

Contraception

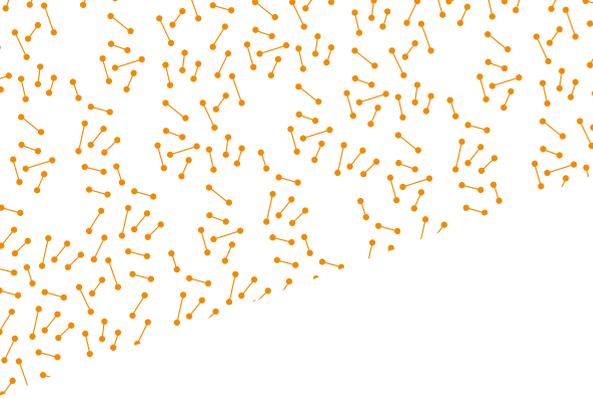
2.4



Depuis les origines, le rapport sexuel a toujours eu pour finalité d'assurer une descendance (avoir des enfants).

Aujourd'hui, au nom de la liberté individuelle de chacun, l'homme et la femme peuvent à l'aide de différentes méthodes de contraception, prendre la décision d'avoir ou non un enfant.

Il est important de rappeler que la contraception ne s'applique qu'à tous les couples ayant des pratiques sexuelles pouvant conduire à une fécondation, à savoir les couples hétérosexuels et bisexuels.



*La contraception est
l'ensemble des moyens
utilisés pour empêcher
une grossesse.*

QUELQUES IDÉES REÇUES

IDÉES REÇUES	VRAI OU FAUX	OÙ TROUVER L'INFORMATION ?
<i>La pilule fait grossir</i>		<i>Fiche 2·4·2</i>
<i>La pilule diminue la fertilité</i>		<i>Fiche 2·4·2</i>
<i>La pilule du lendemain peut être un mode de contraception régulier</i>		<i>Fiche 2·4·7</i>
<i>On ne peut pas tomber enceinte pendant les règles</i>		<i>Fiche 2·4·2</i>
<i>Le stérilet, c'est pour celles qui ne veulent plus d'enfants</i>		<i>Fiche 2·4·4</i>
<i>L'anneau c'est difficile à mettre</i>		<i>Fiche 2·4·3</i>
<i>Le patch, ça se décolle</i>		<i>Fiche 2·4·2</i>
<i>Le préservatif est un contraceptif comme les autres</i>		<i>Fiche 2·4·4</i>
<i>La pilule du lendemain peut remplacer la contraception</i>		<i>Fiche 2·4·7</i>

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES CONTRACEPTIVES



LES MÉTHODES HORMONALES :

La pilule contraceptive

La pilule est un médicament hormonal qui bloque l'ovulation et prévient ainsi la grossesse. Elle n'agit donc pas sur ta fertilité et cela même si tu la prends pendant des années.

Il existe **deux types** de pilule contraceptive, la **pilule combinée**, qui contient deux dérivés de l'œstrogène et de la progestérone, et la **pilule progestative**, qui ne contient que le progestatif, sans les œstrogènes. Elle n'a pas d'influence sur le poids au vu du dosage très faible en hormones.

Peu importe le nombre de pilules que contient ta plaquette, il est primordial de la prendre tous les jours et à la même heure.

C'est avec ton médecin que tu trouveras la pilule contraceptive qui t'es adaptée.

- *Uniquement vendue en pharmacie sur prescription médicale.
Gratuite au Planning Familial.*

Il existe des applications pour Smartphone qui peuvent t'aider à ne pas oublier de prendre ta pilule.

ATTENTION : si tu as oublié de prendre ta pilule il y a moins de 12 heures, il est impératif de prendre la pilule oubliée. Si l'oubli date de plus de 12 heures, alors tu dois prendre la pilule oubliée, mais aussi utiliser des préservatifs jusqu'aux prochaines règles. Si tu as eu un rapport sexuel non protégé dans les 5 jours suivant cet oubli, prends la pilule du lendemain le plus tôt possible. Voir « Pillule du lendemain » fiche 2-4-7.



Le patch

Le patch est une sorte de timbre qui se colle sur la peau. Il diffuse deux hormones (l'estradiol et le progestatif) dans le sang à travers la peau.

- *Les patches sont vendus par boîte de 3. Il faut la finir pour être protégée.*

Les patches protègent pendant 4 semaines. Pour cela, chaque semaine, il faut en coller un nouveau, et ce, durant 3 semaines. La quatrième semaine, il ne faut pas mettre de patch. Des menstruations (règles) vont alors généralement apparaître.

Le patch doit être appliqué sur le ventre, sur les épaules ou dans le bas du dos, jamais près d'un sein.

En cas d'oubli au moment où il faut le changer, tu restes protégée pendant 48 heures.

- *Uniquement vendu en pharmacie sur prescription médicale.*

ATTENTION : si ton patch est resté décollé moins d'une journée, alors appuie dessus fermement pour le recoller et s'il continue à se décoller, change-le. S'il est resté décollé plus d'une journée, change-le et utilise des préservatifs jusqu'aux prochaines règles. Si tu as eu un rapport sexuel non protégé dans les 5 jours suivant cet oubli, prends la pilule du lendemain le plus tôt possible. Voir « Pillule du lendemain » fiche 2-4-7.

L'anneau mensuel

Il s'agit d'un anneau flexible local, en plastique contenant des hormones (œstrogène + progestatif).

Tu insères au fond du vagin, comme si c'était un tampon (avec lequel il est compatible) et tu le gardes pendant trois semaines.

À la fin de ce délai, tu enlèves l'anneau, et tu fais une pause de 7 jours durant lesquels les menstruations apparaissent généralement.

Après cette pause, tu remets un nouvel anneau et tu es protégée pendant les 4 semaines suivantes (les trois semaines où tu gardes l'anneau et la semaine sans).

- *Uniquement vendu en pharmacie sur prescription médicale.*

ATTENTION : si tu n'utilises pas de contraception hormonale au cours du mois précédent, l'anneau doit être inséré le premier jour de tes règles. L'anneau peut aussi être inséré entre le 2^e et le 5^e jour de tes règles mais si c'est le cas, tu dois utiliser des préservatifs pendant les 7 premiers jours. Il peut être expulsé après un rapport sexuel, par exemple. S'il est expulsé, tu dois le remettre en place. En revanche, s'il est expulsé depuis plus de 3 h, tu dois prendre les mêmes précautions qu'après un oubli de pilule supérieur à 12 h. Comme pour une pilule combinée, c'est surtout le fait d'oublier de le remettre après la semaine d'arrêt qui fait courir le risque d'une grossesse.



L'implant

L'implant est un petit bâtonnet souple en plastique, de 4 cm de long et 2 mm de diamètre, qui est inséré par ton gynécologue sous la peau du bras. Il reste en place durant 3 ans et est efficace dans les 24 heures après la pose.

Il ne contient qu'une seule hormone, un progestatif qui se diffuse directement dans le sang et supprime l'ovulation.

- *Uniquement vendu en pharmacie sous prescription médicale.
Gratuit au Planning Familial.*

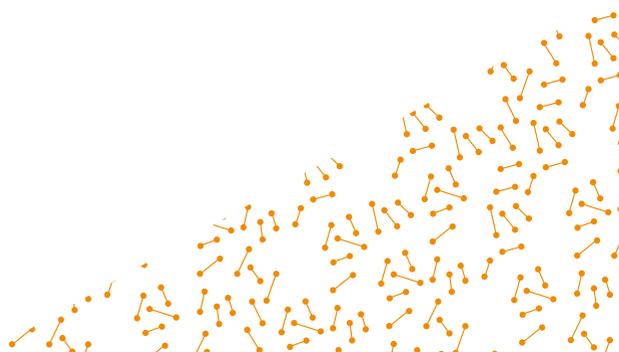
Le contraceptif injectable

Communément appelé la piqure trimestrielle, c'est une injection contenant une seule hormone, à savoir la progestérogène.

Ton médecin te la fait tous les 3 mois et elle te protège dès sa première injection.



- *Uniquement vendu en pharmacie sur prescription médicale.*



Les dispositifs intra-utérins (DIU)

Il s'agit d'un moyen de contraception consistant à insérer médicalement un dispositif en plastique en forme de « T » dans le fond de l'utérus. Le DIU est particulièrement connu sous le nom de « stérilet ».

Il existe deux types de stérilet, ton médecin choisira avec toi celui qui te convient le mieux.

- *Ils restent en place pour 5 ans.
Tu n'as donc pas besoin de penser à ta contraception tous les jours.*

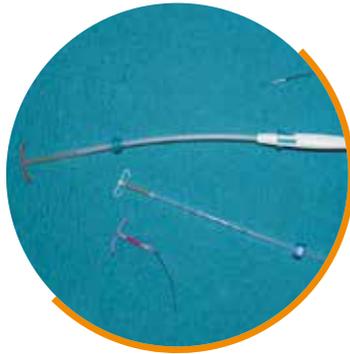
Le stérilet hormonal

Ce DIU diffuse en petite quantité une hormone progestative.

Le stérilet au cuivre

Tout comme le stérilet hormonal, il est en plastique mais il est recouvert de cuivre.

- *Uniquement disponible chez ton gynécologue ou au Planning Familial.*





LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES DITES DE « BARRIÈRES »

Le préservatif masculin en lien avec les IST

Protège non seulement d'une grossesse non désirée, mais également des infections sexuellement transmissibles.



Le préservatif féminin

Le préservatif féminin fonctionne comme le préservatif masculin : il empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin, et donc la fécondation.

Il présente de nombreux avantages à savoir :

- Protège non seulement d'une grossesse non désirée, mais également des infections sexuellement transmissibles.
- Peut être placé jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel et contrairement au préservatif masculin, il ne doit pas être directement enlevé après l'éjaculation.

Le diaphragme

Le diaphragme est un capuchon soit en latex soit en silicone (entre 5,5 cm et 9,5 cm de diamètre) qui s'insère avant le rapport sexuel dans le vagin. Il se place jusqu'au col de l'utérus pour bloquer le passage des spermatozoïdes.



- Réutilisable et se commande uniquement en pharmacie sous prescription médicale.

Cette méthode uniquement mécanique n'est efficace que lorsqu'elle est combinée à l'utilisation d'un spermicide (gel détruisant les spermatozoïdes). Le diaphragme ne se retire que quelques heures après le dernier rapport sexuel et il est important de ne pas utiliser de savon pour se laver durant cette période, afin de ne pas diminuer l'effet du spermicide.

ATTENTION : il est tout à fait possible de tomber enceinte même si le rapport sexuel a lieu pendant tes règles. Il n'existe donc pas de période au cours de laquelle il n'y a aucun risque de tomber enceinte, c'est simplement moins probable que vers le milieu du cycle, au moment de l'ovulation.

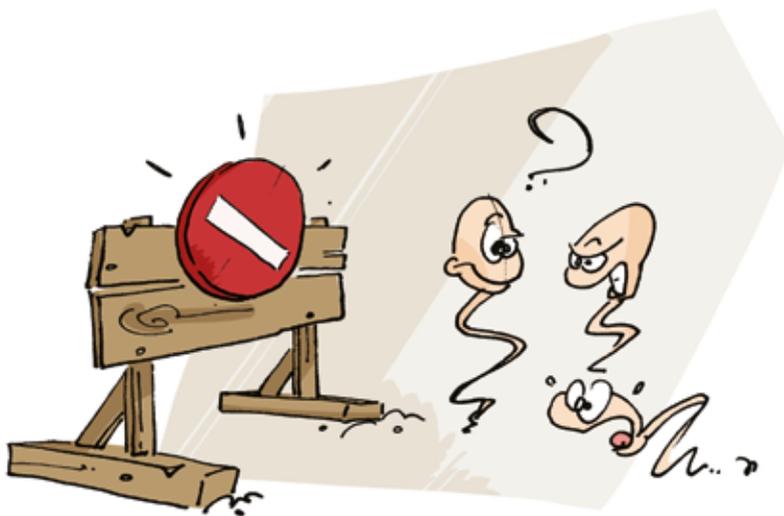
LES MÉTHODES DÉFINITIVES

La vasectomie

Il s'agit d'une intervention chirurgicale mineure sous anesthésie locale (environ 10 minutes) qui consiste à couper et bloquer les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes à partir des testicules.

Cette méthode n'empêche pas l'éjaculation. En effet, les spermatozoïdes ne représentent en moyenne que 2 à 3% de celle-ci. La production de spermatozoïdes par les testicules continue après la vasectomie, mais ceux-ci ne sont plus libérés et meurent en étant réabsorbés par l'organisme.

- *Il est important de bien réfléchir avant cette intervention, car les possibilités de revenir en arrière sont très faibles.*



La ligature des trompes

La stérilisation féminine est une intervention chirurgicale destinée à rendre les trompes imperméables et d'empêcher l'ovule de passer de l'ovaire vers la trompe de Fallope, là où il peut entrer en contact avec les spermatozoïdes et être fécondé.

La ligature des trompes est actuellement effectuée via une petite incision pratiquée au niveau de l'abdomen ou encore au cours d'une césarienne. L'obturation des trompes peut être réalisée avec du fil non résorbable ou à l'aide de clips ou d'anneaux.

L'efficacité de la ligature des trompes n'est pas totale : le risque d'échec est de l'ordre de 1 %. Le taux de grossesses extra-utérines n'est pas négligeable.

- *La « dé-ligature des trompes » est une intervention dont les chances de succès sont fonction de l'état des trompes ligaturées et de la technique utilisée, avec un taux de grossesses de l'ordre de 50 %. Cette méthode est difficile à inverser vu les chances réduites de succès pour une fécondation ultérieure.*

LEURS MODES DE FONCTIONNEMENT (TABLEAU PRATIQUE)

<i>Hormonale</i>			
Mode	Contraception	Fiabilité	Personne cible
Pilule combinée multi et monophasique	journalière	très fiable	femme
Pilule progestative (sans œstrogène)	journalière	très fiable	femme
Patch	hebdomadaire	très fiable	femme
Anneau mensuel	mensuelle	très fiable	femme
Injection	semestrielle	très fiable	femme
Implants	tous les 3 ans	très fiable	femme
Stérilet hormonal	tous les 5 ans	très fiable	femme
Stérilet Jaydess	tous les 5 ans	très fiable	jeune fille et femme n'ayant pas eu d'enfant

<i>Non hormonale</i>				
Préservatif masculin	barrière	usage unique	très fiable ajouté à un autre mode de contraception	homme
Préservatif féminin	barrière	usage unique	très fiable ajouté à un autre mode de contraception	femme
Diaphragme + spermicides	barrière	journalière	fiable si utilisé correctement	femme
Stérilet de cuivre	tous les 3 ans	variable en fonction du modèle et de sa teneur en cuivre	Toutes les femmes mais plus particulièrement lorsqu'il y a une contre-indication médicamenteuse	femme
Vasectomie	définitif	à vie	très fiable décision importante à réfléchir	homme
Ligature des trompes	définitif	à vie	très fiable décision importante à réfléchir 1% de risque	femme

À savoir :

La pilule du lendemain (ou d'urgence) te donne une dose de progestatif qui postpose l'ovulation. C'est pour cette raison que tu dois prendre cette pilule aussi vite que possible après un rapport sans contraceptif. Mais cette pilule n'est pas une pilule abortive : si l'ovule est fécondé, la pilule d'urgence ne peut rien y changer. En outre, tu as directement tes règles après (et ton cycle est donc chamboulé), et il se peut que tu ne te sentes pas très bien par la suite. Les pilules du lendemain sont disponibles sans ordonnance chez le pharmacien. Aucune pilule du lendemain ne protège des MST.

Penis metter : www.condozone.fr/tailles-de-A20:V22

Hormonale

Reversibilité	Mode d'administration	Qui le pose	Diminution de la fiabilité en cas de
oui	Oral tous les jours à la même heure	soi-même	diarrhée et de vomissement, oubli de prise antibiotique
oui	Oral tous les jours à la même heure	soi-même	diarrhée et de vomissement, oubli de prise antibiotique
oui	Cutané sur la peau	soi-même	oubli, patch décollé plus de 24 heures
oui	Dans le vagin	soi-même	oubli, si expulsé plus de 3 heures
oui	Intraveineux	Gynécologue	
oui	Sous cutané (sous la peau)	Gynécologue	
oui	Intravaginal au fond de l'utérus	Gynécologue	si déplacé
oui	Intravaginal au fond de l'utérus	Gynécologue	si déplacé

Non hormonale

oui	sur le pénis	soi-même ou partenaire	détérioration du produit/emballage, date de péremption non respectée, utilisation sans lubrifiant, posé dans de mauvaises conditions
oui	dans le vagin	soi-même peut être posé 2h à l'avance	détérioration du produit/emballage, date de péremption non respectée, utilisation sans lubrifiant.
oui	dans le vagin	soi-même peut être posé 2h à l'avance	détérioration du produit/emballage, utilisation sans spermicides, posé dans de mauvaises conditions, mal nettoyé
oui	Intravaginal au fond de l'utérus	Gynécologue	si déplacé
mince et risqué en fonction de la méthode et du temps de vasectomie	opération	Urologue	nécessite un contrôle régulier
mince et risqué en fonction de la méthode et du temps de ligature des trompes	opération	Gynécologue	

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'URGENCE

La pilule du lendemain

Il faut la prendre au plus tard dans les 72 heures (3jours) qui suivent la prise de risque. **Le plus tôt possible car elle est d'autant plus efficace !** Dès les premières heures après le rapport mal ou non protégé.

S'il s'agit d'un oubli de pilule et que tu as eu des rapports dans les 5 jours avant cet oubli : **prends le dernier comprimé oublié et la pilule d'urgence. Ensuite, continue ta plaquette jusqu'à la fin (fais les trois).**

Si tu as un rapport sexuel pendant les 7 jours suivant l'oubli, mieux vaut utiliser une autre méthode de contraception (préservatif masculin ou féminin par exemple).

La pilule d'urgence n'est pas dangereuse, ne rend pas stérile et peut être prise chaque fois qu'il y a un risque de grossesse non prévue, même si elle peut parfois perturber le cycle. Elle peut être moins efficace en cas de prise répétée au cours d'un cycle.

Sa fiabilité relative nécessite un test de grossesse 3 semaines après le rapport non protégé. Les tests de grossesse urinaires, gratuits au Planning Familial, sont accessibles en pharmacie (7 à 10 € environ). Un médecin peut faire une ordonnance pour un test de grossesse par prise de sang. S'il est positif et lié à un souhait de ne pas poursuivre la grossesse, il est possible de recourir à un avortement (IVG).



La contraception d'urgence dépanne mais ne remplace pas une contraception régulière. Elle ne protège pas des IST- VIH/sida.

L'IVG

Il existe 2 méthodes. Elles dépendent du choix de la femme et du terme de la grossesse :

- **IVG médicamenteuse**

Elle ne nécessite pas d'anesthésie et peut être pratiquée jusqu'à la fin de la 7^e semaine de grossesse ou 9^e semaine d'aménorrhée.

- **IVG chirurgicale.**

L'IVG chirurgicale nécessite une anesthésie soit locale soit générale. Elle permet d'interrompre la grossesse par un acte chirurgical. Elle peut être pratiquée jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse ou 14^e semaine d'aménorrhée.

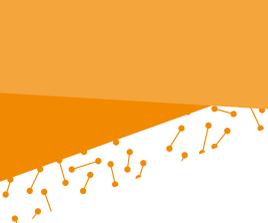
Au Luxembourg, toute femme enceinte peut demander une interruption volontaire de grossesse (IVG) avant la fin de la 12^e semaine de grossesse ou avant la 14^e semaine d'aménorrhée (absence des règles).

Dans tous les cas l'IVG doit être réalisée dans un cadre médical et le plus rapidement possible. Prends contact avec le Planning Familial le plus proche qui pourra t'aider dans ta démarche.

Si tu souhaites faire une demande voici le lien ou tu peux trouver tous les formulaires adéquats qui peuvent t'intéresser / t'aider:

<http://www.guichet.public.lu/citoyens/fr/sante-social/maternite-prestations-familiales/interruption-volontaire-grossesse/interruption-volontaire-grossesse/index.htm>





CONTACTS UTILES

Des questions, besoin d'informations ? Alors contactez le planning familial :

- Centre Luxembourg – T. 48 59 76 – F. 40 02 14 – info@planning.lu
- Centre Esch-sur-Alzette – T. 54 51 51 – F. 53 15 69 – esch@planning.lu
- Centre Ettelbruck – T. 81 87 87 – F. 81 10 16 – ettelbruck@planning.lu

SOURCES

- Read more at <http://www.allo-medecins.fr/sante/sexualite/sexologue, a-quoi-servent-les-preliminaires-,2572.html#Xj4Wy0qRks7EeMIK.99>
 - <http://www.condozone.fr/tailles-de-preservatifs.html>
 - <https://relations.toutcomment.com/article/comment-pratiquer-le-petting-3296.html>
 - <https://fr.wikipedia.org/>
 - <http://www.adheos.org/bisexualite-definition-explication>
 - <http://itgl.lu/>
 - http://www.who.int/topics/sexual_health/fr/
 - <http://www.choisirscontraception.fr/moyens-de-contraception/l-anneau-vaginal.htm>
 - <http://www.hellocoton.fr/anneau-contraceptif-ou-vaginal-5604728>
 - <http://www.docteurlic.com/maladie/pilule-contraception-progestative.aspx>
 - <http://www.sante-medecine.journaldesfemmes.com/contents/188-pilule-contraceptive>
 - http://www.vasectomie.net/la_vasectomie.htm
 - http://www.doctissimo.fr/html/sexualite/savoir/se_1473_ation_femme.htm
 - <http://www.planningfamilial.lu/>
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Diaphragme_\(contraception\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Diaphragme_(contraception))
 - <http://www.sante.public.lu/fr/droits/ivg/index.html>
- 