



## Les méthodes contraceptives

La contraception désigne l'ensemble des méthodes utilisées pour éviter une grossesse. En l'absence de contraception, une fécondation est possible dès la première relation sexuelle.

### Les principales méthodes contraceptives

#### Abstinence

C'est le fait de s'interdire volontairement un rapport sexuel. Par rapport au contexte culturel et religieux, cette approche est la mieux indiquée pour les adolescent(e)s qui ne sont pas encore marié(e)s. Elle a l'avantage d'empêcher les grossesses non désirées et les IST. L'abstinence requiert un engagement ferme, une grande motivation et une parfaite maîtrise de soi.

#### Les méthodes naturelles :

On qualifie de "naturelles" toutes les méthodes qui visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là. Ces méthodes vont des plus simples aux plus sophistiquées.

- **La méthode du calendrier ou méthode Ogino**

Elle consiste, pour une femme dont le cycle est régulier, à éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours "fertiles" qui précèdent ou suivent l'ovulation.

Malheureusement, l'ovulation est imprévisible et peut se produire à n'importe quel moment, même chez les femmes dont le cycle est "régulier".

- **La méthode thermique**

La température habituelle de la femme s'élève de 0,2 à 0,4 °C (de 36,7 à 37,1 °C, par exemple) au moment de l'ovulation. Pour déterminer la date de l'ovulation, il faut prendre sa température tous les matins à la même heure, au lit, avant de se lever... Et un simple rhume peut faire monter la température.

- **La méthode de la glaire cervicale ou "méthode de Billings"**

A l'approche de l'ovulation, les sécrétions du col de l'utérus (ou "glaire cervicale") se modifient ; elles deviennent plus abondantes, plus fluides et provoquent un écoulement vaginal (ou "pertes blanches"), caractéristique. Mais beaucoup de choses peuvent modifier la glaire et sa consistance : le désir sexuel, le sperme, les infections vaginales... La méthode nécessite d'examiner la glaire avec ses doigts.

- **La méthode MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée)**

Cette méthode est utilisable pendant les 6 premiers mois après la naissance ou au moins jusqu'au retour de couches. Toutefois, cette méthode est très contraignante : elle suppose pour être efficace, un allaitement exclusif, à la demande, jour et nuit et l'absence de règles.

- **Le coït interrompu ou retrait**

L'homme se retire du vagin de sa partenaire avant d'avoir éjaculé. Si l'éjaculation n'a pas lieu dans le vagin (ni juste à l'entrée du vagin), il ne peut pas y avoir de grossesse, car les spermatozoïdes ne peuvent pas entrer dans l'utérus. Mais l'éjaculation peut être parfois incontrôlable. De plus, les premières gouttes de sperme, qui peuvent contenir beaucoup de spermatozoïdes, sortent parfois sans que l'homme ne les sente : le liquide pré-éjaculatoire contient des spermatozoïdes en nombre suffisant pour féconder l'ovocyte.



### Le condom ou préservatif masculin :

Les préservatifs (masculins et féminins) empêchent le passage des spermatozoïdes dans le vagin, et donc la fécondation.

Le condom est en latex ou en polyuréthane (en cas d'allergie au latex). Il est déroulé sur le sexe masculin en érection avant toute pénétration.

### Le femidom ou préservatif féminin

Le préservatif féminin est glissé à l'intérieur du vagin par l'utilisatrice, afin de recevoir le sexe masculin au moment de la pénétration.

Il est très résistant ; ne nécessite pas que l'homme se retire juste après avoir éjaculé ; il peut être acheté par la femme et placé plusieurs heures avant le rapport si l'homme ne veut pas utiliser de préservatifs masculins.

*Important: Les deux types de préservatifs constituent la seule protection contre les IST (infections sexuellement transmissibles).*

### Le diaphragme

Le diaphragme et la cape cervicale (en latex ou en silicone tous les deux sont des protections qui se glissent dans le vagin, au contact du col de l'utérus, pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers l'intérieur de l'utérus.

Le diaphragme ou la cape cervicale peuvent être posés au moment du rapport sexuel mais aussi jusqu'à deux heures avant le rapport sexuel. Ils doivent être utilisés en association avec les spermicides pour une meilleure efficacité. Le diaphragme et la cape peuvent être réutilisés plusieurs fois.

### DIU - Dispositif Intra Utérin

Un DIU " dispositif intra-utérin ", est un dispositif contraceptif inséré dans l'utérus. Les DIU mesurent 3,5 cm de long, ils ont le plus souvent la forme de la lettre "T", et sont en plastique, portant un ou plusieurs manchons de cuivre. Plus la surface de cuivre est grande, plus le DIU est efficace, car c'est le cuivre, qui est contraceptif : il rend les spermatozoïdes inactifs. Le DIU est inséré dans l'utérus par un médecin. Sa pose est très rapide (environ 2 minutes).

### Les spermicides

Les spermicides sont des substances qui, comme leur nom l'indique, inactivent ou détruisent les spermatozoïdes.

On les utilise sous forme d'ovules, de crèmes ou d'éponges insérés au fond du vagin. On peut les utiliser seuls ou, de préférence, en association avec une méthode " barrière " (préservatif masculin ou féminin, diaphragme, cape cervicale).

### La pilule ou contraceptifs oraux

Les pilules contiennent des hormones qui ressemblent à celles que fabriquent naturellement les ovaires. Toutes les pilules contiennent une ou deux hormones similaires aux hormones féminines naturelles.

Il y a deux grandes catégories de pilules:

- les contraceptifs oraux combinés (COC) ou oestroprogestatives
- les pilules microprogestatives (PP) (contenant seulement un progestatif)

L'efficacité de la pilule est très grande, supérieure à 99 %. Mais elle peut être compromise par les oublis (plus ou moins graves selon le type de pilule) ; les effets indésirables (nausées, diarrhées) qui conduisent beaucoup de femmes à l'arrêter ; et par l'interaction avec certains médicaments.



### Les contraceptifs injectables

Un progestatif de synthèse (médroxyprogestérone) est injecté par piqûre dans les deltoïdes de la femme tous les trois mois. Pendant 12 semaines, le produit assure une contraception constante. Les injections doivent être faites à intervalles réguliers par un médecin ou une infirmière.

### Les implants

L'implant est un petit bâtonnet cylindrique, en plastique, de 4 cm de long et 2 mm de diamètre (la taille d'une allumette), C'est un réservoir contenant le même type de substance que les pilules progestatives.

Un médecin insère l'implant sous la peau du bras au moyen d'une aiguille spéciale, comme pour faire une prise de sang. Avant la pose, le médecin vous prescrira produit anesthésique de manière à ce que l'insertion se fasse sans douleur. Une fois en place, l'implant est invisible et indolore. Le jour où vous voudrez le faire enlever, le médecin anesthésiera de nouveau la peau, avant de pratiquer une incision minuscule et de retirer l'implant avec une pince. L'implant est efficace pendant 3 ans. Mais il peut être retiré plus tôt si vous le désirez.

### La contraception d'urgence

Elle constitue une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel, ou en cas d'échec (oubli de pilule, rupture de préservatif) ou d'absence de contraception. Elle se présente sous forme d'un comprimé, une dose unique de lévonorgestel qui est un progestatif. Ce médicament agirait en bloquant temporairement ou en retardant l'ovulation suffisamment pour que les spermatozoïdes ne puissent provoquer une grossesse.

Il faut prendre le comprimé le plus tôt possible car son efficacité diminue avec le temps. Il est possible de le prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) après un rapport sexuel non ou mal protégé.

