

Diaphragme

Qu'est-ce qu'un diaphragme?

Le diaphragme est une méthode barrière de contraception qui est insérée dans le vagin avant une relation sexuelle et placée de manière à recouvrir l'ouverture de l'utérus (le col de l'utérus) pour empêcher le sperme d'entrer dans l'utérus. Il a la forme d'un disque à pourtour flexible et est fait de latex, de silicone ou de nylon.



Il existe deux types de diaphragmes:

- Le diaphragme **sur mesure** est offert sur ordonnance d'un professionnel de la santé.
- Le diaphragme **de taille unique** (FemCap®, Caya SILCS®) est offert sans ordonnance dans certaines pharmacies.

Le diaphragme doit être utilisé avec un gel qui tue les spermatozoïdes (gel spermicide).

Remarque: Comme Santé Canada n'approuve pas le gel spermicide contenant du nonoxynol-9, aucun gel de ce type n'est vendu au Canada.

Une personne qui utilise un diaphragme devrait combiner son utilisation à un gel à base acide (p. ex., Contragel® ou Caya Gel®). Le gel acidifiant crée une barrière devant le col de l'utérus et diminue le pH dans le vagin, ce qui ralentit les spermatozoïdes.

Jusqu'à quel point le diaphragme est-il efficace?

- Si vous n'utilisez aucune méthode de contraception, les chances que vous tombiez enceinte sont d'environ **85 %** après un an d'activité sexuelle.
- Le taux d'efficacité du **diaphragme sur mesure** pour prévenir la grossesse varie selon l'étude menée. Les taux d'efficacité calculés sont basés sur l'utilisation de gels spermicides **qui ne sont pas disponibles au Canada**. On ne connaît pas le taux d'efficacité du diaphragme utilisé avec un gel à base acide.
- Le taux d'efficacité du **diaphragme à taille unique** n'est pas connu.
- Les diaphragmes sont moins efficaces chez les personnes ayant eu un enfant.
- Envisagez vous procurer un **contraceptif d'urgence** pour aider à prévenir la grossesse si vous n'avez pas suivi correctement les directives ou si le diaphragme s'est déplacé.
- Le diaphragme ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).
- Servez-vous d'un condom toutes les fois que vous avez une relation sexuelle (anale, orale ou vaginale) afin de réduire le risque de contracter une ITS et le VIH.

Comment utiliser le diaphragme?

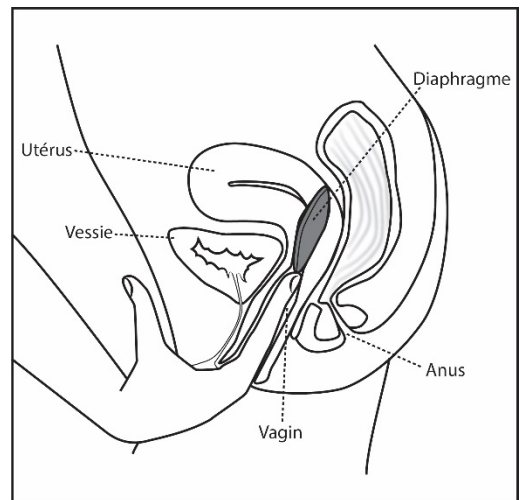
Après avoir acheté un diaphragme, lisez toujours les directives du fabricant et suivez-les. Vous devez utiliser un gel à base acide avec le diaphragme.

Il existe différentes tailles pour les diaphragmes sur mesure. Vous devez vous procurer un nouveau diaphragme:

- si vous avez eu un enfant.
- si vous avez perdu ou avez pris plus de 10 lb (4,5 kg).
- si vous avez subi une opération chirurgicale pelvienne.
- selon les recommandations du fabricant.

Insertion de votre diaphragme

- Inspectez le diaphragme en le tenant devant la lumière pour vous assurer qu'il n'est pas perforé, fissuré ou déchiré. Vérifiez également la date d'expiration du gel.
- Videz-vous la vessie **avant** d'insérer votre diaphragme afin de prévenir une infection de la vessie.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes.
- Placez le spermicide ou le gel à base acide dans le diaphragme. Le gel doit être placé du côté du diaphragme qui sera en contact avec le col de l'utérus.
- Insérez le diaphragme jusqu'à deux heures **avant** d'avoir une relation sexuelle.
- Couchez-vous, accroupissez-vous ou placez un pied sur une chaise ou sur la toilette.
- Pincez le pourtour et insérez le diaphragme à l'intérieur de votre vagin le plus loin possible vers la colonne vertébrale.
- Lorsque le diaphragme touche presque le col de l'utérus, relâchez le pourtour pour que le diaphragme s'ouvre, puis coincez l'avant du diaphragme vers le haut et derrière l'os pubien.
- Assurez-vous de pouvoir toucher au col de votre utérus (on dirait le bout de votre nez) à travers le diaphragme.
- Si votre diaphragme est bien inséré, vous ne le sentirez pas. Si vous ressentez de l'inconfort, il est fort probable qu'il ne soit pas bien placé. Retirez-le et recommencez.



Une application supplémentaire de gel dans le vagin est nécessaire pour chaque relation sexuelle ou si la première application remonte à plus de deux heures. Pour ce faire, ne retirez pas le diaphragme.

Retrait de votre diaphragme

1. Laissez le diaphragme dans votre vagin pendant au moins six heures après la relation sexuelle, mais pas plus de 24 heures.
2. Lavez-vous les mains avec de l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes.
3. Placez un doigt sous le pourtour du diaphragme et tirez doucement pour le faire sortir sans l'endommager.

Entretien de votre diaphragme

- Lavez votre diaphragme avec un savon doux non parfumé et de l'eau tiède avant chaque utilisation. Rincez-le et séchez-le complètement.
- Rangez-le dans un endroit frais et sec.
- Remplacez-le tous les ans ou avant si vous remarquez un signe de détérioration.
- Les lubrifiants à base d'eau sont sécuritaires pour tous les diaphragmes, tandis que ceux à base d'huile peuvent briser ou endommager les diaphragmes en latex.

Quels sont les avantages du diaphragme?

- Le diaphragme ne contient aucune hormone. Il ne perturbe donc pas les hormones naturelles d'une personne.
- Le diaphragme est réutilisable.

Quels sont les inconvénients du diaphragme?

- Certaines personnes pourraient être allergiques au latex, au silicone ou au spermicide.
- L'utilisation du diaphragme peut augmenter les risques d'infection à la vessie.
- Le diaphragme peut se déplacer durant l'activité sexuelle, le cas échéant, le risque de grossesse augmente.
- Le risque du syndrome du choc toxique est légèrement plus élevé chez une personne qui utilise une méthode barrière de contraception.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de choisir d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir.
- Vous pouvez prévoir de discuter avec votre ou vos partenaires des manières de diminuer les risques de grossesse et de transmission d'une ITS et du VIH.
- Vous pouvez envisager de faire régulièrement des tests de dépistage des ITS et du VIH. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- De nombreuses cliniques offrent des méthodes de contraception gratuites ou peu coûteuses.

Pour trouver une clinique près de vous, consultez **[ahs.ca/srh](https://www.ahs.ca/srh)**

Pour obtenir 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
- teachingsexualhealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- sexandu.ca

Ce document vous est offert à titre d'information seulement. Il ne doit pas servir à remplacer l'avis, les directives ou les traitements prodigués par un médecin. Si vous avez des questions, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel des soins de la santé approprié. Le contenu de cette page ne peut être modifié sans le consentement de l'auteur.