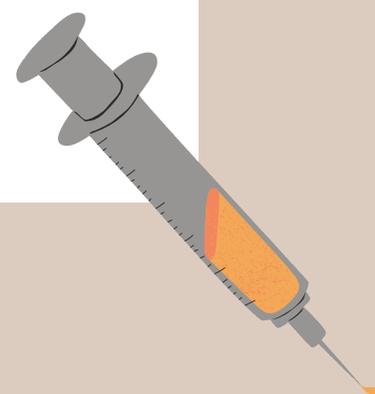
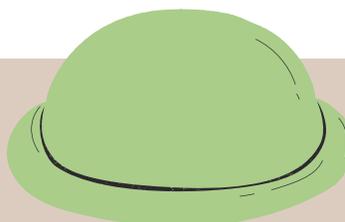
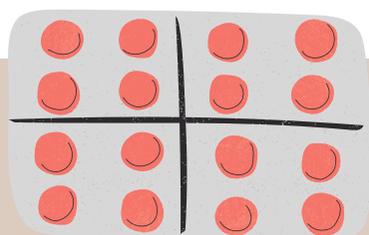
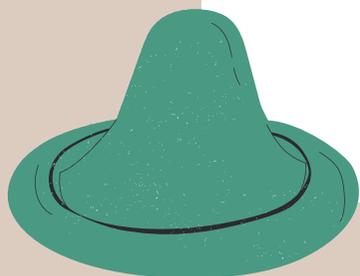
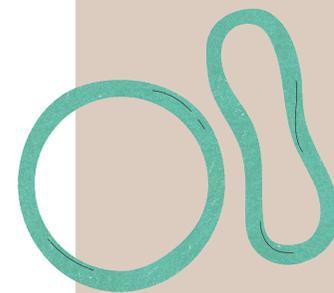
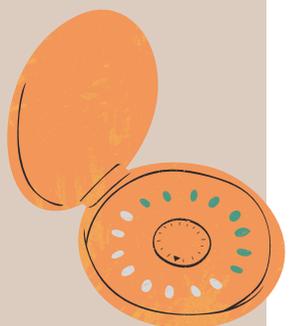
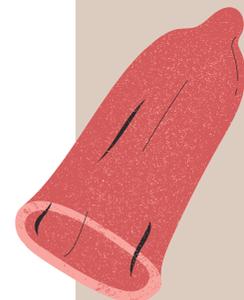
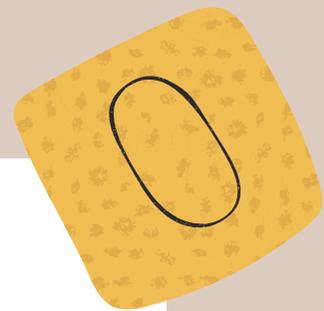
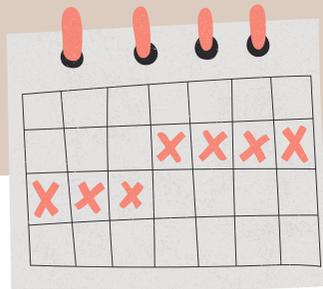
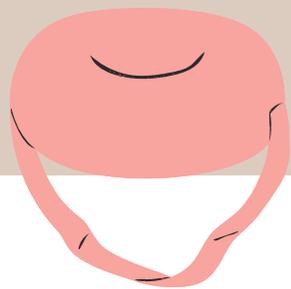
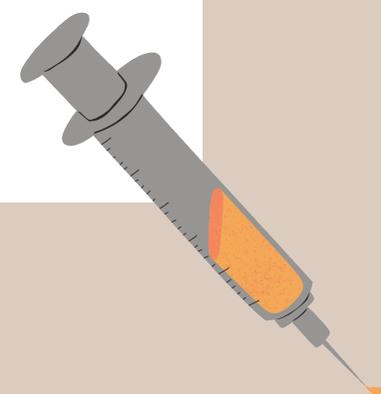
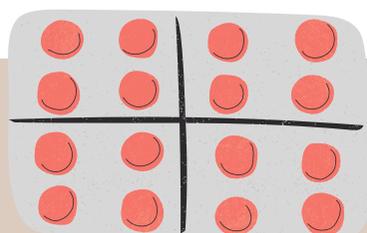
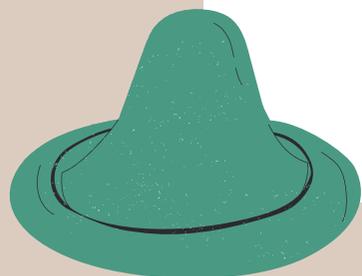
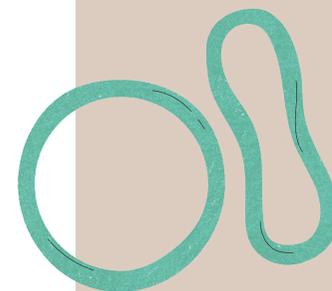
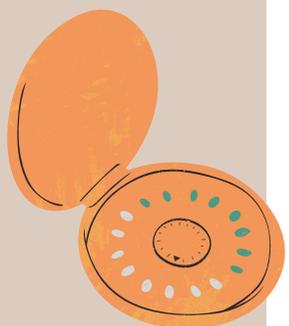
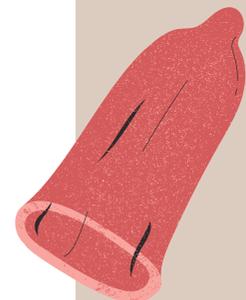
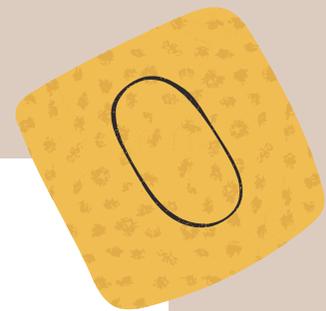
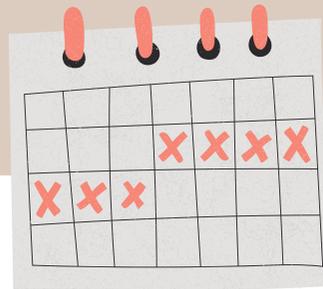
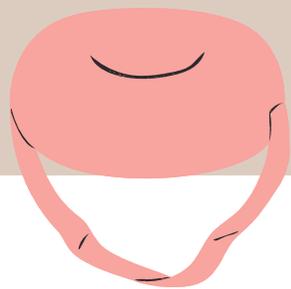


Les méthodes contraceptives



Les méthodes contraceptives



Suite à un accouchement, les professionnels de la santé recommandent aux nouveaux parents d'utiliser une méthode contraceptive afin d'éviter une nouvelle grossesse très rapprochée. Cependant, **peu de parents se font expliquer toutes les méthodes contraceptives existantes s'offrant à eux**; souvent, les professionnels de la santé ne proposent que les plus courantes.

Cette publication a pour but de vous aider à faire **un choix plus éclairé et plus adapté à vos besoins** lorsque viendra le temps de choisir une méthode de contraception.

*Les informations suivantes sont tirées du site Web de la **Fédération du Québec pour le planning des naissances** et ont été abrégées afin d'en faire un court résumé. Je vous invite donc à consulter le site Web pour des informations supplémentaires et davantage d'explications.*

Choisir une méthode contraceptive

Les méthodes hormonales

Contraceptif oral
combiné
Minipilule
Anneau vaginal
Injection contraceptive
Timbre contraceptif
Stérilet avec hormones

Stérilet

Stérilet de cuivre

Les méthodes barrières

Condom externe
Condom interne
Cape cervicale
Diaphragme

D'autres méthodes qui ne sont pas mentionnées ici existent, telles que les méthodes naturelles, la contraception d'urgence et la stérilisation

Contraceptif oral combiné

Autre appellation : pilule contraceptive

Description

Contient deux hormones : un oestrogène et un progestatif.

Fonctionnement

Épaissit la glaire cervicale et amincit la paroi de l'utérus, tout en empêchant l'ovulation.

Utilisation

La pilule qui contient des hormones doit être prise tous les jours, au même moment de la journée, pendant 21 jours.



Nécessite une ordonnance

Avantages

- Peut diminuer les douleurs menstruelles
- Régularise les saignements
- L'utilisation peut être arrêtée en tout temps
- N'exige pas d'examen pelvien

Désavantages

- Doit être prise quotidiennement
- Interfère avec le système hormonal
- Peut provoquer des effets indésirables
- Plusieurs contre-indications

Minipilule

Autres appellations : Pilule mini-dosée; Pilule progestative

Description

Contient une hormone :
un progestatif

Utilisation

Les pilules contiennent toutes le même nombre d'hormones et doivent être prises tous les jours, au même moment de la journée, pendant 28 jours.



Nécessite une
ordonnance

Fonctionnement

Épaissit la glaire cervicale et amincit la paroi de l'utérus, tout en empêchant l'ovulation (dans 60% des cas)

Avantages

- Convient aux personnes ne pouvant pas prendre d'estrogènes
- Peut diminuer les douleurs menstruelles
- L'utilisation peut être arrêtée en tout temps
- N'exige pas d'examen pelvien

Désavantages

- Doit être prise à la même heure quotidiennement
- Peut provoquer des saignements irréguliers
- Interfère avec le système hormonal
- Peut provoquer des effets indésirables

Anneau vaginal

Autre appellation : l'anneau contraceptif

Description

Anneau en plastique ou en silicone souple de 5 cm de diamètre, qui contient un oestrogène et un progestatif.

Fonctionnement

Épaissit la glaire cervicale et amincit la paroi de l'utérus, tout en empêchant l'ovulation

Utilisation

L'anneau est inséré dans le vagin une fois par mois. Il est laissé en place pendant 21 jours, et est ensuite retiré pendant 7 jours.



Nécessite une ordonnance

Avantages

- Ne requiert pas une attention quotidienne
- Discret et non-visible
- Régularise les saignements menstruels
- Dose d'hormone inférieure au contraceptif oral combiné
- Peut être arrêté en tout temps

Désavantages

- Certaines personnes sentent sa présence lors des rapports sexuels
- Interfère avec le système hormonal
- Peut provoquer des effets indésirables
- Plusieurs contre-indications

Injection contraceptive

Autre appellation : Depo-Provera

Description

Contient une hormone :
un progestatif

Fonctionnement

Épaissit la glaire cervicale et amincit la paroi de l'utérus, tout en empêchant l'ovulation

Utilisation

Le contraceptif est donné par un professionnel en injection dans un muscle tous les trois mois. Il est réservé aux personnes pour qui les autres méthodes ne conviennent pas.



Nécessite une
ordonnance

Avantages

- Ne requiert pas une attention quotidienne
- Convient aux personnes qui ne peuvent prendre d'estrogène
- Diminue les douleurs menstruelles
- Discret et invisible

Désavantages

- Beaucoup d'effets indésirables et de risques pour la santé
- Nécessite des visites de retour pour l'injection chaque trois mois
- Le retour à la fertilité est long
- Les effets indésirables persistent après la dernière injection

Timbre contraceptif

Autres appellations : Patch, timbre transdermique Evra

Description

Timbre carré, lisse et mince de 4cm de côté, contenant un oestrogène et un progestatif.

Fonctionnement

Épaissit la glaire cervicale et amincit la paroi de l'utérus, tout en empêchant l'ovulation.

Utilisation

Le timbre s'applique directement sur la peau. Il doit être changé chaque semaine pendant trois semaines consécutives, et est ensuite retiré pendant 7 jours.



Nécessite une ordonnance

Avantages

- Ne requiert pas une attention quotidienne
- Diminue les douleurs menstruelles
- Régularise les saignements
- Dose d'hormone inférieure au contraceptif oral combiné
- Peut être arrêté en tout temps

Désavantages

- Plusieurs effets indésirables et contre-indications
- Timbre visible sur le corps
- Interfère avec le système hormonal
- Le remplacement peut être couteux en cas de décollement

Stérilet avec hormone

Autres appellations : Dispositif intra-utérin; Mirena; Jaydess

Description

Dispositif intra-utérin en forme de "T" mesurant 3 cm qui contient un progestatif.

Fonctionnement

Épaissit la glaire cervicale et amincit la paroi de l'utérus, tout en empêchant l'ovulation.

Utilisation

Le stérilet est installé par un professionnel dans l'utérus où il libère lentement le progestatif de manière continue. Sa durée de vie est généralement de 3 à 5 ans.



Nécessite une ordonnance

Avantages

- Méthode fiable et à long-terme
- Diminue les douleurs menstruelles
- Régularise les saignements
- Peut être utilisé en période d'allaitement
- Convient aux personnes qui ne peuvent pas prendre d'estrogène
- Discret et non-visible

Désavantages

- Plusieurs effets indésirables et contre-indications
- Interfère avec le système hormonal
- Douleur et crampes à l'insertion et après
- Les fils du stérilet peuvent gêner lors des rapports sexuels
- Coûteux à l'achat

Stérilet de cuivre

Autres appellations : Dispositif intra-utérin; Stérilet post-coïtal

Description

Dispositif intra-utérin en forme de "T" mesurant 3 cm et qui ne contient aucune hormone.

Fonctionnement

Le cuivre prévient la fécondation en rendant l'utérus chimiquement défavorable à la survie des spermatozoïdes.

Utilisation

Le stérilet est installé par un professionnel dans l'utérus. Sa durée de vie est généralement de 5 à 10 ans.



Nécessite une ordonnance

Avantages

- Méthode fiable et à long-terme
- N'interfère pas avec le système hormonal
- Peut être utilisé en période d'allaitement
- Discret et non-visible
- Retour immédiat de la fertilité après le retrait du stérilet

Désavantages

- Possibles effets secondaires pendant la période menstruelle
- Douleur et crampes à l'insertion et après
- Les fils du stérilet peuvent gêner pendant les rapports sexuels
- Coûteux à l'achat

Le condom externe

Autres appellations : Capote; Préservatif; Condom masculin

Description

Gaine externe transparente en latex qui s'ajuste sur le pénis en érection.

Utilisation

Le condom est déroulé sur le pénis jusqu'à sa base, avant de toucher les parties génitales du partenaire et avant toute pénétration.

Fonctionnement

Empêche les spermatozoïdes de se rendre à l'intérieur du vagin.

Avantages

- Protège aussi contre les ITSS et le VIH
- Peut être utilisé en période d'allaitement
- Facilement accessible
- Responsabilise les deux partenaires
- Peut prolonger l'érection et retarder une éjaculation rapide

Désavantages

- Possible rupture du condom lors de sa manipulation
- Possible diminution des sensations
- Possible perte d'érection lors de la pose
- Oblige à une pause lors des rapports pour la mise en place

Le condom interne

Autre appellation : Condom féminin

Description

Gaine de forme cylindrique en polyuréthane qui s'insère dans le vagin ou l'anus avant la pénétration.

Fonctionnement

Empêche les spermatozoïdes de se rendre à l'intérieur du vagin.

Utilisation

L'extrémité fermée du condom est insérée à l'intérieur du vagin jusqu'au col de l'utérus. L'extrémité ouverte du condom est laissée à l'extérieur pour couvrir et protéger la vulve.

Avantages

- Protège aussi contre les ITSS et le VIH
- Peut être utilisé en période d'allaitement
- Solution de rechange pour les personnes allergiques au latex
- Plus mince que le condom externe (plus de sensations)
- S'adapte à l'anatomie du vagin

Désavantages

- Possibles difficultés liées à son insertion
- L'anneau externe peut être gênant
- Nécessaire de le tenir au moment de l'insertion
- Plus dispendieux que le condom externe

La cape cervicale

Autre appellation : La cape

Description

Coupole rigide en silicone ou en latex offerte en plusieurs tailles.

Fonctionnement

Empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide détruit les spermatozoïdes.

Utilisation

Le spermicide est appliqué dans le creux de la cape, puis celle-ci est insérée dans le vagin pour recouvrir le col de l'utérus. Elle doit être insérée avant le rapport sexuel et laissée en place plusieurs heures après.

Avantages

- N'interfère pas avec le système hormonal
- Peut être utilisée en période d'allaitement
- N'est utilisée qu'au besoin
- Effet contraceptif continu peu importe le nombre de rapports pour un maximum de 48 heures

Désavantages

- Possibles infections urinaires ou vaginales plus fréquentes
- Possibles difficultés liées à l'insertion et au retrait
- Ne peut être utilisée pendant les menstruations
- N'est plus en vente au Québec, mais peut être commandée de l'extérieur

Le diaphragme

Autres appellations : Milex Wide Seal; Caya

Description

Dôme en latex ou en silicone entouré d'un anneau flexible

Fonctionnement

Empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide détruit les spermatozoïdes.

Utilisation

Le spermicide est appliqué dans le creux du diaphragme, puis celui-ci est inséré dans le vagin pour recouvrir le col de l'utérus. Il doit être inséré avant le rapport sexuel et laissé en place plusieurs heures après.

Avantages

- Peut être utilisé en période d'allaitement
- N'est utilisé qu'au besoin
- Effet contraceptif continu, peu importe le nombre de rapports pour un maximum de 24 heures
- Peut être utilisé pendant les menstruations

Désavantages

- Possibles infections urinaires ou vaginales plus fréquentes
- Possibles difficultés liées à l'insertion et au retrait
- Difficilement accessible