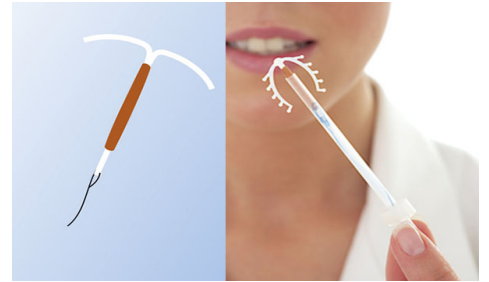


**Mode d'action :** dispositif placé dans l'utérus par un médecin qui vérifie régulièrement son positionnement, il possède plusieurs actions mécaniques et/ou chimiques :

- une action toxique sur les spermatozoïdes les empêchant de parvenir aux trompes pour le DIU en cuivre ;
- une action sur le col en empêchant les spermatozoïdes de passer pour le DIU hormonal ;
- une modification de l'endomètre qui empêche la nidation de l'embryon.

Il peut être enlevé par le médecin dès que la femme le désire. Son efficacité est de longue durée : de 3 à 5 ans. Il est prescrit et posé par un médecin et surtout aux femmes qui ont déjà eu un enfant. Délivré sur ordonnance en pharmacie.

**Efficacité :** 99 %



## Les progestatifs injectables

**Mode d'action :** Un progestatif de synthèse (médorogestérone) est injecté par piqûre intramusculaire tous les trois mois (méthode chimique). Pendant 12 semaines, le produit assure une contraception constante. Les injections doivent être faites à intervalles réguliers par un médecin, une infirmière ou une sage-femme.

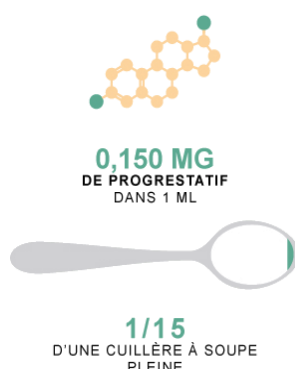
Les progestatifs injectables sont très efficaces, mais ils peuvent avoir les mêmes effets indésirables que l'implant (notamment la prise de poids et les troubles des règles). Or, une fois injectés, il n'est plus possible de les retirer, il faut attendre que leurs effets cessent. Leur principal effet secondaire, l'irrégularité du cycle, peut être un arrêt des règles ou des règles irrégulières et très fréquentes.

Elle peut être adoptée par les femmes qui ne peuvent pas utiliser d'autres méthodes contraceptives.

**Efficacité :** Lorsque les intervalles d'injection sont respectés, l'efficacité est de 99,7%. Cette efficacité augmente avec l'âge de l'utilisatrice mais peut être diminuée par certains médicaments (rifampicine, phénylbutazone, certains anti-épileptiques).

En prenant en compte ces éléments, en utilisation courante, l'efficacité de ce moyen de contraception est de 94 %.

**Remarques :** Il y a quand même quelques contre-indications quand la personne a certaines maladies (comme certains cancers, le diabète, l'obésité, l'hypertension, etc.).



1 INJECTION  
TOUTES LES 12 SEMAINES



PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



HIVER

TEMPS :  
15 MINUTES / 3 MOIS



## La pilule

Mode d'action et utilisation : constituée d'une association d'hormones, c'est une méthode de contraception chimique. Son absorption quotidienne permet :

- le blocage de l'ovulation ;
- la modification du col de l'utérus, empêchant les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus ;
- le blocage de la nidation dans l'utérus.

Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle ou 28 jours selon le type de pilule. En cas d'oubli supérieur à 12h pour une pilule combinée (contenant plusieurs hormones de synthèse) et à 3h pour une progestative (contenant un type d'hormones, des dérivés de la progestérone), la contraception est inefficace. Pour connaître le type de pilule à prendre il faut discuter avec son médecin traitant ou son gynécologue qui sont les plus à même de donner la bonne pilule.

Prescrite par un médecin. Délivrée sur ordonnance en pharmacie.

Efficacité : 99,7% à condition de suivre rigoureusement le mode d'emploi sinon on tombe à 91 % (en général l'oubli).



Remarque : Il y a de plus en plus de polémique sur la pilule et notamment sur des effets indésirables dangereux voir très dangereux. Pour l'instant, les études à ce sujet ne font pas consensus. Il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'un très bon moyen de contraception. Les risques sont à discuter avec le médecin et un bon suivi médical reste toujours de mise !

## La contraception d'urgence : la pilule du lendemain



Mode d'action : Les doses importantes d'hormones contenues dans cette pilule modifient l'utérus pour empêcher la nidation et, éventuellement, perturber l'ovulation. C'est une méthode de contraception chimique (utilisation d'hormones de synthèse).

Cette pilule unique doit être prise le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures après le rapport sexuel : cette pilule n'a aucun effet sur un embryon implanté). Elle n'a pas d'effet contraceptif durant le reste du cycle.

A la suite de son utilisation, il est indispensable de poursuivre une contraception efficace par l'emploi de préservatif jusqu'à l'apparition des règles. Si celles-ci ne surviennent pas 5 à 7 jours

après la date attendue, un test de grossesse s'impose. Possibilité de nausées et de maux de tête. L'utilisation de cette contraception d'urgence doit rester exceptionnelle en raison des fortes doses d'hormones qu'elle comporte.

Elle coûte entre 4 et 10€ ; elle est remboursée à 65 % avec une prescription médicale et est gratuite pour les mineures. On l'obtient avec ou sans ordonnance en pharmacie, dans les CPEF et auprès des infirmières scolaires.

Il existe aussi une pilule du surlendemain sur le même principe, plus efficace 48h à 120h après le rapport sexuel.

Attention : Elle ne remplace pas une contraception régulière mais elle constitue une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel en cas d'échec ou d'absence de contraception. Elle ne permet pas d'éviter une grossesse dans tous les cas !



## Le patch contraceptif

**Utilisation** : Un patch à coller soi-même sur la peau au travers de laquelle il libère des hormones de synthèse. C'est donc une méthode de contraception chimique.

Il doit être changé chaque semaine pendant 3 semaines. Durant la 4<sup>e</sup> semaine, on ne met pas de patch, ce qui provoque l'apparition des règles.

Son action est identique à celle de la pilule. Un oubli rend cette contraception inefficace. Prescrit par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie.

**Efficacité** : 99,7 % qui tombe à 91 % avec les erreurs d'utilisation (oubli, mal positionné, etc.).



## L'anneau vaginal

**Utilisation** : Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. Au début de la 4<sup>e</sup> semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles.



Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines. Son action est identique à celle de la pilule. Il libère en continu des hormones de synthèses. C'est une méthode de contraception chimique.

La crainte principale chez les nouvelles utilisatrices est de « mal le positionner » mais ce n'est pas possible. Il suffit de l'insérer à l'entrée du vagin et celui-ci se place tout seul.

Prescrit par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie.

**Efficacité** : 99,71 %

## L'implant contraceptif

**Utilisation** : Un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. La pose dure quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin dès que la femme le désire. Son action est identique à celle de la pilule. Il est efficace pendant 3 ans. Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant cette longue durée.

Il libère pendant ces 3 années une hormone de synthèse, c'est donc une méthode de contraception chimique.

Prescrit et posé par un médecin. Délivré sur ordonnance en pharmacie.

**Efficacité** : 99,9 %

