

CHOIX EN MATIÈRE DE CONTRACEPTION

Abstinence

Fait d'éviter toutes les activités qui entraînent l'échange de liquides organiques.

Cape cervicale

Calotte épaisse en forme de dé à coudre qui se place sur le col de l'utérus. Empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus. Doit être utilisée avec un spermicide.

Condom pour femme

Ressemble à un long ballon dégonflé. La femme l'insère dans le vagin avant une relation sexuelle. Protège contre la grossesse et les infections transmises sexuellement.

Condom pour homme

Gaine de latex qui se déroule sur le pénis en érection avant les relations sexuelles. Empêche le sperme et d'autres sécrétions d'entrer dans le corps de la partenaire. Protège contre la grossesse et les infections transmises sexuellement.

Timbre transdermique

Ressemble à un pansement carré. Libère lentement des hormones qui sont absorbées par la peau. Les hormones empêchent l'ovulation et créent une barrière pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus. On porte le timbre pendant sept jours, puis on le remplace. Peut être appliqué sur le dos, le haut du bras, les fesses ou l'abdomen (jamais sur les seins).

Éponge contraceptive

Éponge jetable qui contient un spermicide. L'éponge est insérée sur le col de l'utérus et absorbe les spermatozoïdes, les empêchant d'entrer dans l'utérus. Le spermicide dans l'éponge tue ensuite les spermatozoïdes.

Depo-Provera

Injection contraceptive qui ne contient qu'un progestatif (pas d'œstrogène). Empêche les ovaires de libérer un ovule tous les mois et amincit la paroi de l'utérus. L'injection se fait dans les fesses toutes les 12 à 13 semaines.

Dispositif intra-utérin (DIU)

DIU hormonal : Dispositif en forme de T qu'on insère dans la cavité utérine. Libère une hormone qui entraîne l'amincissement de la paroi utérine et l'épaississement du col utérin.

DIU en cuivre : Le fil de cuivre change la chimie de l'utérus et détruit les spermatozoïdes.

Contraceptifs oraux (la pilule)

La pilule contraceptive contient de l'œstrogène et un progestatif. Protège contre la grossesse en empêchant l'ovaire de libérer un ovule et amincit la paroi de l'utérus.

Ligature des trompes

Intervention chirurgicale qui permet de bloquer les trompes de Fallope qui transportent l'ovule de l'ovaire à l'utérus.

Spermicide

Gel, mousse, pellicule ou suppositoire placé dans le vagin, près du col de l'utérus. Tue les spermatozoïdes avant qu'ils n'entrent dans l'utérus pour féconder un ovule.

Anneau vaginal

Anneau mince, flexible et transparent qu'on insère dans le vagin. Libère un progestatif et de l'œstrogène pendant trois semaines. Les hormones empêchent l'ovulation et épaississent la muqueuse cervicale.

Vasectomie

Intervention chirurgicale, effectuée chez l'homme, qui consiste à couper et à sceller une petite section des canaux qui transportent les spermatozoïdes des testicules. Aucun spermatozoïde ne peut aboutir dans le sperme.

Coït interrompu (retrait)

Ce n'est pas un mode de contraception! L'homme retire le pénis du vagin avant d'éjaculer. Cette méthode comporte des risques et entraîne la grossesse 1 fois sur 5.



QUEL EST LEUR TAUX D'EFFICACITÉ?

Méthode	Efficacité	Mode d'action	Avantages	Inconvénients
Abstinence <i>aucun rapport sexuel</i>	100 %	Ne pas avoir de relations sexuelles.	- Gratuit. - Aucun effet secondaire (physique ou affectif).	- Aucun.
Capot cervical <i>doit être utilisée avec un spermicide</i>	Déjà eu des enfants : 68 - 74 % Jamais eu d'enfants : 84 - 91 %	Empêche les spermatozoïdes d'entrer dans le col de l'utérus.	- Peu d'effets secondaires.	- Doit être ajustée par le médecin. - Il faut l'utiliser chaque fois. - L'utilisation de spermicide pourrait augmenter le risque d'ITS.
Condom <i>homme ou femme</i>	Femmes : 79 - 95 % Hommes : 85 - 98 %	Piège les spermatozoïdes.	- S'achète à la pharmacie. - Pas cher. - Pas d'effets secondaires. - Fait à tout le monde. - Le condom pour homme est GRATUIT au Bureau de santé.	- Le condom pour homme doit être utilisé correctement et chaque fois. - Peut couler ou se briser. - L'utilisation de spermicide pourrait augmenter le risque d'ITS.
Condom et spermicide <i>homme</i>	98 %	Piège et tue les spermatozoïdes.	- S'achète à la pharmacie. - Pas cher. - Pas d'effets secondaires. - Fait à tout le monde.	- Doit être utilisé correctement et chaque fois. - Peut couler ou se briser. - L'utilisation du spermicide pourrait augmenter le risque d'ITS.
Timbre transdermique <i>timbre Evra</i>	92 - 99,7 %	Empêche la libération d'un ovule.	- Pas de pilule qu'il faut se souvenir de prendre. - Pas d'injections.	- Il faut le changer toutes les semaines. - Effets secondaires possibles.
Éponge contraceptive <i>éponge Protectaid</i>	Déjà eu des enfants : 68 - 80 % Jamais eu d'enfants : 84 - 91,9 %	Piège et tue les spermatozoïdes.	- S'achète à la pharmacie.	- Doit être insérée chaque fois. - Il faut être à l'aise d'insérer et de retirer le produit.
Depo-Provera	97 - 99,7 %	Empêche la libération d'un ovule.	- Pas de pilule qu'il faut se souvenir de prendre. - Chaque injection offre une protection pendant 12 semaines. - Pas de menstruations.	- Effets secondaires possibles. - Affaiblissement des os. - Doit être administré par injection. - Peut entraîner une prise de poids.
Dispositif intra-utérin <i>DIU</i>	99,2 - 99,4 %	Empêche l'implantation.	- Peut rester dans l'utérus jusqu'à cinq ans.	- Doit être inséré par le médecin. - Peut glisser. - Effets secondaires possibles (p. ex. crampes, menstruations abondantes et saignotements).
Contraceptif oral <i>la pilule</i>	92 - 99,7 %	Empêche la libération d'un ovule.	- Facile à utiliser et peu de tracas.	- Effets secondaires possibles. - Doit être pris tous les jours.
Pilule contraceptive d'urgence <i>PCU</i>	58 - 95 %	Empêche l'implantation lorsqu'elle est prise dans les trois jours qui suivent des rapports sexuels non protégés.	- Préviend la grossesse non voulue.	- Effets secondaires possibles. - Méthode d'urgence seulement.
Progestatif seulement <i>mini-pilule</i>	92 - 99,7 %	Peut empêcher l'ovule de se développer.	- Préviend la grossesse non voulue. - Pas d'œstrogène. - Peut être utilisé par les mères allaitantes.	- Doit être pris tous les jours.
Stérilisation <i>interventions chirurgicales (p. ex. ligature des trompes et vasectomie)</i>	Femmes : 99,5 % Hommes : 99,9 %	Empêche l'union du spermatozoïde et de l'ovule.	- Considérée comme une méthode permanente.	- Il faut subir une intervention chirurgicale.
Spermicide <i>mousse, avantage 24 et pellicule contraceptive vaginale</i>	71 - 82 %	Tue les spermatozoïdes.	- S'achète à la pharmacie.	- Il faut être à l'aise d'insérer le produit.
Anneau vaginal <i>NuvaRing</i>	92 - 99,79 %	Empêche la libération d'un ovule.	- Il ne faut changer l'anneau que toutes les trois semaines.	- Peut glisser s'il n'est pas inséré correctement.
Coït interrompu (retrait du pénis avant l'éjaculation)	18 %	Retrait du pénis du vagin avant l'éjaculation.	- Gratuit.	- Risque de grossesse chaque fois.

Référence :
La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. *Au-delà du plaisir. Guide canadien sur la contraception*, 2^e édition, 2005.