

# Choix de méthodes de contraception

## Qu'est-ce que la contraception?

La contraception aide à prévenir les grossesses. On parle aussi de contrôle des naissances.

- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année qui suit si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Il y a un risque de grossesse toutes les fois que des spermatozoïdes se trouvent à proximité de la zone génitale.
- La contraception est sûre pour la plupart des gens qui y ont recours pendant une longue période.
- Vous pouvez tomber enceinte dès que vous arrêtez d'avoir recours à la plupart des types de contraception.

## Quels types de méthodes de contraception existe-t-il?

Les condoms (internes ou externes) sont la seule méthode de contraception qui prévient la grossesse **et** les infections transmissibles sexuellement (ITS). L'utilisation d'un condom et d'un autre type de contraception) offre la meilleure protection contre les grossesses et les ITS.

Les méthodes suivantes ne font que prévenir la grossesse et ne préviennent pas les ITS :

### *Méthodes à action prolongée*

- **Dispositif intra-utérin (DIU)** : Il s'agit d'un dispositif en forme de T qui contient des hormones ou du cuivre et que l'on place dans l'utérus; il agit pendant de trois à dix (3 à 10) ans, selon le type.
- **Implant contraceptif** : Il s'agit d'une fine tige qui contient des hormones que l'on place sous la peau de la partie supérieure du bras; il agit pendant une période pouvant aller jusqu'à trois (3) ans.

### *Méthodes à action ordinaire*

- **Pilule contraceptive** : Il s'agit d'une pilule hormonale à prendre tous les jours à la même heure.
- **Timbre contraceptif** : Il s'agit d'un petit timbre qui contient deux types d'hormones, que l'on applique sur la peau et que l'on remplace une fois par semaine.
- **Anneau contraceptif** : Il s'agit d'un anneau sans latex qui contient deux types d'hormones, que l'on place dans le vagin et que l'on remplace une fois par mois.
- **Injection contraceptive** : Il s'agit d'une injection (piqûre) d'hormones dans le bras ou le muscle de la hanche toutes les 12 semaines.

### *Contraception d'urgence (CU)*

Elle aide à prévenir la grossesse après une relation sexuelle vaginale sans condom ou si la personne n'est pas certaine d'être protégée contre la grossesse (p. ex., s'il y a eu rupture du condom ou oubli d'une pilule).

- **Dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre** : Il s'agit de la méthode la plus efficace, qu'un prestataire de soins de la santé introduit dans l'utérus jusqu'à sept (7) jours après la relation sexuelle et qui assure une contraception continue.
- **Pilules de CU** : Elles sont plus efficaces si on les prend dans les 24 heures, mais on peut les prendre jusqu'à cinq (5) jours après une relation sexuelle vaginale. Le type de pilule de CU pour lequel vous n'avez pas besoin d'une ordonnance est offert dans la plupart des pharmacies et des cliniques de santé sexuelle. Pour certaines personnes, les pilules sur ordonnance peuvent être plus efficaces. Les pilules de CU n'assurent pas de contraception continue.

### **Contraception permanente**

- La **vasectomie** empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le sperme.
- La **ligature des trompes** empêche la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde.

### **Autres méthodes de contraception**

- Spermicides
- Diaphragmes
- Méthode de sensibilisation à la fertilité
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

### **Quelle est la meilleure méthode de contraception?**

- La plupart des méthodes de contraception fonctionnent bien lorsqu'elles sont utilisées correctement.
- La meilleure méthode de contraception est celle qui correspond à votre mode de vie et que vous pouvez utiliser correctement et régulièrement.
- La recherche montre que les méthodes à action prolongée (p. ex., le DIU, l'implant) sont les plus efficaces pour prévenir les grossesses, car elles sont plus faciles à utiliser correctement.

Il convient d'en parler à votre prestataire de soins de la santé parce :

- que vous avez besoin d'une ordonnance pour certains types de contraceptifs.
- que certaines personnes peuvent ne pas être en mesure d'utiliser les œstrogènes que l'on trouve dans certains types de contraceptifs.
- que certains types de contraceptifs peuvent être utilisés pour résoudre d'autres problèmes comme l'acné et les règles abondantes ou douloureuses.
- qu'elle, il ou iel peut vous aider à trouver la méthode la plus efficace et la plus adaptée à votre mode de vie.
- que vous avez récemment accouché ou parce que si vous allaitez, vous ne pouvez utiliser que certains types de contraceptifs.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [ahs.ca/srh](http://ahs.ca/srh). Pour obtenir en tout temps les conseils d'un infirmier ou d'une infirmière ou de l'information générale sur la santé, appelez la ligne Health Link au 811.

### **Sites Web**

- [ahs.ca/srh](http://ahs.ca/srh)
- [ReadyorNotAlberta.ca](http://ReadyorNotAlberta.ca)
- [TeachingSexualHealth.ca](http://TeachingSexualHealth.ca)
- [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)
- [sexandu.ca](http://sexandu.ca)

Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au **811**.



Scannez pour plus d'informations