

Éponge contraceptive

Qu'est-ce que l'éponge contraceptive?

L'éponge contraceptive est un dispositif jetable en mousse de polyuréthane de taille unique qui s'insère dans le vagin pour bloquer l'ouverture de l'utérus (le col de l'utérus).



L'éponge est imbibée de nonoxynol-9, un agent chimique (un spermicide) qui aide à prévenir la grossesse en tuant les spermatozoïdes et en les empêchant d'entrer dans l'utérus.

Jusqu'à quel point l'éponge est-elle 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.

- Dans des **conditions d'utilisation parfaites** (c.-à-d. que vous suivez à la lettre toutes les directives en tout temps), le taux d'efficacité de l'éponge est de:
 - **91 % pour la femme n'ayant jamais donné naissance**
 - **80 % pour la femme ayant donné naissance**
- Dans des **conditions d'utilisation imparfaites** (c.-à-d. que vous ne suivez à la lettre toutes les directives et n'utilisez pas l'éponge correctement), le taux d'efficacité de l'éponge est de:
 - **88%** pour la femme n'ayant **jamais** donné naissance
 - **76%** pour la femme ayant donné naissance
- L'éponge est plus efficace si elle est utilisée simultanément avec une autre méthode de contraception (p. ex., des condoms).
- Envisagez-vous procurer un **contraceptif d'urgence** pour aider à prévenir la grossesse si vous n'avez pas suivi correctement les directives ou si l'éponge s'est déplacée.
- L'éponge 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 l'éponge?

- Vous pouvez acheter une éponge à la pharmacie sans avoir d'ordonnance.
- Avant d'insérer l'éponge dans le vagin, imbibe-la de 2 c. à table d'eau et pressez-la pour activer le spermicide.
- L'éponge doit être insérée dans le vagin **avant** qu'il y ait pénétration du pénis.
- Insérez l'éponge de manière à ce que le côté concave soit dirigé vers le col de l'utérus. Laissez-la en place pendant au moins **six heures après** votre dernière relation sexuelle, puis retirez-la en tirant sur la boucle.
- Ne laissez pas l'éponge en place pendant plus de 24 h après votre relation sexuelle puisqu'il existe de faibles risques de contracter une infection grave appelée syndrome du choc toxique (SCT).

Quels sont les avantages de l'éponge?

- Vous pouvez insérer l'éponge jusqu'à **24 heures** avant la relation sexuelle. Dès son insertion, l'éponge vous protège contre la grossesse pendant jusqu'à 24 heures après la relation sexuelle si elle reste en place.
- Vous pouvez avoir plusieurs relations sexuelles si vous laissez l'éponge en place durant au moins **six heures après** votre dernière relation sexuelle.
- L'éponge ne contient aucune hormone et n'agit sur aucune hormone naturelle d'une personne.

Quels sont les inconvénients de l'éponge?

- Le nonoxynol-9 peut irriter le vagin, le col de l'utérus et l'anus. L'irritation augmente les risques de contracter une ITS, y compris le VIH.
- Le nonoxynol-9 peut irriter vos parties génitales ou celles de votre partenaire et causer, par exemple, des démangeaisons, des rougeurs et de la douleur.
- Vous ne pouvez pas utiliser une éponge si vous avez une irritation ou des écoulements au niveau des parties génitales.
- L'utilisation de spermicides peut augmenter les risques d'avoir une infection à la vessie.
- Vous devez attendre **six semaines** après un accouchement, une fausse couche ou un avortement avant d'utiliser une éponge.
- Vous ne pouvez pas utiliser l'éponge si vous êtes allergique au nonoxynol-9, si vous êtes susceptible d'avoir le VIH ou vous suivez un traitement contre le VIH ou si vous avez déjà fait un SCT.

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**

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
- 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.