



# Guide fondamental de la contraception



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
de Salut i Consum

## TABLE DES MATIÈRES



Edite:

Ministère de Santé et Consommation des Îles Baléares  
Direction Générale de Santé Publique et Participation

Auteur: Margalida Ordinas Vaquer  
Rédaction: María Gloria Jaume Amengual  
Collaboration:  
Equipe de médiation interculturelle socio-sanitaire  
d'Attention Primaire de l'ib-salut  
Remerciements:  
Mónica Moldovan  
Monique Gayola Zahm  
Conception graphique: Labodoni.com  
Impression: amadip-esment  
Dépôt légal: PM-2277-2009

### ORGANES SEXUELS

#### FÉMININS ET MASCULINS 4

Appareil génital féminin

Appareil génital masculin

#### MYTHES ET FAUSSES CROYANCES 10

#### MÉTHODES DE BARRIÈRE NON CHIMIQUES 11

Préservatif masculin

Préservatif féminin

Diaphragme

#### MÉTHODES DE BARRIÈRE CHIMIQUES 18

Spermicides et ovules vaginaux

#### MÉTHODES HORMONALES 19

Pilule combinée

Minipilule

Implants sous-cutanés

Patch contraceptif

Anneau vaginal

Contraceptifs injectables

#### DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU) 26

DIU

DIU hormonal

#### MÉTHODES CHIRURGICALES 28

Vasectomie

Ligature de trompes

#### MÉTHODES NATURELLES: 30

Méthode d'Ogino-Knaus

Méthode de la température basale

Méthode du mucus cervical ou de Billings

#### NE SONT PAS DES MÉTHODES CONTRACEPTIVES 32

Coitus interruptus: "marche arrière" ou

"méthode de la serviette"

Douche vaginale

Allaitement maternel

Coït pendant la menstruation

#### LA CONTRACEPTION D'URGENCE 34

Ou la pilule du jour après

## INTRODUCTION

Tout au long de l'histoire, indépendamment de la culture à laquelle elles appartiennent, les femmes ont essayé d'éviter les grossesses non souhaitées au moyen de méthodes plus ou moins fiables. Planifier la grossesse permet de dégager la sexualité de la reproduction et d'obtenir une sexualité libre et positive, sans contraintes et non-conditionnée.

Ce guide recueille les méthodes contraceptives existantes dans l'actualité et les méthodes qui erronément ont été considérées contraceptives, afin de pouvoir connaître et choisir celle qui convient à chaque circonstance de la vie, selon son efficacité, le risque pour la santé, la durée (méthode temporaire, à long terme ou définitive), la prévention face à des infections de transmission sexuelle comme le VIH/sida, la disponibilité de la méthode et l'engagement du partenaire.

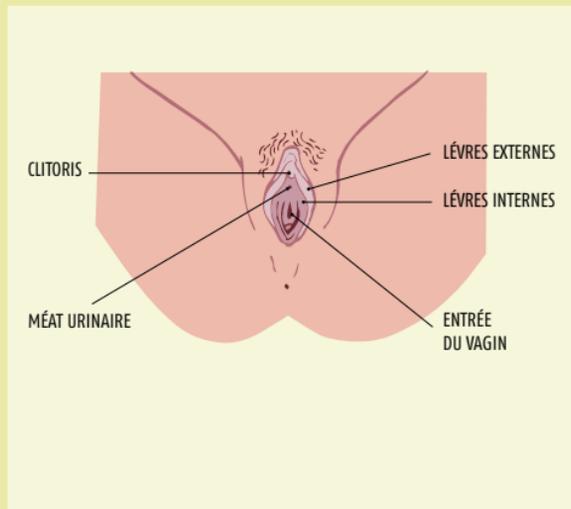
Les méthodes contraceptives permettent:

- De décider librement la maternité et la paternité: comment, quand et avec qui avoir des enfants.
- D'éviter tant la grossesse non souhaitée que ses conséquences.
- De maintenir des relations avec pénétration vaginale comme une forme de plus d'expression sexuelle, sans craintes ni préoccupations.

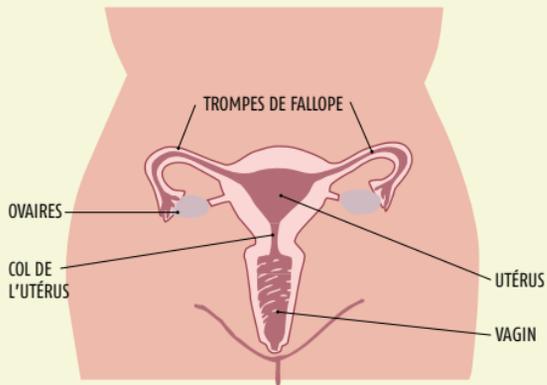
# Appareil génital féminin

### Organes externes

Les génitaux externes de la femme reçoivent le nom de **vulve**, comprenant:



- > **Les grandes et les petites lèvres:** grossissement de la peau qui recouvre et protège l'entrée du vagin et de l'urètre.
- > **Clitoris:** l'organe érectile féminin situé dans l'angle antérieur de la vulve, de grande sensibilité aux stimulations physiques, comme la pression ou le frottement. Il a une fonction sexuelle.
- > **Méat urinaire:** l'orifice par où sort l'urine, situé entre le clitoris et un orifice plus grand qui est **l'entrée du vagin**.



## Organes internes

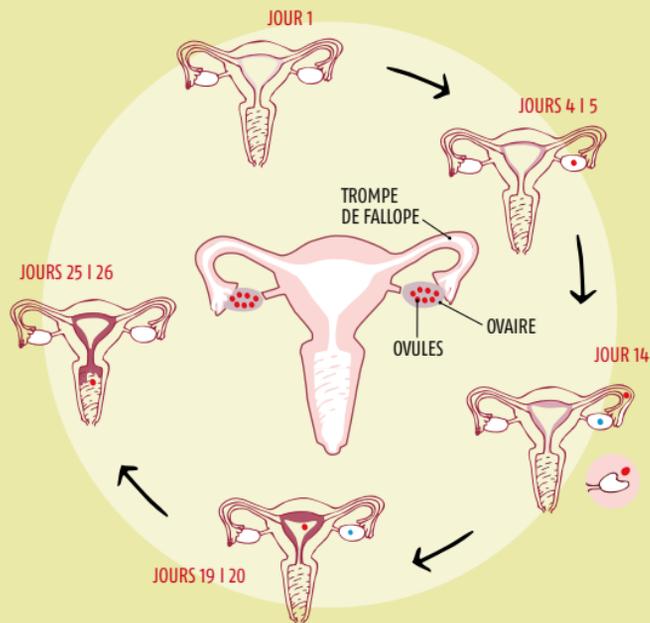
> **Vagin:** conduit cylindrique et flexible qui s'étend de la vulve jusqu'au col de l'utérus. Sa longueur est variable et il se gonfle pendant l'excitation. C'est là que s'accouple le pénis pendant le coït et par où passe le sperme pour arriver à l'utérus. Il sert aussi de conduit pour la sortie du sang menstruel et du bébé lors de l'accouchement.

- > **Col de l'utérus ou cervix:** c'est la portion courte et étroite de la partie inférieure de l'utérus, qui communique avec le vagin. Il sécrète un liquide (le flux) qui favorise la montée des spermatozoïdes par la matrice. Il a une grande capacité de dilatation.
- > **Utérus ou matrice:** organe musculéux, de quelque 7 centimètres, ayant forme de poire inversée et aplatie, situé au milieu du bassin. L'intérieur est recouvert d'une muqueuse appelée endomètre, qui est expulsée –accompagnée de sang– à travers le vagin pendant la menstruation. Lorsque se produit la grossesse, c'est dans l'utérus que se développe le fœtus.
- > **Trompes de Fallope:** deux tubes qui communiquent les ovaires avec l'utérus et transportent l'ovule.
- > **Ovaires:** organes en forme d'amande situés à la fin de chaque trompe de Fallope. Ce sont les glandes sexuelles de la femme, produites par les ovules (cellules reproductrices féminines) et les hormones féminines (estrogènes, progestagènes).

## Le cycle menstruel

Le temps qui passe entre le premier jour d'une menstruation (règles) et le jour antérieur à la suivante est la période appelée **cycle menstruel**, sa durée étant de quelque 28 jours. Ce phénomène biologique a lieu de manière cyclique de la puberté à l'âge de 45-55 ans (lorsque se produit la ménopause).

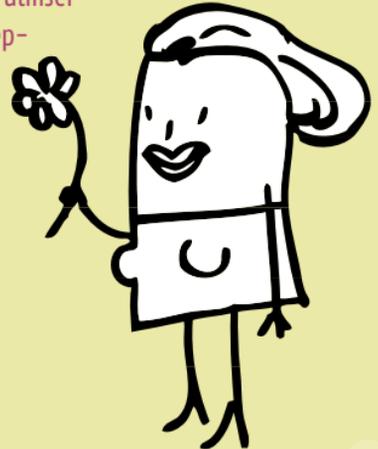
Le cycle menstruel est réglé par le cerveau, où se produisent des hormones qui stimulent les ovaires pour que le premier jour du cycle commence à mûrir dans l'ovaire une cellule appelée **ovule**.



Près de 14 jours après, l'ovule a mûri et est expulsé de l'ovaire pour passer aux trompes, voyageant par celles-ci jusqu'à arriver à l'utérus. L'ovule mûr a la capacité de s'unir aux spermatozoïdes, et si cela a lieu, il y a **fécondation**, sinon, l'ovule meurt dans les 24-48 heures après l'ovulation.

S'il n'y a pas fécondation, quelque 14 jours après l'ovulation se détache une couche de cellules qui recouvre l'intérieur de l'utérus, qui a grossi pendant le cycle dû à la stimulation des hormones produites par l'ovaire (estrogènes et progestérone). Passés ces 14 jours, les ovaires cessent de fabriquer ces hormones et alors se produit la menstruation (**les règles**), ce qui commence un autre cycle menstruel.

Il y a des jours (**période fertile**) avec plus de probabilités de grossesse, qui incluent les 3-4 jours antérieurs et postérieurs à l'ovulation (plus ou moins à la moitié du cycle). Cependant la possibilité de grossesse n'est pas exclusive de cette période, elle peut se produire à n'importe quel moment du cycle (**ovulations spontanées**), y compris pendant les règles. De là la **nécessité**, au cas où une grossesse n'est pas souhaitée, d'**utiliser une méthode contraceptive sûre pendant tout le cycle**.



# Appareil génital masculin

## Organes externes

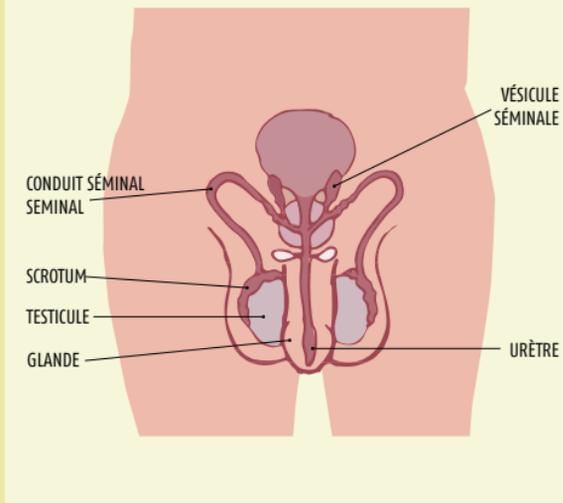
- > **Scrotum:** bourse de peau rugueuse et sensible qui contient et protège les testicules.
- > **Pénis:** organe allongé de forme cylindrique, très riche en vaisseaux sanguins. La longueur du pénis est variable et n'influe pas sur son fonctionnement sexuel. La partie finale du pénis s'appelle **glande** et c'est là que se situe l'entrée de l'**urètre** par où passent l'urine et le sperme, mais jamais les deux à la fois.

## Organes internes

- > **Testicules:** ce sont 2 glandes de forme ovale, de quelque 4 cm de long, qui se trouvent à l'intérieur du scrotum. Leur fonction est de produire des spermatozoïdes (cellules sexuelles masculines) et de la testostérone (hormone sexuelle masculine),

réglée par une glande, l'hypophyse, située dans le cerveau. L'intérieur est formé par une multitude de **conduits séminifères**.

- > **Épididymes:** formés par le groupement des tubes séminifères et situés sur les testicules, et c'est là que les spermatozoïdes mûrissent.
- > **Canaux déférents:** transportent les spermatozoïdes des épидидymes jusqu'aux vésicules séminales et l'urètre.
- > **Vésicules séminales:** ce sont deux bourses situées près de la prostate qui alimentent et emmagasinent les spermatozoïdes.
- > **Prostate:** elle est située sous la vessie de l'urine. Pendant l'éjaculation elle émet un liquide qui accompagne les spermatozoïdes. Le **sperme** est constitué par les spermatozoïdes et le liquide prostatique et séminal.
- > **Glandes de Cowper:** ce sont deux petites glandes situées sous la prostate. Leur sécrétion nettoie l'urètre de l'acidité de l'urine avant l'éjaculation. Parfois on peut trouver des spermatozoïdes dans ces sécrétions.



### Erection

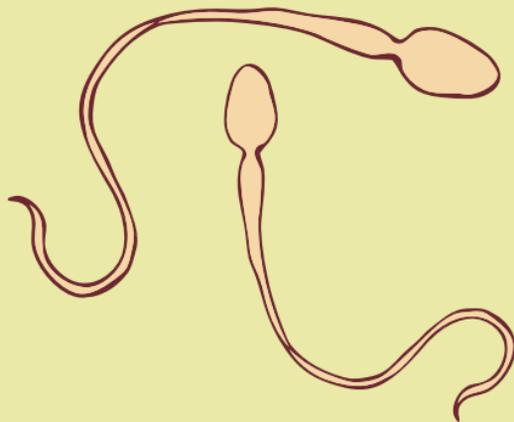
Comme réponse à une stimulation sexuelle, il y a concentration de sang dans la zone génitale et surtout dans le pénis, provoquant l'allongement et l'endurcissement de celui-ci.

### Ejaculation

C'est l'expulsion du sperme à travers l'urètre.

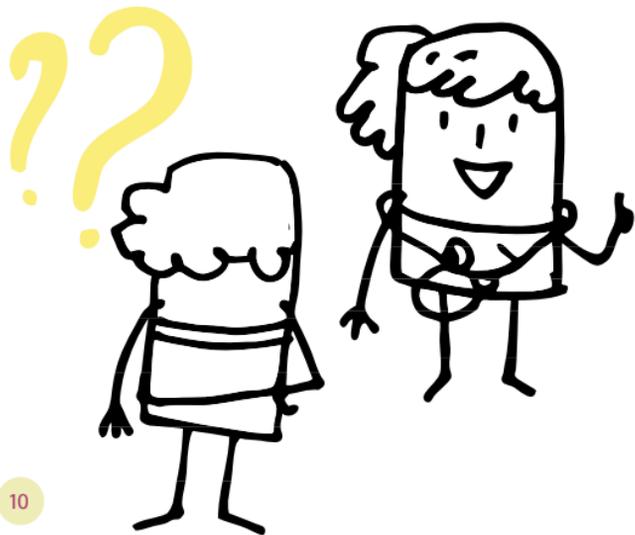
### Spermatozoïde

Cellule germinative masculine, capable de féconder l'ovule. Il est formé par la tête et la queue, ce qui lui donne de la mobilité et lui permet de se déplacer dans l'appareil génital féminin. Une fois expulsés, les spermatozoïdes peuvent arriver à vivre entre trois et cinq jours.



## MYTHES SUR LES CONTRACEPTIFS

Il y a certains mythes (ou fausses croyances) basés sur des rumeurs sans fondement, qui n'ont aucune justification médicale ni scientifique, qui sont présents dans la plupart des cultures, et qui ont beaucoup à voir avec les tabous et les préjugés qui ont traditionnellement entouré tout ce qui se rapporte à la sexualité.



Ainsi les affirmations suivantes sont **FAUSSES**:

- > Le coitus interruptus ("marche arrière", "méthode de la serviette") est une méthode sûre.
- > Les dites méthodes naturelles de contraception sont sûres.
- > La pilule contraceptive fait grossir.
- > La pilule contraceptive produit de la stérilité.
- > La pilule contraceptive produit la croissance de la barbe et de la moustache.
- > La pilule contraceptive produit la chute des cheveux.
- > Il est avantageux de faire des pauses lorsque l'on prend la pilule contraceptive.
- > A partir de 35 ans, les femmes doivent cesser de prendre la pilule ou d'utiliser une méthode contraceptive hormonale.

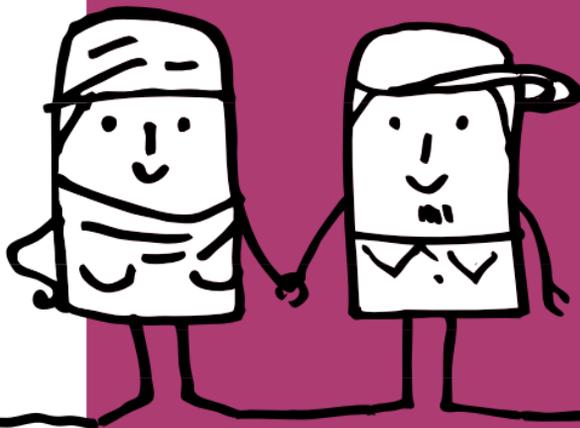
## MYTHES SUR LES GROSSESSES

Les affirmations suivantes sont **FAUSSES**:

- > Il n'y a pas de risque de grossesse lors de la première relation sexuelle avec pénétration.
- > Il n'y a pas de risque de grossesse pendant la menstruation.
- > Avoir froid aux ovaires évite la grossesse.
- > Allaiter un bébé évite les grossesses.
- > Les douches vaginales évitent les grossesses.

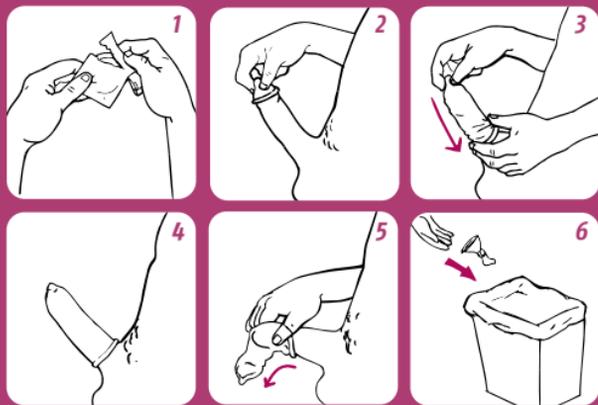
## MÉTHODES CONTRACEPTIVES DE BARRIÈRE NON CHIMIQUES

Ce sont les méthodes qui empêchent que les spermatozoïdes montent vers la cavité utérine en formant une barrière mécanique.



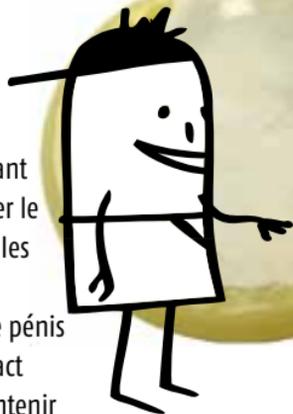
## Préservatif masculin

C'est un étui de latex imperméable qui se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration. Il dispose d'un réservoir au bout du pénis, qui recueille le sperme et empêche qu'il entre dans le vagin.



### Pour sa mise en place:

- 1 Ouvrir l'emballage en prenant soin de ne pas endommager le préservatif avec les ongles, les dents ou un objet pointu.
- 2 Dérouler le préservatif sur le pénis en érection avant tout contact avec la partenaire et le maintenir posé pendant toute la pénétration.
- 3 Prenez-le par le bout fermé pour expulser l'air, déroulez-le sur le pénis en érection et laissez un espace libre au bout pour que le sperme puisse s'y déposer.
- 4 Déroulez-le soigneusement jusqu'à ce qu'il couvre totalement le pénis.
- 5 Après l'éjaculation et avant de perdre l'érection, prenez-le près de l'anneau pour éviter que le sperme se répande, et retirez-le.
- 6 Jetez-le à la poubelle, jamais aux toilettes.





## AVANTAGES

- > Bien utilisé et conservé il a une efficacité de 97%.
- > Protège contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > N'a pas d'effets secondaires.
- > Est facile à utiliser.
- > La responsabilité est partagée.
- > Il ne faut pas d'ordonnance médicale.



## INCONVÉNIENTS

- > S'il n'est pas correctement conservé et utilisé, il perd de l'efficacité et peut se rompre.
- > Il est à usage unique.
- > Certaines personnes sont allergiques au latex, mais il y a des préservatifs en polyuréthane.



## TENIR COMPTE DE CE QUI SUIT

- > Le préservatif n'est pas réutilisable: il faut en employer un nouveau pour chaque relation sexuelle.
- > Ne pas utiliser plus d'un préservatif à la fois, car ils peuvent se rompre plus facilement.
- > A conserver dans un endroit frais et sec, éloigné de la lumière du soleil.
- > Vérifier la date limite d'utilisation.
- > Si tu veux une lubrification additionnelle, tu dois utiliser uniquement des lubrifiants aqueux, pas des lubrifiants liposolubles (vaseline, huiles, lotions pour les mains, etc.), parce que ces derniers endommagent le latex.

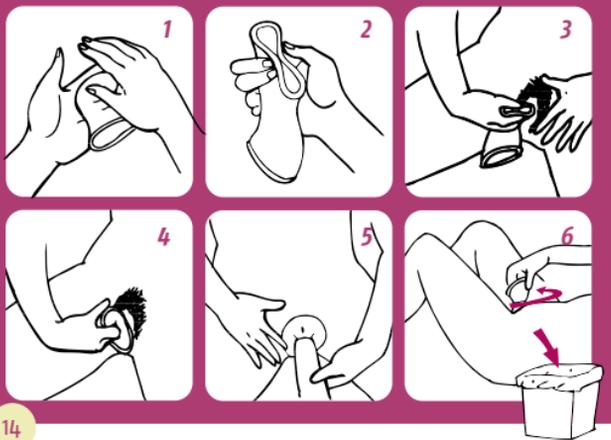


## DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies, magasins spécialisés, distributeurs automatiques et grandes surfaces.

## Préservatif féminin

C'est une petite bourse de polyuréthane pré-lubrifiée et fermée d'un côté, qui couvre les parois du vagin, avec un anneau flexible et adaptable à chaque bout. L'anneau intérieur se place au fond du vagin, toujours avant la pénétration. L'anneau extérieur, plus grand et flexible, s'adapte au-dessus de la vulve.



- 1 Frotter le préservatif pour étendre le lubrifiant.
- 2 Prendre par le petit anneau.
- 3 Introduire le plus possible.
- 4 A l'aide du doigt, pousser jusqu'au col de l'utérus.
- 5 Guider le pénis dans le préservatif.
- 6 Retirer le préservatif en tirant de l'anneau extérieur et, finalement, jeter à la poubelle.



### AVANTAGES

- > Efficacité de 95%.
- > Protège tant des grossesses non souhaitées que des infections de transmission sexuelle, y compris le VIH/sida.
- > N'a pas d'effets secondaires.
- > Peut se mettre en place à n'importe quel moment avant la pénétration vaginale et il n'est pas nécessaire de le retirer immédiatement après l'éjaculation.
- > Ne cause pas d'allergies.
- > On peut ajouter du lubrifiant (liposoluble ou aqueux).
- > N'a pas besoin d'ordonnance médicale.



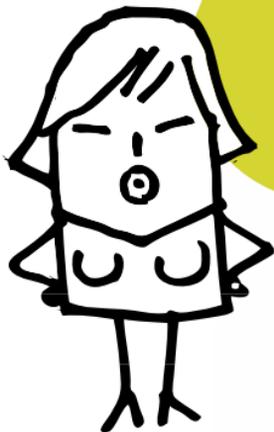
### INCONVÉNIENTS

- > Plus cher que le préservatif masculin.
- > Est à usage unique.



### TENIR COMPTE DE CE QUI SUIT

- > Il ne faut pas utiliser plus d'un préservatif à la fois, car ils peuvent se rompre plus facilement.
- > Vérifier la date limite d'utilisation.



### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies.

# Diaphragme

C'est un capuchon en caoutchouc (latex ou silicone) qui s'emboîte dedans la vagin et empêche que passent les spermatozoïdes.

## **Pour sa mise en place:**

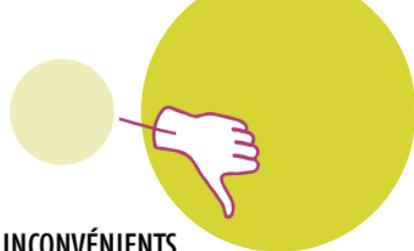
- 1 Couvrir à chaque usage d'une crème spermicide des deux côtés et sur le bord pour augmenter l'efficacité et faciliter la mise en place.
- 2 Plier les deux bords jusqu'à ce qu'ils se joignent.
- 3 Introduire dans le vagin jusqu'à arriver au col de l'utérus, de 2 heures à 10 minutes avant la relation sexuelle.



## **AVANTAGES**

- > Efficacité de 82-96%
- > T'aide à connaître ton corps.
- > N'a pas d'effets secondaires importants.
- > N'interfère pas dans le plaisir.





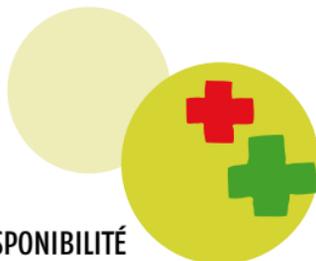
## INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida mais bien contre certaines infections de transmission sexuelle, pas toutes.
- > Il faut chaque fois le combiner avec un spermicide qui peut irriter le vagin ou le pénis, bien que cela n'arrive que rarement.



## TENIR COMPTE DE CE QUI SUIT

- > On le retire 6-8 heures après la dernière relation sexuelle coïtale.
- > Après un accouchement ou un changement important de poids il faut vérifier la taille, au cas où elle aurait changé.



## DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sans ordonnance médicale.
- > Il est nécessaire d'aller à la consultation de gynécologie pour savoir quelle taille il te faut et comment le mettre en place et le retirer.



## Spermicides et ovules vaginaux

Il faut les combiner avec d'autres méthodes de barrière, car seules elles offrent une protection insuffisante.

Ce sont des substances chimiques qui altèrent la mobilité des spermatozoïdes ou les tuent. Normalement on les utilise pour augmenter l'efficacité des méthodes de barrière.



### AVANTAGES

- > Peuvent être utilisées pendant toute l'étape reproductive de la femme.
- > Augmentent l'efficacité des méthodes qui s'emploient combinées.
- > Protègent contre quelques (pas toutes) infections de transmission sexuelle, pas contre le VIH/sida.



### INCONVÉNIENTS

- > Il faut laisser agir de 6 à 8 heures après l'application, sans nettoyer le vagin pendant ce temps.
- > Rarement les crèmes spermicides peuvent causer des irritations au vagin ou au pénis, ou produire des réactions allergiques.

### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies, sans ordonnance médicale.



## MÉTHODES CONTRACEPTIVES HORMONALES



### Pilule combinée

C'est un traitement hormonal qui empêche l'ovulation (et donc aussi la fécondation et la grossesse) moyennant la combinaison de deux hormones, œstrogènes et progestérone.

Il faut prendre, par voie orale, une pilule par jour, toujours plus ou moins à la même heure. Il y a toutefois une marge de 12 heures pour la prendre sans perte d'efficacité; après ces 12 heures il est nécessaire d'utiliser une autre méthode contraceptive jusqu'à la prochaine boîte de pilules, et continuer à les prendre sans interruption.



### AVANTAGES

- > L'efficacité est de 99,9%, toujours à condition de la prendre de façon continue et sans oublier une prise. L'efficacité commence avec le premier cycle.
- > Règle le cycle menstruel.
- > Peut diminuer les inconvénients menstruels.



### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Il faut répéter la prise en cas de vomissements ou diarrhées dans les 2 heures postérieures à la prise.
- > Peut avoir des effets secondaires (changement de poids, maux de tête, sensibilité mammaire...).
- > Ne convient pas aux femmes qui fument ou ayant plus de 35 ans, à cause du risque de thrombose.

### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Requier conseil et contrôle de personnel sanitaire spécialisé.



## Minipilule

C'est un traitement hormonal, d'une seule hormone (gestagène) qui empêche l'ovulation. Même utilisation que la pilule combinée.



### AVANTAGES

- > L'efficacité est grande, un peu moindre que la pilule combinée, toujours à condition de la prendre de façon continue et sans oublis. L'efficacité commence avec le premier cycle.
- > Réduit la douleur et le flux de sang menstruel.
- > Rares effets secondaires.
- > Peuvent l'utiliser, les femmes qui ne peuvent pas prendre d'estrogènes et celles qui ont plus de 35 ans, même si elles fument.
- > On peut la prendre pendant l'allaitement.

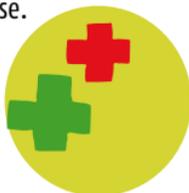


### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Répéter la prise en cas de vomissements ou diarrhées dans les 2 heures postérieures à la prise.

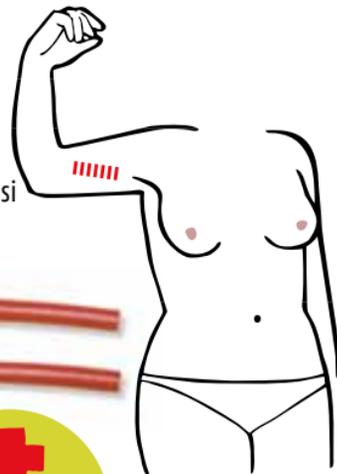
### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Requier conseil et contrôle de personnel sanitaire spécialisé.



## Implant sous-cutané

C'est un bâtonnet flexible en plastic de quelque 34 mm de long et 2,5 mm de diamètre, qui libère une hormone (progestagène) à doses très faibles, empêchant ainsi la grossesse. Se met en place par chirurgie, en dessous de la peau et avec anesthésie locale. On peut le toucher mais il n'est pas visible.



### AVANTAGES

- > Efficacité très grande, similaire à la minipilule.
- > Mise en place pour 3-5 ans.
- > Peut être utilisé pendant l'allaitement.



### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Les cycles menstruels peuvent être irréguliers et même arriver à disparaître.
- > A les mêmes contre-indications que la minipilule.
- > Certains médicaments peuvent diminuer son efficacité.

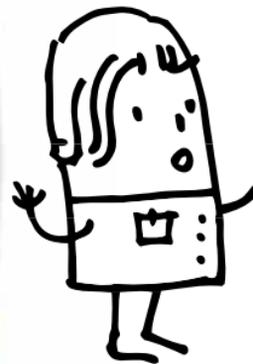


### DISPONIBILITÉ

- > Requier mise en place et contrôle par du personnel sanitaire spécialisé.

## Patch contraceptif

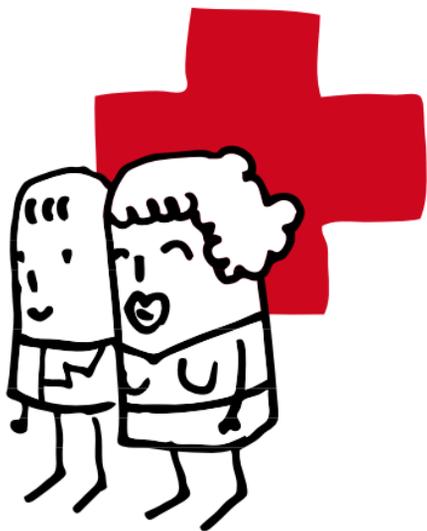
C'est une bande adhésive qui se colle sur la peau et qui dégage lentement deux hormones (estrogènes et gestagènes) dans le corps, évitant ainsi la grossesse. Il faut changer le patch une fois par semaine, toujours le même jour, et on le laisse posé pendant trois semaines consécutives. La quatrième semaine (lorsque se produit la menstruation) il y a pause, mais la protection contraceptive se maintient active.



## AVANTAGES



- > Efficacité de 99,9%.
- > Facile à utiliser.
- > L'efficacité ne diminue pas en cas de vomissements ou diarrhées.
- > Utilisation hebdomadaire.
- > Diminue le flux de sang menstruel.



## INCONVÉNIENTS



- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > A les mêmes contre-indications que la pilule combinée.
- > Possibilité de réaction cutanée dans la zone où se colle le patch.
- > Diminue son efficacité chez les femmes qui pèsent plus de 90 kg.
- > Peut se décoller.
- > Certains médicaments peuvent diminuer son efficacité.



## DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Requier conseil et contrôle de personnel sanitaire spécialisé.

## Anneau vaginal

C'est un anneau en plastic flexible de 54 mm de diamètre qui dégage des hormones (estrogènes et gestagènes), évitant ainsi la grossesse. Sert uniquement pour un cycle menstruel. Il se met en place dans le vagin entre le premier et le cinquième jour de l'hémorragie menstruelle et il reste en place pendant 3 semaines, de façon à ce qu'il n'est pas

en place pendant une semaine par mois.



### AVANTAGES

- > Efficacité entre 98-99%
- > Il est facile à mettre en place et à retirer.
- > L'efficacité est indépendante de l'endroit du vagin où il est.
- > S'il est bien mis en place, on ne le sent pas pendant la relation sexuelle.
- > Il a les avantages de la pilule combinée.



### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Il a les mêmes contre-indications que la pilule combinée.
- > Il n'est pas possible de le conserver à des températures hautes ou très basses



### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Requiert conseil de la part de personnel sanitaire spécialisé.



## Contraceptifs injectables

Le contraceptif injectable par voie intramusculaire agit comme la pilule contraceptive. Il peut contenir une combinaison d'estrogènes et gestagènes ou seulement de la progestérone.



### AVANTAGES

- > Grande efficacité, comme la pilule combinée ou la minipilule.
- > Doses pour un, deux ou trois mois.



### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et les autres infections de transmission sexuelle.
- > A les mêmes contre-indications que la pilule combinée ou la minipilule.



### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Administration et contrôle à charge de personnel sanitaire spécialisé.



## Dispositif intra-utérin (DIU)

Petit objet en plastic très flexible (polyéthylène) en forme de spirale, de T, etc., qui en général a un filament de cuivre, ou argent et cuivre, qui s'enroule autour. Agit en produisant différents effets:

- Sécrète plus de quantité de flux, ce qui rend difficile l'accès des spermatozoïdes.
- Altère le mouvement des trompes de Fallope de façon à interférer dans le parcours de l'ovule vers l'utérus.
- Fait que l'endomètre ne soit pas dans les conditions adéquates pour recevoir l'ovule si celui-ci a été fécondé.

Il est placé dans l'utérus par du personnel sanitaire spécialisé. Tu peux vérifier si le DIU est bien en place en touchant les fils dans la partie haute du vagin.



### AVANTAGES

- > Efficacité de 95% - 98%.
- > Peut rester en place pendant 3-10 ans selon le DIU, avec supervision sanitaire.

### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Les règles peuvent être plus longues et même un peu gênantes.
- > Il peut y avoir apparition de petits flux de sang entre les règles.
- > Pas toutes les femmes peuvent l'utiliser. Plus recommandable pour les femmes ayant accouché.
- > Possibles effets secondaires (douleur abdominale, règles abondantes...).



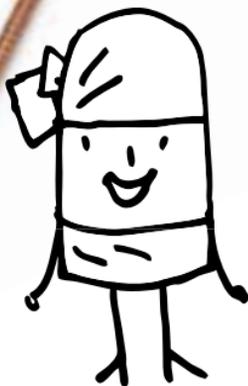
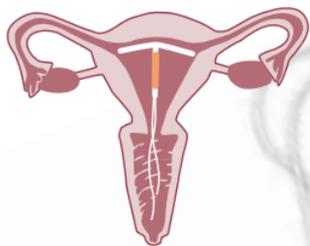
### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Requier conseil, mise en place et supervision par du personnel sanitaire spécialisé.



## DIU hormonal

C'est un DIU auquel s'ajoutent les effets de la progestérone, ce qui évite l'ovulation.



### AVANTAGES

- > Efficacité de 98%, qui commence dès le moment de sa mise en place.
- > Règles plus courtes, moins abondantes, peuvent même arriver à disparaître.
- > Mise en place pour 5 ans, bien qu'il peut être retiré avant.

### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Désajuste le cycle menstruel.



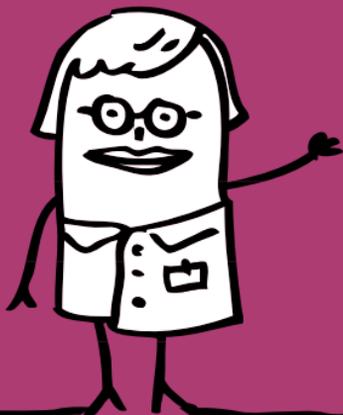
### DISPONIBILITÉ

- > En vente dans les pharmacies sur ordonnance médicale.
- > Requier conseil, mise en place et supervision par du personnel sanitaire spécialisé.



## MÉTHODES CHIRURGICALES

Ce sont des méthodes avec lesquelles on bloque chirurgicalement les conduits par où les ovules et les spermatozoïdes sortent de l'organe où ils sont produits.



## Ligature de trompes

Avec cette opération on bloque les trompes de Fallope, ce qui empêche que l'ovule soit expulsé à la cavité utérine et soit fécondé par un spermatozoïde.

### AVANTAGES

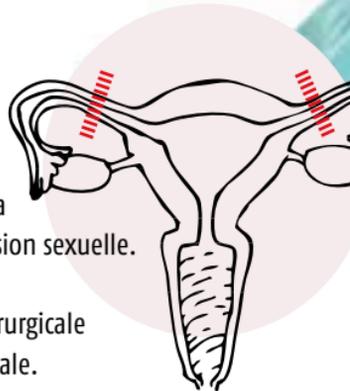


- > Efficacité de 100%
- > N'affecte pas le cycle reproducteur féminin ni la production des hormones.
- > N'a pas d'effets secondaires.

### INCONVÉNIENTS



- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Est pratiquement irréversible.
- > Normalement l'intervention chirurgicale se réalise avec anesthésie générale.



## Vasectomie

Avec cette opération les conduits déférents qui sortent des testicules sont sectionnés, ce qui empêche que les spermatozoïdes sortent à l'extérieur pendant l'éjaculation.

### AVANTAGES

- > Efficacité très grande.
- > Intervention simple et rapide, avec anesthésie locale.
- > N'a pas d'effets secondaires et ne comporte pas de risques pour la santé.
- > N'influe pas sur la capacité sexuelle de l'homme.



### INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Est pratiquement permanente.
- > Quelque 16 semaines après, il est nécessaire de faire un contrôle pour vérifier qu'il n'y ait pas de spermatozoïdes, du fait que la stérilisation n'est pas immédiate.



## MÉTHODES NATURELLES

Les méthodes naturelles ne sont pas exactement des méthodes contraceptives, car dans la plupart des cas elles n'arrivent pas à éviter la grossesse non souhaitée et elles sont peu fiables.

Elles se basent sur la détection des jours de fertilité maximum, qui sont ceux antérieurs et postérieurs à l'ovulation, pour éviter les relations sexuelles coïtales pendant ces jours-là.



## Méthode d'Ogino-Knaus

Consiste à déduire la période non-fertile en comptant les jours à partir de la menstruation.

Il faut tenir compte du fait que les ovules sont pendant 24 heures dans les trompes et les spermatozoïdes survivent près de 72 heures dans le corps de la femme, et la fécondation peut se produire si le coït a lieu le jour même de l'ovulation ou 3 jours avant, soit pendant 4 jours. Si pour plus de sécurité nous ajoutons deux jours de plus avant et un jour de plus après, il en résulte que nous avons une semaine entière de fertilité. Comme les cycles ne durent pas toujours 28 jours, cette méthode requiert une étude préalable des variations du cycle pendant près d'un an et puis il faut faire un calcul en considérant le cycle le plus long et le plus court.



## Méthode de la température basale

Normalement, la température du corps de la femme augmente légèrement après l'ovulation (entre 0,2°C et 0,4°C) et se maintient haute jusqu'à la fin du cycle.

Les femmes qui utilisent cette méthode doivent prendre note de la température de leur corps chaque jour immédiatement au moment de se réveiller et avant de se lever ou de boire n'importe quel liquide. Il convient d'éviter les relations sexuelles avec pénétration vaginale à partir des premiers jours des règles et jusqu'après le troisième jour consécutif de température corporelle haute.

C'est une méthode en général peu efficace du fait que la régularité du cycle peut être altérée par diverses circonstances.

## Méthode du mucus cervical ou de billings

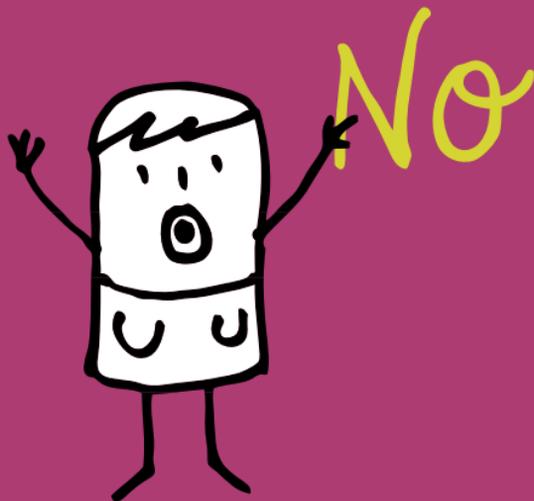
Consiste à déduire quelle est la période fertile à partir de la plus grande abondance et fluidité du mucus vaginal pendant l'ovulation.

Pendant les jours immédiatement après les règles il n'y a pratiquement pas de mucus; ensuite il augmente et devient plus fluide jusqu'à l'ovulation; postérieurement il diminue et devient plus épais. Cette méthode ne permet pas non plus de détecter si l'ovulation se produit plus tôt.



## NE SONT PAS DES MÉTHODES CONTRACEPTIVES

Il s'agit de méthodes qui ont une efficacité minime ou nulle pour éviter une grossesse et qui ne protègent pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.



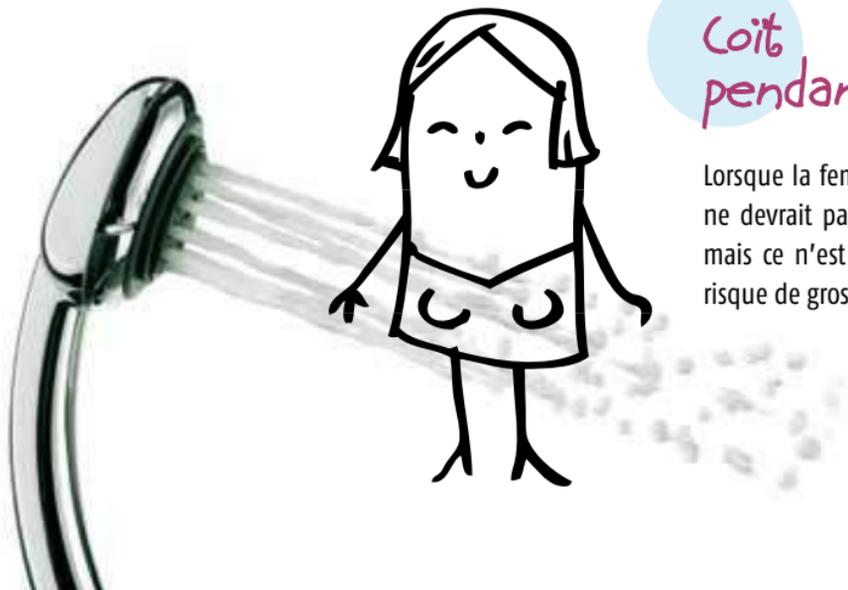
*Coitus interruptus:*  
“marche arrière” ou  
“méthode de la serviette”

Consiste, pendant le coït, à retirer le pénis du vagin avant que ne se produise l'éjaculation, de façon à ce que le sperme ne se dépose pas à l'intérieur du vagin. Il est difficile de contrôler à quel moment se produira l'éjaculation et il est difficile d'éviter la grossesse parce que le liquide qui sort avant d'éjaculer (le liquide pré-séminal) peut avoir une quantité suffisante de sperme pour provoquer la grossesse.

En plus, cela peut créer des relations sexuelles non satisfaisantes du fait de devoir dépendre constamment de l'éjaculation.

## Douche vaginale

Laver le vagin immédiatement après avoir eu des relations sexuelles coïtales n'évite pas la grossesse, car lorsque les spermatozoïdes ont été déposés dans le vagin ils montent rapidement jusqu'au col de l'utérus.



## Allaitement prolongé

On a toujours pensé que lorsqu'une femme allaite elle ne peut pas tomber enceinte, ce qui est tout à fait faux. Pendant l'allaitement il y a ovulation et donc possibilité de grossesse.

## Coït pendant la menstruation

Lorsque la femme a la menstruation, généralement il ne devrait pas y avoir d'ovule mûr dans les ovaires, mais ce n'est pas toujours le cas. Ce pourquoi il y a risque de grossesse pendant la menstruation.

## La contraception d'urgence: "la pilule du jour après"

C'est un traitement hormonal d'utilisation exceptionnelle qui agit en évitant la grossesse: il bloque ou retarde l'ovulation et évite la fécondation, de façon à pouvoir prévenir une grossesse non souhaitée après une relation sexuelle à risque.

Une relation sexuelle à risque est celle où se présente une des circonstances suivantes:

- > Oubli ou utilisation incorrecte d'une méthode contraceptive:
  - Oublier de prendre la pilule contraceptive.
  - Oublier l'utilisation du préservatif.
  - Utiliser un préservatif périmé.
  - Retenir le préservatif dans le vagin en le retirant.
  - Placer de forme incorrecte le diaphragme.
  - Retirer le diaphragme avant le moment recommandé (avant six heures après le coït).
  - Utiliser de forme incorrecte la crème spermicide.



- > La méthode contraceptive habituelle a raté:
  - Rupture ou glissement du préservatif
  - Descente ou expulsion du DIU.
- > Utilisation récente de médicaments tératogènes (peuvent causer des dommages au fœtus).
- > Relations sexuelles dans des circonstances qui peuvent altérer l'état de conscience.
- > En cas de violation ou abus sexuel.

Il faut prendre le médicament le plus vite possible. Il est recommandé de le faire avant 12 heures après avoir eu un coït à risque de grossesse. Pas indiqué après plus de 5 jours postérieurs à la relation sexuelle.



## AVANTAGES

- > Peut prendre cette pilule, toute femme fertile qui se trouve dans une des circonstances décrites.
- > Peut se prendre après une relation sexuelle à risque.
- > Si la femme est enceinte, la pilule n'est pas abortive et ne provoque aucun problème au fœtus.



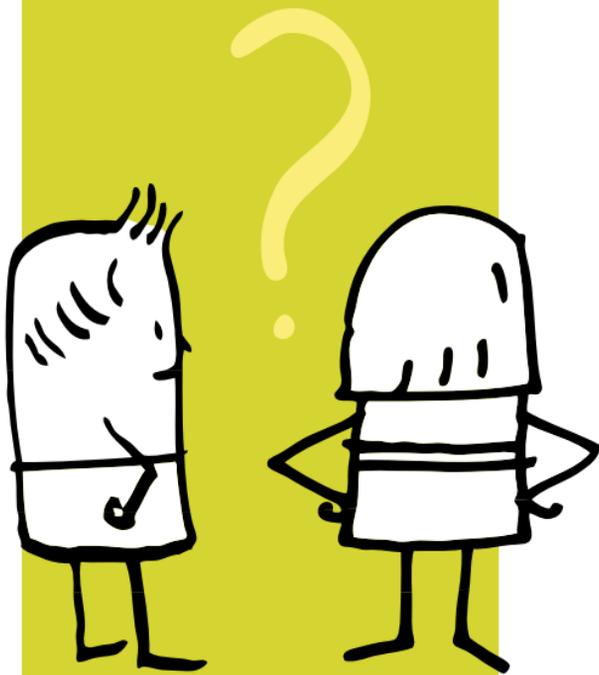
## DISPONIBILITÉ

- > Se donne de forme gratuite dans les services sanitaires publics des Iles Baléares: il suffit d'aller au centre sanitaire public le plus proche (centre de santé, PAC, service d'urgences des hôpitaux ou centre d'attention à la femme).
- > En vente dans les pharmacies sans ordonnance médicale.



## INCONVÉNIENTS

- > Ne protège pas contre le VIH/sida et autres infections de transmission sexuelle.
- > Les possibles effets secondaires sont généralement peu importants et toujours transitoires, de peu d'intensité et ils sont en rapport avec la sensation de malaise: douleurs abdominales, fatigue, mal de tête, vertige, tension mammaire, nausées et vomissements.
- > Répéter la prise en cas de vomissements avant deux heures après avoir pris la pilule.
- > Évite uniquement la grossesse de la relation sexuelle la plus récente.
- > Ce n'est pas une méthode contraceptive d'utilisation habituelle: elle sert uniquement pour des urgences.



## Plus d'information

Dans les centres de santé d'Attention Primaire tu recevras plus d'information au sujet de la méthode ou des méthodes qui conviennent mieux à tes circonstances, de même que l'attention sanitaire nécessaire pour leur utilisation.

### CONSEJERÍA DE SALUD ET CONSUMO

[www.portalsalut.caib.es](http://www.portalsalut.caib.es)

### INFOSEX

[www.infosex.caib.es](http://www.infosex.caib.es)

Téléphone: 901 500 101

### SEXCONSULTA

[www.sexconsulta.es](http://www.sexconsulta.es)

Téléphone: 971 725 501