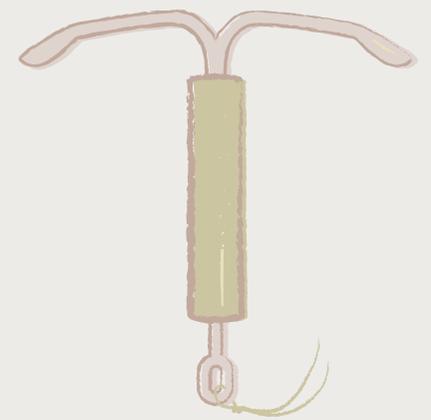
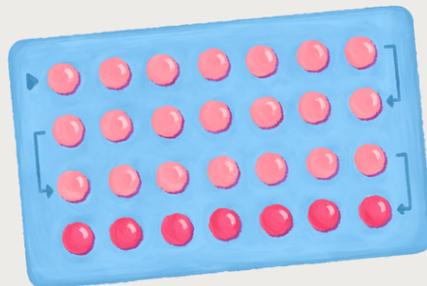


# Les méthodes Contraceptives



# 4 grandes catégories de méthodes contraceptives

## Méthodes hormonales

- Pilule contraceptive
- Contraceptif oral, progestatif seulement
- Anneau contraceptive
- Timbre contraceptif
- Injection contraceptive
- Stérilet hormonal
- Implant contraceptif

## Méthodes non hormonales

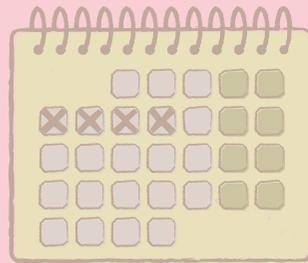
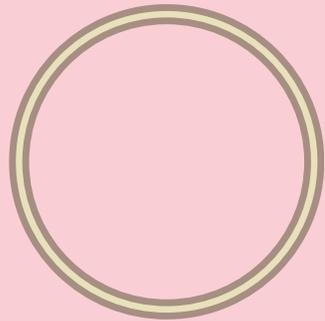
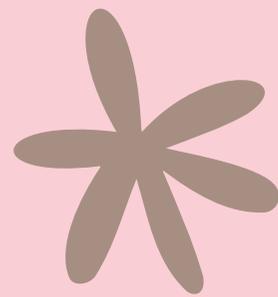
- Stérilet de cuivre
- Condom externe et interne
- Diaphragme
- Éponge contraceptive
- Vasectomie
- Ligature des trompes utérines

## Méthodes de contrôle de la fertilité (“naturelles”)

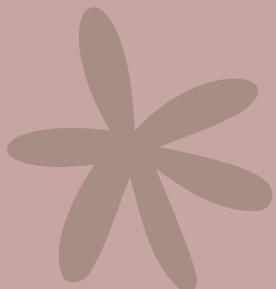
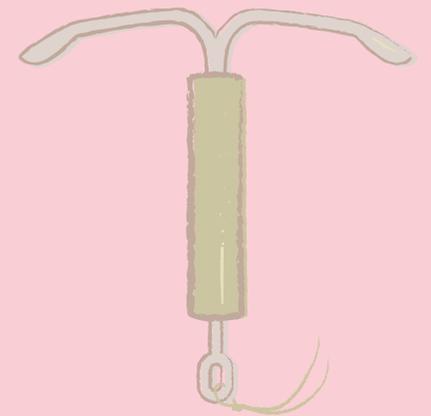
- Méthode du calendrier
- Méthode du retrait
- Méthode symptothermique

## Contraception d’urgence

- Contraception orale d’urgence
- Stérilet d’urgence



# Les méthodes hormonales



# Pilule contraceptive

Aussi appelé "contraceptif oral combiné", "pilule anovulante", ou "pilule anti-conceptionnelle".



## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle) : 91%
- Utilisation parfaite : 99.7%

## Comment ça fonctionne?

- Empêche la libération d'un ovule par l'ovaire.
- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## **Avantages :**

- Menstruations moins abondantes et moins douloureuses;
- Régularise le cycle menstruel;
- Peut diminuer l'anémie, l'acné, les SPM.

## Mode d'emploi :

- Prise d'un comprimé par jour, idéalement à la même heure.
- 21 comprimés ont des hormones et 7 n'en ont pas (comprimés inactifs).
- Comprimés inactifs = enclenchent les menstruations (peut prendre quelques jours).
- Possibilité de prendre la pilule contraceptive de façon continue : parlez-en avec votre professionnel.le de la santé.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## **Désavantages :**

- Peut provoquer des effets indésirables (migraines, fatigue, saignements intermenstruels)
- Pas de protection contre les ITSS
- Demande une constance dans la prise pour ne pas l'oublier

# Contraceptif oral, progestatif seul



Aussi appelé "Mini-pilule", "pilule mini-dosée", "pilule progestative" ou "progestatif oral".

## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle): 91%
- Utilisation parfaite : 99.7%

## Comment ça fonctionne?

- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## **Avantages :**

- Menstruations moins abondantes et moins douloureuses;
- Régularise le cycle menstruel;
- Peut diminuer l'anémie, l'acné, les SPM.
- Convient aux personnes qui ne peuvent pas prendre d'oestrogènes, qui allaitent et/ou qui fument.

## Mode d'emploi :

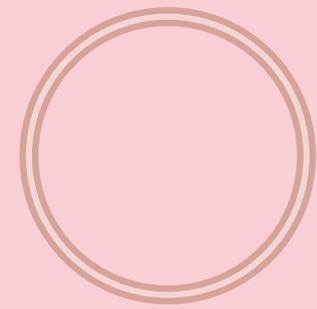
- Prise d'un comprimé par jour, idéalement à la même heure \*un retard de plus de 3 heures nuit de façon importante la contraception.
- Prise du contraceptif en continu.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## **Désavantages :**

- Peut provoquer des effets indésirables (migraines, fatigue, saignements intermenstruels)
- Pas de protection contre les ITSS
- Demande une constance dans la prise à la même heure.

# Anneau contraceptif

Aussi appelé "anneau vaginal" ou "anneau contraceptif combiné".



## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle): 91%
- Utilisation parfaite : 99.7%

## Comment ça fonctionne?

- Empêche la libération d'un ovule par l'ovaire.
- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## Avantages :

- Peut réduire le flux menstruel, les crampes et les symptômes prémenstruels
- Pas beaucoup de manipulation quotidienne

## Mode d'emploi :

- L'anneau est inséré au fond du vagin pendant 3 semaines.
- Les hormones sont absorbées par le corps.
- L'anneau est retiré pendant 7 jours, ce qui déclenche les menstruations.
- Après 7 jours d'arrêt, un nouvel anneau est inséré.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## Désavantages :

- Peut provoquer des effets indésirables (saignements inter-menstruels, sensibilité des seins, maux de tête, acné)
- Pas de protection contre les ITSS
- Demande d'être à l'aise avec son corps pour l'installation
- Ne doit pas être utilisé par les personnes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes, qui allaitent et/ou de plus de 35 ans qui fument

# Timbre contraceptif

Aussi appelé "patch contraceptif" ou "timbre transdermique".

## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle): 91%
- Utilisation parfaite : 99.7%

## Comment ça fonctionne?

- Empêche la libération d'un ovule par l'ovaire.
- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## Avantages :

- Régularise le cycle menstruel et permet de réduire le flux menstruel et les crampes;
- Non invasif



## Mode d'emploi :

- Application du timbre sur le bras, le bas du dos, l'omoplate ou le bas du ventre pendant 7 jours
- Retrait et application d'un nouveau timbre
- Cette routine est répétée pendant 3 semaines
- Semaine 4 : retrait du timbre et menstruations
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## Désavantages :

- Peut provoquer des effets indésirables (saignements inter-menstruels, sensibilité des seins, maux de tête)
- Peut se décoller de la peau (rare)
- Pas de protection contre les ITSS
- Peut irriter la peau
- Ne doit pas être utilisé par les personnes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes, qui allaitent et/ou de plus de 35 ans qui fument

# Injection contraceptive

Aussi appelé "Contraceptif injectable".



## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle): 91%
- Utilisation parfaite : 99.7%

## Comment ça fonctionne?

- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## Avantages :

- Aucune manipulation quotidienne
- Peut arrêter les menstruations
- Diminue les crampes menstruelles, le risque de cancer de l'endomètre
- Peut réduire les symptômes de l'endométriose, du SPM et les douleurs pelviennes chroniques;
- Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes, qui allaitent et/ou de plus de 35 ans qui fument.

## Mode d'emploi :

- L'injection est donnée par un.e professionnel.le de la santé aux 12 semaines
- Injection dans le haut du bras ou dans le fessier.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## Désavantages :

- Diminution de la densité osseuse (peut revenir à la normale lors de l'arrêt des injections);
- Gain de poids chez certaines femmes
- Prends en moyenne neuf mois après la dernière injection pour que les ovaires recommencent à produire des ovules;
- Invasif

# Stérilet hormonal

Aussi appelé "système intra-utérin"

## Efficacité:

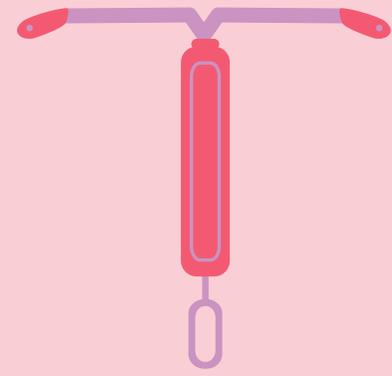
- Utilisation typique (réelle) et parfaite : 99,8%

## Comment ça fonctionne?

- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## Avantages :

- Pas besoin de s'en occuper pendant 5 ans !
- Peut réduire le flux menstruel et les crampes, la douleur causée par l'endométriose et le risque de cancer de l'endomètre;
- Peut arrêter les menstruations
- Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes, qui allaitent et/ou de plus de 35 ans qui fument.



## Mode d'emploi :

- Est inséré et retiré par un.e médecin.
- Le stérilet est placé à l'intérieur de l'utérus à l'aide d'une tige d'insertion.
- Peut ensuite être laissé en place pendant 5 ans.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## Désavantages :

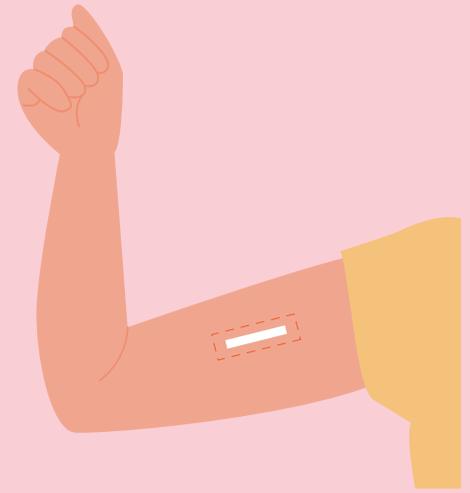
- Peut engendrer des saignements irréguliers
- Perforation de l'utérus (rare)
- L'insertion peut être douloureuse
- Le stérilet peut être expulsé spontanément de l'utérus (6 % des utilisatrices);
- Insertion intrusive
- Aucune protection contre les ITSS.

# Implant contraceptif

Aussi appelé "implant sous-cutané".

## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle) et parfaite : 99,95%



## Comment ça fonctionne?

- Épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'accès à l'ovule aux spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## Mode d'emploi :

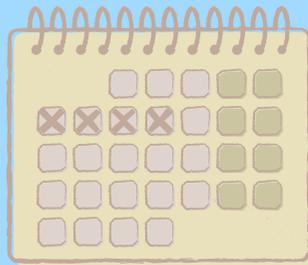
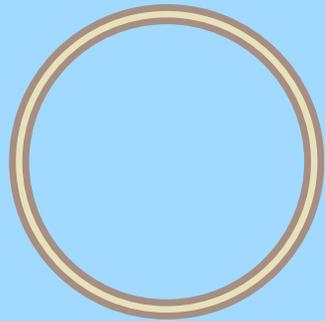
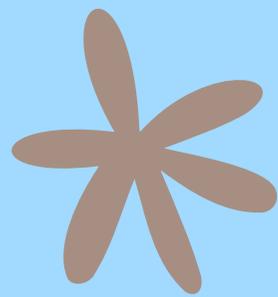
- L'implant est installé dans le bras par un.e professionnel.le de la santé.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## Désavantages :

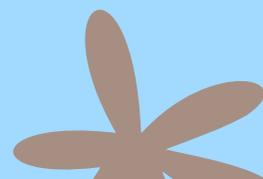
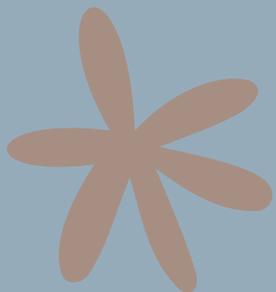
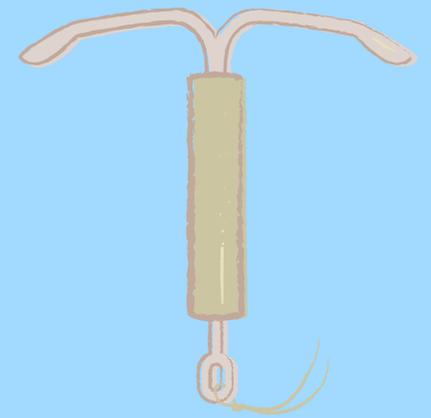
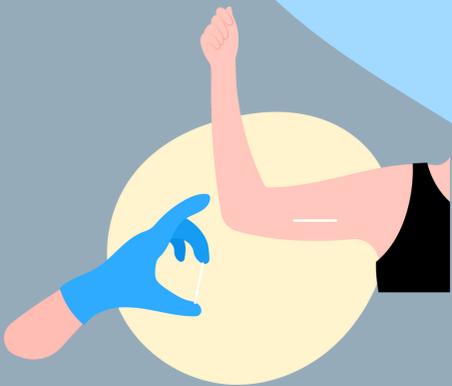
- Possibilité de périodes de menstruations allongées ou raccourcies ;
- Possibilité de saignements entre les cycles menstruels ;
- Durée des cycles menstruels variable ;
- Possibilité de menstruations plus fréquentes ;
- Ne protège pas contre les ITSS ;
- Certains effets indésirables (acné, maux de tête, prise de poids, sensibilité et douleurs au niveau des seins , infection vaginale)

## Avantages :

- Discret
- Fiable et long terme ;
- Installation rapide ;
- Peut arrêter les menstruations
- Peut diminuer le flux des menstruations



# Les méthodes non hormonales



# Stérilet de cuivre

Aussi appelé "stérilet classique", "dispositif intra utérin".

## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle) et parfaite : 99,1%

## Comment ça fonctionne?

- Cuivre = environnement défavorable à la survie des spermatozoïdes.
- Rends difficile l'implantation de l'ovule fécondé dans l'utérus.

## **Avantages :**

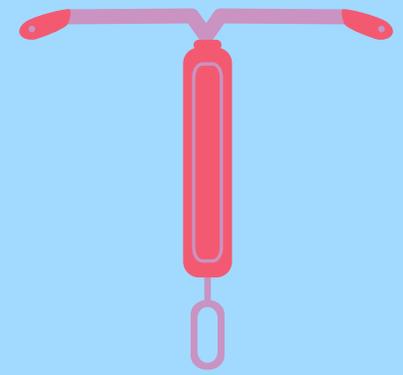
- Fertilité immédiate après le retrait;
- Pas d'influence sur le système hormonal et les menstruations;
- Peut être utilisé en période d'allaitement;

## Mode d'emploi :

- Est inséré et retiré par un.e médecin.
- Le stérilet est placé à l'intérieur de l'utérus à l'aide d'une tige d'insertion.
- Peut ensuite être laissé en place pendant 3 à 10 ans, dépendamment du modèle.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## **Désavantages :**

- Possible de sentir la présence des fils lors des relations sexuelles avec pénétration (peuvent être raccourcis par le médecin dans le cas échéant);
- Douleurs et crampes à l'insertion et plusieurs jours/semaines après
- Menstruations plus longues (+/- 2 jours) et plus abondantes
- Peut engendrer des saignements irréguliers
- Perforation de l'utérus (1 femme sur 1000).
- Aucune protection contre les ITSS.



# Condoms

Aussi appelé "préservatif"

## Efficacité:

- 79 à 95% selon l'utilisation

## Comment ça fonctionne?

- Agit comme une barrière entre les organes génitaux
- Empêche les contacts entre les fluides corporels
- Empêche les spermatozoïdes à féconder l'ovule

## Avantages :

- Protège contre les ITSS
- Partage de la charge contraceptive
- Prévient l'éjaculation précoce



## Mode d'emploi :

- Le préservatif est porté sur le pénis ou dans le vagin tout au long de l'activité sexuelle
- Peut aussi être utilisé pour les pratiques de sexe oral pour empêcher la transmission d'ITSS

## Désavantages :

- Doit en avoir un disponible à chaque relation sexuelle avec pénétration
- Peut glisser ou briser
- Attention aux allergies au latex (possibilité de condoms sans latex)

# Diaphragme



## Efficacité:

- 83 à 90% (dépendamment des compagnies)

## Comment ça fonctionne?

- Agit comme une barrière en couvrant le col de l'utérus, empêchant les spermatozoïdes d'avoir accès à l'ovule
- Doit être combiné à du spermicide, qui permet de détruire les spermatozoïdes qui auraient pu passer

## **Avantages :**

- Insertion et retrait facile
- Confortable
- Durable
- Sans odeur
- Pas d'effets secondaires

## Mode d'emploi :

- Mettre le spermicide dans la partie creuse du diaphragme
- Insérer le diaphragme dans le fond du vagin (bien s'assurer de couvrir le col de l'utérus)
- Peut être inséré jusqu'à 2h avant le rapport sexuel
- Retirer le diaphragme entre 6 et 24h après le rapport sexuel

## **Désavantages :**

- Contraception un peu moins efficace
- Aucune protection contre les ITSS

# Éponge contraceptive

## Efficacité:

- De 76 à 80%

## Comment ça fonctionne?

- Agit comme une barrière en couvrant le col de l'utérus, empêchant les spermatozoïdes d'avoir accès à l'ovule
- Doit être combiné à du spermicide, qui permet de détruire les spermatozoïdes qui auraient pu passer

## **Avantages :**

- Insertion et retrait facile
- Confortable
- Durable
- Sans odeur
- Pas d'effets secondaires
- Peut être utilisé en période d'allaitement



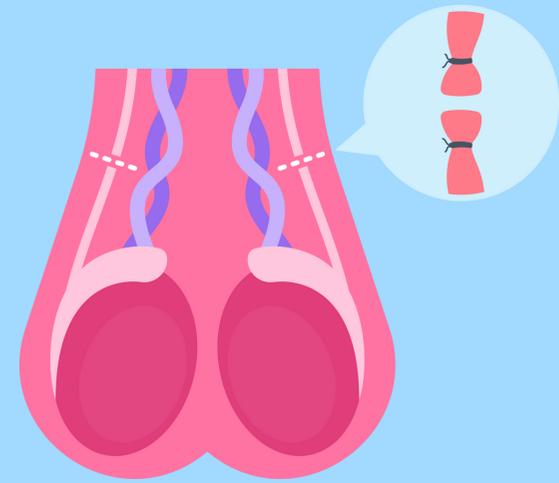
## Mode d'emploi :

- Humecter l'éponge avant l'installation avec 2c à soupe d'eau
- Installation de l'éponge au fond du vagin (bien s'assurer de couvrir le col de l'utérus) au moins 15 minutes avant le rapport sexuel
- Retirer l'éponge au moins 6h après le rapport sexuel

## **Désavantages :**

- Contraception un peu moins efficace
- Aucune protection contre les ITSS
- Ne peut pas être utilisé pendant les menstruations

# Vasectomie



## Efficacité:

- Utilisation parfaite : 99.9%
- Utilisation typique (réelle) : 99.85%

## Comment ça fonctionne?

- Procédure médicale visant à sectionner les canaux déférents
- Empêche les spermatozoïdes de se rendre au pénis

## Mode d'emploi :

- Le corps continuera de produire des spermatozoïdes, mais ceux-ci ne peuvent plus se rendre au pénis
- Les spermatozoïdes seront absorbés par l'organisme
- Tout de même une éjaculation

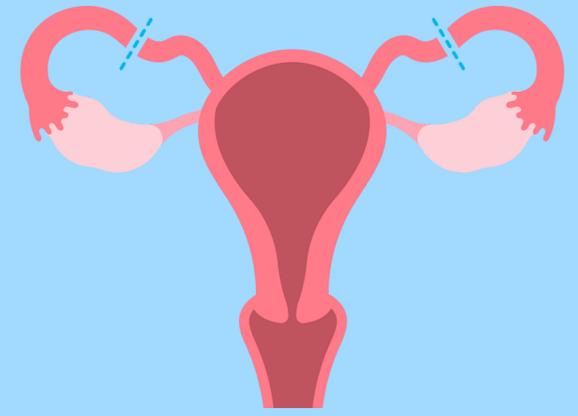
## **Avantages :**

- Considéré comme permanent (réversible, mais coûteux et pas toujours réussi)
- Plus besoin de contraception par la suite
- Aucun effet sur le plaisir sexuel
- Remboursé par la RAMQ

## **Désavantages :**

- Considéré comme permanent (réversible, mais coûteux et pas toujours réussi)
- Aucune protection contre les ITSS
- Pas efficace instantanément (attente d'environ 3 mois)

# Ligature des trompes utérines



## Efficacité:

- Utilisation parfaite et typique (réelle) : 99.5%

## Comment ça fonctionne?

- Les trompes utérines sont fermées
- Rencontre de l'ovule et des spermatozoïdes impossible

## **Avantages :**

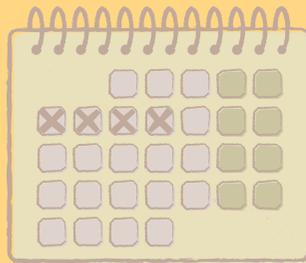
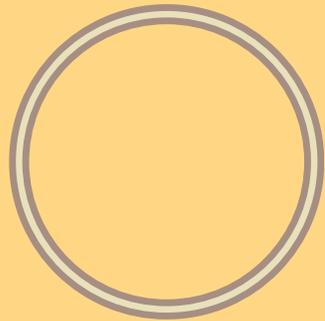
- Considéré comme permanent
- Efficacité immédiate
- Plus besoin de contraception par la suite
- Aucun effet sur le cycle menstruel
- Aucun effet sur le plaisir sexuel
- Remboursé par la RAMQ

## Mode d'emploi :

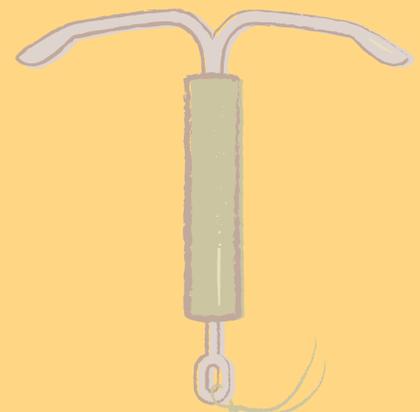
- Le corps continuera de produire des ovules, mais celles-ci ne peuvent plus se rendre à l'utérus
- L'ovule sera absorbée par l'organisme

## **Désavantages :**

- Considéré comme permanent (réversible, mais coûteux et pas toujours réussi)
- Aucune protection contre les ITSS

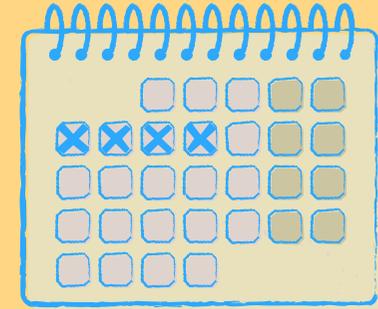


# Les méthodes de contrôle de la fertilité ("naturelles")



# Méthode du calendrier

Aussi appelé "méthode Ogino" ou "calcul de la fertilité".



## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle): 80%
- Utilisation parfaite : 91 à 99%

## Comment ça fonctionne?

- Identification de la période d'ovulation selon le cycle menstruel
- Utilisation d'une autre méthode contraceptive pendant la période d'ovulation

## Mode d'emploi :

- Observation du cycle menstruel pendant au moins 6 mois
- Plus facile pour les personnes qui ont un cycle menstruel dit régulier

## **Avantages :**

- Aucun coût
- Aucun effet sur le cycle hormonal et menstruel de la personne
- Mène à une meilleure connaissance de son corps et son cycle

## **Désavantages :**

- Nécessite plusieurs mois d'observation avant de l'appliquer
- Non recommandé dans les périodes où le cycle est perturbé (ex : suite à un accouchement, approche de ménopause, etc.)
- Nécessite tout de même une autre contraception dans la période d'ovulation

# Méthode du retrait

Aussi appelé "coït interrompu".



## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle): 73%
- Utilisation parfaite : 96%

## Comment ça fonctionne?

- Empêche les spermatozoïdes de rentrer en contact avec l'ovule

## Mode d'emploi :

- Retrait du pénis du vagin avant l'éjaculation
- Éviter que le sperme soit en contact avec le vagin et la vulve

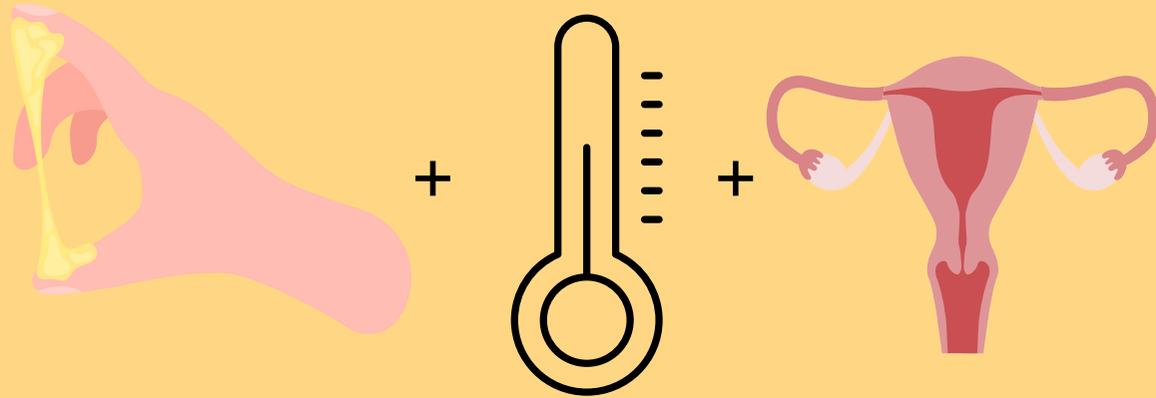
## **Désavantages :**

- Doit être certain.e que la personne avec un pénis va se retirer avant l'éjaculation
- La personne avec un pénis doit bien connaître le moment où elle va éjaculer
- Consommation d'alcool/drogue = réduction d'efficacité
- Peut créer une frustration
- Le liquide pré-éjaculatoire peut contenir des spermatozoïdes

## **Avantages :**

- Aucun coût
- Aucun effet sur le cycle hormonal et menstruel de la personne

# Méthode symptothermique



## Efficacité:

- Utilisation parfaite : 99.6%

## Comment ça fonctionne?

- Connaissance du moment de l'ovulation
- Abstinence ou utilisation d'une autre méthode contraceptive dans la période ovulatoire

## **Avantages :**

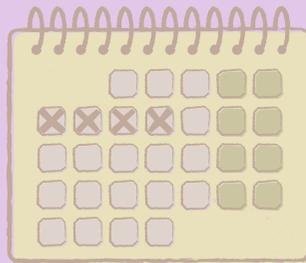
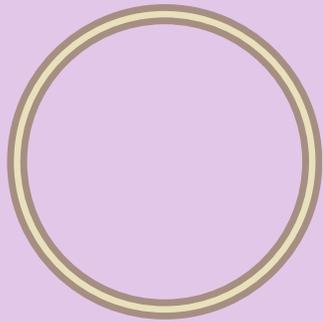
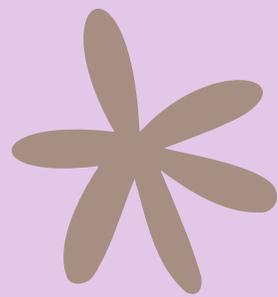
- Aucun coût
- Aucun effet sur le cycle hormonal et menstruel de la personne
- Mène à une meilleure connaissance de son corps et son cycle

## Mode d'emploi :

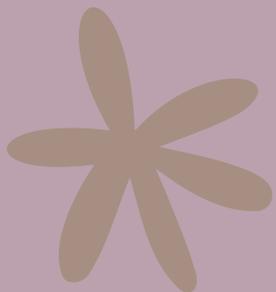
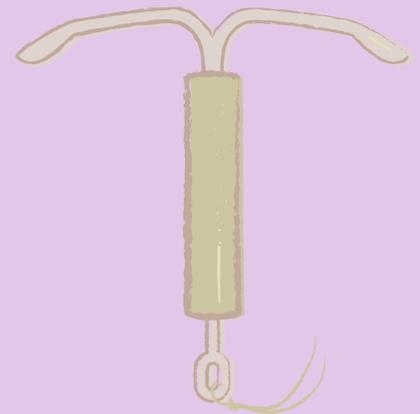
- Glaire cervicale (liquide vaginal) = claire et élastique à l'approche de l'ovulation
- Col de l'utérus plus élevé au moment de l'ovulation
- Température corporelle monte d'environ un demi-degré au moment de l'ovulation

## **Désavantages :**

- Nécessite une grande discipline
- Prend environ 3 cycles avant de pouvoir l'utiliser
- Non recommandé dans les périodes où le cycle est perturbé (ex : suite à un accouchement, approche de ménopause, etc.)
- Nécessite tout de même une autre contraception dans la période d'ovulation



# Les contraceptions d'urgence



# Contraception orale d'urgence

Aussi appelé "pilule du lendemain",  
"pilule d'urgence".



## Efficacité:

- Plus elle est prise tôt, plus elle est efficace !

Temps après la relation sexuelle...

- 0-24h : 95%
- 25-48h : 85%
- 49-120h : 58%

## Mode d'emploi :

- Prescription d'un.e professionnel.le de la santé nécessaire
- Prise de la contraception orale d'urgence

## Comment ça fonctionne?

- Prévient une grossesse dans le cas où la contraception utilisée n'a pas fonctionné ou lorsqu'aucune contraception n'a été utilisée

# Stérilet d'urgence (stérilet de cuivre)

Aussi appelé "stérilet classique", "dispositif intra utérin".

## Efficacité:

- Utilisation typique (réelle) et parfaite : 99,1%

## Comment ça fonctionne?

- Cuivre = environnement défavorable à la survie des spermatozoïdes.
- Empêche l'implantation de l'ovule fécondé dans l'utérus.

## **Avantages :**

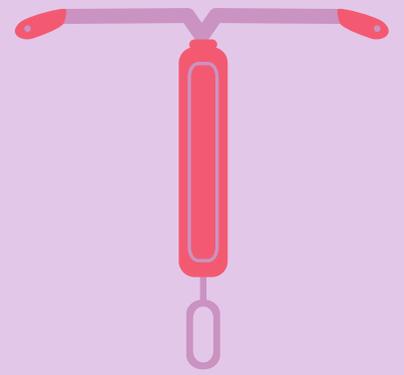
- Fertilité immédiate après le retrait;
- Pas d'influence sur le système hormonal et les menstruations;
- Peut être utilisé en période d'allaitement;

## Mode d'emploi :

- Est inséré et retiré par un.e médecin.
- Le stérilet est placé à l'intérieur de l'utérus à l'aide d'une tige d'insertion.
- Peut ensuite être laissé en place pendant 3 à 10 ans, dépendamment du modèle.
- Besoin d'une prescription d'un.e professionnel.le de la santé.

## **Désavantages :**

- Possible de sentir la présence des fils lors des relations sexuelles avec pénétration (peuvent être raccourcis par le médecin dans le cas échéant);
- Douleurs et crampes à l'insertion et plusieurs jours/semaines après
- Menstruations plus longues (+/- 2 jours) et plus abondantes
- Peut engendrer des saignements irréguliers
- Perforation de l'utérus (1 femme sur 1000).
- Aucune protection contre les ITSS.



# Si tu as des questions, écris-moi !

[stagiairesexologie@espacefamille.ca](mailto:stagiairesexologie@espacefamille.ca)



L'ensemble des informations de cette publication a été tiré du site web de SOS Grossesse. Si vous voulez plus d'informations, référez-vous à ce site

!

SOS Grossesse. (2024). Prévention et contraception.  
<https://sosgrossesse.ca/fr/prevention-et-contraception>