

# Les moyens de contraceptions - 1/2

**La contraception est un ensemble de méthodes visant à éviter, de façon réversible et temporaire, la fécondité...**

## I. Les moyens contraceptifs féminins

Chaque femme a le droit de choisir le mode de contraception.

### 1. Les moyens contraceptifs temporaires

· Ici c'est incontestablement la pilule contraceptive qui est la plus utilisée pour bloquer temporairement l'ovulation. La pilule est composée de deux hormones synthétisées : l'œstrogène et la progestérone. Elle bloque ainsi le fonctionnement ovarien, la glaire cervicale se ferme aux spermatozoïdes. Pour que la pilule soit efficace il faut bien suivre les indications, au commencement de la plaquette (21 pilules), il faut en prendre une par jour et de préférence à la même heure à partir du premier jour des règles. Au 22<sup>e</sup> jour, lorsque la plaquette est vide, il faut attendre 7 jours puis recommencer une plaquette de la même façon. Durant ces 7 jours sans pilules la contraception reste efficace. La réversibilité est que si l'on arrête de prendre la pilule son action cesse. Les effets secondaires sont :

\* Le spotting (goutte en anglais) : de faibles saignements, souvent brunâtre qui peuvent survenir lors des deux ou trois premiers mois d'utilisation.

\* L'absence des règles dès l'arrêt de la pilule.

· Il existe aussi la pilule du lendemain qui elle est prescrite lorsqu'un rapport a eu lieu sans précautions dans les 72 heures qui précèdent la consultation chez le gynécologue. Celle-ci est efficace à 95 % dans les 24 premières heures.

· La troisième pilule existante est la pilule sans œstrogène qui agit sur l'ovulation. Elle peut être administrée en cas de contre indication à la pilule classique : allaitement, être âgé de plus de 35 ans et fumer, risque cardio-vasculaire, hypertension artérielle, diabète et avoir des migraines. Cette pilule est très efficace, les seuls inconvénients sont le spotting et le prix de cette pilule (elle est très chère).

· Le stérilet est un petit appareil qui est placé à l'intérieur de l'utérus qui est laissé en place pendant plusieurs années (3 à 5 ans). Il existe en trois matières : en plastique, au cuivre et à la progestérone. Aujourd'hui les plus couramment employés sont les stérilets au cuivre et à la progestérone. Il est déconseillé aux femmes qui n'ont pas eu d'enfants par crainte d'infections pouvant entraîner une stérilité. Le taux d'échec des stérilets au cuivre est de 1 % environ. Le stérilet à la progestérone est très efficace (le taux d'échec est très faible). Par contre le stérilet en cuivre peut rendre les règles plus abondantes.

· Le diaphragme est une membrane de matière souple (caoutchouc, matière plastique...), qui est placé sur le col de l'utérus. Il est le plus difficile moyen de contraception à trouver et le moins employé. Le diaphragme a aussi un taux d'échec très élevé.

· Le préservatif féminin est un dispositif en forme de doigt de gant et placé dans le vagin, ou en forme de diaphragme et placé contre le col de l'utérus. Bien qu'il protège l'individu contre les MST (Maladies Sexuellement Transmissibles) il évite aussi les risques de grossesse.

· Le spermicide est une substance placée dans les voies génitales et qui agit comme contraceptif en détruisant les spermatozoïdes.

### 2. Les moyens contraceptifs de longue durée

· La ligature des trompes est une méthode de stérilisation chirurgicale plus ou moins irréversible, consistant à obturer les trompes de Fallope.

## II. Les moyens contraceptifs masculins

Tout comme les femmes les hommes aussi ont des moyens de contraceptions qu'ils peuvent choisir.

### 1. Les moyens contraceptifs de longue durée

## Les moyens de contraceptions - 2/2

· La vasectomie est une section chirurgicale des canaux déférents pratiquée comme moyen de contraception. Cette technique reste illégale dans de nombreux pays.

### 2. Les moyens contraceptifs temporaires

· Le préservatif masculin tout comme le préservatif féminin est une protection contre les MST mais aussi un moyen contraceptif.

· La pilule pour les hommes qui est encore testé sur des souris en Angleterre devrait faire baisser la fertilité à 90 %.

· Pour l'instant le protocole est encore en cours étude, un implant identique à celui proposé aux femmes qui durera 3 ans. Il sera placé sous la peau du bras. Normalement la mise sur le marché est prévue pour dans 5 à 7 ans.

Comme on peut le constater les femmes ne bénéficient pas seules des moyens de contraceptions ! Même si pour les hommes il faut attendre encore quelques années, ils ont le préservatif qui joue un double jeu (protection contre les MST et la grossesse). Sinon il reste l'abstinence qui lui est le meilleur moyen contraceptif naturel.