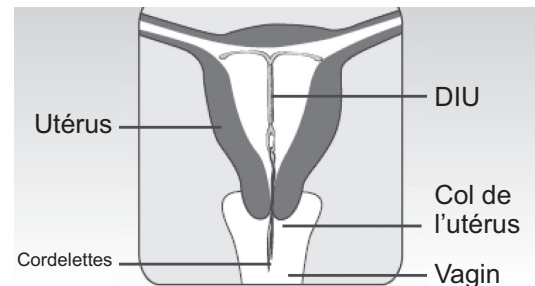


Dispositifs intra-utérins

Qu'est-ce qu'un dispositif intra-utérin (DIU)?

Un DIU est un petit dispositif souple en forme de T auquel est fixé une cordelette en nylon. Il est inséré dans l'utérus par un professionnel de la santé afin d'éviter une grossesse.

Le DIU permet d'éviter la grossesse en empêchant l'ovule et les spermatozoïdes de se rencontrer. Si les spermatozoïdes et l'ovule ne se rencontrent pas, il est impossible de tomber enceinte.



Il existe deux types de DIU :

1. En cuivre (par exemple, Mona Lisa®, Liberté®, Flexi-T®, SMB®)
 - Diverses options ont différentes formes, tailles, doses de cuivre ou différents matériaux (en argent ou en nickel, par exemple)
2. Hormonal (par exemple, Mirena® ou Kyleena®)
 - Ce type de stérilet est également appelé système intra-utérin hormonal.

DIU en cuivre	DIU hormonal
Est recouvert d'un fil en cuivre.	Comprend une hormone (lévonorgestrel) qui est progressivement libérée dans l'utérus.
Fonctionnement : <ul style="list-style-type: none"> • ralentit la progression des spermatozoïdes pour les empêcher d'atteindre l'ovule; • diminue la capacité des spermatozoïdes à féconder l'ovule; • modifie la paroi de l'utérus pour arrêter la croissance de l'ovule fécondé à l'intérieur de l'utérus. 	Fonctionnement : <ul style="list-style-type: none"> • épaissit la glaire cervicale du col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule; • ralentit la progression des spermatozoïdes pour les empêcher d'atteindre l'ovule; • modifie la paroi de l'utérus pour arrêter la croissance de l'ovule fécondé à l'intérieur de l'utérus; • peut empêcher les ovaires de libérer un ovule.
Selon le type de DIU au cuivre, il peut aider à éviter une grossesse pendant 3 à 10 ans. Vous pouvez discuter avec votre professionnel de la santé de la possibilité d'une utilisation plus longue, en fonction de votre âge et du produit que vous avez.	Peut aider à éviter une grossesse pendant une période allant jusqu'à 5 ans. Vous pouvez discuter avec votre professionnel de la santé de la possibilité d'une utilisation plus longue en fonction de votre âge et du produit que vous avez.
Peut également être utilisé comme contraception d'urgence jusqu'à 7 jours après des relations sexuelles vaginales sans condom.	Non utilisé comme contraception d'urgence.

Quelle est l'efficacité d'un DIU?

- Le DIU en cuivre est efficace à 99,2 % pour éviter une grossesse.
- Le DIU hormonal est efficace de 99,2 à 99,8 % pour éviter une grossesse.
- Un DIU ne vous protège pas des infections transmises sexuellement (ITS) ou du VIH.

Comment commencer à utiliser un DIU?

Avant d'avoir un DIU, vous devez vous assurer de ne pas avoir d'ITS en vous faisant tester. Le DIU est inséré par votre professionnel de la santé. Un professionnel de la santé peut vous expliquer comment vérifier la présence des cordelettes du DIU.

Quand le DIU commence-t-il à être efficace?

Le DIU en **cuivre** vous permet d'éviter une grossesse dès son insertion.

Si un DIU **hormonal** est inséré :

- entre le 1er et le 5e jour de vos règles, ou si vous insérez un nouveau DIU avant que votre ancien stérilet n'expire, il agit immédiatement pour éviter une grossesse.
- tout autre jour, utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours.

Quels sont les avantages d'un DIU?

- Un DIU peut aider à éviter une grossesse pendant une période allant jusqu'à 10 ans (selon le type).
- Si vous souhaitez tomber enceinte, votre professionnel de la santé peut retirer votre DIU à tout moment.
- Les DIU peuvent réduire le risque de cancer de l'utérus.
- Si vous ne pouvez pas utiliser de contraception contenant des œstrogènes, vous pouvez utiliser un DIU.
- Si vous ne pouvez prendre aucune forme de médicament hormonal, vous pouvez utiliser un DIU en cuivre.
- Le stérilet hormonal peut alléger vos règles, voire même les arrêter. Il peut également rendre les crampes moins douloureuses.

Quelle sera l'incidence d'un DIU sur mes règles?

La plupart des personnes observeront des changements dans leurs règles. Ces changements ne sont pas dangereux et n'affectent pas le fonctionnement du DIU. Le type de changements dépend du type de DIU.

DIU en cuivre	Mirena®	Kyleena®
<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer davantage de saignements et de crampes pendant les règles, qui peuvent diminuer avec le temps. • Peut provoquer des règles plus longues. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer de petits saignements pendant 3 à 6 mois après l'insertion. • Après 3 à 6 mois, les règles sont généralement beaucoup moins abondantes. • Après 12 mois, 16 % des personnes qui ont un DIU Mirena® arrêtent d'avoir leurs règles, et 57 % ont des règles moins fréquentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer de petits saignements pendant 3 à 6 mois après l'insertion. • Après 12 mois, 12 % des personnes qui ont un DIU Kyleena® cessent d'avoir leurs règles.

Quels sont les effets secondaires d'un DIU?

Avec un DIU hormonal, il y a un risque (surtout au cours des trois premiers mois) que vous ressentiez ce qui suit :

- maux de tête;
- gêne au niveau des seins/de la poitrine;
- acné;
- sautes d'humeur.

Quels sont les inconvénients d'un DIU?

- Le risque de chute du DIU est de 2 à 10 %. Cela se produit le plus souvent au cours de la première année. Ce risque est plus élevé si le DIU a été posé juste après l'accouchement ou si un DIU est déjà tombé.
- Il est rare de tomber enceinte avec un DIU. Si vous tombez enceinte avec un DIU, le risque de grossesse hors de l'utérus (grossesse extra-utérine) ou de fausse couche est plus élevé.
- Le risque de maladie inflammatoire pelvienne (MIP) peut être plus élevé au cours du premier mois avec un DIU.
- Dans de rares cas, le DIU peut perforer la paroi de l'utérus lors de son insertion. Si cela se produit, vous devrez peut-être subir une intervention chirurgicale mineure.
- Les insertions peuvent provoquer une gêne ou une douleur. Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de rendre l'insertion plus confortable.

J'envisage de me faire poser un DIU. Que dois-je signaler à mon professionnel de la santé?

Si vous envisagez de vous faire poser un DIU, indiquez à votre professionnel de la santé :

- si vous êtes enceinte ou pensez l'être;
- si vous avez une ITS;
- si vous avez déjà eu une infection pelvienne;
- si vous êtes allergique au cuivre;
- si vous avez eu un cancer du sein, du col de l'utérus ou de l'utérus;
- si vous avez des règles irrégulières ou n'avez pas vos règles.

J'ai déjà un DIU. Quand dois-je prendre contact avec mon professionnel de la santé?

Communiquez avec votre professionnel de la santé si vous avez un DIU et que vous :

- pensez être enceinte;
- avez des saignements vaginaux abondants;
- avez des crampes abdominales importantes;
- ne trouvez pas les cordelettes, que les cordelettes sont plus longues ou plus courtes, ou que vous pouvez sentir votre DIU;
- pensez avoir été exposée à une ITS;
- avez des douleurs pelviennes ou des pertes vaginales avec ou sans fièvre ou frissons;
- ressentez une douleur pendant les rapports sexuels;
- souhaitez retirer le DIU;
- avez des questions ou d'autres problèmes avec votre DIU.

Si vous pensez que votre DIU ne fonctionne pas et que vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom, **pensez à obtenir une contraception d'urgence dès que possible.**

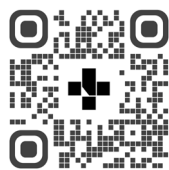
Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou non. Discutez du consentement avec votre (vos) partenaire(s).
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année, si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom chaque 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 Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Visitez www.prepalberta.ca pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de sexe différent qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les règles 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