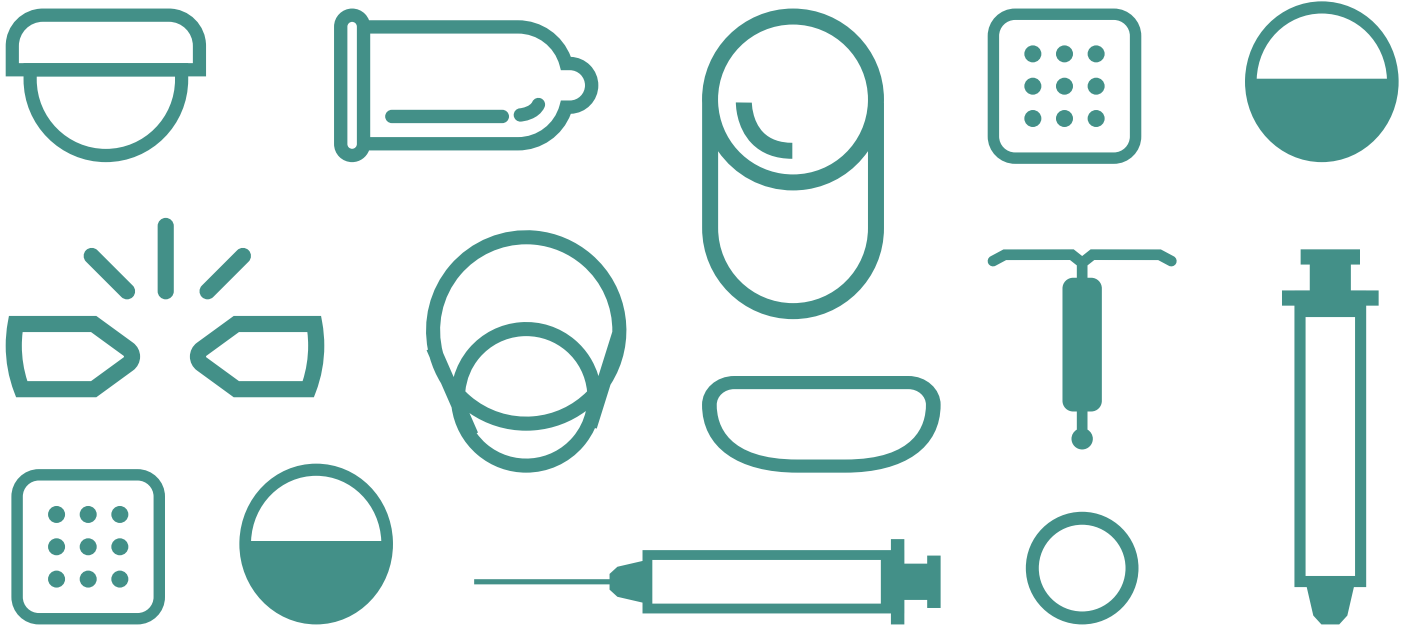


# La contraception



La Société des obstétriciens  
et gynécologues du Canada

[lesexetmoi.ca](http://lesexetmoi.ca)



# Contraception

La contraception, aussi appelée la régulation des naissances, sert à éviter la grossesse. Différentes méthodes contraceptives s'offrent à vous et votre partenaire pour vous aider à éviter les grossesses imprévues. Vous avez peut-être déjà une bonne idée de ce que vous cherchez ou vous ne savez pas trop par où commencer ou vous n'êtes pas certain de la méthode que vous devriez choisir.

La présente section passe en revue les différentes méthodes offertes sur le marché afin de vous aider à comprendre les options et à faire le tri pour circonscrire votre choix. Vous pouvez toujours discuter de vos choix avec votre fournisseur de soins de santé.

*\*Les résumés ci-dessous vous sont présentés à titre informatif seulement et ils sont incomplets. Lorsque les patientes évaluent les méthodes de contraception, elles devraient passer en revue en compagnie de leur fournisseur de soins de santé tous les avantages et les risques possibles associés à un médicament, à un dispositif ou à une intervention avant de choisir la méthode qui répondra le mieux à leurs besoins.*

## Sujets couverts

### Contraception d'urgence

#### Contraception hormonale

Pilule contraceptive  
Anneau contraceptive  
Contraceptif injectable

Timbre contraceptif  
Stérilets

#### Contraception non hormonale

Condom masculin  
Éponge  
Diaphragme  
Vasectomie  
Stérilets

Condom féminin  
Cape cervicale  
Spermicides  
Ligature et obturation des trompes

#### Méthodes naturelles

Méthodes fondées sur le cycle de fertilité  
  
Retrait (coït interrompu)

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)  
Abstinence

# Contraception d'urgence

La contraception d'urgence ne doit pas servir de moyen de contraception habituel, mais elle peut prévenir la grossesse, au besoin.

Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées et vous savez déjà que vous ne voulez pas tomber enceinte, la contraception d'urgence peut vous éviter une grossesse imprévue si vous la prenez le plus rapidement possible.

## Certaines des raisons pour lesquelles vous pourriez envisager d'employer une méthode de contraception devraient s'appuyer sur les points suivants :

- Oublier de prendre la pilule contraceptive, de porter le timbre ou de recevoir l'injection
- S'apercevoir que le condom a glissé, qu'il est percé ou qu'il fuit
- Savoir qu'aucune méthode contraceptive n'a été utilisée
- Avoir commis une erreur en calculant la période de fertilité
- Avoir eu une relation sexuelle non consensuelle (agression sexuelle)

*La contraception d'urgence est une méthode de contraception à utiliser de manière occasionnelle seulement, non pas comme une méthode régulière.*

## Au Canada, il existe deux types de méthodes de contraception d'urgence :

### 1. « La pilule du lendemain »

La « pilule du lendemain » est la première méthode de contraception d'urgence à avoir été mise au point. Autrefois, prendre la pilule du lendemain consistait simplement à prendre une dose plus élevée d'anovulants ordinaires à douze heures d'intervalle. Il existe aujourd'hui sur le marché des options plus efficaces avec moins d'effets secondaires.

Les pilules CU-LNG (Plan B, Norlevo, Option 2<sup>®</sup> et Next Choice<sup>®</sup>) contiennent toutes de la progestine commercialisée sous le nom lévonorgestrel. Ces pilules sont offertes sans prescription dans les pharmacies canadiennes. L'efficacité des pilules CU-LNG est optimale lorsqu'elles sont prises dans les 24 heures après une relation sexuelle non protégée.

Leur efficacité diminue au fil du temps qui passe après la relation, mais elles peuvent néanmoins être utilisées jusqu'à cinq jours après la relation. Dans l'éventualité où une grossesse serait tout de même déclenchée, ces pilules ne causeront pas de tort au fœtus. Une

surcharge pondérale (indice de masse corporelle [IMC] supérieur à 25) peut aussi diminuer l'efficacité de ces pilules. Par conséquent, vous auriez avantage à parler avec un professionnel de la santé pour vous assurer que cette option sera la meilleure pour vous.

Une autre pilule du lendemain, la CU-UPA (acétate d'ulipristal 30 mg, ella<sup>®</sup>) est désormais offerte au Canada sous prescription seulement. Elle est recommandée pour son efficacité accrue même longtemps après la relation sexuelle non protégée (jusqu'à 5 jours) et parce qu'il semble que son efficacité ne diminue pas chez les personnes aux prises avec une surcharge pondérale (IMC élevé).

### 2. Dispositif intra-utérin en cuivre (DIU)

Le dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre, lequel est inséré par un médecin jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée, est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace. Même s'il n'est offert que sous prescription, il assure une protection à long terme contre la grossesse.

# Contraception hormonale

La planification des naissances au moyen d'hormones permet de réguler les fluctuations des taux d'hormones au cours du cycle de la femme. Elle requiert différents types d'hormones synthétiques qui imitent l'œstrogène et la progestérone que le corps de la femme produit naturellement.

## Sujets couverts

---

### Contraception hormonale

Pilule contraceptive

Anneau contraceptive

Contraceptif injectable

Timbre contraceptif

Stérilets

# Pilule contraceptive

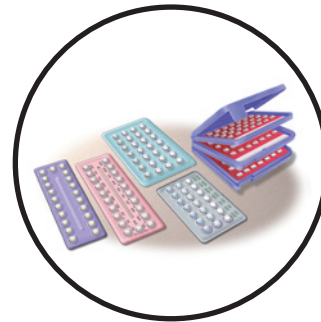
La pilule contraceptive orale, aussi appelée la pilule anticonceptionnelle, convient à la plupart des femmes en santé, peu importe leur âge, et elle peut être utilisée à long terme. Cette pilule est l'un des médicaments les plus prescrits dans le monde; plus de 100 millions de femmes dans le monde se fient à cette méthode. Il existe deux types d'anovulants, soit le contraceptif oral combiné (COC), lequel contient à la fois de l'estrogène et de la progestine, ou le contraceptif oral à progestatif seul (COPS). La pilule est vendue en pharmacie à la présentation d'une prescription.

## Comment fonctionne-t-elle?

- La pilule contraceptive orale empêche l'ovaire de relâcher un ovule, elle fait épaissir la glaire cervicale pour que les spermatozoïdes aient de la difficulté à atteindre l'ovule et elle modifie la paroi qui tapisse l'utérus, ce qui rend difficile l'implantation de l'ovule dans l'endomètre.
- La pilule doit être prise tous les jours, idéalement à la même heure de la journée, pendant trois semaines. Ensuite, aucune pilule n'est prise durant la quatrième semaine, quoiqu'il est possible de prendre des placebos pour maintenir l'habitude.
- Les options de pilules récemment mises sur le marché ont un régime médicamenteux ajusté pour une contraception efficace avec des doses hormonales moins élevées. Elles comportent aussi peu que deux jours de placebos afin de diminuer les fluctuations hormonales et les effets secondaires.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle** : 90 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique** : 3 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.



## Avantages

- + Grande efficacité
- + Réversible
- + Aucune interruption des rapports sexuels
- + Peut diminuer ou éliminer les crampes et le flux menstruel
- + Régularisation du cycle menstruel
- + Diminution des symptômes prémenstruels

## Désavantages

- Doit être prise tous les jours et à la même heure
- Peut causer des saignements légers ou irréguliers
- Peut rendre les seins sensibles, causer la nausée ou des maux de tête
- Peut augmenter le risque de caillots sanguins, particulièrement chez les femmes atteintes de certains troubles sanguins ou dont les antécédents familiaux indiquent la présence de caillots sanguins
- La prise d'autres médicaments peuvent réduire l'efficacité
- Ne protège pas contre les ITS

Il existe deux types d'anovulants, soit le contraceptif oral combiné (COC), lequel contient à la fois de l'estrogène et de la progestine, ou le contraceptif oral à progestatif seul (COPS).

### **Le Contraceptif Oral Combiné (COC)** lequel contient à la fois de l'estrogène et de la progestine

#### **Avantages**

- + Diminution de l'acné
- + Diminution de la croissance des poils faciaux et corporels
- + Diminution du risque de cancer de l'endomètre, des ovaires et du côlon
- + Diminution du risque de fibromes et de kystes ovariens
- + Diminution possible des symptômes périménopausiques

#### **Désavantages**

- Ne devrait pas être pris par des femmes fumeuses de plus de 35 ans

### **Le Contraceptif Oral à Progestatif Seul (COPS)** contient progestatif seul

#### **Avantages**

- + Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre de l'œstrogène
- + Peut convenir aux femmes qui allaitent
- + Peut convenir aux femmes fumeuses de plus de 35 ans

#### **Désavantages**

- Certaines femmes peuvent avoir des effets secondaires hormonaux : acné, maux de tête, seins sensibles, sautes d'humeur, croissance non désirée de poils

# Timbre contraceptif

Le timbre contraceptif est une méthode de contraception accessible au Canada depuis janvier 2004. Il s'agit d'un timbre beige de 4 cm x 4 cm qu'une femme peut coller sur sa peau et qui relâche sans arrêt dans le sang de l'œstrogène et de la progestine.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Le timbre permet à la femme d'éviter la grossesse principalement en empêchant les ovaires de relâcher un ovule, mais il peut également faire épaisir la glaire cervicale (par conséquent, les spermatozoïdes ont plus de difficulté à pénétrer dans l'utérus) et diminuer l'épaisseur de la paroi utérine. Son mode de fonctionnement est très similaire à celui de la pilule.
- Le timbre se porte sur la peau pendant sept jours et il doit être changé chaque semaine, pendant la durée des trois semaines du cycle. L'idéal est de changer le timbre la même journée chaque nouvelle semaine (c'est le « jour du changement de timbre »). La quatrième semaine, la femme ne porte pas de timbre, ce qui permet à la menstruation de se déclencher. Il faut éviter de ne porter pas le timbre plus de sept jours consécutifs. Après le septième jour sans timbre, un nouveau cycle commence dès que vous appliquez un nouveau timbre le « jour du changement de timbre ».
- Le timbre peut se porter sur les fesses, l'estomac, dans le dos ou près de l'épaule, mais pas sur les seins. Il peut s'avérer efficace de changer chaque semaine l'endroit où l'on colle le timbre. Il faut appliquer le timbre sur une partie propre et sèche de la peau. Il faut éviter d'utiliser de la crème ou une lotion près du timbre déjà appliqué ou à l'endroit où le nouveau sera appliqué. Le timbre colle bien à la peau. Le timbre résiste à 98 % du temps à l'exercice, à la douche, à la nage ainsi qu'à un passage dans un sauna ou un bain chaud!

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle :** 90 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique :** 3 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.
- Le timbre peut être un peu moins efficace chez les femmes de plus de 198 livres (90 kg).



### Avantages

- + Grande efficacité, réversible et sécuritaire
- + Aucune interruption des rapports sexuels
- + Diminution possible des crampes et du flux menstruel
- + Régularisation du cycle menstruel
- + Diminution des symptômes prémenstruels
- + Diminution du risque de cancer de l'endomètre, des ovaires et du côlon
- + Diminution du risque de fibromes et de kystes ovariens

### Désavantages

- Peut causer des saignements légers ou irréguliers
- Peut rendre les seins sensibles, causer la nausée ou des maux de tête
- Peut irriter la peau
- Peut être moins efficace chez les femmes de plus de 198 livres (90 kg)
- Ne protège pas contre les ITS



# Anneau contraceptif

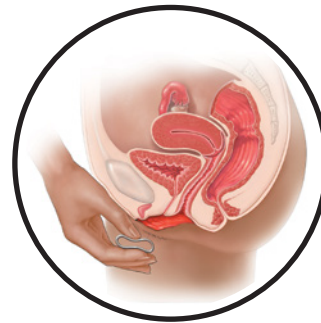
L'anneau contraceptif mesure 54 mm de diamètre et il est constitué d'un plastique transparent, doux et souple. Il est inséré dans le vagin, où il relâche lentement des hormones, soit de l'œstrogène et de la progestine, pendant trois semaines.

## Comment fonctionne-t-elle?

- L'anneau contraceptif permet à la femme d'éviter la grossesse principalement en empêchant les ovaires de relâcher un ovule, mais il peut également faire épaisir la glaire cervicale (par conséquent, les spermatozoïdes ont plus de difficulté à pénétrer dans l'utérus) et diminuer l'épaisseur de la paroi utérine. Son mode de fonctionnement est très similaire à celui de la pilule.
- L'anneau n'est produit qu'en une seule taille et il n'a pas besoin d'être placé à un endroit particulier dans le vagin pour être efficace. Ce sont les parois du vagin qui le tiennent en place, et habituellement la femme ne le sent plus une fois qu'il a été inséré. La femme insère et retire l'anneau elle-même. La plupart d'entre elles trouvent qu'il est facile d'effectuer ce geste.
- L'anneau se porte à l'intérieur du vagin pendant trois semaines. La quatrième semaine, il est retiré du vagin pour laisser libre cours à la menstruation. À la fin de cette quatrième semaine sans anneau, la femme insère un autre anneau pour lancer un nouveau cycle.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle** : 90 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique** : 3 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.



## Avantages

- + Grande efficacité, réversible et sécuritaire
- + Diminution possible des crampes et du flux menstruel
- + Régularisation du cycle menstruel
- + Diminution des symptômes prémenstruels
- + Diminution du risque de cancer de l'endomètre, des ovaires et du côlon
- + Diminution du risque de fibromes et de kystes ovariens
- + Ne requiert pas d'y penser chaque jour

## Désavantages

- Peut causer des saignements légers ou irréguliers
- Peut rendre les seins sensibles, causer la nausée ou des maux de tête
- Peut irriter le vagin, créer un inconfort ou causer des pertes
- Exige de la femme qu'elle se souvienne de changer l'anneau une fois par mois
- Ne protège pas contre les ITS

# Stérilets

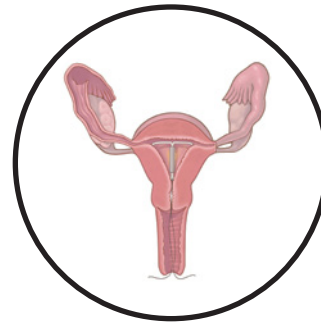
Le dispositif intra-utérin (DIU) est une méthode contraceptive réversible de longue durée dont se servent plus de 150 millions de femmes dans le monde. Il s'agit de la forme de régulation des naissances la plus efficace sur le marché. Les DIU sont de petits dispositifs en forme de T qu'un professionnel des soins de santé insère dans l'utérus en milieu clinique. Il existe deux sortes de dispositifs intra-utérins, soit le stérilet en cuivre et le système intra-utérin à libération progressive de lévonorgestrel (SIU-LNG), lequel contient de la progestine.

## Comment fonctionne-t-elle?

- SIU-LNG : Le petit cylindre intégré au stérilet contient du lévonorgestrel, une hormone relâchée progressivement dans l'utérus. La paroi de l'utérus s'amincit tandis que la glaire cervicale s'épaissit, ce qui rend difficile l'accès à l'utérus pour les spermatozoïdes.
- Le stérilet est implanté dans l'utérus de la femme par un professionnel de la santé en milieu clinique. Il s'agit d'une intervention relativement simple qui ne prend que quelques minutes et pour lequel l'anesthésie n'est pas nécessaire.
- Selon le modèle de stérilet choisi, celui-ci peut demeurer en place de 3 à 10 ans avant qu'il soit nécessaire de le remplacer.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle du SIU-LNG :** 2 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique du SIU-LNG :** 2 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- Les stérilets sont l'une des méthodes de contraception les plus efficaces sur le marché.



## Avantages

- + Grande efficacité, réversible et sécuritaire
- + Long terme, invisible et ne requiert pas d'y penser
- + Économique
- + Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène
- + Peut convenir aux femmes qui allaitent
- + Réduit le risque de cancer de l'endomètre

## Désavantages

- Au début, possibilité de saignements légers ou irréguliers
- Coût élevé
- Douleur ou un certain inconfort à l'insertion
- Les rares risques liés à l'insertion de ce stérilet peuvent comprendre une infection, une perforation de l'utérus ou l'expulsion du stérilet
- Ne protège pas contre les ITS

Il existe deux sortes de dispositifs intra-utérins, soit le stérilet en cuivre et le système intra-utérin à libération progressive de lévonorgestrel (SIU-LNG), lequel contient de la progestine.

## Le système intra-utérin à libération progressive de lévonorgestrel (SIU-LNG) lequel contient de la progestine

### Avantages

- + Absorption d'une quantité minimale d'hormones dans le sang
- + Diminution possible des crampes et du flux menstruel
- + Régularisation du cycle menstruel
- + Peut mener à l'absence de menstruations
- + Amélioration des symptômes de l'endométriose

### Désavantages

- Certaines femmes peuvent subir des effets secondaires associés aux hormones : acné, maux de tête, seins sensibles, sautes d'humeur
- Menstruations irrégulières, légères ou absentes, ce qui peut être considéré comme un avantage pour certaines femmes et comme un désavantage pour d'autres

# Contraceptif injectable

Le contraceptif injectable, aussi appelé la piqûre contraceptive, est une méthode contraceptive réversible très efficace. L'injection ne contient pas d'œstrogène, mais seulement de la progestine qui est injectée quatre fois par année dans la femme. Par conséquent, ce choix peut s'avérer excellent pour les femmes qui ont de la difficulté à suivre une routine quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Un professionnel des soins de santé injecte la substance dans un muscle, habituellement, dans la partie supérieure du bras ou dans le fessier, d'une femme toutes les 12 à 13 semaines (quatre fois l'an).
- La progestine empêche les ovaires de relâcher un ovule. Elle épaissit également la glaire cervicale, ce qui rend difficile pour les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule, et elle modifie la paroi interne de l'utérus, ce qui rend difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle :** 60 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique :** 2 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.
- Le contraceptif injectable est l'une des méthodes contraceptives les plus efficaces sur le marché



### Avantages

- + Grande efficacité et de longue durée
- + Réversible
- + Sécuritaire, pratique et discrète
- + Aucune interruption des rapports sexuels
- + Efficacité non affectée par la plupart des médicaments
- + Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène
- + Peut convenir aux femmes qui allaitent
- + Peut convenir aux femmes fumeuses de plus de 35 ans
- + Diminue ou élimine les menstruations
- + Diminue l'intensité des crampes menstruelles et les symptômes prémenstruels
- + Diminue le risque de fibromes et de cancer de l'endomètre
- + Peut soulager les symptômes liés à l'endométriose et à la douleur pelvienne chronique
- + Peut diminuer l'incidence des crises épileptiques chez les femmes atteintes d'épilepsie

### Désavantages

- Au début, l'effet secondaire le plus courant est d'avoir des saignements irréguliers
- Moins de saignements ou saignements légers jusqu'à ne plus avoir de menstruations
- Plus de saignements ou saignements plus fréquents, et légers saignements entre les menstruations
- Provoque une diminution de la densité minérale osseuse, laquelle est susceptible de revenir à la normale lorsque la femme cesse d'employer cette méthode contraceptive
- Peut être associé à la variation de l'appétit et au gain de poids chez certaines femmes
- Certaines femmes peuvent subir des effets secondaires associés aux hormones : acné, maux de tête, seins sensibles, sautes d'humeur, dépression et changement de la libido
- Après votre dernière injection, vous pourriez avoir à attendre une longue période avant de pouvoir tomber enceinte. Chez certaines femmes, il peut s'écouler de 6 à 10 mois après la dernière injection avant que les ovaires ne commencent à produire des ovules de nouveau
- Doit être injecté par un professionnel des soins de santé tous les trois mois
- Ne protège pas contre les ITS

# Contraception non hormonale

Les contraceptifs non hormonaux créent une barrière entre le sperme et l'ovule ou modifient la chimie de l'appareil reproducteur, ou les deux.

## Sujets couverts

---

### Contraception non hormonale

Condom masculin

Éponge

Diaphragme

Vasectomie

Stérilets

Condom féminin

Cape cervicale

Spermicides

Ligature et obturation des trompes

# Préservatif masculin

Les préservatifs pour hommes sont très abordables, ils ne nécessitent aucune prescription et ils ne sont utilisés qu'au moment d'une activité sexuelle. Ils se portent sur le pénis pendant les relations sexuelles ou buccogénitales et ils sont fabriqués dans toute une gamme de tailles, textures, couleurs et saveurs. Ils sont également offerts avec une large gamme de lubrifiants appliqués sur le condom pour améliorer les sensations et procurer du plaisir aux deux partenaires (p. ex., certains procurent une sensation de chaleur, de fourmillement et il existe toute une gamme de variétés telles que premium à base de silicone, contrôlant l'orgasme, etc.).

La plupart des condoms sont fabriqués de latex, mais il existe également des condoms sans latex faits plutôt de polyuréthane et de polyisoprène. Les condoms de latex, de polyuréthane et de polyisoprène sont également efficaces pour éviter de contracter la majorité des infections transmissibles sexuellement (ITS).

## Comment fonctionne-t-elle?

- Le condom se porte sur le pénis pendant l'activité sexuelle. Il devrait être porté avant tout contact de peau contre peau entre les parties génitales.
- Le condom agit comme une barrière physique et empêche tout contact direct entre le pénis et le vagin. Il empêche tout échange de fluides corporels et emprisonne également le sperme dans le condom pour l'empêcher de féconder un ovule.
- Le condom est jeté après le rapport sexuel. Il faut en utiliser un nouveau pour chaque rapport sexuel.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle :**  
180 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique :**  
20 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation



### Avantages

- + Très accessible et sans prescription
- + Coût peu élevé
- + Protège contre la majorité des ITS
- + Sécuritaire
- + Options sans latex offertes pour ceux qui y sont allergiques ou sensibles
- + Efficace
- + Les deux partenaires participent à leur utilisation – responsabilité partagée
- + Sans hormones
- + Peut être combiné avec d'autres méthodes contraceptives pour en augmenter l'efficacité contraceptive
- + Peut éviter l'éjaculation précoce chez l'homme qui le porte
- + Peut diminuer le risque de cancer cervical

### Désavantages

- Doit être à portée de main au moment d'avoir une relation sexuelle
- Doit être rangé et manipulé avec soin – vérifier la date d'expiration
- Peut diminuer la spontanéité de l'acte sexuel
- Peut glisser ou percer pendant le rapport sexuel
- Peut diminuer les sensations chez les deux partenaires
- Peut interrompre le maintien de l'érection
- Les personnes atteintes d'une allergie au latex ou qui y sont sensibles ne peuvent pas utiliser ces condoms, mais elles peuvent employer ceux sans latex
- Exige la participation des deux partenaires



# Condom féminin

Le préservatif féminin est une gaine souple et ample en nitrile dotée de deux anneaux souples disposés aux extrémités de la gaine. Il est inséré dans le vagin avant l'acte sexuel et il retient le sperme à l'intérieur, ce qui l'empêche d'entrer dans le vagin.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Le condom féminin est une méthode de contraception qui agit comme une barrière et empêche le sperme d'entrer en contact avec le vagin.
- Le grand anneau externe de l'extrémité ouverte du condom demeure à l'extérieur du vagin et procure une certaine protection. Le petit anneau interne de l'extrémité fermée du condom est inséré dans le vagin pour l'aider à demeurer en place.
- La paroi intérieure de la gaine est recouverte d'un lubrifiant à base de silicone.
- Il peut être mis en place dans le vagin jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel.
- Il convient d'utiliser un nouveau condom féminin par rapport sexuel.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle :**  
210 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique :**  
50 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.



## Avantages

- + Protège à la fois contre la grossesse et les ITS
- + La femme a le contrôle et jouit d'une autonomie relativement à la mise en place du condom
- + Peut être utilisé par les personnes qui souffrent d'une allergie au latex
- + Peut être utilisé avec les lubrifiants à base d'huile
- + Les partenaires masculins peuvent se sentir plus à l'aise et moins à l'étroit dans ce type de condom qu'avec le préservatif masculin
- + Les deux anneaux du préservatif féminin peuvent augmenter la stimulation sexuelle
- + Accessible en pharmacie sans prescription

## Désavantages

- Taux d'échec supérieur à celui des autres méthodes de contraception
- Augmente le risque d'irritation ou d'abrasion du vagin et du col de l'utérus, ce qui augmente le risque de transmission du VIH
- Certaines femmes peuvent avoir de la difficulté à l'insérer correctement
- Ne protège pas contre les ITS

# Éponge

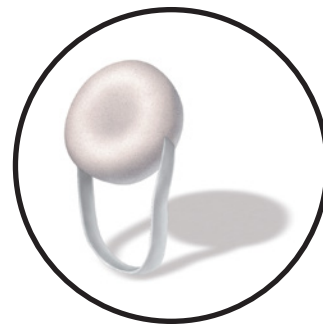
L'éponge contraceptive est une petite éponge jetable de polyuréthane qui s'insère dans le vagin. Elle se place sur le col de l'utérus et forme une barrière physique pour empêcher le sperme d'entrer dans l'utérus. L'éponge contient également un spermicide qui aide à absorber et à emprisonner le sperme.

## Comment fonctionne-t-elle?

- L'effet contraceptif de l'éponge est d'abord assuré par le spermicide qui est tranquillement relâché sur une période de 24 heures.
- Le spermicide absorbe et emprisonne le sperme, puis il détruit sa membrane cellulaire.
- L'éponge constitue également une barrière physique pour éviter que le sperme ne pénètre dans le col de l'utérus.
- La femme peut insérer l'éponge dans son vagin jusqu'à 24 heures avant la relation sexuelle. Un côté de l'éponge est concave pour épouser le col de l'utérus, tandis que l'autre dispose d'une ganse pour en simplifier le retrait.
- L'éponge est offerte en une seule taille et vendue sans prescription en pharmacie.
- La protection commence dès que l'éponge est insérée et elle dure environ 24 heures. Les partenaires peuvent avoir plusieurs rapports sexuels avec une seule et même éponge. L'éponge devrait être laissée dans le vagin pendant au moins 6 heures après la dernière relation sexuelle et elle ne devrait pas demeurer dans le vagin plus de 30 heures en tout.

## Quelle est son efficacité?

- L'éponge est moins efficace chez les femmes qui ont déjà accouché. L'efficacité de l'éponge peut être accrue en utilisant le préservatif masculin en même temps.
- **Femmes multipares** – femmes qui ont déjà donné naissance à un enfant.
- **Femmes nullipares** – femmes qui n'ont jamais accouché de leur vie.
- **Taux d'échec selon une utilisation réelle**  
– **femmes multipares** : 240 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation .
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique**  
– **femmes multipares** : 200 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.
- **Taux d'échec selon une utilisation réelle**  
– **femmes nullipares** : 120 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique**  
– **femmes nullipares** : 90 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.



### Avantages

- + Combine une barrière physique et un spermicide en un seul dispositif
- + Sans hormones
- + Procure 12 heures de protection et elle n'a pas besoin d'être remplacée entre les rapports sexuels pendant cette période de temps
- + Améliore l'efficacité des autres méthodes de contraception comme les condoms
- + Vendue en pharmacie sans prescription

### Désavantages

- Taux d'échec supérieur à celui des autres méthodes de contraception
- Augmente le risque d'irritation ou d'abrasion du vagin et du col de l'utérus, ce qui augmente le risque de transmission du VIH
- Certaines femmes peuvent avoir de la difficulté à l'insérer correctement
- Ne protège pas contre les ITS

# Cape cervicale

La cape cervicale est une coupole profonde en silicone qui se place sur le col de l'utérus et empêche le sperme et les bactéries d'entrer dans l'utérus.

## Comment fonctionne-t-elle?

- La cape cervicale constitue une barrière physique entre le sperme et le col de l'utérus.
- Elle devrait toujours être utilisée avec un gel qui immobilise ou tue le sperme. Le gel forme une barrière physique de cellulose devant le col de l'utérus et diminue le pH du liquide vaginal, ce qui réduit la motilité des spermatozoïdes.
- La femme qui se sert de la cape doit l'insérer dans son vagin au moins deux heures avant d'avoir des relations sexuelles.
- Le gel doit être appliqué au moyen d'un applicateur avant chaque relation sexuelle ou après que deux heures se soient écoulées.
- La cape devrait être laissée en place dans le vagin pendant au moins six heures après la relation sexuelle, mais elle ne devrait pas y rester pendant plus de 48 heures en tout.
- Les capes cervicales peuvent être achetées en ligne ou à la pharmacie au moyen d'une prescription, laquelle devrait être remplacée tous les ans.

## Quelle est son efficacité?

- Il n'y a à l'heure actuelle aucune donnée au Canada sur l'efficacité de la seule cape cervicale avec gel vendue au Canada. Certaines études préliminaires montrent que la cape cervicale affiche un taux d'échec supérieur à celui des autres méthodes de contraception.



## Avantages

- + Sans hormones
- + Peut être employée par les femmes qui allaitent
- + Offerte en trois grandeurs différentes

## Désavantages

- Taux d'échec supérieur comparativement à celui des autres méthodes de contraception
- Risque accru du syndrome de choc toxique
- Certaines femmes ne peuvent pas utiliser la cape cervicale parce qu'elle ne s'ajuste pas à leur col ou qu'elles sont allergiques au silicone
- Risque accru d'infections récurrentes des voies urinaires
- Certaines femmes peuvent avoir de la difficulté à l'insérer correctement
- Ne protège pas contre les ITS
- Le gel doit être appliqué de nouveau avant chaque relation sexuelle

# Diaphragme

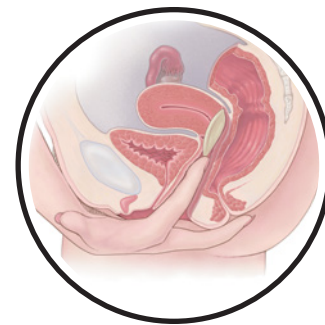
Le diaphragme est un capuchon de latex ou de silicone et de nylon qui recouvre le col de l'utérus et empêche le sperme d'y pénétrer. Le diaphragme devrait toujours être utilisé avec un gel à base d'eau enduit à l'intérieur du diaphragme pour immobiliser et tuer le sperme.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Le diaphragme sert de barrière physique entre le sperme et le col de l'utérus.
- Il devrait toujours être utilisé avec un gel qui immobilise ou tue le sperme.
- Le gel forme une barrière physique de cellulose devant le col de l'utérus et il diminue le pH du liquide vaginal, ce qui entrave la motilité des spermatozoïdes.
- La femme qui utilise le diaphragme peut l'insérer dans le vagin jusqu'à deux heures avant d'avoir une relation sexuelle.
- Le diaphragme devrait être laissé en place dans le vagin pendant au moins six heures après la relation sexuelle, mais il ne devrait pas y rester pendant plus de 24 heures en tout.
- Si, dans les six heures, une nouvelle relation sexuelle a lieu, il faudrait insérer du gel de nouveau au moyen d'un applicateur (le diaphragme ne devrait pas être retiré).

## Quelle est son efficacité?

- Il n'y a pas de données sur l'efficacité du diaphragme avec le gel vendu à l'heure actuelle au Canada. Les études précédentes sur l'emploi du diaphragme avec un gel spermicide (lequel n'est plus offert au Canada) ont montré que le diaphragme affichait un taux d'échec supérieur à celui des autres méthodes de contraception.



## Avantages

- + Sans hormones
- + Les femmes qui allaitent peuvent l'utiliser
- + Le diaphragme a une taille unique
- + Accessible en pharmacie sans prescriptions

## Désavantages

- Taux d'échec plus élevé que celui des autres méthodes de contraception
- Certaines femmes peuvent avoir de la difficulté à l'insérer correctement
- Certaines femmes ne peuvent pas utiliser le diaphragme parce qu'elles sont allergiques au latex ou au silicone
- Risque accru d'infections récurrentes des voies urinaires
- Le gel à base d'eau doit être appliqué de nouveau avant chaque relation sexuelle
- Ne protège pas contre les ITS
- Risque accru du syndrome de choc toxique

# Spermicides

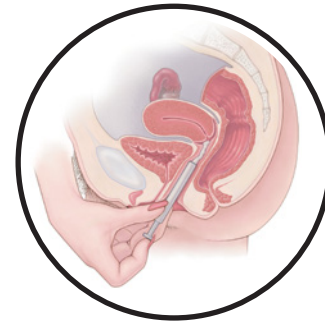
Un produit chimique nommé le nonoxynol-9 est produit sous forme de crème (à utiliser uniquement avec le diaphragme), de gel, de mousse, de film ou de suppositoire. L'insertion de spermicide devant le col de l'utérus, dans le vagin, détruit le sperme à son contact. Les spermicides devraient être utilisés en combinaison avec une autre méthode de contraception, comme le condom, parce qu'employés seuls, ils ne sont pas très efficaces.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Le nonoxynol-9 est un agent de surface qui détruit la membrane cellulaire du spermatozoïde.
- Les spermicides se vendent en pharmacie, sans prescription, sous forme de crème, de gel, de mousse, de film ou de suppositoire.
- Le film spermicide doit être inséré dans le vagin au moins 15 minutes avant la relation sexuelle, car il fondra et se dispersera. Si plus de trois heures se sont écoulées avant que la relation sexuelle n'ait eu lieu, un autre film doit être inséré dans le vagin.
- La mousse spermicide est insérée dans le vagin au moyen d'un applicateur. Elle a un effet immédiat et elle durera jusqu'à une heure après avoir été insérée dans le vagin. Il faut en remettre chaque fois qu'une nouvelle relation sexuelle a lieu.

## Quelle est son efficacité?

- Les spermicides vaginaux figurent parmi les méthodes de contraception les moins efficaces de toutes. Les taux d'échec au cours de la première année d'utilisation varient de 18 % dans le cas d'une utilisation théorique à 28 % dans le cas d'une utilisation réelle.
- Les spermicides devraient être employés de pair avec une autre méthode de contraception de type barrière, comme le diaphragme ou l'éponge.



## Avantages

- + Sans hormones
- + Efficacité accrue s'il est utilisé en combinaison avec une autre méthode de contraception de type barrière
- + Peut aussi protéger contre les infections bactériennes et les maladies inflammatoires pelviennes

## Désavantages

- Efficacité relativement faible
- Doit être inséré juste avant la relation sexuelle, car son effet ne dure qu'une heure
- Peut augmenter le risque de transmission du VIH
- L'utilisation d'un spermicide peut être salissante
- Peut irriter l'entrée du vagin ou le bout du pénis
- Ne protège pas contre les ITS

# Vasectomie

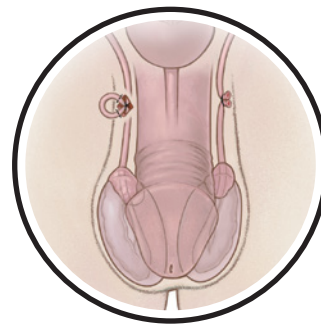
La stérilisation de l'homme au moyen de la vasectomie constitue une intervention chirurgicale permanente pour fermer ou bloquer les vas deferens (le canal qui transporte le sperme jusqu'au pénis). Puisque cette option est permanente, elle s'adresse particulièrement aux personnes qui ont décidé que leur famille était complète ou qui ne veulent tout simplement pas d'enfants. Par comparaison à la ligature des trompes, la vasectomie est plus sécuritaire, plus efficace, moins dispendieuse et moins invasive.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Au cours de l'intervention de la vasectomie, les vas deferens sont partiellement retirés ou bloqués pour éviter que le sperme soit relâché pour fertiliser l'ovule.
- Au moyen d'une anesthésie locale, un professionnel de la santé atteindra les vas deferens au moyen d'une petite incision dans la peau du scrotum (vasectomie conventionnelle) ou en effectuant un petit trou dans la peau du scrotum (vasectomie sans bistouri).
- Il est nécessaire d'utiliser une autre méthode de contraception jusqu'à ce que l'analyse du sperme montre qu'il ne contient plus de spermatozoïdes.

## Quelle est son efficacité?

- Même si la vasectomie est très efficace, il se peut qu'il y ait quand même des ratés, parfois bien des années après l'intervention. Sur 100 femmes qui se fient à la vasectomie comme méthode de contraception, deux d'entre elles auront une grossesse..



## Avantages

- + Sécuritaire et très efficace
- + De longue durée – méthode permanente
- + Intervention simple, aucun suivi requis (mis à part l'analyse du sperme)
- + Aucune interruption des rapports sexuels
- + Aucun effet sur la fonction sexuelle
- + Discrète
- + Sans hormones
- + Coût peu élevé
- + Intervention moins invasive et comportant moins de complications que la stérilisation chez la femme
- + Aucun effet secondaire majeur à long terme
- + Permet au partenaire de sexe masculin d'assumer une part de responsabilité dans la contraception

## Désavantages

- Méthode permanente et irréversible
- Risque de regretter d'avoir choisi cette option plus tard
- Les effets ne sont pas immédiats – il faut utiliser une autre méthode de contraception pendant les trois mois qui suivent la chirurgie et subir une analyse du sperme de suivi qui montre que celui-ci ne contient plus de spermatozoïdes
- Possibilité de complications liées à la chirurgie à court terme : douleur, saignements, réaction vasovagale, infection du site de l'incision, ecchymoses et enflure du scrotum
- Cas rare, les vas deferens peuvent se rebrancher eux-mêmes
- Ne protège pas contre les ITS

# Ligature et obturation des trompes

La stérilisation chez la femme au moyen de la ligature des trompes est une intervention chirurgicale permanente où les deux trompes de Fallope, par lesquelles les ovules quittent les ovaires pour se rendre dans l'utérus, sont débranchées. La ligature des trompes est considérée comme une intervention permanente, puisque la déligature des trompes est coûteuse, difficile et sans garantie.

La stérilisation de la femme au moyen de l'obturation des trompes est une intervention permanente au cours de laquelle un petit ressort est logé dans chacune des trompes de Fallope. Ces micro-implants travaillent avec le corps pour former une barrière naturelle qui empêche le sperme de se rendre aux ovules, ce qui permet d'éviter la grossesse.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Il existe quelques types de chirurgies ou d'interventions d'un jour de stérilisation féminine et elles sont pratiquées par des gynécologues :

### Ligature des trompes :

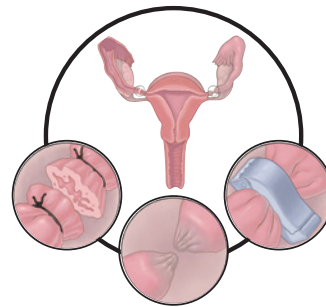
- Laparoscopie – sous anesthésie générale, le médecin effectuera de petites incisions abdominales et il pincera, cautérisera ou retirera les trompes de Fallope.
- Voie abdominale – au cours de la césarienne, le gynécologue peut avoir accès aux trompes de Fallope pour les pincer ou les retirer.

### Obturation des trompes :

- Hystérocopie – sous anesthésie locale, le gynécologue bloquera les trompes de Fallope en insérant de petits ressorts par le vagin. Il faut compter trois mois pour que cette intervention soit efficace, après quoi un test est effectué (p. ex., une radiographie ou une échographie) afin de vérifier si les trompes de Fallope sont complètement bloquées.

## Quelle est son efficacité?

- Bien que la stérilisation féminine soit hautement efficace, il se peut qu'il y ait des ratés et parfois bien des années après l'intervention. Le taux d'échec varie en fonction de la technique utilisée.
- Faites en sorte d'obtenir les dernières données à ce sujet auprès de votre fournisseur de soins de santé avant de choisir l'option la mieux adaptée à vos besoins.



## Avantages

- + Sécuritaire et très efficace
- + De longue durée – méthode permanente
- + Intervention simple
- + Aucune interruption des rapports sexuels
- + Aucun effet sur la fonction sexuelle
- + Discrète
- + Sans hormones
- + Coût peu élevé
- + Peut diminuer le risque de cancer ovarien (propre à la ligature des trompes)
- + Aucune incision ni cicatrice (pour l'obturation des trompes au moyen de petits ressorts)
- + Peut être réalisée de manière sécuritaire dans une clinique de consultation externe (pour l'obturation des trompes au moyen de petits ressorts)



### Désavantages

- Permanente et irréversible.
- Risque de regretter d'avoir choisi cette option plus tard.
- La méthode qui insère de petits ressorts pour bloquer les trompes n'a pas un effet immédiat – il faut employer une autre méthode de contraception pendant trois mois et subir un test (p. ex., une radiographie ou une échographie) afin de vérifier si les trompes sont complètement bloquées (pour l'obturation des trompes au moyen de petits ressorts).
- Possibilité à court terme de complications liées à l'intervention: douleur, saignements, infection au site d'incision, traumatisme près des organes de l'abdomen.
- Possibilité de complications liées à l'intervention pendant et après l'insertion des petits ressorts : douleur, crampes et saignements (pour l'obturation des trompes au moyen de petits ressorts).
- Risque de grossesse ectopique en cas d'échec.
- Rarement, risque de ne pas être capable d'insérer les petits ressorts ou de les voir glisser (pour l'obturation des trompes au moyen de petits ressorts).
- Un suivi peut être requis (radiographie, propre à la ligature des trompes).
- Rarement, les trompes de Fallope pourraient se reconnecter d'elles mêmes (propre à la ligature des trompes).
- Ne protège pas contre les ITS.

# Stérilets

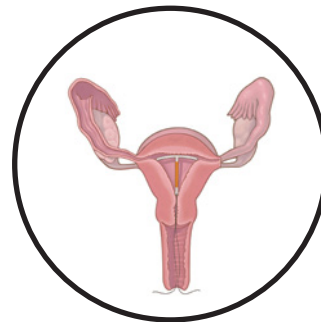
Le dispositif intra-utérin (DIU) est une méthode contraceptive réversible de longue durée dont se servent plus de 150 millions de femmes dans le monde. Il s'agit de la forme de régulation des naissances la plus efficace sur le marché. Les DIU sont de petits dispositifs en forme de T qu'un professionnel des soins de santé insère dans l'utérus en milieu clinique. Il existe deux sortes de dispositifs intra-utérins, soit le stérilet en cuivre et le système intra-utérin à libération progressive de lévonorgestrel (SIU-LNG), lequel contient de la progestine.

## Comment fonctionne-t-elle?

- Stérilet en cuivre : La présence d'un corps étranger, soit le dispositif intra-utérin lui-même, crée un milieu hostile qui permet d'éviter la grossesse.
- Le stérilet est implanté dans l'utérus de la femme par un professionnel de la santé en milieu clinique. Il s'agit d'une intervention relativement simple qui ne prend que quelques minutes et pour lequel l'anesthésie n'est pas nécessaire.
- Selon le modèle de stérilet choisi, celui-ci peut demeurer en place de 3 à 10 ans avant qu'il soit nécessaire de le remplacer.

## Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle du SIU-LNG :** 8 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique du SIU-LNG :** 8 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- Les stérilets sont l'une des méthodes de contraception les plus efficaces sur le marché.



## Avantages

- + Grande efficacité, réversible et sécuritaire
- + Long terme, invisible et ne requiert pas d'y penser
- + Économique
- + Peut convenir aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène
- + Peut convenir aux femmes qui allaitent
- + Réduit le risque de cancer de l'endomètre

## Désavantages

- Au début, possibilité de saignements légers ou irréguliers
- Coût élevé
- Douleur ou un certain inconfort à l'insertion
- Les rares risques liés à l'insertion de ce stérilet peuvent comprendre une infection, une perforation de l'utérus ou l'expulsion du stérilet
- Ne protège pas contre les ITS

Il existe deux sortes de dispositifs intra-utérins, soit le stérilet en cuivre et le système intra-utérin à libération progressive de lévonorgestrel (SIU-LNG), lequel contient de la progestine.

## **Stérilet en cuivre** ne contient pas progestatif

### **Avantages**

- + Peut servir de méthode de contraception d'urgence dans les sept jours qui suivent une relation sexuelle non protégée
- + Sans hormones

### **Désavantages**

- Peut augmenter l'intensité des crampes menstruelles et du flux menstruel
- Peut augmenter la douleur lors des menstruations

# Méthodes naturelles

Les méthodes de contraception naturelles n'emploient ni médicament, ni dispositif visant à prévenir la grossesse, mais reposent plutôt sur l'adoption de certains comportements et l'observation du cycle menstruel et du corps de la femme.

## Sujets couverts

---

### Méthodes naturelles

Méthodes fondées sur le cycle de fertilité

Retrait (coït interrompu)

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Abstinence

# Méthodes fondées sur le cycle de fertilité

L'ovulation est une période du cycle menstruel de la femme pendant laquelle elle est plus susceptible de tomber enceinte. La conception peut se produire à l'issue d'une relation sexuelle qui a lieu pendant la période de fertilité, soit du cinquième jour avant l'ovulation jusqu'au premier jour après. Les méthodes fondées sur le cycle de fertilité s'appuient sur le fait d'éviter d'avoir des relations sexuelles non protégées pendant la période de fertilité.

## Comment fonctionnent-elles?

La première chose à faire en utilisant ces méthodes est de mieux connaître votre cycle menstruel. Plusieurs méthodes vous permettent de déterminer le moment où l'ovulation a lieu :

- Mesurer votre température corporelle basale tous les jours et l'inscrire sur un formulaire à cet effet.
- Tester votre urine au moyen d'une trousse d'ovulation pour en mesurer le taux d'hormones LH.
- Observer les changements dans votre glaire cervicale.
- Utiliser une appli pour suivre la méthode du calendrier en assurant le suivi de votre cycle menstruel et d'ovulation.
- Utiliser une combinaison de toutes ces méthodes.

Au moyen de ces méthodes, vous pouvez déterminer votre période de fertilité et éviter d'avoir des relations sexuelles pendant cette période.

## Quelle est son efficacité?

Chaque année et selon une utilisation réelle, 24 couples sur 100 qui se servent des méthodes fondées sur le cycle de fertilité auront une grossesse.

### Avantages

- + Sécuritaire
- + Faible coût
- + Sans hormones
- + Aucun effet secondaire
- + Ces méthodes sont perçues comme naturelles
- + Vous permet de mieux connaître votre corps

### Désavantages

- Cette méthode est la moins efficace pour éviter la grossesse
- Cette méthode peut être problématique, car les cycles menstruels ne sont pas tous réguliers
- Il faut que les deux partenaires s'engagent complètement à utiliser cette méthode
- Il faut beaucoup de pratique pour savoir comment utiliser cette méthode correctement
- Il peut être difficile d'éviter les relations sexuelles à certains moments
- Ne protège pas contre les ITS

# Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Les femmes se servent de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) lorsqu'elles viennent tout juste d'accoucher et qu'elles pratiquent l'allaitement exclusif. Cette méthode est hautement efficace pendant les six premiers mois après la naissance, pourvu que la femme allaite le bébé aux quatre heures pendant la journée et aux six heures pendant la nuit et que ses menstruations ne sont pas encore revenues. Après six mois, la femme peut redevenir fertile à tout moment.

## Comment fonctionne-t-elle?

Les hormones qui déclenchent la lactation (afin de produire le lait maternel) interfèrent avec la libération d'hormones responsables de l'ovulation. Plus vous allaitez votre bébé, moins vous serez susceptible d'ovuler.

## Quelle est son efficacité?

Selon une utilisation réelle, environ 2 femmes sur 100 qui pratiquent l'allaitement en continu auront une nouvelle grossesse pendant les six premiers mois.

---

### Avantages

- + Il s'agit d'une méthode naturelle pour éviter la grossesse après avoir donné naissance
- + Pratique
- + L'allaitement maternel procure bien d'autres avantages à la mère et au bébé
- + Sécuritaire
- + Aucun coût

### Désavantages

- L'efficacité de cette méthode se limite uniquement aux six mois après la naissance
- Il peut être difficile pour certaines femmes de pratiquer l'allaitement exclusif et de ne pas se servir de préparations
- L'allaitement peut diminuer la lubrification vaginale chez la femme pendant la relation sexuelle
- Ne protège pas contre les ITS

# Retrait (coït interrompu)

La méthode du retrait consiste à tenter d'éviter que le sperme ne soit éjaculé dans le vagin ou sur la vulve pendant la relation sexuelle. L'homme retire son pénis du vagin et le positionne loin des parties génitales externes de la femme avant d'éjaculer. Les deux partenaires doivent être d'accord pour utiliser cette méthode et ils doivent être prêts à s'occuper d'une grossesse imprévue, laquelle peut se produire chez 1 utilisateur de cette méthode sur 5.

## Comment fonctionne-t-elle?

Pendant le rapport sexuel, l'homme retire son pénis du vagin et le positionne loin des parties génitales externes de la femme avant d'éjaculer. Il peut être difficile d'appliquer cette méthode et les deux partenaires doivent être extrêmement attentifs, parce que tout juste avant l'éjaculation, le pénis relâche un fluide qui contient du sperme.

## Quelle est son efficacité?

Le retrait est une méthode risquée. Environ 22 femmes sur 100 qui utilisent cette méthode tomberont enceintes au cours de l'année.

### Avantages

- + Cette méthode est considérée comme naturelle
- + Sécuritaire
- + Pratique
- + Il s'agit d'une méthode que les partenaires qui se sont engagés dans une relation sexuelle peuvent utiliser immédiatement s'ils n'ont pas accès à une autre méthode
- + Aucun coût
- + Aucune consultation ni prescription requises
- + Sans hormones

### Désavantages

- Ce n'est pas facile, il faut avoir beaucoup de maîtrise de soi
- Cette pratique est risquée; même si l'homme se retire à temps, la grossesse peut quand même survenir
- Ne protège pas contre les ITS

# Abstinence

L'abstinence fait référence au fait de ne pas avoir de relations sexuelles. L'abstinence sexuelle se décline sous plusieurs formes, mais si elle est utilisée comme méthode de contraception, cela signifie qu'il faut éviter le rapport sexuel par voie vaginale. Ce type d'abstinence peut être efficace pour éviter les grossesses non désirées tout en permettant au couple de se livrer à d'autres formes d'intimité, mais il présente un taux d'échec élevé.

## Comment fonctionne-t-elle?

Le choix de ne pas avoir de relations sexuelles peut sembler être la façon la plus sûre de prévenir une grossesse. L'abstinence demande une grande maîtrise de soi et une bonne communication entre partenaires. Si l'abstinence est utilisée comme une méthode de contraception, les deux partenaires doivent s'assurer d'éviter toute pénétration du pénis dans le vagin et de faire attention d'éviter que du liquide préséminal ou du sperme n'entrent en contact avec le vagin.

## Quelle est son efficacité?

En théorie, l'abstinence absolue est efficace à 100 % pour éviter les grossesses. En pratique toutefois, l'abstinence n'est pas particulièrement efficace. Les résultats des campagnes de sensibilisation à l'abstinence n'ont révélé aucune réduction ni du risque de grossesse imprévue ni de transmission des ITS. Cette méthode est plus efficace chez les couples âgés et matures et son efficacité diminue lorsque l'alcool ou la drogue entrent en jeu et lorsqu'il y a une forte chimie sexuelle entre les partenaires.

### Avantages

- + Il s'agit de la méthode de contraception la plus efficace
- + Sécuritaire
- + Aucun effet secondaire
- + Aucun coût

### Désavantages

- Peut s'avérer difficile à long terme
- Les partenaires ne sont pas préparés si l'un d'eux change d'idée
- Il faut que les deux partenaires s'engagent pleinement à utiliser cette méthode