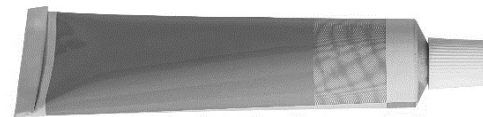


Spermicides

Que sont les spermicides?

Les spermicides s'insèrent dans le vagin avant une relation sexuelle afin de prévenir une grossesse. Ils contiennent un ingrédient, le nonoxynol-9, qui tue les spermatozoïdes.



Il existe différents types de spermicides :

- **Pellicule vaginale contraceptive** – Petit carré de pellicule transparente qui se transforme en gel une fois dans le vagin.
- **Mousse contraceptive** – Se présente sous la forme d'un aérosol avec un applicateur.
- **Inserts, comprimés ou suppositoires contraceptifs** – Formes solides de spermicide qui se transforment en mousse.
- **Gel, gelée et crème spermicides** – Se présentent sous forme de tube avec un applicateur et peuvent être utilisés avec un diaphragme ou une cape cervicale. Ce type de spermicide peut être difficile à trouver, car on le fabrique plus au Canada. Certaines personnes le commandent en ligne ou s'en procurent pendant un voyage à l'international.

Les gels tampons à base d'acide lactique (p. ex., Contragel®, Caya Gel®) peuvent également être utilisés avec les diaphragmes, mais ils sont moins efficaces pour prévenir les grossesses, car ils ne contiennent pas de nonoxynol-9. Le gel tampon à base d'acide lactique diffère des spermicides décrits dans le présent document.

Comment fonctionnent les spermicides?

- 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 des spermicides est de **72 %**.
- 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 des spermicides est de **82 %**.
- Les spermicides sont plus efficaces pour prévenir les grossesses quand on les utilise avec un autre type de contraception, comme les condoms ou les diaphragmes.
- Les spermicides ne vous protègent pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Comment utiliser les spermicides?

On peut utiliser les spermicides avec d'autres types de contraception ou seuls. Pour utiliser des spermicides :

1. Lisez et suivez les directives indiquées sur l'emballage.
2. Vérifiez la date de péremption sur l'emballage et n'utilisez pas de produits périmés.
3. Utilisez la quantité recommandée de spermicide.
4. Insérez le spermicide au fond du vagin et assurez-vous qu'il recouvre le col de l'utérus.
5. Respectez la période recommandée entre l'insertion du spermicide et la relation sexuelle vaginale.
6. Ajoutez d'autre spermicide **chaque fois que** vous avez des relations sexuelles vaginales.

Pensez à obtenir une **contraception d'urgence** si vous n'avez pas utilisé correctement le spermicide.

Quels sont les avantages des spermicides?

- Les spermicides ne contiennent pas d'hormones.
- Vous n'avez pas besoin d'ordonnance pour acheter des spermicides.
- Les personnes qui allaitent peuvent les utiliser.
- Ils peuvent être combinés à d'autres méthodes de contraception (p. ex., condoms externes, diaphragme, pilule contraceptive).

Quels sont les inconvénients des spermicides vaginaux?

- Les spermicides font partie des méthodes de contraception les moins efficaces.
- Ils peuvent irriter les parties génitales de votre ou vos partenaires et causer des démangeaisons, des rougeurs et de la douleur.
- Ils ne sont pas recommandés pour les personnes qui présentent un risque élevé de contracter le VIH.
- Ils peuvent faire augmenter le risque d'infection de la vessie ou d'infections vaginales.
- Il faut les utiliser toutes les fois que vous avez des relations sexuelles.

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