

Méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité

De quoi s'agit-il?

Les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité aident à prévenir la grossesse en prévoyant le moment où vous êtes le plus susceptible de tomber enceinte (période de fertilité) afin que vous puissiez avoir recours à un autre type de contraception (par exemple, des condoms) ou que vous vous absteniez d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant cette période. Il existe de nombreuses méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité.

L'efficacité des méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité est difficile à estimer, car elle dépend du cycle de chaque personne, de la méthode qu'elle utilise et du type de contraception auquel elle a recours pendant sa période de fertilité.

- Dans des conditions d'utilisation typiques, (c.-à-d. que vous ne suivez pas à la lettre toutes les directives en tout temps), le taux d'efficacité de cette méthode est de 76 %.
- En combinant les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité et en les utilisant de manière cohérente et correcte, on augmente leur efficacité pour prévenir les grossesses.
- Les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité ne vous protègent pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité peuvent **ne pas** fonctionner et ne sont pas recommandées si vous :

- avez des règles irrégulières.
- avez récemment eu un enfant.
- avez des problèmes de santé qui influencent votre température corporelle (p. ex., fièvre, troubles du sommeil et travail de quarts).
- venez de commencer vos règles.
- allaitez.
- vous approchez de la ménopause.
- avez récemment cessé d'utiliser une méthode de contraception hormonale.
- avez beaucoup d'infections vaginales, ce qui peut compliquer le suivi de la muqueuse cervicale.
- n'êtes pas à l'aise avec un risque plus élevé de grossesse non planifiée.

Les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité nécessitent un suivi constant et une planification minutieuse. Parlez à votre prestataire de soins de la santé pour décider si les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité sont appropriées pour vous.

Comment utiliser les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité?

Pour utiliser les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité, vous devez bien comprendre votre cycle menstruel. Une personne dont les règles sont prévisibles a environ de 5 à 9 jours de fertilité par mois – ce sont les jours pendant lesquels peut survenir une grossesse.

- Pour connaître votre période de fertilité, vous devez savoir quand vous libérez un ovule (ovulation). L'ovulation se produit généralement environ 14 jours avant le début des prochaines règles.
- Quand vous pouvez prédire votre période d'ovulation, vous pouvez prédire votre période de fertilité. Votre période de fertilité dure de 5 jours avant à 1 jour après l'ovulation. C'est parce que les spermatozoïdes peuvent vivre dans votre corps pendant jusqu'à 5 jours.
- Pour que les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité fonctionnent, vous devez avoir recours à un autre type de contraception (p. ex., des condoms) ou vous abstenir d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant votre période de fertilité.

Quels types de méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité trouve-t-on?

Il existe différents types de méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité que vous pouvez utiliser pour suivre votre cycle et vous aider à savoir quand vous ovulez.

Méthode du calendrier	Il s'agit d'effectuer le suivi de la durée et du moment du cycle menstruel pour aider à prédire le moment de l'ovulation. Il ne s'agit pas d'une méthode de contraception basée sur la sensibilisation à la fertilité très fiable en soi.
Méthode de la température corporelle basale (TCB)	Il s'agit de mesurer sa température corporelle tous les matins avant de se lever. Il y a une légère augmentation de la température pendant l'ovulation.
Méthode de la muqueuse cervicale	Il s'agit d'effectuer le suivi des changements de vos pertes vaginales tout au long de votre cycle. Pendant l'ovulation, les pertes sont claires, glissantes et se transforment en mucus « élastique ».
Méthode symptomatique	Il s'agit de combiner la méthode du calendrier, la méthode de la TCB et la méthode de la muqueuse cervicale pour améliorer la précision.

Il est possible d'avoir recours à des moniteurs de fertilité (p. ex., des trousse de prédiction de l'ovulation, des moniteurs électroniques de fertilité hormonale) pour améliorer les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité. Il existe également des applications pour

vous aider à effectuer le suivi de votre cycle, de votre température et des changements qui se produisent au niveau du col de l'utérus.

Prenez dès que possible un **contraceptif d'urgence** pour aider à prévenir la grossesse si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans contraception (p. ex., condoms) pendant votre période de fertilité ou si vous pensez que vous n'avez pas correctement suivi les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité.

Quels sont les avantages des méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité?

- Elles ne nécessitent pas de médicaments hormonaux ni de dispositifs médicaux.
- Elles peuvent aider à prendre conscience de son corps.
- Elles constituent une option de contraception pour les personnes qui ont des raisons personnelles, religieuses, culturelles ou de santé de ne pas avoir recours à d'autres types de contraception.
- Elles peuvent aider à planifier la fertilité chez les personnes qui envisagent une grossesse.

Quels sont les inconvénients des méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité?

- Vous devez faire un suivi **quotidien** pour savoir exactement où vous en êtes dans votre cycle.
- Vous devez avoir une bonne communication avec votre ou vos partenaires. Vous devrez parler du fait de ne pas avoir de relations sexuelles vaginales ou d'utiliser une autre méthode de contraception (p. ex., un condom) pendant les périodes de fertilité.
- Vous ne pouvez pas vous fier immédiatement à cette méthode puisque vous devez suivre votre cycle pendant quelques mois afin de pouvoir prédire votre période de fertilité.

Où puis-je trouver davantage de renseignements?

Si vous souhaitez utiliser les méthodes de contraception basées sur la sensibilisation à la fertilité, vous devez comprendre votre cycle unique et vos signes de fertilité. Discutez avec votre prestataire de soins de la santé et assurez-vous de disposer des renseignements nécessaires pour le faire correctement. Vous pouvez également obtenir de plus amples renseignements auprès de personnes qualifiées pour faire de l'éducation dans le domaine de la sensibilisation à la fertilité.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir. Parlez à votre ou vos partenaires du consentement.
- 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.
- Utilisez un condom toutes les fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.
- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et d'Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Consultez www.prepalberta.ca (en anglais) pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de genre divers qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les menstruations plus légères et moins douloureuses.

Sites Web

- ahs.ca/srh
- ReadyorNotAlberta.ca
- TeachingSexualHealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- 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