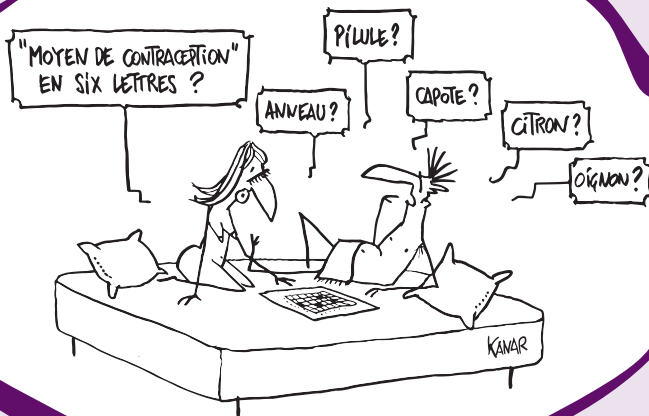


Contraception



La meilleure contraception est celle que l'on choisit !



Table des matières

Introduction	3
La contraception	3
Le cycle menstruel naturel	3
Comment éviter une grossesse ?	4
La pilule contraceptive	5
L'anneau vaginal	8
Le stérilet	9
La contraception d'urgence ou pilule du lendemain	11
Face à l'inquiétude d'une grossesse	11
Adresses utiles	12

Introduction

Penser sa contraception, c'est une façon de se situer dans ses relations, dans son projet de vie et ses désirs et de prendre ses responsabilités.

Alors parles-en à ton médecin ou à un autre professionnel de la santé.

La contraception

Le cycle menstruel naturel

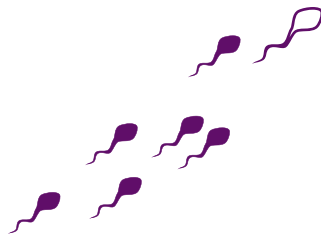
L'hypophyse, une petite glande située dans le cerveau, envoie une hormone, une sorte de messenger, vers les ovaires. Cette hormone stimule les ovaires pour qu'ils fassent mûrir l'un de leurs nombreux ovules. Après 2 semaines en moyenne, parfois moins, un ovule est prêt pour l'ovulation dans l'un des deux ovaires. Dès que l'ovule a quitté l'ovaire, celui-ci renvoie dans le sang une combinaison de deux hormones féminines qui sont mesurées par l'hypophyse et l'ovaire ne libérera plus d'ovules.



Après l'ovulation, l'ovule circule 24h dans la trompe, en direction de l'utérus. À partir de là, il existe deux possibilités :

L'ovule est fécondé par un spermatozoïde et un embryon s'implante dans la paroi de l'utérus. Dans ce cas, il ne se produit pas de menstruation et la grossesse débute.

L'ovule n'est pas fécondé et il se dissout. Environ deux semaines après l'ovulation, un saignement se produit : ce sont les règles ou menstruations. Ce cycle complet, de 28 jours en moyenne, se produit pendant toute la phase fertile de la vie de la femme, depuis ses premières règles jusqu'à la ménopause. La période d'ovulation n'est pas toujours facilement détectable. Elle se situe en général entre 13 et 15 jours avant le premier jour des règles à venir.





Comment éviter une grossesse ?

Plusieurs méthodes contraceptives sont efficaces et chacune a ses avantages et ses inconvénients. Il revient donc à chacun, seul ou en couple, de décider de la méthode qui lui correspond, **en concertation avec un professionnel de la santé¹**.

- La pilule contraceptive
- L'anneau vaginal
- Le stérilet hormonal ou en cuivre
- L'implant
- Le patch ou le timbre
- Le préservatif (interne ou externe)
- Autres contraceptifs moins fréquents : le diaphragme, l'éponge, la cape cervicale... Certains d'entre eux sont peu fiables, parles-en avec un professionnel de la santé.

● Attention certaines méthodes, dites naturelles, ne peuvent être considérées comme des moyens contraceptifs fiables : techniques fondées sur le cycle de fertilité (ex : application), le retrait (ou coït interrompu)...

La contraception d'urgence (ou la pilule du lendemain) n'est pas un contraceptif!

Parmi les moyens contraceptifs, seul le **préservatif (bien utilisé) protège des IST, du VIH et du Sida!** En effet, le contraceptif sert, avant tout², à éviter les grossesses non désirées.



¹⁾ Notamment pour les éventuelles contre-indications.

²⁾ Le contraceptif peut avoir d'autres avantages tels que la diminution de l'acné et de la douleur menstruelle, la régularisation du cycle menstruel ...

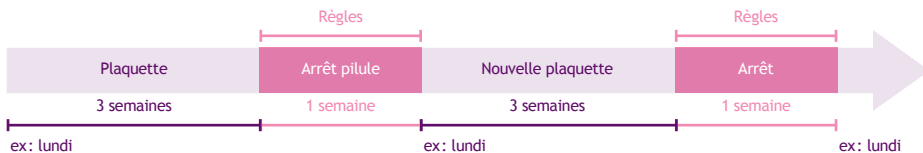


La pilule contraceptive



Ce contraceptif, qui agit en bloquant l'ovulation, se présente sous forme de plaquettes contenant habituellement 21 pilules³. La pilule doit être avalée par la femme chaque jour plus ou moins à la même heure. Lorsque la plaquette est terminée, il faut reprendre une nouvelle plaquette après 7 jours (soit au 8ème jour).

La pilule doit être prise de manière continue pour assurer son efficacité (contre les grossesses), efficacité qui se poursuit durant la période de 7 jours d'arrêt.



QUAND COMMENCER UNE PLAQUETTE DE PILULES ?

Le premier jour des règles pour ainsi assurer son efficacité. Si ce n'est pas le cas, il est nécessaire de demander l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de la santé.



OÙ SE LA PROCURER ?

Il est d'abord nécessaire de consulter un médecin ou un gynécologue, qui prescrira la pilule adéquate. Les pilules sont délivrées, sous ordonnance, en pharmacie.



PUIS-JE PRENDRE LA PILULE SANS QUE MES PARENTS LE SACHENT ?

Oui, bien sur. Jusqu'à 21 ans, la mutuelle intervient à hauteur de 3 euros/mois. Certaines pilules génériques, dont le prix est inférieur à 3 euros/mois, deviennent donc gratuites pour les moins de 21 ans.



LA PILULE ARRÊTE-T-ELLE LES RÈGLES ?

Avec la majorité des pilules, les règles surviennent pendant la période d'arrêt entre deux plaquettes. Elles sont souvent moins abondantes, moins douloureuses et durent moins longtemps que des règles sans pilules

³⁾ Il existe également des plaquettes comprenant quelques placebo (comprimés inactifs qui ne contiennent aucune hormone) pour éviter de perdre l'habitude de la prise quotidienne.



MA PILULE EST-ELLE EFFICACE PENDANT LA PÉRIODE D'ARRÊT ENTRE DEUX PLAQUETTES?

Oui, à condition de ne pas dépasser 7 jours d'arrêt entre deux plaquettes et bien entendu d'avoir pris la pilule correctement durant la durée de la plaquette.



PUIS-JE PRENDRE DEUX PLAQUETTES D'AFFILÉE?

Il est préférable de laisser une semaine d'arrêt entre deux plaquettes. Toutefois, occasionnellement, deux plaquettes peuvent s'enchaîner pour décaler la date des règles.



ET SI J'OUBLIE MA PILULE?

La pilule se prend tous les jours plus ou moins à la même heure. Si ce délai est dépassé, il reste 12 heures supplémentaires pour la prendre. Au-delà de ces 12 heures, l'effet contraceptif n'est plus garanti. Dans ce cas, il est conseillé de contacter ton médecin et/ou de se référer à la notice propre à la pilule que tu prends.



ET SI JE SUIS MALADE (DIARRHÉE OU VOMISSEMENT) ?

Si des vomissements ont lieu dans les 4 heures ou une forte diarrhée dans les 10 heures qui suivent la prise de la pilule, il y a un risque que la pilule n'ait pas été absorbée par l'organisme. Il faut donc en reprendre une nouvelle le jour même. La plaquette sera alors terminée un jour plus tôt et la suivante recommencée un jour plus tôt également. Si la diarrhée ou les vomissements subsistent plusieurs jours, il faudra utiliser un autre moyen contraceptif, comme le préservatif.



QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'AI PAS LAISSÉ 7 JOURS ENTRE DEUX PLAQUETTES?

Un arrêt de moins de 7 jours ne pose pas de problème. L'effet contraceptif reste garanti. Mais si cet arrêt dépasse 7 jours alors la contraception n'est plus efficace.





DOIS-JE ARRÊTER LA PILULE DE TEMPS EN TEMPS?

Non, cette idée est fausse!



EST-CE MAUVAIS POUR MA SANTÉ?

La pilule est, de manière générale, bien tolérée. Toutefois, le tabac combiné à la pilule augmente le risque de développer une maladie cardio-vasculaire. Dans ce cas, la pilule progestative, sans règles, peut être prescrite.



SI JE PRENDS LA PILULE DEPUIS LONG-TEMPS, SERA-T-IL DIFFICILE DE TOMBER ENCEINTE?

Non, lorsqu'on arrête la pilule, une grossesse peut survenir dès le mois suivant puisqu'une ovulation se produit à nouveau.

Avantages et désavantages de la pilule

- + Grande efficacité
- + Réversible
- + Peut diminuer ou éliminer les crampes et le flux menstruel
- + Régularisation du cycle menstruel
- + Diminution des symptômes prémenstruels
- + Réduit l'acné et la pilosité

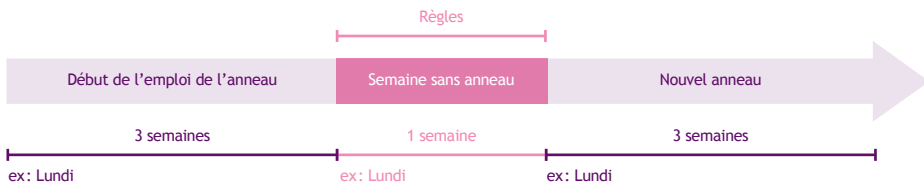
- Rigueur dans la prise
- Peut causer des saignements légers ou irréguliers
- Peut rendre les seins sensibles, causer la nausée ou des maux de tête
- Faible risque de thrombose (voir antécédents personnels et familiaux)
- La prise d'autres médicaments peut en réduire l'efficacité
- Ne protège pas contre les IST



L'anneau vaginal



Il s'agit d'un anneau souple (de 5 cm de diamètre) qui, pendant 4 semaines, protège contre une grossesse en empêchant l'ovulation. La femme **introduit l'anneau elle-même dans son vagin** et, après 3 semaines, l'enlève. Après une période d'une semaine sans anneau (période durant laquelle la femme est réglée), elle en insère un nouveau. Il n'a pas besoin d'être placé à un endroit particulier dans le vagin pour être efficace. Ce sont les parois du vagin qui le tiennent en place, et habituellement, une fois qu'il a été inséré, la femme ne le sent plus.



SI J'AI OUBLIÉ DE RETIRER L'ANNEAU APRÈS 3 SEMAINES?

Si tu t'en rends compte pendant la première semaine (soit la quatrième semaine d'utilisation de l'anneau), retire-le tout de suite et reste une semaine sans anneau avant d'en mettre un nouveau. Dans ce cas, tu ne devrais pas utiliser d'autre méthode contraceptive. Si, à l'inverse, l'anneau n'a pas été retiré pendant plus de 4 semaines, consulte un médecin avant d'utiliser un nouvel anneau.



SI J'AI OUBLIÉ DE PLACER L'ANNEAU AU BON MOMENT?

Il est vivement conseillé de se référer à la notice et/ou de contacter directement ton médecin.

Deux anneaux peuvent être enchaînés sans interruption comme on le fait avec 2 plaquettes de pilules.



Avantages et désavantages de l'anneau vaginal

- + Grande efficacité, réversible et sécuritaire
 - + Diminution possible des crampes et du flux menstruel
 - + Régularisation du cycle menstruel
 - + Diminution des symptômes prémenstruels
 - + Ne requiert pas d'y penser chaque jour
 - + Réduit l'acné et la pilosité excessive
-
- Peut causer des saignements légers ou irréguliers
 - Peut rendre les seins sensibles, causer la nausée ou des maux de tête
 - Peut irriter le vagin, créer un inconfort ou causer des pertes
 - Exige de la femme qu'elle se souvienne de changer l'anneau une fois par mois
 - Ne protège pas contre les IST



Le stérilet



Il existe deux sortes de dispositifs intra-utérins, le stérilet hormonal et en cuivre.

Le stérilet en cuivre est une petite tige en plastique, entourée d'un mini fil de cuivre qui agit en immobilisant les spermatozoïdes et en empêchant la nidation¹, que le **médecin place dans l'utérus**. Dans le stérilet hormonal le cuivre y est remplacé par un réservoir de progestérone qui inhibe la formation de l'endomètre. Il existe 2 dosages de prog-



térone dont un plus faiblement dosé et de plus petite taille, plus facile à placer chez les femmes n'ayant pas encore eu d'enfants.

Ce contraceptif est mis en place pour une durée de 3 à 5 ans selon les modèles.

⁽¹⁾ Étape qui suit la fécondation (moment où l'embryon vient s'implanter dans la muqueuse utérine).

Avantages et désavantages du stérilet *HORMONAL*

- + Grande efficacité, réversible
 - + Économique
 - + Long terme, invisible et ne requiert pas d'y penser
 - + Faible quantité d'hormones
 - + Diminution des crampes et du flux menstruel
 - + Peut mener à l'absence de menstruations
 - + Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène
 - + Peut convenir aux femmes qui allaitent
-
- Possibilité d'acné, maux de tête, seins sensibles, sautes d'humeur surtout si l'ovulation n'est pas inhibée (40%)
 - Au début, possibilité de saignements légers ou irréguliers. Menstruations non prévisibles, légères ou absentes, ce qui peut être considéré comme un avantage pour certaines femmes et comme un désavantage pour d'autres
 - Ne protège pas contre les IST



Avantages et désavantages du stérilet en *CUIVRE*

- + Grande efficacité, réversible
 - + Long terme, invisible et ne requiert pas d'y penser
 - + Sans hormones
 - + Économique
 - + Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène
 - + Peut convenir aux femmes qui allaitent
-
- Douleur ou inconfort à l'insertion
 - Les rares risques liés à l'insertion de ce stérilet peuvent comprendre une infection, une perforation de l'utérus ou l'expulsion du stérilet
 - Règles imprévisibles, plus abondantes et douloureuses
 - Syndrome prémenstruel
 - Ne protège pas contre les IST

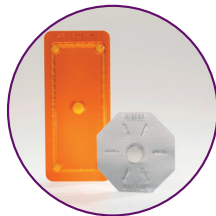




La contraception d'urgence (ou pilule du lendemain)

Il s'agit de la pilule du lendemain à prendre maximum dans les 3 à 5 jours qui suivent le rapport sexuel. Elle contient une hormone ou une antihormone qui empêche la nidation après un rapport. Attention, **plus elle est prise tôt, plus son efficacité est grande!** En cas de vomissement dans les trois heures suivant la prise du comprimé, il est recommandé d'en reprendre un nouveau immédiatement et/ou d'interpeller directement un professionnel de la santé. La contraception d'urgence ne doit pas servir de moyen de contraception habituel, mais, au besoin, elle peut réduire le risque de grossesse. **Elle ne protège pas des IST.**

Elle est disponible, sans prescription, en pharmacie et dans les plannings familiaux.



Le stérilet en cuivre peut aussi être utilisé comme contraception d'urgence.

Face à l'inquiétude d'une grossesse

Lors d'un retard de règles, d'un comportement à risque, d'un oubli de pilule, etc., il peut y avoir un risque de grossesse. A ce moment-là, il est important d'en parler rapidement à un médecin ou d'aller dans un centre de planning familial. Ils pourront évaluer le risque et envisager des solutions.

Le test de grossesse peut être réalisé chez un médecin, dans un planning ou est disponible en pharmacie pour le faire soi-même.

Attention : il est efficace seulement à partir du 3ème jour de retard des règles. Si on ne sait plus quand les règles doivent arriver, il faut attendre 3 semaines après le rapport sexuel.

Adresses utiles

● Où se documenter ?

Univers santé
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
010/47 28 28
[www.univers-sante.be]

Centres de Planning Familial
[www.loveattitude]

● Où trouver de l'aide ?

- Au près d'un médecin généraliste ou d'un gynécologue
- Dans un planning familial
- Dans un centre médical

● Ou encore :

<https://www.mescontraceptifs.be>
<https://www.sexandu.ca>

Réalisation : Univers santé, en collaboration avec l'équipe Santé du Service d'Aide aux étudiants de l'UCL; Dr C. Houba et Dr J. Lousse.

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

