

Choices In Contraception

Les méthodes hormonales

Il s'agit de méthodes de contraception qui utilisent les hormones pour modifier la fertilité en arrêtant la libération des ovules, bloquant le sperme et en altérant la glaire cervicale. Elles sont très efficaces mais peuvent avoir des effets secondaires. Ces méthodes ne protègent pas contre les infections sexuellement transmissibles.

La pilule contraceptive orale combinée (la pilule)

Une pilule à base de progestogène et d'œstrogène qui est prise quotidiennement. Il est important de noter que la pilule peut :

- rendre les règles moins abondantes, plus régulières et moins douloureuses
- causer des effets secondaires tels que les maux de tête, la nausée, de la tension mammaire et la prise de poids, même si ces problèmes peuvent être diminués en changeant de type de pilule

L'anneau contraceptif (NuvaRing)

Un anneau en plastique souple que l'on applique soi-même dans le vagin et qui délivre lentement de faibles doses d'œstrogène et de progestogène dans le système sanguin. Il est maintenu en place pendant 3 semaines et retiré pendant une semaine. Il est important de noter que :

- il cause généralement moins d'effets secondaires que la pilule car il libère des doses d'hormones plus faibles
- le risque d'échec lié à la diarrhée et au vomissement est évité car les hormones ne passent pas par l'estomac

Les méthodes suivantes utilisent uniquement le progestogène et offrent une alternative efficace aux femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène, notamment les femmes qui allaitent.

La contraception d'urgence (EC en anglais)

Un comprimé de progestogène à prendre après un rapport sexuel non protégé. Il est important de noter que la contraception d'urgence :

- doit être prise dès que possible après la relation sexuelle non protégée pour augmenter son efficacité
- peut encore être efficace si prise dans les 5 jours des rapports sexuels non protégés
- est disponible sans prescription en pharmacie, dans les cliniques SHine SA et dans certains hôpitaux

La pilule de progestogène uniquement

Une pilule à base de progestogène à prendre quotidiennement. Il est important de noter que la pilule de progestogène:

- doit être prise chaque jour à heure régulière
- peut causer des effets secondaires, y compris des saignements irréguliers, des prises de poids, des changements d'humeur et des boutons ou acné

La contraception par injection : Depo Ralovera ou Provera

Une injection de progestogène administrée régulièrement toutes les 12 semaines. Il est important de noter que:

- les règles cessent d'habitude lorsque l'on utilise cette méthode
- elle peut causer des effets secondaires, y compris des saignements irréguliers, des prises de poids, des changements d'humeur et des boutons. Ces inconvénients doivent être tolérés jusqu'à ce que l'effet de l'injection s'estompe
- elle peut temporairement retarder le retour au cycle menstruel normal et la fertilité après l'arrêt des injections

L'implant contraceptif: Implanon

Un implant de progestogène placé sous la peau de l'avant bras qui est efficace pendant trois ans. Il est important de noter que :

- les règles changent et les saignements deviennent plus légers, abondants, apparaissent de manière inattendue ou cesse complètement
- il peut causer des effets secondaires, y compris des prises de poids, des changements d'humeur et des boutons
- l'implant peut être retiré à tout moment
- lorsque l'implant est retiré, les règles et la fertilité redeviennent normales immédiatement
- l'implant est inséré et retiré sous anesthésie locale par certains médecins généralistes, les gynécologues (sur référence du médecin) et les médecins de SHine SA

Le système intra-utérin: Mirena

Ce dispositif est placé dans l'utérus et délivre une faible quantité de progestogène. Il est efficace pendant cinq ans. Il est important de noter que :

- malgré l'apparition de saignements irréguliers et/ ou douleurs dans un premier temps, ce système rend les règles moins abondantes et peut les faire cesser complètement
- les effets secondaires sont minimes car la dose d'hormone est faible et agit dans l'utérus
- il existe un léger risque d'infection, de perforation de l'utérus, de migration ou d'expulsion du dispositif
- il est inséré par certains médecins, gynécologues (sur référence du médecin) et les médecins de SHine SA.

Les autres méthodes

Le dispositif Intra-utérin ou stérilet : Multiload et Copper T

Le stérilet est placé au fond de l'utérus. Il altère le mouvement du sperme et empêche l'implantation de l'ovule. Il est important de noter que :

- Le stérilet Copper T est efficace pendant dix ans et Multiload est efficace pendant cinq ans
- les règles peuvent être abondantes et douloureuses
- il ne fonctionne pas aux hormones, donc pas d'effets secondaires liés aux hormones
- il existe un léger risque d'infection, perforation de l'utérus, migration ou expulsion du dispositif
- il est inséré par certains médecins, gynécologues (sur référence du médecin) et les médecins de SHine SA

Le préservatif

Un étui mince et souple généralement en latex. Il se place sur le pénis en érection avant qu'il y ait contact entre le pénis et le vagin pour éviter la grossesse. **Les préservatifs réduisent aussi le risque d'infections sexuellement transmissibles.**

Il est important de noter que les préservatifs sont :

- plus efficace si on les utilise avec un lubrifiant à base d'eau afin d'éviter le frottement et la rupture
- disponible dans les supermarchés, en pharmacie, appareils de vente automatiques et toilettes publiques et dans les cliniques SHine SA

Le diaphragme

Une membrane en latex ronde et concave à placer dans le vagin pour recouvrir le col de l'utérus, à utiliser avec des spermicides. Il est important de noter que le diaphragme :

- doit être inséré à l'avance et gardé en place pendant au moins six heures après le rapport sexuel
- est introduit initialement dans les clinique SHine SA ou par certains médecins

Le planning familial naturel

L'abstinence périodique

Ces méthodes consistent à détecter la phase fertile du cycle menstruel et à s'abstenir d'avoir des rapports sexuels pendant cette période pour éviter la grossesse. Il est important de noter que :

- la femme doit surveiller son propre cycle
- ces méthodes nécessitent la coopération des deux partenaires
- vous pouvez assister à des séances de cours offerts par *Centacare Adelaide Natural Fertility Services*

L'aménorrhée de lactation

Pendant l'allaitement, les changements hormonaux dans le corps de la femme arrêtent l'ovulation et les règles. Ceci n'est efficace que si la mère allaite exclusivement le jour et la nuit (ne donne pas de lait en poudre ni d'aliments au bébé) n'a pas eu ses règles et le bébé a moins de six mois. Toutefois, puisque la plupart des femmes ovulent deux semaines avant les premières règles, elles peuvent être fertiles sans le savoir. Les femmes qui allaitent peuvent utiliser plusieurs méthodes incluses dans cette brochure afin de réduire le risque de grossesse. Consultez votre médecin de famille ou un médecin de SHine SA.

La technique dite du retrait (non recommandée)

Le retrait consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation. Cette technique n'est pas fiable d'autant qu'avant l'éjaculation un peu de liquide peut s'écouler du pénis.

Les méthodes permanentes

La stérilisation masculine: la vasectomie

C'est une intervention chirurgicale visant à sectionner les canaux déférents (canaux transportant les spermatozoïdes) afin de bloquer le sperme. Il est important de noter que :

- la procédure est effectuée sous anesthésie locale ou générale
- vous devez consulter votre médecin généraliste pour qu'il vous donne une lettre de référence au chirurgien
- elle n'est pas efficace immédiatement, il faut attendre environ 20 éjaculations pour qu'elle le devienne
- elle est en principe irréversible

La stérilisation féminine

Il s'agit d'une procédure visant à bloquer les trompes pour empêcher le sperme d'atteindre l'ovule. Ceci peut être effectué de deux manières. La stérilisation des trompes est une procédure par laquelle les trompes sont ligaturées habituellement en posant des anneaux ou clips, sous anesthésie générale. Essure est une procédure par laquelle on place un micro-implant dans les trompes sous anesthésie locale. Il est important de noter que :

- vous devez consulter votre médecin généraliste qui vous donnera une recommandation pour voir un gynécologue
- la procédure de stérilisation des trompes est plus invasive mais efficace immédiatement
- Le dispositif Essure est irréversible et il faut attendre 3 mois avant qu'il soit efficace

Les coordonnées de Shine SA

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| East/West Primary Health Care Team: | 8300 5300 |
| Northern Primary Health Care Team: | 8256 0700 |
| Southern Primary Health Care Team: | 8186 8600 |
| Library & Resource Centre: | 8300 5312 |

Numéro d'appel sur la santé sexuelle SHine SA

| | |
|---|--------------------------------------|
| Ouvert de 9h00 à 13h00 du lundi au vendredi | |
| Tél: | 1300 883 793 |
| Région rurale (appel gratuit): | 1800 188 171 |
| E-mail: | sexualhealthhotline@health.sa.gov.au |

Si vous avez besoin des services d'un interprète, veuillez contacter *Translating and Interpreting Service* au 131 450 d'abord, ensuite demandez à être transféré au 1300 883 793.

Le Site Web

www.shinesa.org.au

