

# Contraception

## Qu'est-ce que la contraception ?

La contraception, également connue sous le nom de régulation des naissances, englobe un ensemble de méthodes et de dispositifs utilisés pour prévenir les grossesses non désirées. Il existe de nombreuses options très efficaces, chacune présentant des avantages et des inconvénients uniques. Le choix d'une option, le cas échéant, est une décision tout à fait personnelle et doit être guidé par ce qui est le plus important pour vous; pour certaines femmes, l'objectif est de ressentir moins d'effets secondaires; pour d'autres, il s'agit d'avoir des règles moins douloureuses.

## Comment choisir l'option qui me convient le mieux ?

Il est utile de vous poser (ainsi qu'à votre prestataire de soins) les questions suivantes lorsque vous évaluez si une méthode de contraception spécifique vous convient :

- Souhaitez-vous avoir des enfants un jour? Dans combien de temps ?
- Quelle est l'importance d'une grossesse non planifiée?
- Serez-vous en mesure d'utiliser correctement la méthode de contraception ?
- Quels sont les effets secondaires potentiels ?
- Comment se passent vos règles ?
- Quelle est la fréquence de vos rapports sexuels ?
- Combien de partenaires sexuels avez-vous ?
- Avez-vous des problèmes de santé qui vous empêchent d'utiliser certaines formes de contraception ?

Quel est le degré de contrôle que vous préférez exercer sur votre méthode de contraception? Certaines méthodes nécessitent une visite médicale pour être arrêtées.

## Quelles sont mes options ?

Les pilules contraceptives combinées sont très couramment utilisées pour prévenir la grossesse et gérer les symptômes d'autres problèmes de santé tels que le SOPK, l'endométriose et l'acné. Les pilules combinées contiennent à la fois des œstrogènes et des progestatifs (progestérone synthétique). Ces hormones aident à prévenir la grossesse en empêchant les ovaires de libérer un ovule chaque mois. Chaque boîte contient des pilules à prendre quotidiennement pour une durée de 1 mois. Pendant les trois premières semaines, vous prendrez des pilules « actives » et pendant la quatrième semaine, vous prendrez des pilules placebo qui ne contiennent pas d'hormones. Vous aurez vos règles pendant la semaine placebo.

Les pilules contraceptives progestatives sont très similaires à la pilule combinée, tant en ce qui concerne la prévention de la grossesse que la manière de les prendre. Toutefois, la dose d'hormone et le risque de formation de caillots sanguins sont plus faibles avec la pilule progestative qu'avec la pilule combinée. Les femmes souffrant d'hypertension artérielle, ayant des antécédents de caillots sanguins, souffrant de certaines migraines ou fumant, devraient opter pour la pilule progestative plutôt que pour la pilule combinée afin de réduire le risque de caillots sanguins.

Les dispositifs intra-utérins (DIU) constituent une excellente option de contraception à long terme pour les femmes qui ne veulent pas avoir à gérer les inconvénients potentiels d'une pilule contraceptive quotidienne. Les DIU sont de minuscules dispositifs en forme de T, de la taille d'une pièce de 25 cents, qui peuvent être posés au cours d'une intervention rapide en cabinet. Il existe deux types de DIU : une version en cuivre et une version en plastique qui contient une hormone synthétique, le progestatif. Chaque type prévient la grossesse en empêchant les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule pour la fécondation.

L'implant hormonal est un ajout récent aux options contraceptives offertes au Canada. L'implant est une tige de plastique souple, de la taille d'une allumette. Il est inséré sous la peau de la partie supérieure du bras et fournit un apport constant de progestatif pendant une période pouvant aller jusqu'à trois ans.

**Plus de 15 % des femmes âgées de 15 à 49 ans utilisent la pilule contraceptive au Canada.<sup>2</sup>**

Les injections hormonales sont une autre option contraceptive qui contient une hormone synthétique, le progestatif, qui supprime l'ovulation et épaissit la glaire cervicale pour empêcher la fécondation. Ces injections sont administrées tous les trois mois par votre prestataire de soins.

Le préservatif est le seul moyen de contraception qui permette à la fois d'éviter une grossesse ET de protéger contre les infections sexuellement transmissibles.

Les autres méthodes de contraception comprennent les anneaux et éponges vaginaux, les diaphragmes, les capes cervicales ainsi que les gels spermicides et des méthodes plus naturelles telles que la prise de conscience des moments de fertilité et le retrait (méthode du coït interrompu).

## Comparaison des options

	Comment l'utiliser ?	Efficacité en cas d'utilisation moyenne	Considérations importantes
Pilule combinée	Utilisation quotidienne	Efficace à 93 %	Faible augmentation du risque de caillots sanguins.
Pilule progestative	Utilisation quotidienne	Efficace à 93 %	Doit être prise à la même heure chaque jour dans une fenêtre plus étroite que la pilule combinée.
DIU	Durée de vie de 10 ans	Efficace à 99 %	L'insertion peut être inconfortable, voire douloureuse.  Taches imprévisibles pendant plusieurs mois après l'insertion.
Implant	Durée de vie de 3 ans	Efficace à 99 %	Taches imprévisibles pendant plusieurs mois après l'insertion.
Injection	Obtenir tous les 3 mois	Efficace à 96 %	Taches imprévisibles pendant plusieurs mois après l'insertion.  Il peut s'écouler jusqu'à 10 mois après l'arrêt de l'injection avant qu'une grossesse ne soit possible.
Préservatifs	À utiliser à chaque fois	Efficace à 87 %	Peut être gênant.  Seule méthode de protection contre les IST.
Anneau vaginal	Placer et sortir une fois par mois	Efficace à 93 %	Il peut être difficile de se rappeler de rester sur la bonne voie chaque mois.





# Un examen plus approfondi des pilules contraceptives

## Les pilules contraceptives sont-elles sûres ?

Les pilules contraceptives sont généralement très sûres pour la plupart des femmes. Le type de pilule contraceptive que vous choisissez (combinée ou progestative) dépend de vos facteurs de risque personnels tels que les migraines, l'hypertension artérielle et le tabagisme. La pilule combinée comporte un risque légèrement accru de caillots sanguins, de sorte que les femmes présentant des facteurs de risque supplémentaires, comme indiqué ci-dessus, devraient opter pour la pilule progestative.

Les effets secondaires les plus courants chez les femmes sont les suivants :

- Nausées
- Poitrines sensibles
- Maux de tête
- Baisse de la libido
- Changements dans les règles (précocité, retard ou arrêt total)
- Taches ou saignements menstruels entre les règles

Les pilules contraceptives peuvent également avoir des effets secondaires positifs! Par exemple, la pilule peut contribuer à atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel, à réduire les saignements menstruels abondants et/ou à faire disparaître l'acné hormonale.

## Je viens de commencer à prendre la pilule contraceptive, combien de temps faut-il pour qu'elle agisse ?

Les pilules contraceptives ne sont généralement pas efficaces à partir du moment où vous commencez à les prendre. Selon le type de pilule que vous utilisez et le moment de votre cycle où vous commencez à la prendre, il est préférable d'utiliser une méthode contraceptive d'appoint - comme les préservatifs - pendant une période pouvant aller jusqu'à 7 jours.

### Pilule combinée

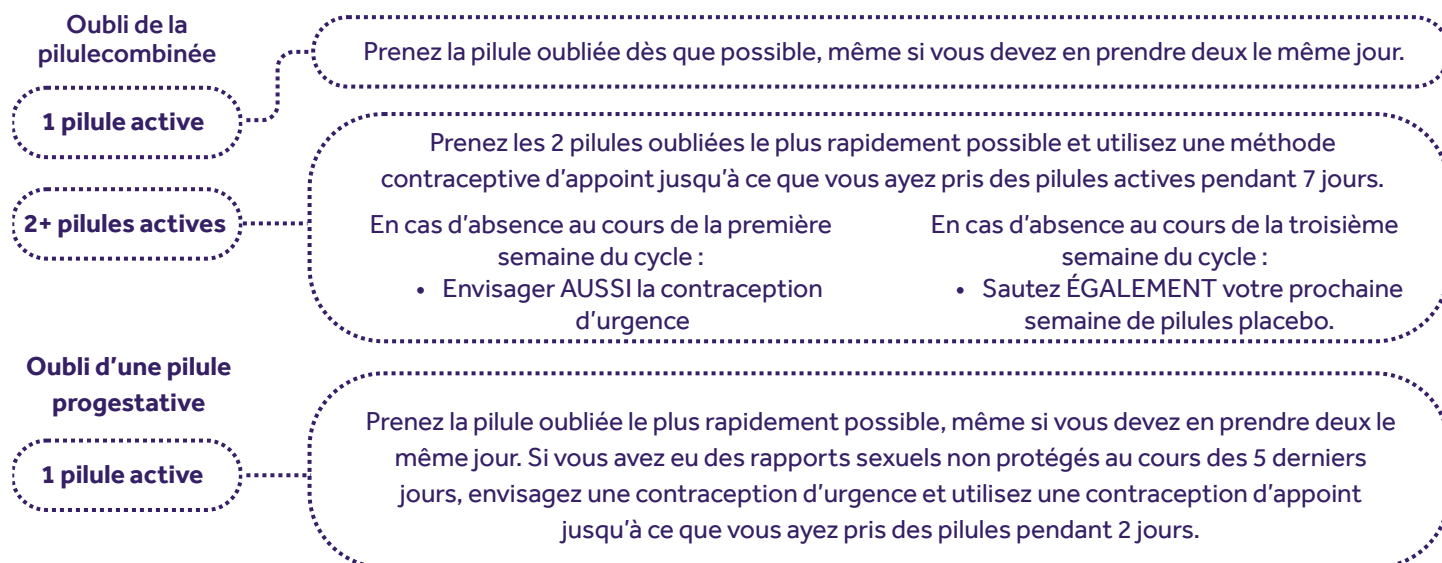
- Si vous commencez à la prendre dans les 5 jours suivant le premier jour de vos règles, vous serez immédiatement protégée contre la grossesse.
- Si le traitement commence à un autre moment du cycle, la protection contre la grossesse commence après 7 jours.

### Pilule progestative

- La protection contre la grossesse commence après 2 jours (ce délai peut varier selon la marque).

## J'ai accidentellement oublié de prendre une pilule - que dois-je faire maintenant ?

Ce qui se passe ensuite dépend de trois éléments : premièrement, combien de pilules avez-vous oubliées; deuxièmement, où en êtes-vous dans votre cycle; et troisièmement, quel type de pilule et quelle marque prenez-vous. Si vous oubliez une pilule et que vous ne savez pas quoi faire, rappelez-vous que toutes les boîtes de pilules contiennent des instructions expliquant exactement comment gérer les pilules oubliées. Vous pouvez également appeler votre pharmacien pour qu'il vous guide dans la marche à suivre. Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble de la marche à suivre en cas d'oubli d'une pilule, mais n'oubliez pas que cette marche à suivre peut varier d'une marque à l'autre. Il est donc préférable de lire les instructions relatives à la marque ou d'appeler votre pharmacien en cas de doute.



# Un regard plus attentif sur les stérilets



## Les stérilets sont-ils sûrs ?

La plupart des femmes peuvent utiliser les DIU en toute sécurité, mais certaines conditions médicales rendent les effets secondaires ou les complications plus probables. Les DIU peuvent être déconseillés aux femmes présentant les conditions médicales ci-après.

### Utilisation éventuelle d'un stérilet :

- IST
- Maladie inflammatoire pelvienne (MIP)
- Cancer du col de l'utérus
- Cancer de l'endomètre

### En particulier l'utilisation de stérilets hormonaux :

- Cancer du sein
- Lupus érythémateux disséminé (LED)
- Syndrome des antiphospholipides
- Maladie du foie

### En particulier l'utilisation de stérilets en cuivre :

- La maladie de Wilson
- Certains troubles de la coagulation

L'utilisation d'un stérilet comporte certains risques, bien que les complications graves soient très rares. Le problème le plus courant avec les DIU est qu'ils peuvent se déplacer. C'est pourquoi il est déconseillé aux femmes porteuses de DIU d'utiliser des coupes menstruelles, à moins qu'elles ne vérifient les fils de leur DIU (voir ci-dessous) tous les mois. Dans certains cas, le stérilet peut se coincer ou traverser la paroi de l'utérus et nécessiter l'utilisation d'un instrument spécial, voire une intervention chirurgicale, pour le retirer. Si vous commencez à ressentir des douleurs, des symptômes grippaux, une modification des pertes vaginales et/ou des saignements après les rapports sexuels, prenez immédiatement rendez-vous avec votre prestataire de soins.

## Comment se déroule la pose d'un stérilet ?

Votre stérilet sera installé par un médecin ou une infirmière dans leur clinique. Pour commencer, votre prestataire utilisera un spéculum pour ouvrir le canal vaginal et visualiser le col de l'utérus (comme pour un test de Papanicolaou). Ensuite, il utilisera un instrument d'introduction spécial pour placer le DIU à travers l'ouverture du col de l'utérus et dans l'utérus. L'ensemble de l'opération devrait prendre moins de cinq minutes.

## Comment dois-je me préparer à la pose du stérilet ?

- Essayez de manger quelque chose avant votre rendez-vous pour éviter de vous sentir mal pendant l'insertion.
- Prenez 800 mg d'ibuprofène (Advil ou Motrin) environ 20 à 30 minutes avant votre rendez-vous pour soulager les crampes que vous pourriez avoir pendant ou après l'insertion.
- Prévoyez de prendre un congé si possible. La pose d'un stérilet peut être douloureuse et certaines femmes peuvent trouver que leurs crampes sont trop fortes pour aller au travail ou à l'école pendant un jour ou deux après la pose.

## Qu'est-ce que ressentirai lors de l'insertion ?

La pose d'un stérilet est inconfortable, mais le degré de douleur varie d'un individu à l'autre, de modéré à sévère. Parlez à votre prestataire de soins de la prise en charge de la douleur avant l'intervention afin de vous assurer que le processus de pose est aussi confortable que possible.

## À quoi dois-je m'attendre après la pose d'un stérilet ?

Certaines femmes se sentent parfaitement bien après la pose de leur stérilet, tandis que d'autres ont besoin de quelques jours pour se rétablir. Les coussins chauffants et les analgésiques en vente libre sont des moyens utiles pour réduire les crampes. Il est courant que les femmes aient des taches régulières jusqu'à ce que leurs règles commencent à se régulariser, généralement 3 à 6 mois après la pose. Le DIU hormonal finit souvent par rendre les règles plus légères ou même les arrêter complètement. En revanche, le DIU en cuivre a tendance à rendre les règles plus abondantes, au moins pendant les premiers mois.

## Je viens de me faire poser un stérilet...

### Dans quel délai suis-je protégée d'une grossesse ?

- Vous êtes protégée contre la grossesse immédiatement après la pose du stérilet.

### Quand puis-je avoir des rapports sexuels ?

- Vous pouvez avoir des rapports sexuels dès que vous le souhaitez après avoir reçu un DIU.

## Comment vérifier les fils de mon DIU ?

Votre stérilet est placé dans le col de l'utérus et les fils s'étendent dans le vagin. Ces fils permettent de retirer facilement le stérilet lorsque vous décidez de l'enlever. Voici une rapide marche à suivre sur la façon de vérifier les fils de votre stérilet :

1. Lavez-vous les mains.
2. Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir ou vous accroupir.
3. Insérez votre majeur ou votre index dans votre vagin.
4. Sentez les cordes qui sortent du col de l'utérus.

# Contraception d'urgence

## Quand dois-je prendre la contraception d'urgence ?

La contraception d'urgence, souvent appelée « pilule du lendemain » ou « plan B », peut être utilisée pour éviter une grossesse chez les femmes qui ont eu des rapports sexuels non protégés, qui n'ont pas pris leur pilule contraceptive et/ou dont la méthode contraceptive a échoué.

Il existe deux types de contraception d'urgence : la pilule contraceptive d'urgence (Plan B) et le stérilet en cuivre. Les pilules contraceptives d'urgence doivent être prises dans les 5 jours (120 heures) suivant un rapport sexuel non protégé. Plus elle est prise tôt, plus les chances d'éviter une grossesse non désirée sont grandes. Le stérilet en cuivre est la forme la plus efficace de contraception d'urgence s'il est inséré jusqu'à 7 jours après un rapport sexuel non protégé.

## Où puis-je obtenir un contraceptif d'urgence ?

Vous pouvez obtenir un contraceptif d'urgence, telle que Plan B ou Next Choice, sans ordonnance dans la plupart des pharmacies et des cliniques de santé sexuelle au Canada.

## Quelle est l'efficacité de la contraception d'urgence ?

Lorsqu'elle est utilisée conformément aux instructions, la contraception d'urgence réduit le risque de grossesse de 87 à 99 %.

## Comment Teladoc Health peut-il vous aider ?

Si vous avez des questions sur la contraception ou si vous envisagez de changer de méthode de contraception, notre service de [Télémédecine](#) peut vous mettre en relation avec un médecin qui vous conseillera sur l'option la mieux adaptée à vos objectifs de santé.

Si vous cherchez des informations sur la contraception d'urgence, notre [Navigateur personnel de santé](#) peut vous aider à trouver les ressources disponibles.

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique.

Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

- 1 Parenthood, Planned. « Méthodes et options de régulation des naissances : Types of Birth Control ». Planned Parenthood, Planned Parenthood, [www.plannedparenthood.org/learn/birth-control](http://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control). Consulté le 5 janvier 2024.
- 2 Société canadienne du cancer / Canadian Cancer Society. « Tout sur la pilule contraceptive ». Société canadienne du cancer, Canadian Cancer Society, <https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/understand-hormones/all-about-the-birth-control-pill>. Consulté le 5 janvier 2024.
- 3 « Contraception d'urgence ». Contraception d'urgence | Action Canada pour la santé et les droits sexuels, Action Canada pour la santé et les droits sexuels, [www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/emergency-contraception](http://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/emergency-contraception). Consulté le 5 janvier 2024..

## En savoir plus sur [TeladocHealth.ca/fr](https://TeladocHealth.ca/fr)

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.