



CONOSCERE PER SCEGLIERE

la contraccption



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna

Rédaction

Bruna Borgini, Silvana Borsari, Francesca Cervi, Elena Castelli

*Direction générale soin de la personne, santé et aide sociale,
Région Émilie-Romagne*

Barbara Paltrinieri, Maria Dirce Vezzani AUSL de Modène

Avec la collaboration de

Michela Bragliani *Direction générale soin de la personne,
santé et aide sociale, Région Émilie-Romagne*

Antonella Aldrigo AUSL de Plaisance

Grazia Lesi AUSL de Bologne

Paola Marmocchi AUSL de Bologne

Paola Menga AUSL de la Romagne

Donatella Rebecchi AUSL de la Romagne

Daniela Spettoli AUSL de Modène

Nadia Torri AUSL de Bologne

Francesca Tortolani Vincent AUSL de Modène

Coordination éditoriale et de rédaction

Elisa Soricelli, Angela Lucarelli *Direction générale soin de la personne,
santé et aide sociale, Région Émilie-Romagne*

Représentation graphique et mise en page

Avenida srl - Modène

Traduction

interlanguage srl - Modène

Réédition mise à jour en avril 2019

Prendre soin de sa santé sexuelle et reproductive à chaque étape de la vie, c'est préserver et protéger sa santé au sens le plus large du terme. C'est la raison pour laquelle nous nous adressons à toutes les femmes, aux couples, aux jeunes filles et aux jeunes garçons qui vivent dans notre région, pour leur donner des informations leur permettant de faire des choix en toute conscience dans le respect de leur santé.

Nous souhaitons ainsi apporter notre contribution pour que la grossesse soit une période heureuse et faire en sorte qu'en appliquant une méthode de contraception appropriée, le nombre de femmes décidant d'avoir recours à l'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse), un choix toujours douloureux et difficile, soit le plus bas possible, comme il en est déjà depuis plusieurs années. C'est pourquoi, en tant que Région, nous créons des services ciblés que nous développons tout particulièrement à l'intention des jeunes et des très jeunes. Depuis 2018, la Région Émilie-Romagne propose des consultations médicales et des dispositifs de contraception gratuits, en faveur de rapports sexuels protégés et sûrs et d'une meilleure prise de conscience de leur sexualité. Ces services sont garantis aux jeunes, garçons et filles, de moins de 26 ans et aux femmes frappées par la crise économique ou le chômage, qui s'adressent aux CPEF (Centre de Planification ou d'Éducation Familiale) pour suivre un parcours de contrôle de la fertilité après un accouchement ou à la suite d'une IVG.

« La contraception, savoir pour choisir » est un opuscule qui donne les informations de base. Pour dissiper des doutes, affronter des problèmes, recevoir des indications concrètes, les femmes et les couples peuvent s'adresser aux professionnels des CPEF (*Consultori familiari*), des Espaces jeunes (*Spazi giovani*), des nouveaux Espaces jeunes adultes (*Spazi giovani adulti*) et des Espaces femmes immigrées et leurs enfants (*Spazi donne immigrate e loro bambini*), qui existent dans toute notre région et où ils trouveront les services et l'écoute qu'elles recherchent.

Sergio Venturi

Adjoint délégué aux politiques de la santé
Région Émilie-Romagne

pourquoi avoir recours à une méthode de contraception

La contraception représente l'ensemble des moyens, méthodes et actions permettant d'empêcher qu'un rapport sexuel soit suivi d'une grossesse. Elle devient ainsi un instrument permettant d'allier la conception d'un enfant à la possibilité de l'accueillir avec amour à sa naissance. Pour ce faire, il faut connaître les méthodes de contraception, de manière à pouvoir choisir librement celle que l'on souhaite appliquer parce qu'on la considère plus adaptée à ses propres exigences. Les raisons incitant à vouloir éviter une grossesse sont nombreuses et peuvent concerner différents domaines de la vie privée ou professionnelle. Appliquer une méthode de contraception et se protéger des MST (maladies sexuellement transmissibles), permet d'avoir des relations sexuelles sereines et responsables.

histoires de couples... histoires de contraception

Bien qu'ayant des histoires et des projets de vie très différents, toutes ces femmes souhaitent pouvoir décider à quel moment de leur vie avoir un enfant et quand l'éviter, au moins dans certaines périodes de leur existence.

Lucia et Davide ont des carrières bien lancées, mais leur mariage traverse un moment de crise profonde. Ils voudraient un enfant, mais pas maintenant.

Giulia a commencé des études universitaires. Elle est bien avec **Marco**, mais avant de fonder une famille, elle préférerait finir ses études et penser à son avenir professionnel.

Aicha, Kira, Valdete, Iman ont suivi leur mari et, une fois en Italie, elles se sont rendu compte de la difficulté de la vie en tant qu'immigrée. Pas de famille pour les aider dans la routine quotidienne ni dans l'éducation des enfants.

Sofia est presque terrorisée à l'idée d'avoir un autre enfant. Elle est déjà maman et depuis que son compagnon est au chômage, le seul argent qui rentre, c'est celui des parents qui les aident un peu et des ménages qu'on lui paye à l'heure.

Lisa et Paolo s'aiment, mais ne sont ensemble que depuis peu. Ils voudraient se connaître mieux avant d'avoir un enfant. Aujourd'hui, ce serait trop tôt.

Valbona, Edoukou, Melika, Luan sont venues en Italie parce qu'elles voulaient un avenir meilleur. D'après ce qu'elles ont entendu dire, ici, les femmes auraient plus de choix et plus de liberté. Mais chercher sa voie peut être difficile et peut aussi vouloir dire ne pas pouvoir envisager, pour le moment, de mettre un enfant au monde.

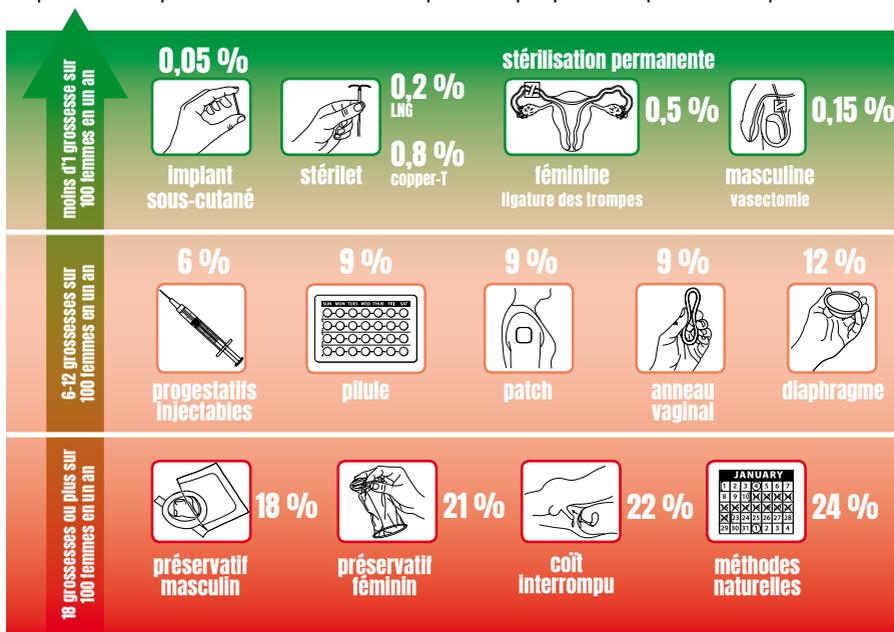
Elisa et Giacomo forment un couple stable depuis plusieurs années. Ils ont déjà deux filles de 11 et 15 ans. À leurs yeux, leur famille est complète et ils ne souhaitent pas avoir d'autres enfants.

Alida au contraire, voudrait tellement un enfant. Son mari et elle s'entendent bien et ont une bonne situation économique, mais depuis le cancer qui l'a frappée il y a environ deux ans, elle a peur, une peur terrible d'affronter une grossesse.

comment choisir une méthode de contraception

En Italie aujourd'hui, plusieurs méthodes contraceptives sont disponibles. Elles se basent sur différents principes comme les méthodes « barrière », hormonales, réversibles et irréversibles, c'est-à-dire qui empêchent définitivement d'avoir des enfants. Pour choisir une méthode de contraception, chacune et chacun doivent pouvoir disposer d'informations sur les contraceptifs existants, leur mode d'emploi, leurs éventuels risques pour la santé et leur fiabilité. Il est recommandé de s'informer auprès de personnels sanitaires compétents et de rester prudent à l'égard des résultats de recherches sur internet ou d'informations colportées de bouche à oreille par des connaissances ou des amis qui peuvent manquer de précision, voire être incorrectes. Les obstétriciens et les médecins du CPEF, des Espaces jeunes, des Espaces jeunes adultes et des Espaces femmes immigrées et leurs enfants sont des professionnels expressément formés pour apporter leur aide aux femmes et aux couples qui souhaitent choisir la méthode contraceptive la plus appropriée, tenant compte des caractéristiques individuelles, des préférences et des exigences.

une méthode de contraception fiable permet de prévenir une grossesse. Dans cette évaluation, il faut tenir compte des conditions d'utilisation qui ne sont pas toujours correctement respectées (oublis, régularité...). Le schéma ci-après illustre la fiabilité des différentes méthodes contraceptives observée dans la moyenne de la population, c'est-à-dire en tenant compte du fait que les conditions d'utilisation du contraceptif choisi ne sont pas toujours correctement respectées. L'efficacité indiquée peut être augmentée en respectant scrupuleusement le mode d'emploi indiqué pour chaque contraceptif.



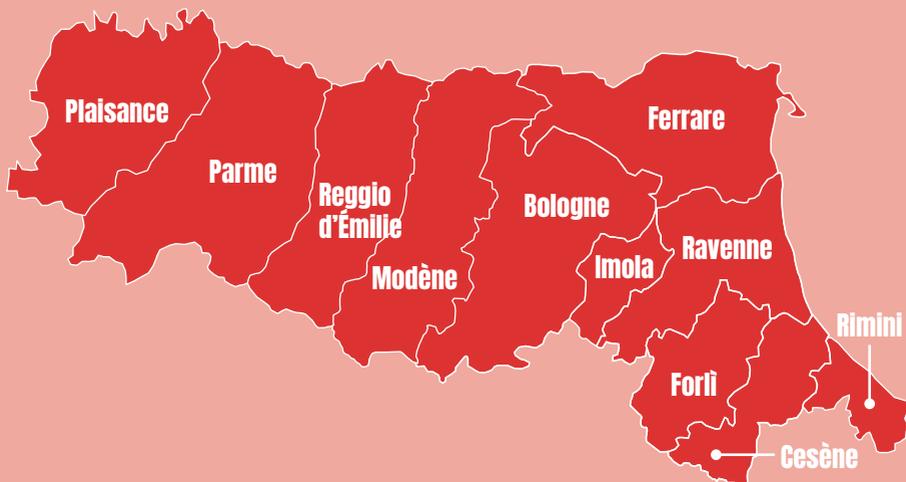
**protection
des MST
(maladies
sexuellement
transmissibles)**

👍 Le seul moyen de se protéger des MST telles que le sida, les hépatites, la gonorrhée, l'herpès, la syphilis, la chlamydia, etc.) est d'utiliser correctement le préservatif masculin ou féminin pendant les rapports sexuels. Les autres méthodes de contraception ne protègent pas des MST. Pour plus d'efficacité, il est possible d'utiliser une double protection, à savoir hormonale et/ou mécanique en plus du préservatif.

le choix du contraceptif est aussi une occasion de faire un bilan de santé

Le moment de choisir un contraceptif au cours de l'entretien avec l'obstétricien ou le médecin du CPEF (gynécologue ou andrologue) ou bien avec le médecin de famille, peut représenter aussi l'occasion d'un bilan de santé. Il est possible de discuter du sens et de l'opportunité de certains contrôles utiles (visite gynécologique, bilan sérologique, andrologique et tests de dépistage pour les cancers du col de l'utérus tels que le frottis cervico-utérin et HPV-papillomavirus). Dans le cadre de ces entretiens, il sera possible de dissiper les doutes et de cerner les problèmes liés à la sexualité aussi bien masculine que féminine. Avec les opérateurs sanitaires et dans le respect le plus total de la vie privée des personnes qui viennent consulter, il sera possible d'affronter des problèmes tels que le manque de désir sexuel, l'éjaculation précoce, la difficulté d'excitation et/ou l'absence d'orgasme.

Ces occasions seront également propices à l'information sur la fertilité, la planification familiale, la prévention des MST, le rapport entre styles de vie (alimentation, activité physique, usage de drogues, alcool et tabac) et santé reproductive.



En Émilie-Romagne, contraception gratuite dans les CPEF

En Émilie-Romagne, les femmes et les hommes peuvent consulter des professionnels dans les CPEF afin de demander des conseils, éventuellement passer une visite et choisir avec le gynécologue ou l'obstétricien la méthode contraceptive la plus adaptée à leurs exigences.

En outre, depuis le 1^{er} janvier 2018, dans les CPEF des Services sanitaires locaux (AUSL) ou les Espaces jeunes, il est possible de recevoir gratuitement la méthode de contraception (y compris la contraception d'urgence) et une consultation d'un médecin ou d'un obstétricien. Les bénéficiaires peuvent être :

- toutes les femmes et les hommes de moins de 26 ans,
- toutes les femmes âgées de 26 à 45 ans bénéficiant d'une exonération pour cause de chômage (E02) ou les employées frappées par les conséquences de la crise (E99), dans les 12 mois suivant un accouchement,
- toutes les femmes âgées de 26 à 45 ans bénéficiant d'une exonération pour cause de chômage (E02) ou les employées frappées par les conséquences de la crise (E99), dans les 24 mois suivant une IVG.

Pour recevoir gratuitement la méthode de contraception et consulter un médecin ou un obstétricien, il est nécessaire d'être inscrit au Service sanitaire italien, être résident et assisté (et donc avec le médecin de famille) en Émilie-Romagne, ou titulaire d'une carte STP-*Stranieri Temporaneamente Presenti* (étrangers temporairement présents) ou PSU-*Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari* (Permès de séjour humanitaire).

Toutes les méthodes contraceptives présentées dans cet opuscule sont offertes gratuitement, à l'exception des progestatifs injectables, du diaphragme et de la méthode naturelle de détermination informatisée de la période fertile.

comment sommes-nous faits

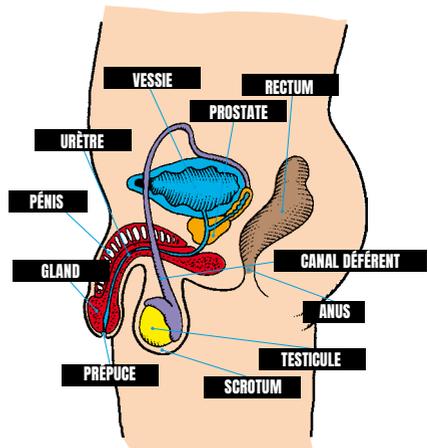
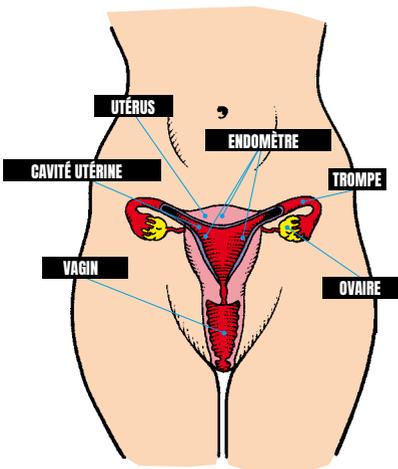
femmes

L'arrivée des premières règles marque le début de la production d'ovules matures dans l'ovaire. Après chaque menstruation, (1^{er}-5^e jour d'un cycle de 28 jours), trois phases se succèdent. La première est dite folliculaire (6^e-11^e jour d'un cycle de 28 jours) : maturation de l'ovule dans l'ovaire. En général, les deux ovaires ovulent chaque mois à tour de rôle. La deuxième est la phase ovulatoire (12^e-15^e jour d'un cycle de 28 jours) : une fois l'ovule (ovocyte) libéré, il se déplace dans les trompes de Fallope, en direction de l'utérus où il peut être fécondé en cas de rapport sexuel non protégé. Un ovule peut vivre environ 24 heures. Durant cette phase, l'utérus se prépare à recevoir l'éventuel ovule fécondé. La troisième est la phase lutéale (16^e-28^e jours d'un cycle de 28 jours) : en l'absence de fécondation, l'ovule mature se désintègre. La muqueuse utérine, qui avait préparé son revêtement interne (endomètre), commence à se détacher et le corps l'élimine avec le flux

menstruel. Si l'ovule est fécondé, le follicule se transforme en corps jaune qui produit de la progestérone, une hormone qui, lors des premières semaines de la grossesse, permettra d'assurer sa bonne évolution. La fécondation a lieu en cas de rapport sexuel non protégé. La durée des phases du cycle menstruel peut être très différente non seulement d'une femme à l'autre, mais aussi chez une même femme, les cycles peuvent varier dans la durée. Pour évaluer la durée du cycle menstruel, il est conseillé de marquer chaque mois sur un calendrier le premier jour des règles.

hommes

Quand un garçon arrive à la puberté, ses testicules commencent à produire des spermatozoïdes et continuent pendant toute sa vie. Au cours d'un rapport sexuel, l'homme éjacule dans le vagin de la femme les spermatozoïdes présents dans le sperme. En général, un spermatozoïde peut vivre de 24 à 120 heures.



le cycle menstruel

(pour un cycle de 28 jours)

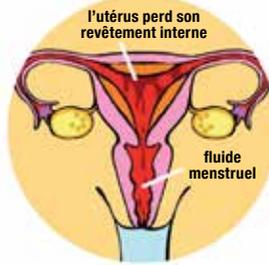
1^{er}

semaine du cycle

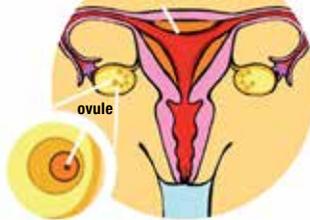
1^{er}-5^e jour

règles

Si l'ovule n'est pas fécondé, le corps élimine avec le revêtement intérieur de l'utérus, qui s'était préparé à le recevoir (endomètre). C'est ce qui explique la perte de sang, c'est-à-dire les règles.



l'endomètre commence à se développer



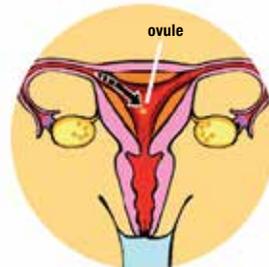
3^e

semaine du cycle

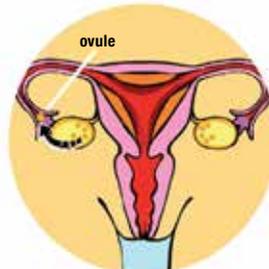
12^e-15^e jour

phase ovulatoire

Quand l'ovule est mature, il est libéré par l'ovaire et se déplace dans les trompes de Fallope. C'est l'ovulation. Un ovule peut vivre environ 24 heures. Ce sont les jours les plus fertiles. Après l'ovulation, l'utérus se prépare à recevoir l'éventuel ovule fécondé. Les parois de l'utérus s'épaississent, deviennent plus spongieuses et se remplissent de sang pour créer une sorte de nid pour l'accueillir.



ovule



2^e

semaine du cycle

6^e-11^e jour

phase folliculaire

Tous les mois, un ovule mature dans un ovaire. En général, les deux ovaires ovulent chaque mois à tour de rôle.

4^e

semaine du cycle

16^e-28^e jour

phase lutéale

En l'absence de fécondation après 24 heures, l'ovule mature se désintègre. L'utérus se prépare à se débarrasser de son revêtement interne par le flux menstruel. Après cette phase, le cycle recommence.

les différentes méthodes contraceptives

méthodes barrières de contraception

Ces méthodes comprennent : le préservatif masculin, le préservatif féminin et le diaphragme. On les appelle méthodes barrières, car elles agissent exactement comme un obstacle empêchant le sperme d'entrer dans l'utérus. Pour en renforcer l'efficacité, ils peuvent être utilisés en même temps que des spermicides.

contraception hormonale

Ces méthodes supposent que la femme prenne des produits pharmaceutiques à base d'hormones. Ces produits peuvent être pris de différentes façons : sous forme de comprimés, de patch à coller sur la peau, d'anneau vaginal à positionner dans le vagin ou d'implant sous-cutané.

stérilets

Il s'agit de petits DIU (dispositifs intra-utérins). Il en existe deux types : le premier comprend les stérilets qui libèrent des hormones dans l'utérus ; les DIU au cuivre flexible font partie du deuxième. Cette méthode de contraception est adaptée aussi bien aux femmes ayant déjà eu des enfants qu'aux femmes n'ayant jamais accouché.

méthodes naturelles de contraception

Les méthodes naturelles de contraception sont fondées sur l'abstention de rapports sexuels pendant les jours où la femme est fertile. Leur reconnaissance est basée sur des signes subjectifs et des calculs.

contraception d'urgence

Il s'agit d'une méthode occasionnelle visant à réduire le risque de grossesse après un rapport non protégé ou « à risque ».

méthodes irréversibles

Les méthodes contraceptives irréversibles sont la stérilisation masculine (vasectomie) et la stérilisation féminine (ligature ou sectionnement des trompes). Ce sont des interventions chirurgicales qui annulent presque totalement la possibilité de grossesse (environ 1 à 5 sur 1 000).

préservatif masculin

il protège des MST

c'est pourquoi il doit être utilisé même en cas de rapport oral ou anal. Pour renforcer son efficacité, il peut être associé à un contraceptif hormonal ou mécanique.

qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif est une très fine membrane de latex ou de matériau anallergique sans latex (latex free) qui doit être enfilée sur le pénis. Il recueille le sperme et en empêche l'écoulement dans le vagin.

efficacité

S'il est utilisé correctement (voir « comment l'utilise-t-on ? »), sur une année d'utilisation, seules 2 femmes sur 100 ont des probabilités de rester enceintes. Cependant, compte tenu du fait que les conditions d'utilisation ne sont pas toujours correctement respectées, le nombre de femmes pouvant rester enceinte est de 18 sur 100. La protection augmente s'il est utilisé avec des spermicides (gel, mousse, ovules).

C'est la seule méthode contraceptive permettant aux deux partenaires de se prémunir contre les IST (infections sexuellement transmissibles) à l'occasion d'un rapport vaginal, anal et oral. Il offre une bonne protection du sida et d'autres infections comme la trichomonase, la gonorrhée et la chlamydie, susceptibles d'être transmises par les fluides génitaux. Pour d'autres infections telles que les condylomes, l'herpès génital et la syphilis, la protection est possible si les zones de muqueuse ou de peau infectées sont couvertes.

comment l'utilise-t-on ?

Ni ordonnance ni contrôle médical ne sont nécessaires. Le préservatif s'achète en pharmacie, dans les bureaux de tabac, les supermarchés et aux distributeurs automatiques. Les spermicides aussi sont en vente libre dans les pharmacies. L'utilisation correcte du préservatif suppose qu'il soit enfilé avant le début du rapport et de la pénétration (en raison de pertes pouvant contenir des spermatozoïdes vivants, même avant l'éjaculation) et enlevé uniquement après la fin du rapport sexuel. Pour éviter de perdre le préservatif, au risque de voir le liquide séminal



se répande et entrer en contact avec les organes génitaux féminins, il est nécessaire de maintenir le préservatif à la base du pénis lors de sa sortie du vagin. Le préservatif doit être changé avant chaque rapport. Avant de l'utiliser, il convient de vérifier sa date de péremption. Les préservatifs ne doivent être rangés ni à proximité des sources de chaleur (tableau de bord d'une voiture ou portefeuille), ni au contact d'objets pouvant déchirer leur emballage (clefs, ciseaux, etc.). Le préservatif doit être manipulé avec délicatesse (ne pas l'endommager avec les dents, les ongles ou les bijoux).

Mieux vaut utiliser des préservatifs lubrifiés ; s'ils ne le sont pas, appliquer un lubrifiant en gel aqueux à l'intérieur et à l'extérieur, de manière à prévenir toute déchirure (les lubrifiants huileux comme les crèmes, la vaseline, le beurre ou l'huile peuvent contribuer à leur déchirure).

avantages

Il ne présente aucun risque pour la santé, n'exige aucune intervention de la part du médecin et est facile à utiliser. Il permet à l'homme de participer efficacement à la contraception.

Il représente une alternative utile à d'autres méthodes, même dans les couples stables, par exemple pendant l'allaitement.

inconvénients

- En cas d'utilisation incorrecte ou en présence de défauts de fabrication, le préservatif pourrait se déchirer ou se déseffiler pendant le rapport sexuel.
- En outre, il peut être vécu comme une « barrière physique » entre les partenaires. Pour trouver une solution à cette gêne, il est conseillé d'essayer plusieurs fois, sans hâte, d'enfiler le préservatif avant de commencer le rapport.

prix

Le prix dépend du type et de l'endroit où il est acheté et va généralement d'1 à 1,7 euro/pièce.

préservatif féminin

**il protège
des MST**

**Pour renforcer son efficacité,
il peut être associé à un
contraceptif hormonal
ou mécanique.**

qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif féminin est une gaine souple, résistante et transparente en polyuréthane d'environ 17 cm, qu'on introduit dans le vagin avant un rapport sexuel. Il protège aussi bien de la grossesse que des MST, car il recueille le sperme et en empêche l'écoulement dans le vagin. Il présente un anneau flexible de part et d'autre. L'anneau interne est utilisé pour introduire le préservatif féminin et pour en garder le fond fermé contre le col de l'utérus. L'anneau extérieur est souple et doit rester à l'extérieur du vagin pendant le rapport sexuel. Il recouvre ainsi la zone entourant l'ouverture du vagin, formant une barrière entre celui-ci, le col de l'utérus, les organes génitaux externes et le pénis. Il est lubrifié avec un produit à base de silicone.

efficacité

Compte tenu du fait que les conditions d'utilisation ne sont pas toujours correctement respectées, le nombre de femmes pouvant rester enceintes est d'environ 21 sur 100. La protection augmente si le préservatif est utilisé correctement (5 grossesses sur 100 femmes en un an).

comment l'utilise-t-on ?

Ni ordonnance ni contrôle médical ne sont nécessaires. Le préservatif féminin s'achète ou se commande en pharmacie. Il ne doit pas être utilisé en même temps que le préservatif masculin, car il y aurait risque de déchirure. Chaque préservatif ne doit être utilisé qu'une seule fois. Il n'est pas nécessaire de l'enlever dès la fin du rapport. Pour l'enlever, il faut tourner l'anneau extérieur pour éviter que le liquide séminale ne se renverse. Cette méthode contraceptive suppose une certaine pratique. Certaines difficultés peuvent être liées à son insertion dans le vagin. Il peut être nécessaire de l'utiliser plusieurs fois avant de se sentir à l'aise avec cette méthode.



avantages

Utilisé correctement, le préservatif féminin est aussi efficace que les autres méthodes barrières de contraception. Il peut être positionné même quelques heures avant le rapport, de sorte que sa présence n'interrompt pas la spontanéité sexuelle. Il ne présente aucun risque pour la santé, n'exige aucune ordonnance et permet à la femme de gérer elle-même sa sexualité.

Il est vendu déjà lubrifié avec un produit à base de silicone qui n'a aucun effet spermicide. Le matériau dont il est fait est plus résistant que le latex utilisé pour la réalisation de la plupart des préservatifs masculins et ne provoque pas de réactions allergiques.

Chez la femme, il apporte une protection des infections des organes génitaux extérieurs, s'ils sont correctement couverts par le préservatif.

inconvénients

- Il est moins répandu que le préservatif masculin et il exige un minimum de pratique pour apprendre à le positionner. Au début, le manque d'expérience de son utilisation en fait une méthode contraceptive seulement partiellement fiable.
- Concernant les effets indésirables, certaines femmes ont remarqué de légères irritations.

prix

Il coûte environ 2,5 euros/pièce.

diaphragme

il ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Le diaphragme est une sorte de coupelle en silicone qui doit être glissé dans le vagin avant le rapport sexuel, de manière à couvrir le col de l'utérus pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers l'intérieur de l'utérus. Il doit être utilisé avec un spermicide à l'intérieur du diaphragme. Le diaphragme peut être réutilisé.

efficacité

S'il est utilisé correctement avec un spermicide, le diaphragme, peut conduire à une grossesse non souhaitée chez 5 femmes sur 100. Cependant, compte tenu du fait que les conditions d'utilisation ne sont pas toujours correctement respectées, le nombre de femmes pouvant rester enceintes est de 21 sur 100.

comment l'utilise-t-on ?

Le diaphragme doit être positionné avant le rapport sexuel. Après le rapport sexuel, il faut attendre au moins 6 heures avant de l'enlever. Après son retrait, il doit être lavé soigneusement à l'eau et au savon. Avant chaque utilisation, il est important de vérifier s'il est en bon état.

Le diaphragme est prescrit par un médecin ou un obstétricien après consultation, car il est impératif qu'un professionnel de santé choisisse la dimension de diaphragme la plus adaptée à la morphologie de chaque femme. La première fois, le médecin ou l'obstétricien montrera comment introduire et enlever correctement le diaphragme.

avantages

Il ne présente aucun risque pour la santé et après avoir appris à le mettre et à l'enlever, il est facile à utiliser. Il est réutilisable et peut être introduit éventuellement quelques heures avant le rapport. L'important est de se souvenir d'utiliser aussi un spermicide qui sera appliqué 2 à 3 heures maximum avant le rapport.



inconvenients

- Il ne protège pas des MST.
- En cas d'augmentation ou de perte de poids, ou après une grossesse ou une IVG, une évaluation chez un médecin ou un obstétricien est nécessaire pour vérifier si la dimension du diaphragme est toujours adaptée à la morphologie de la femme ou s'il convient de le changer.

prix

Le prix dépend du type et de l'endroit où il est acheté et va généralement de 40 à 70 euros/pièce. Il peut être réutilisé plusieurs fois ; pour certains modèles, il est recommandé de l'utiliser pendant deux ans au plus (ce qui équivaut à un coût d'environ 1,5 euro/mois). Le prix d'un spermicide varie de 13 à 18 euros/tube (10 à 15 applications).

la pilule

elle ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

C'est le nom donné communément à la contraception hormonale orale. La PC (pilule combinée) contient deux ingrédients de synthèse des hormones féminines, à savoir un œstrogène et un progestatif. Elle prévient la grossesse en bloquant l'ovulation et en modifiant la fonction locale de la muqueuse utérine et des trompes. La prise d'une pilule par jour interrompt le cycle menstruel (décrit à la page 9). Les saignements observés sous pilule imitent un cycle dû à l'absence momentanée d'hormones, mais ne sont pas des règles naturelles. Cependant, avec certains types de pilule, les saignements pourraient ne pas survenir.

efficacité

Elle est efficace dans la prévention d'une grossesse, car moins d'une femme sur 100 reste enceinte avec cette méthode.

Toutefois, les conditions d'utilisation n'étant pas toujours correctement respectées, le nombre de femmes pouvant rester enceintes est d'environ de 9 sur 100. Outre l'effet contraceptif, la pilule peut être prescrite en cas de nombreux troubles et/ou pathologies féminines.

comment l'utilise-t-on ?

On prend un comprimé par jour pendant 21 ou 28 jours consécutifs, avec ou sans pause, selon les formulations. La pilule doit être prescrite par un médecin du CPEF, le médecin de famille ou un autre médecin, qui vérifiera les antécédents cliniques et contrôlera la tension artérielle. Si besoin est, il prescrira d'autres contrôles.

Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé. Après un avortement, s'il n'existe pas de contre-indications, il est possible de prendre la pilule à compter du jour même de l'intervention. En cas d'avortement médicamenteux, la pilule contraceptive peut être prise tout de suite après la deuxième pilule abortive.



avantages

Elle est très efficace si les conditions d'utilisation sont respectées. En plus de l'effet contraceptif, la pilule régularise certains troubles, diminue la douleur et le flux menstruel, prévient le cancer des ovaires et de l'endomètre. Certains types de pilule améliorent les désagréments attribuables à l'acné et à l'hirsutisme.

inconvénients

- La pilule n'est délivrée que sur ordonnance.
- Pour garantir une excellente efficacité, il est nécessaire de prendre la pilule régulièrement. Il est conseillé d'adopter des habitudes bien précises pour éviter de l'oublier. En cas d'oubli d'un comprimé ou plus, il est recommandé de suivre les indications figurant sur la notice contenue dans la boîte.
- Son efficacité contraceptive peut être affaiblie à cause d'interactions médicamenteuses ou après des vomissements ou des épisodes de diarrhée.
- Elle peut être utilisée en toute sécurité par la plupart des femmes, mais elle est contre-indiquée en présence de certaines conditions ou pathologies, comme l'hypertension grave, les MTE (maladies thromboemboliques) et chez les fumeuses.
- Les contre-indications graves sont très rares et généralement liées à des problèmes de coagulation (thromboembolies). Rarement, elle peut provoquer des troubles moins graves, comme la prise de poids, des douleurs et un œdème des jambes, de légères pertes hématiques, des maux de tête, des changements d'humeur, une altération du désir sexuel. Ces troubles peuvent induire à interrompre la prise de la pilule, mais avant de prendre cette décision, il est recommandé d'en parler avec un obstétricien ou un gynécologue, car il arrive souvent qu'il soit possible de les faire disparaître en modifiant la formulation de la pilule sans devoir interrompre la protection contraceptive.

prix

Le prix de chaque boîte pour une durée de 28 jours dépend de la formulation. Le coût moyen est entre 5 et 17 euros.

pilule progestative

elle ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

C'est le nom donné communément à la contraception hormonale orale contenant uniquement un progestatif de synthèse. Il faut la prendre tous les jours sans interruption. Elle prévient la grossesse en modifiant la consistance de la glaire cervicale de manière à empêcher le passage des spermatozoïdes dans les trompes, en bloquant l'ovulation et en modifiant l'épaisseur de l'endomètre. La prise d'une pilule par jour interrompt le cycle menstruel (décrit à la page 9).

efficacité

Elle est aussi efficace que la PC.

comment l'utilise-t-on ?

La posologie est d'un comprimé par jour sans interruption. Quand la plaquette de 28 comprimés est vide, il faut en recommencer immédiatement une autre, sans aucun jour de pause.

La pilule doit être prescrite par un médecin du CPEF, le médecin de famille ou un autre médecin, qui vérifiera les antécédents cliniques et si besoin est, prescrira d'autres contrôles.

Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé. Après un avortement, s'il n'existe pas de contre-indications, il est possible de prendre la pilule à compter du jour même de l'intervention. En cas d'avortement médicamenteux, la pilule contraceptive peut être prise tout de suite après la deuxième pilule abortive.

avantages

Elle est très efficace si les conditions d'utilisation sont respectées.

Cette méthode de contraception est adaptée aux femmes présentant des contre-indications pour la prise d'œstrogènes et qui par conséquent, ne peuvent pas prendre la pilule combinée



Elle peut être prise par les femmes qui allaitent, même durant les 6 premiers mois suivant l'accouchement. En effet, elle n'a aucune conséquence sur la quantité de lait produit et n'a aucun effet indésirable sur le bébé.

inconvénients

- La pilule n'est délivrée que sur ordonnance.
- Pour garantir son efficacité, il est impératif de la prendre régulièrement. Il est donc important de s'habituer à la prendre tous les jours à la même heure, sans retards de plus de 12 heures par rapport à l'heure habituelle.
- Son efficacité contraceptive peut être affaiblie à cause d'interactions médicamenteuses ou après des vomissements ou des épisodes de diarrhée.
- Elle peut être utilisée en toute sécurité par la plupart des femmes, mais elle est contre-indiquée en présence de certaines conditions ou pathologies graves.
- Parmi les effets indésirables les plus fréquents, on compte des saignements irréguliers (absents ou très faibles ou bien fréquents et irréguliers), une sensation de gonflement, une prise de poids et de l'acné.

prix

Le prix de chaque boîte pour une durée de 28 jours dépend de la formulation. En moyenne, elle coûte entre 8 et 16 euros.

patch

il ne protège pas des MST
pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Le patch est un timbre de quelques centimètres, contenant les mêmes hormones féminines que celles de la pilule (œstradiol et progestatif) qui sont libérées lentement tous les jours et absorbées à travers la peau. Elles agissent comme la pilule, en bloquant l'ovulation.

efficacité

Son efficacité est élevée et comparable à celle de la pilule. En général, 9 femmes sur 100 ont des probabilités de rester enceintes. Si le patch est utilisé correctement, c'est-à-dire en respectant toutes les règles, la marge de sécurité est plus élevée.

comment l'utilise-t-on ?

Le patch peut être appliqué sur différentes parties du corps (le bas du dos, les épaules, le ventre, le haut du bras ...) ; il faut en changer toutes les semaines pendant trois semaines. La quatrième semaine, il ne faut pas mettre de patch, après quoi, on recommence.

Le patch doit être prescrit par un médecin du CPEF, le médecin de famille ou un autre médecin, qui vérifiera les antécédents cliniques et si besoin est, prescrira d'autres contrôles. Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé. Après un avortement, s'il n'existe pas de contre-indications, il est possible d'appliquer le patch le jour même de l'intervention. En cas d'avortement médicamenteux, le patch peut être appliqué le jour de la prise de la deuxième pilule abortive.

avantages

Il est très fiable si les conditions d'utilisation sont respectées.

Il a les mêmes avantages que la pilule combinée, dans le sens où il régularise les règles, diminue la douleur et le flux menstruel, prévient le cancer



des ovaires et de l'endomètre. Il est pratique pour celles qui ont tendance à oublier leur pilule. Il suffit de le mettre une fois par semaine, ce qui réduit le risque d'oubli. En cas de vomissements ou de diarrhée, l'apport hormonal n'est pas réduit et l'efficacité reste inchangée.

inconvenients

- Le patch n'est délivré que sur ordonnance.
- Pour garantir un maximum d'efficacité, il faut l'utiliser correctement et veiller à ce qu'il soit bien collé à la peau (il résiste à l'eau, mais peut se décoller partiellement après un long séjour dans les espaces très chauds et humides comme un sauna).
- Son efficacité contraceptive peut être affaiblie à cause d'interactions médicamenteuses.
- Sa fiabilité diminue si la femme pèse plus de 90 kg.
- Il peut être utilisé en toute sécurité par la plupart des femmes, mais il est contre-indiqué en présence de certaines conditions ou pathologies, comme l'hypertension grave, les MTE (maladies thromboemboliques) et chez les fumeuses de plus de 35 ans.
- Chez certaines femmes, des réactions allergiques localisées peuvent se manifester (rougeurs de la peau et démangeaisons).
- Les contre-indications graves sont très rares et généralement liées à des problèmes de coagulation (thromboembolies). Rarement, elle peut provoquer des troubles moins graves, comme la prise de poids, des douleurs et un œdème des jambes, de légères pertes hématuriques, des maux de tête, des changements d'humeur, une altération du désir sexuel. Ces troubles peuvent induire à interrompre le traitement, mais avant de prendre cette décision, il est recommandé d'en parler avec un obstétricien ou un gynécologue, car il arrive souvent qu'il soit possible de les faire disparaître en modifiant la méthode contraceptive.

prix

Le patch coûte en moyenne sur les 16 euros tous les 28 jours.

anneau vaginal

il ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un anneau fin, transparent et flexible qui doit être inséré au fond du vagin. Il contient les mêmes hormones féminines que la pilule combinée. Au bout de trois semaines, on enlève l'anneau. Pas d'anneau pendant la quatrième semaine, puis on en remet un autre.

L'anneau vaginal libère progressivement une association d'hormones féminines (estrogène+progestatif) et agit en bloquant l'ovulation, comme la pilule et le patch.

efficacité

Sa fiabilité est élevée et comparable à celle de la pilule orale. Toutefois, les conditions d'utilisation n'étant pas toujours correctement respectées, le nombre de femmes pouvant rester enceintes est d'environ de 9 sur 100. Si l'anneau est utilisé correctement, c'est-à-dire en respectant toutes les règles, la marge de sécurité est plus élevée.

comment l'utilise-t-on ?

L'anneau est inséré dans le vagin, où il reste pendant 21 jours. Après cette période, l'anneau est enlevé et il faut attendre 7 jours avant d'en remettre un neuf. L'anneau vaginal doit être prescrit par un médecin du CPEF, le médecin de famille ou un autre médecin, qui vérifiera les antécédents cliniques et si besoin est, prescrira d'autres contrôles. Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé. Après un avortement, s'il n'existe pas de contre-indications, il est possible d'insérer l'anneau à compter du jour même de l'intervention. En cas d'avortement médicamenteux, l'anneau peut être inséré dès la prise de la deuxième pilule abortive.

avantages

Il est très fiable si les conditions d'utilisation sont respectées. En plus de l'effet contraceptif, l'anneau vaginal régularise les règles, diminue la douleur et



le flux menstruel, calme l'acné, prévient le cancer des ovaires et de l'endomètre. Le mode d'emploi est très simple, car l'anneau est mis et enlevé une fois par mois, ce qui limite les risques d'oubli. En cas de vomissements ou de diarrhée, l'apport hormonal n'est pas réduit et l'efficacité reste inchangée.

inconvenients

- L'anneau n'est délivré que sur ordonnance.
- Pour garantir une excellente efficacité, il est important de respecter avec régularité les jours où l'anneau doit être mis et enlevé.
- Son efficacité contraceptive peut être affaiblie à cause d'interactions médicamenteuses.
- Il peut être utilisé en toute sécurité par la plupart des femmes, mais il est contre-indiqué en présence de certaines conditions ou pathologies, comme l'hypertension grave, les MTE (maladies thromboemboliques) et chez les fumeuses.
- Les contre-indications graves sont très rares et généralement liées à des problèmes de coagulation (thromboembolies). Rarement, elle peut provoquer des troubles moins graves, comme la prise de poids, des douleurs et un œdème des jambes, de légères pertes hématiques, des maux de tête, des changements d'humeur, une altération du désir sexuel. Ces troubles peuvent induire à interrompre le traitement, mais avant de prendre cette décision, il est recommandé d'en parler avec un obstétricien ou un gynécologue, car il arrive souvent qu'il soit possible de les faire disparaître en modifiant la méthode contraceptive.

prix

L'anneau coûte entre 19 et 20 euros tous les 28 jours.

progestatifs injectables

ils ne protègent pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un progestatif de synthèse (acétate de médroxyprogestérone) injecté par piqûre intramusculaire tous les trois mois.

Cette injection prévient la grossesse en modifiant la consistance de la glaire cervicale de manière à empêcher le passage des spermatozoïdes dans les trompes, en bloquant l'ovulation et en modifiant l'épaisseur de l'endomètre.

efficacité

Cette méthode est extrêmement fiable. En un an, seules 6 femmes sur 1 000 connaissent une grossesse.

comment l'utilise-t-on ?

Les injections doivent être prescrites par un médecin du CPEF, le médecin de famille ou un autre médecin, qui vérifiera les antécédents cliniques et si besoin est, prescrira d'autres contrôles. La piqûre est faite tous les trois mois dans le bras ou dans la fesse.

avantages

Cette méthode contraceptive peut être adaptée aux femmes qui allaitent (à partir de six semaines après l'accouchement) ou à celles qui ne peuvent pas utiliser de PC (comme les femmes souffrant d'hypertension ou les fumeuses de plus de 35 ans) ou encore qui ne souhaitent pas opter pour un contraceptif à prendre tous les jours, ni appliquer un DIU ou un implant. Son efficacité est moins influencée par la prise d'autres produits pharmaceutiques.

inconvénients

- Après la suspension des injections, la reprise de l'ovulation et le rétablissement de la fertilité peuvent ne pas être immédiats.
- Des effets indésirables peuvent se présenter, comme une douleur momentanée à l'endroit de



la piqûre ou des règles irrégulières, une prise de poids, une sensation de gonflement, des changements d'humeur, des maux de tête, qui peuvent continuer pendant quelques mois après l'arrêt du traitement.

- Son utilisation est déconseillée aux femmes de moins de 18 ans et de plus de 45 ans et à celles qui présentent des facteurs de risque d'ostéoporose.
- En Italie, ce produit ne se trouve pas dans la classification des produits contraceptifs, ce qui peut représenter une difficulté quant à l'obtention d'une ordonnance. En outre, son achat exige la signature d'un formulaire de consentement éclairé. C'est pourquoi les progestatifs injectables sont considérés comme étant de deuxième intention et prescrits lorsqu'il n'est pas possible d'utiliser d'autres méthodes.

prix

Une injection coûte environ 5 euros tous les 3 mois (soit environ 1,5 euro/mois).

implant sous-cutané

il ne protège pas des MST
 pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

L'implant se présente sous la forme d'un bâtonnet en plastique de 2 mm de diamètre et de 4 cm de long, qui libère régulièrement un progestatif. Il est placé sous la peau du bras.

Il prévient la grossesse en modifiant la consistance de la glaire cervicale de manière à empêcher le passage des spermatozoïdes, en bloquant l'ovulation et en modifiant l'épaisseur de l'endomètre.

efficacité

C'est l'une des méthodes les plus fiables et il est difficile de ne pas l'utiliser dans des conditions correctes. En une année, moins d'une femme sur 100 connaît une grossesse. L'effet contraceptif de l'implant dure 3 ans chez les femmes de poids normal, mais moins longtemps en cas d'obésité.

comment l'utilise-t-on ?

L'implant doit être prescrit par un gynécologue, qui vérifiera les antécédents cliniques et si besoin est, prescrira d'autres contrôles. Il est possible de s'adresser directement à un CPEF. Après son application, il est nécessaire de veiller à ce que le dispositif soit toujours perceptible au toucher et à ce qu'il n'y ait aucune altération à l'endroit de l'implant.

Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé.

avantages

Il présente peu de contre-indications (à peu près les mêmes que pour la pilule progestative) et peut être adapté aux femmes qui ne peuvent pas utiliser d'autres contraceptifs hormonaux combinés (pilule, anneau vaginal, patch) ou qui veulent une sécurité contraceptive très élevée.

C'est une méthode longue durée adaptée aussi aux femmes qui craignent d'oublier de prendre leur contraceptif. Il peut être utilisé pendant l'allaitement.



inconvenients

- L'implant sous-cutané n'est délivré que sur ordonnance et doit être posé et retiré par un professionnel de santé qualifié.
- Son efficacité contraceptive peut être affaiblie à cause d'interactions médicamenteuses.
- Il peut être utilisé en toute sécurité par la plupart des femmes, mais il est contre-indiqué en présence de certaines conditions ou pathologies.
- Parmi les effets indésirables les plus fréquents, on compte des règles irrégulières (absentes ou très faibles ou bien fréquentes et irrégulières), une sensation de gonflement, une prise de poids, de l'acné, des maux de tête et des changements d'humeur. La femme ne peut pas gérer l'implant elle-même. Seul un gynécologue peut le prescrire, le poser et l'enlever.

prix

Le coût initial de l'implant est de 195 euros, auxquels s'ajoutent le montant du ticket modérateur pour sa pose sous-cutanée. Vu sa longue durée d'utilisation, le prix moyen s'élève à environ 5 euros par mois.

stérilet hormonal (SIU)

il ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un petit dispositif médical en plastique flexible en forme de T, de taille variable et de 3 à 3,5 centimètres de long et quelques millimètres d'épaisseur. Il est introduit dans l'utérus où il libère progressivement et localement une hormone (progestérone).

Il prévient la grossesse en modifiant la consistance de la glaire cervicale de manière à empêcher le passage des spermatozoïdes et en modifiant l'épaisseur de l'endomètre.

Il est adapté aussi bien aux femmes ayant déjà eu des enfants qu'à celles qui n'en n'ont jamais accouché.

efficacité

Il est très fiable. En une année, moins d'une femme sur 100 connaît une grossesse. Son efficacité dure entre trois et cinq ans, selon le modèle utilisé.

comment l'utilise-t-on ?

Le stérilet doit être prescrit et inséré par un gynécologue, qui vérifiera les antécédents cliniques et procèdera à une visite préliminaire de la femme et, si besoin est, prescrira d'autres contrôles. Il est possible de s'adresser directement à un CPEF.

Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé.

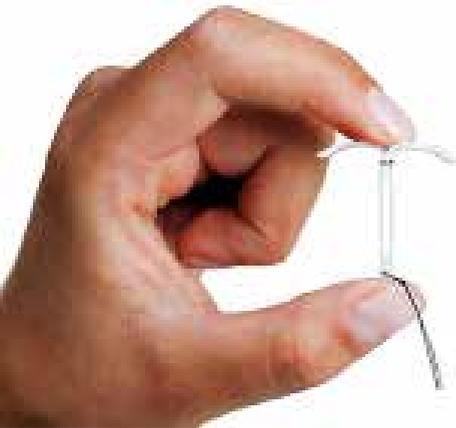
avantages

Il présente bien peu de contre-indications et peut être utilisé par des femmes qui ne peuvent pas avoir recours à des contraceptifs hormonaux combinés (pilule, patch, anneau vaginal).

C'est une méthode longue durée qui apporte une sécurité contraceptive très élevée.

Son efficacité n'est pas influencée par la prise d'autres produits pharmaceutiques.

Le stérilet durant 5 ans, il est indiqué pour traiter les flux menstruels abondants et certaines lésions précancéreuses de l'endomètre.



inconvenients

- La femme ne peut pas gérer le stérilet elle-même. Seul un gynécologue peut le prescrire et l'introduire. En outre, une consultation de contrôle est conseillée 4 à 6 semaines après l'insertion du stérilet et par la suite, si des troubles devaient se manifester.
- Parmi les effets indésirables les plus fréquents, on compte des règles irrégulières (absentes ou très faibles ou bien fréquentes et irrégulières), tout spécialement au cours des premiers mois après l'insertion du stérilet.

prix

Le prix du stérilet hormonal (SIU) varie selon sa durée et se situe entre 195 euros pour celui qui dure 3 ans et 250 euros pour celui en dure 5. À ce prix s'ajoute le montant du ticket modérateur pour la consultation et l'insertion du stérilet. Vu la longue durée d'utilisation de cette méthode (3 à 5 ans), le montant dépensé est entre 4 et 6 euros par mois.

stérilet en cuivre (DIU)

il ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un petit dispositif médical en plastique flexible et en cuivre, pouvant avoir différentes formes et de tailles comprises entre 3 et 3,5 centimètres, de quelques millimètres d'épaisseur et qui, inséré dans l'utérus, prévient très efficacement la grossesse. Ce type de stérilet empêche la grossesse, car il libère des particules de cuivre dans l'utérus, qui empêchent l'ovule fécondé de s'y implanter.

Il est adapté aussi bien aux femmes ayant déjà eu des enfants qu'à celles qui n'en n'ont jamais accouché.

efficacité

Il est très fiable. En une année, moins d'une femme sur 100 connaît une grossesse. La durée d'action est de cinq ans ou plus, selon le type.

comment l'utilise-t-on ?

Le stérilet doit être prescrit et inséré par un gynécologue, qui vérifiera les antécédents cliniques et procédera à une visite préliminaire de la femme et, si besoin est, prescrira d'autres contrôles. Il est possible de s'adresser directement à un CPEF.

Par la suite, il est conseillé de faire régulièrement des analyses pour pouvoir signaler à temps tout changement de conditions cliniques ou de santé.

avantages

Il présente bien peu de contre-indications et peut être utilisé par des femmes qui ne peuvent avoir recours ni à des contraceptifs hormonaux combinés (pilule, patch, anneau vaginal) ni uniquement progestatifs (stérilet hormonal, implant sous-cutané, pilule progestative).

C'est une méthode longue durée adaptée aussi aux femmes qui craignent d'oublier de prendre leur contraceptif ou qui souhaitent une contraception très fiable.



inconvenients

- Les stérilets au cuivre peuvent parfois augmenter la durée et l'intensité du flux menstruel ; de plus, ils peuvent être à l'origine de règles plus douloureuses.
- S'agissant d'un dispositif en métal, les examens médicaux prévoyant une résonance magnétique sont contre-indiqués.
- La femme ne peut pas gérer le stérilet elle-même. Seul un gynécologue peut le prescrire et l'introduire. En outre, une consultation de contrôle est conseillée 4 à 6 semaines après l'insertion du stérilet et par la suite, si des troubles devaient se manifester.
- Il ne prévient pas l'éventualité d'une grossesse extra-utérine.

prix

Le stérilet (DIU) coûte entre 40 et 70 euros. À ce prix s'ajoute le montant du ticket modérateur pour la consultation et l'insertion du stérilet. Vu la longue durée d'utilisation de cette méthode (5 ans), le montant dépensé est d'environ 2 euros par mois.

méthodes naturelles de contraception

elles ne protègent pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

Les méthodes naturelles de contraception sont fondées sur l'abstention de rapports sexuels pendant les jours où la femme est fertile. Leur reconnaissance est basée sur des signes subjectifs et des calculs.

Il faut apprendre à utiliser correctement ces méthodes. Les professionnels de santé des CPEF pourront donner tous les renseignements nécessaires et dissiper les doutes possibles. Ces méthodes peuvent être choisies aussi par les couples qui **veulent avoir un enfant, et donc dans un but contraire**, c'est-à-dire pour optimiser leurs rapports en les concentrant durant les jours fertiles. Ci-après, une brève récapitulation des méthodes contraceptives naturelles.

1. Méthode de la température basale

Elle a été mise au point en observant les modifications de la température corporelle de la femme au cours d'un cycle mensuel. Les femmes qui utilisent cette méthode prennent leur température chaque matin, pour situer la période fertile de leur cycle.

2. Méthode Ogino-Knaus

(dite du calendrier ou du calcul de la fertilité)
C'est une méthode statistique visant à cibler les jours fertiles sur la base de la durée des 12 cycles menstruels précédents, que la femme indique sur un calendrier.

3. Méthode de la glaire cervicale

(Billings)
Elle est fondée sur l'observation quotidienne de l'aspect et de la consistance de la glaire cervicale et de la sensation qu'elle produit au niveau des organes génitaux extérieurs. Le suivi de la glaire cervicale permet d'identifier les jours de fertilité.

4. Méthode sympto-thermique

Cette méthode associe l'observation de la courbe de la température corporelle, le suivi de la glaire cervicale et d'autres manifestations accompagnant l'ovulation, comme la modification du col de l'utérus et la tension des seins.



5. Méthode informatisée de détermination de la période fertile

Il s'agit d'un petit ordinateur pouvant stocker des informations sur les caractéristiques menstruelles et mesurer dans l'urine du matin la quantité de deux hormones au moyen d'un bâtonnet réactif. Elle ne peut être utilisée que par des femmes ayant des cycles de 25 à 35 jours.

efficacité

L'observation de l'efficacité réelle des méthodes naturelles de contraception révèle que sur une année 24 couples sur 100 affronteront une grossesse. Si ces méthodes sont correctement appliquées, la sécurité est majeure et le pourcentage de grossesse varie de 5 à 9 sur 100. Toutefois, ces méthodes sont toujours moins fiables que d'autres.

avantages

Ces méthodes n'exigent ni consultation médicale de contrôle, ni utilisation de produits pharmaceutiques. La plupart des religions ne s'y opposent pas. Elles permettent de mieux connaître le fonctionnement de son propre corps et améliorent la confiance réciproque au sein du couple.

inconvénients

- Elles sont basées sur l'accord des partenaires et dans certains couples, la nécessité de s'abstenir des rapports vaginaux pendant les jours fertiles peut être source de stress.
- Certaines conditions (présence d'infection, utilisation d'injections vaginales, de gel ou de spermicides vaginaux) modifient la température corporelle ou les caractéristiques de la glaire cervicale, de sorte que l'interprétation des paramètres devient moins fiable.
- Pour augmenter l'efficacité, il est recommandé de s'informer auprès d'un personnel en mesure d'expliquer clairement cette méthode.

prix

Ces méthodes ne prévoient aucune dépense, à l'exception de la méthode informatisée de détermination de la période fertile qui suppose l'achat du dispositif (environ 100 euros) et des bâtonnets réactifs (10 à 15 euros) ou d'un thermomètre pour mesurer la température basale.

coït interrompu

il ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

Il n'est pas considéré comme une méthode contraceptive par le personnel de santé, en raison de sa faible fiabilité, bien que d'après les données épidémiologiques, c'est l'une des méthodes les plus appliquées



qu'est-ce que c'est ?

Le coït interrompu est une pratique sexuelle qui consiste à interrompre le rapport sexuel vaginal avant l'éjaculation (émission du sperme). Si le rapport est répété, il est nécessaire que l'homme urine et lave ses organes génitaux avant un autre acte sexuel.

efficacité

Il s'agit d'une méthode offrant peu de garanties. En effet, elle est basée sur le comportement de l'homme qui ne parvient pas toujours à reconnaître le moment utile pour retirer son pénis du vagin avant l'éjaculation. En outre, les spermatozoïdes peuvent être présents dans le liquide émis avant l'éjaculation.

Selon les estimations, sur 100 couples appliquant cette méthode pendant un an, on peut compter 22 grossesses.

avantages

Son utilisation est immédiate.
Il est gratuit.

inconvénients

- Sa fiabilité est faible dans la prévention d'une grossesse.
- L'interruption improvisée du rapport peut entraîner une réduction du plaisir chez les deux partenaires.

MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée)

elle ne protège pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une méthode contraceptive basée sur l'absence de règles pendant l'allaitement exclusivement au sein. Allaiter son enfant exclusivement au sein (dans le sens où le bébé ne se nourrit que de lait maternel) pendant les six premiers mois de sa vie est le meilleur choix pour la santé de l'enfant et prévient tout risque de grossesse parce que l'ovulation s'en trouve suspendue.

efficacité

La MAMA est plus efficace que toute méthode préventive pour conjurer le risque de grossesse, si elle est appliquée correctement, c'est-à-dire si le bébé à moins de 6 mois, s'il ne se nourrit que de lait maternel au moins toutes les 4 heures en cours de journée et toutes les 6 heures pendant la nuit et s'il n'y a eu aucune perte de sang d'une durée de plus d'un jour à compter de la 9^e semaine après l'accouchement.

Si toutes ces indications ne sont pas suivies, la méthode est moins fiable.

comment l'utilise-t-on ?

MAMA signifie que le bébé est allaité quand il a faim, le jour comme la nuit. Si pendant la journée les tétées sont espacées de plus de 4 heures ou la nuit, de plus de 6 heures, il vaut mieux utiliser une méthode contraceptive supplémentaire. Il faut choisir une autre méthode quand l'enfant commence à manger un autre type de nourriture que le lait maternel ou quand les règles reviennent ou bien quand l'enfant a plus de 6 mois.

avantages

La MAMA est gratuite, elle favorise la durée prolongée de l'allaitement au sein, avec tous les bénéfices que l'on sait pour la santé de l'enfant et de la mère.

inconvénients

- La mère pourrait ne pas se sentir prête à suivre cette modalité d'allaitement.



la contraception d'urgence

elle ne protège pas des MST

Après un rapport à risque de MST, il est recommandé de s'adresser à son médecin traitant ou à un CPEF pour se soumettre à d'éventuelles analyses



qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une méthode occasionnelle, à appliquer pour réduire le risque de grossesse après un rapport non protégé ou « à risque », c'est-à-dire :

- aucune autre méthode contraceptive n'a été utilisée ;
- le préservatif s'est déchiré, a glissé ou a été mal utilisé ;
- le coït interrompu n'a pas réussi dans le sens où le partenaire n'a pas pu éjaculer en dehors du vagin ;
- une méthode de contraception naturelle a été employée, mais une erreur de calcul a été commise ou l'abstinence pendant les jours fertiles n'a pas été respectée ;
- une méthode contraceptive n'a pas été correctement suivie (par ex. oubli de la pilule contraceptive, retard de la piqûre, mauvaise introduction de l'anneau vaginal, etc.).

Deux solutions peuvent être appliquées, toutes deux le plus tôt possible :

- l'insertion d'un stérilet en cuivre (DIU) jusqu'à 5 jours après le rapport ou l'ovulation,
- la contraception par voie orale en une dose unique :
 - ulipristal acétate, utilisable jusqu'à 5 jours (120 heures) après le rapport non protégé.
 - levonorgestrel, utilisable jusqu'à 3 jours (72 heures) après le rapport non protégé.

Si la femme est déjà enceinte, la pilule d'urgence est totalement inefficace et ne peut pas provoquer un avortement.

comment l'utilise-t-on ?

Pour la pilule d'urgence avec ulipristal ou levonorgestrel :

- aucune ordonnance n'est nécessaire pour les femmes de 18 ans et plus. Elle peut être achetée directement en pharmacie ;
- une ordonnance est obligatoire pour les jeunes filles de moins de 18 ans qui peuvent s'adresser à un CPEF, un Espace jeunes, au médecin traitant, aux urgences gynécologiques ou au médecin de garde (*guardia medica*).



Pour le stérilet en cuivre (DIU) :

- une ordonnance et une consultation gynécologique préliminaire sont nécessaires. Il est inséré par le médecin dans son cabinet. Il est possible de s'adresser directement à un CPEF et aux Espaces jeunes.

efficacité

La pilule d'urgence agit en empêchant ou en retardant l'ovulation et sa fiabilité est généralement estimée entre 60 % et 80 %. Le stérilet empêche la nidation de l'ovule fécondé et est très fiable (de 95 à 99 %).

avantages

Il est facile de recourir à la contraception d'urgence orale et elle ne présente aucun effet indésirable important.

Le stérilet est la seule méthode efficace après l'ovulation et il permet une contraception aussi bien immédiate qu'à long terme, même après une pose en situation d'urgence.

inconvénients

- La pilule d'urgence n'est pas efficace si l'ovulation est en cours ou terminée.
- L'efficacité peut diminuer en cas de prise d'autres produits pharmaceutiques au cours des jours précédents ou successifs.
- La couverture n'est pas totale et un test de grossesse est conseillé en cas de retard des règles de plus de 7 jours.
- La contraception d'urgence n'est pas efficace dans la prévention d'une grossesse si la femme a eu ou aura d'autres rapports non protégés pendant le mois. C'est pourquoi il est important de programmer le début d'une contraception à long terme en parlant des modalités et des délais avec un professionnel de santé.

prix

La pilule coûte entre 11 et 27 euros.
Le stérilet coûte entre 40 et 70 euros.

méthodes irréversibles

elles ne protègent pas des MST pour lesquelles il est indispensable d'utiliser aussi un préservatif

Les méthodes contraceptives exposées sur les pages précédentes sont toutes réversibles, dans le sens où l'interruption de leur utilisation fait cesser l'effet contraceptif. La seule méthode contraceptive irréversible est la stérilisation.

stérilisation masculine vasectomie

Elle consiste à couper et bloquer les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes à partir des testicules où ils sont produits, au pénis, d'où ils sont éjaculés dans le vagin. Il s'agit d'une intervention chirurgicale pratiquée sous anesthésie locale. Les deux canaux déférents sont fermés et coupés. C'est une méthode **hautement efficace** (l'éventualité d'une grossesse est d'environ 1 cas sur 1 000), mais exige quelques mois avant d'obtenir l'absence totale de spermatozoïdes. L'absence de spermatozoïdes doit être confirmée par une analyse successive de la semence masculine. Cette intervention ne modifie ni la fonction ni le plaisir sexuel de l'homme.

Elle conduit rarement à des complications locales dues à l'intervention chirurgicale en elle-même.

stérilisation féminine ligature ou sectionnement des trompes

Il s'agit du sectionnement ou de l'obstruction des trompes de Fallope, où les ovocytes produits par les ovaires sont fécondés par les spermatozoïdes avant leur nidation dans l'utérus. Il s'agit d'une intervention chirurgicale qui prévoit la ligature ou le sectionnement des deux trompes ou encore l'introduction de dispositifs qui obstruent le passage. Elle peut être faite par voie abdominale (laparotomie ou laparoscopie) ou par voie vaginale (hystérocopie), ou encore à l'occasion d'un accouchement par césarienne.

C'est une méthode **hautement efficace** (l'éventualité d'une grossesse est d'environ 5 cas sur 1 000) et elle est généralement fiable à partir des règles successives. Elle conduit rarement à des complications locales dues à l'intervention chirurgicale.



CONOSCERE PER SCEGLIERE

pour informations salute.regione.emilia-romagna.it