

# Méthodes contraceptives



Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



 **donum vitae** NRW  
beraten - schützen - weiter helfen

# Contenu

<b>Introduction</b>	1
Les Coûts	1
Méthodes contraceptives	2
<b>Contraception hormonale</b>	3
Pilules contraceptives (pilules combinées)	3
Mini-pilule	5
Anneau vaginal	6
Patch contraceptif	7
Injection tous les trois mois (injection à dépôt)	9
Implant hormonal (bâtonnet hormonal)	10
Stérilet hormonal (SIU)	11
<b>Contraception sans hormones</b>	13
DIU au cuivre	13
Chaîne de cuivre (GyneFix)	14
Boule de perles de cuivre (IUB SCu300 B MIDI)	16
Méthodes de barrière - méthodes	17
Préservatif	17
Préservatif féminin	18
Diaphragme	19
Capuchon contraceptif	20
Les méthodes naturelles	21
Méthodes de contraception chimique	22
Stérilisation de l'homme	23
Stérilisation de la femme	24
<b>Méthodes d'urgence</b>	25
Pilule d'urgence	25
Stérilet d'urgence	27
Chaîne de cuivre comme contraception	28
<b>Comment nous trouver</b>	29

## Introduction

Il y a de nombreuses méthodes de contraception, mais elles ne conviennent pas de la même manière à chacune et chacun.

Il y a de nombreuses méthodes de contraception différentes : hormonales et non hormonales, à long terme, méthodes de barrière, chimiques ou "naturelles". Certaines méthodes contraceptives interviennent plus ou moins dans le corps de la femme, certaines présentent un risque plus élevé pour la santé, certaines sont plus faciles à utiliser que d'autres et certaines peuvent gêner les rapports sexuels. La méthode de contraception parfaite, utilisable aussi bien par les femmes que par les hommes, peu coûteuse et sans effets secondaires, n'existe malheureusement pas.

Cette brochure donne un aperçu des différentes méthodes de contraception. La plupart des méthodes sont destinées aux femmes. Il n'en existe que deux pour l'homme. Chaque femme ou chaque couple doit trouver sa méthode de contraception individuelle/idéale, car les conditions de vie, les exigences et les attentes à l'égard de la méthode sont très différentes. Il est donc important de considérer les avantages et les inconvénients des différentes méthodes et de voir laquelle convient le mieux à la situation de vie actuelle.

Des informations compétentes et objectives sont disponibles auprès des gynécologues ou dans l'un de nos centres de consultation. Les conseillères et les conseillers donnent des informations individuelles sur les possibilités d'une contraception sûre.

## Les Coûts

En règle générale, les contraceptifs doivent être payés par la personne concernée. La plupart des contraceptifs sans hormones peuvent être achetés sans ordonnance, par exemple dans une pharmacie ou une droguerie. Les méthodes contraceptives avec hormones nécessitent une prescription médicale. Avec l'ordonnance, on se rend à la pharmacie.

Pour les jeunes femmes de moins de 22 ans avec une assurance maladie obligatoire l'assurance prend normalement en charge les coûts des méthodes contraceptives soumises à prescription (pilule, minipilule, patch contraceptif, anneau vaginal, injection de trois mois, implant hormonal, stérilet et contraception d'urgence) (§24a SGB V). Pour les femmes de plus de 18 ans, il y a toutefois des frais de prescription de 5 à 10 €.

Les personnes âgées de plus de 22 ans doivent payer elles-mêmes pour les frais de contraception. Cela vaut aussi pour les bénéficiaires de l'aide sociale et Bénéficiaires\* du revenu citoyen (Bürgergeld). Dans certaines villes, il y a toutefois « un fonds pour les moyens de contraception ». Renseignez-vous auprès d'un centre de conseil pour savoir si une prise en charge des coûts est possible sur place.

Les assurés privés doivent généralement assumer eux-mêmes les coûts des contraceptifs, même avant leur 22e anniversaire. Certaines caisses peuvent faire des exceptions. Il vaut la peine de se renseigner.

## Méthodes contraceptives

Il y a des méthodes de contraception avec et sans hormones.

Parmi les méthodes contraceptives avec des hormones, on trouve les pilules contraceptives, l'anneau vaginal, le patch contraceptif, l'injection trimestrielle, l'implant hormonal et le stérilet hormonal. Les méthodes de contraception hormonales ne sont disponibles que sur ordonnance. C'est pourquoi il est **nécessaire** de se rendre régulièrement dans un cabinet de gynécologie.

Parmi les méthodes contraceptives non hormonales, on trouve le stérilet au cuivre, la chaîne en cuivre, la boule de perles en cuivre, les méthodes de barrière, les méthodes chimiques et les méthodes de l'observation de la fertilité.

En outre, il existe aussi la possibilité de stérilisation pour la femme ou l'homme. Si l'on choisit cette méthode, il n'est normalement plus possible d'avoir ou de faire des enfants.

Le "coït interrompu", également connu sous le nom de « faire attention » ou de « retrait », ne fait définitivement pas partie des méthodes de contraception. Le rapport sexuel interrompu, au cours duquel l'homme retire son pénis du vagin avant l'éjaculation (donc juste avant l'orgasme), n'est pas une méthode de contraception. En effet, du sperme, appelé "goutte de plaisir", sort déjà du pénis avant l'éjaculation. Une fécondation de l'ovule et une grossesse non voulue sont donc possibles.

# Contraception hormonale

## Pilules contraceptives (pilules combinées)

La pilule contraceptive est une préparation hormonale à prendre régulièrement. Elle contient les hormones féminines œstrogène et gestagène dans une composition et un dosage différents. Il y a différentes préparations de pilules :

### PILULES MONOPHASÉES

La plupart des pilules monophasées contiennent 21 comprimés contenant chacun la même quantité d'œstrogène et de gestagène. Ensuite, il y a une pause de sept jours entre les prises. Pendant ces sept jours, le saignement mensuel commence. Le saignement est souvent plus faible que sans pilule. Il y a aussi des pilules monophasées avec 21 ou 24 comprimés contenant des hormones et 7 ou 4 comprimés sans hormones, appelés placebos. Les placebos ont une couleur différente. La prise continue sert à éviter les erreurs.

### PILULES MULTIPHASES

Les boîtes de pilules biphasiques et triphasiques contiennent des pilules avec des concentrations différentes d'œstrogène et de gestagène dans un même emballage. Les pilules ont des couleurs différentes et doivent être prises exactement dans l'ordre prescrit. Il y a aussi des pilules polyphasiques avec des comprimés placebo.

### COÛTS

Le prix dépend de la préparation choisie et de la quantité des pilules, qui sont contenues dans l'emballage. Une boîte de trois mois coûte entre 20 et 50 €. Selon l'âge, il y a des frais supplémentaires pour l'ordonnance.

### L'EFFICACITÉ

Les hormones contenues dans la pilule ont une triple action pour empêcher une grossesse

1. Elles freinent la maturation des ovules, de sorte qu'il n'y a pas d'ovulation.
2. Le mucus dans le col de l'utérus a glaire cervicale devient épaisse et visqueuse, de sorte que les spermatozoïdes ne peuvent pas pénétrer dans l'utérus.
3. La muqueuse utérine se développe moins, de sorte qu'un ovule fécondé ne peut pas s'y implanter.

La prise de la pilule contraceptive se fait à un rythme de 24 heures. En cas de prise irrégulière et tardive, de diarrhée, de vomissements ou

de prise de certains médicaments, tels que les analgésiques ou les tranquillisants (y compris le millepertuis) ou les anti-inflammatoires, l'effet contraceptif peut être perturbé.

## SÉCURITÉ

La pilule contraceptive est l'une des méthodes de contraception les plus sûres et elle est facile à utiliser. La condition pour une protection sûre est une prise régulière et correcte. Des informations importantes à ce sujet se trouvent dans la notice explicative. En cas d'incertitude ou de questions, le/la gynécologue est là pour vous aider.

## AVANTAGES

- Les douleurs menstruelles et l'intensité des saignements diminuent presque toujours et les maladies de la peau, comme l'acné, peuvent s'améliorer.
- La méthode contraceptive peut être arrêtée à tout moment.
- Grand choix de préparations différentes.

## INCONVÉNIENTS

- Il faut toujours penser à la prise quotidienne.
- Les effets secondaires les plus fréquents sont les nausées, les vomissements, les saignements intermédiaires, la tension mammaire (dans la poitrine), les sautes d'humeur, la prise de poids ou le manque de désir sexuel.
- Dans de rares cas, des effets secondaires graves tels que l'hypertension, la thrombose (formation de caillots sanguins) et des troubles de la fonction hépatique peuvent également survenir.
- Les femmes qui fument et/ou qui ont plus de 35 ans devraient évaluer les risques avec leur gynécologue avant d'opter pour la pilule contraceptive.
- En cas de vomissements ou de diarrhée, l'efficacité de la pilule est incertaine.
- Seule, la pilule contraceptive ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## A SAVOIR EN PLUS

Si vous décidez / Si tu te décides à prendre la pilule et si aucune objection médicale ne s'y oppose, le premier choix de pilule devrait toujours être une pilule contenant du lévonorgestrel, afin de minimiser le risque de thrombose. Une thrombose peut survenir chez la femme\* au cours du deuxième semestre environ de la première année d'utilisation. Après la première année d'utilisation, le risque de thrombose est faible.

Important : à chaque nouveau démarrage de la pilule après une pause de pilule, tous les effets secondaires peuvent recommencer. Une thrombose est détectée par des douleurs dans les jambes/les bras, des douleurs à la marche. Une thrombose peut également entraîner une embolie pulmonaire ou un accident vasculaire cérébral.

## Mini-pilule

La mini-pilule est une préparation hormonale à prendre régulièrement et qui ne contient que l'hormone gestagène.

### COÛTS

Le prix dépend de la préparation choisie et de la quantité des pilules, qui sont contenues dans l'emballage. Une boîte de trois mois coûte entre 20 et 45 €.

### L'EFFICACITÉ

La mini-pilule n'empêche pas l'ovulation de manière générale, mais provoque la formation d'un bouchon muqueux au niveau du col de l'utérus. Cela empêche la migration des spermatozoïdes dans l'utérus et dans les trompes utérines. La minipilule doit être prise toutes les 24 heures sans pause pendant 28 ou 35 jours, selon la préparation. La condition pour une protection sûre est une prise absolument ponctuelle (notice d'emballage). En cas de prise irrégulière et tardive, de diarrhée, de vomissements ou de prise de certains médicaments, de somnifères et de tranquillisants (y compris le millepertuis) ainsi que d'antiépileptiques, l'effet contraceptif est perturbé.

### SÉCURITÉ

La mini-pilule fait partie des méthodes de contraception relativement sûres. En général, les effets secondaires de la mini-pilule sont moins importants que ceux des pilules combinées.

### AVANTAGES

- Les saignements sont généralement moins abondants et les douleurs menstruelles disparaissent souvent.
- En raison de la faible quantité d'hormones, la mini-pilule convient également à l'allaitement.
- La méthode contraceptive peut être arrêtée à tout moment.

### INCONVÉNIENTS

- Prise quotidienne exactement à la même heure. Un décalage de trois heures suffit à réduire la protection contre la conception.

- Les effets secondaires les plus fréquents sont : des troubles du cycle menstruel (les règles deviennent souvent irrégulières, sont retardées ou disparaissent complètement), des tensions mammaires (dans la poitrine), des maux de tête, des changements d'humeur ou un manque de désir sexuel.
- Seule, la mini-pilule ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Anneau vaginal

L'anneau en plastique donne de façon continue les hormones œstrogène et gestagène pendant trois semaines. L'anneau vaginal est introduit dans le vagin comme un tampon et retiré au bout de 21 jours. Après le retrait, un saignement semblable à celui des règles a lieu pendant les 7 jours restants. Après cette pause, un nouvel anneau vaginal est introduit. L'anneau vaginal contient les mêmes hormones que la pilule combinée. C'est pourquoi il peut entraîner des effets secondaires et des risques pour la santé similaires à ceux de la pilule combinée.

### COÛTS

L'anneau seul coûte environ 16 - 25 €, le pack de trois environ 35 - 50 €. Selon l'âge, il y a des frais supplémentaires pour l'ordonnance.

### L'EFFICACITÉ

L'anneau vaginal donne des œstrogènes et des gestagène par la peau du vagin dans le sang. L'ovulation est ainsi empêchée.

### SÉCURITÉ

S'il est utilisé correctement, l'anneau vaginal sera aussi sûr que la pilule contraceptive.

### AVANTAGES

- Il n'est pas nécessaire d'y penser tous les jours.
- L'anneau vaginal est une méthode de contraception sûre, en particulier pour les femmes qui souffrent de troubles gastro-intestinaux, de vomissements fréquents ou de diarrhée.
- La méthode contraceptive peut être arrêtée à tout moment.

### INCONVÉNIENTS

- Le jour de la semaine et l'heure du jour doivent être respectés avec discipline lors de la mise en place et du retrait de l'anneau.



- Une mise en place trop tardive de l'anneau rend la contraception peu sûre.
- Les effets secondaires les plus fréquents sont les maux de tête, les inflammations vaginales, les pertes blanches vaginales. De l'acné, des sautes d'humeur, des nausées, des tensions et des douleurs mammaires (dans la poitrine) et des saignements mensuels douloureux ou une prise de poids peuvent également survenir.
- L'anneau vaginal, comme tous les contraceptifs hormonaux combinés contenant des œstrogènes et des gestagène, augmente le risque de thrombose, de troubles de la fonction hépatique, etc.
- Dans quelques cas, l'anneau peut être éprouvé comme un corps étranger désagréable et gênant lors des rapports sexuels.
- Seul, L'anneau vaginal ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Patch contraceptif

Le patch contraceptif est collé sur la peau comme un pansement normal. Le patch est appliqué le premier jour des règles sur une zone de peau propre et sèche (haut du bras, fesses, ventre, omoplate). Les zones de peau autour des seins doivent être évitées. Dès que le patch est bien pressé et qu'il colle, l'effet contraceptif commence. La position du patch doit être contrôlée quotidiennement. Le changement de patch a lieu tous les 7 jours et doit toujours être effectué le même jour de la semaine, mais l'heure n'a pas d'importance. Le patch doit être collé à un endroit différent chaque semaine. La dernière semaine est la semaine "sans patch" la menstruation commence comme d'habitude avec des saignements. Après la semaine sans patch (sept jours), un nouveau patch est collé pour le nouveau cycle le jour habituel de la semaine, même si les saignements ne sont pas encore terminés ou ne se sont pas produits. Pour garantir la sécurité contraceptive, la période sans patch de sept jours ne doit pas être dépassée. Si le patch est décollé ou détaché de la peau pendant plus de 24 heures, la protection n'est plus sûre.

### COÛTS

Une boîte de trois patchs pour un mois coûte environ 20 €, une boîte de trois mois environ 45 €. Selon l'âge, il y a des frais supplémentaires pour l'ordonnance.

### L'EFFICACITÉ

Grâce à l'émission d'une combinaison d'œstrogènes et de gestagène, les substances actives pénètrent par la peau dans la circulation sanguine, ce qui empêche l'ovulation mensuelle. De plus, les hormones épaississent le

bouchon muqueux du col de l'utérus, le rendant imperméable aux spermatozoïdes.

## SÉCURITÉ

S'il est utilisé correctement, le patch contraceptif sera aussi sûr que la pilule contraceptive. La prise de certains médicaments, tels que les analgésiques ou les tranquillisants (y compris le millepertuis), les antiépileptiques ou les produits contre les maladies virales, peut réduire l'effet contraceptif.

## AVANTAGES

- Il faut juste penser à changer le pansement tous les sept jours.
- Le patch administre les hormones de manière régulière et constante, ce qui améliore la tolérance.
- La diarrhée ou les vomissements n'affectent pas l'efficacité.

## INCONVÉNIENTS

- Comme avec tous les contraceptifs hormonaux, des saignements irréguliers peuvent survenir.
- Les effets secondaires les plus fréquents sont des douleurs mammaires (dans la poitrine), des maux de tête, des irritations de la peau à l'endroit, où le patch adhère, et des nausées. Des études récentes confirment un risque accru de thromboembolies veineuses ou artérielles.
- Des études montrent en outre que l'efficacité est seulement optimale pour les femmes âgées de 18 à 45 ans.
- Une réduction de l'efficacité peut se produire chez les femmes pesant 90 kg ou plus.
- Le patch ne doit pas être utilisé pendant l'allaitement.
- Le pansement est relativement grand et donc visible pour les autres.
- Seul, le patch contraceptif ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

# Injection tous les trois mois (injection à dépôt)

L'injection trimestrielle est injectée tous les trois mois, entre le premier et le cinquième jour du cycle, sous forme de dépôt dans le muscle du bras ou des fesses. Elle n'est recommandée qu'aux femmes qui ne supportent pas, par exemple, la pilule ou une autre méthode de contraception hormonale en raison de certains médicaments. Il existe également une préparation qui agit pendant huit semaines.

## COÛTS

Le prix d'une injection de trois mois est d'environ 30 à 35 €. A cela peuvent s'ajouter environ 15 € pour la pose de l'injection.

## L'EFFICACITÉ

En émettant de grandes quantités de gestagène, l'injection trimestrielle empêche l'ovulation et agit sur le mucus et la muqueuse de l'utérus.

## SÉCURITÉ

Très sûre. Les erreurs de prise sont exclues.

## AVANTAGES

- Il ne faut penser à la contraception que toutes les douze ou huit semaines.

## INCONVÉNIENTS

- Les effets secondaires les plus fréquents sont : Troubles du cycle menstruel avec saignements intermédiaires et spotting, prise de poids, sautes d'humeur et dépression, inappétence sexuelle. Chez certaines femmes, les règles ne viennent pas du tout.
- Des études indiquent que l'injection de dépôt augmente le risque d'ostéoporose (diminution de la densité osseuse).
- Il n'est pas possible d'arrêter spontanément la contraception. Après l'arrêt, il peut s'écouler bien plus d'un an avant qu'une ovulation régulière ne se produise à nouveau.
- L'injection pour trois mois ne convient pas à toutes les femmes.
- L'injection pour trois mois n'est disponible que sur ordonnance et ne peut être administrée que par un/une médecin. C'est pourquoi il est nécessaire de se rendre régulièrement dans un cabinet de gynécologie.
- Les mères qui allaitent ne peuvent pas recevoir l'injection pour trois mois avant six semaines après l'accouchement.
- Seule, elle ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Implant hormonal (bâtonnet hormonal)

Il s'agit d'un fin bâtonnet en plastique flexible qui ne contient que l'hormone gestagen. Après un examen approfondi, le bâtonnet en plastique est mis en place à l'intérieur du bras par un/une médecin lors d'une petite intervention sous anesthésie locale. L'intervention a lieu entre le premier et le cinquième jour du cycle. L'implant est efficace pendant 3 ans et doit être retiré par un/une médecin à la fin de cette période.

### COÛTS

Les coûts, y compris les honoraires pour la mise en place, s'élèvent à environ 300 - 350 € ou plus. Pour le retrait, il faut compter environ 50 €.

### L'EFFICACITÉ

De petites quantités de gestagène étonogestrel passent lentement dans le sang et produisent un effet similaire à celui de la mini-pilule. L'ovulation mensuelle est empêchée et une modification de la muqueuse empêche la pénétration des spermatozoïdes.

### SÉCURITÉ

L'implant hormonal fait partie des méthodes contraceptives les plus sûres. Le préalable à la fiabilité est la mise en place correcte du bâtonnet. Celle-ci doit être vérifiée. Aucune prise quotidienne n'est nécessaire.

### AVANTAGES

- Pendant trois ans, il n'est pas nécessaire de penser à la contraception.
- L'implant hormonal peut être utilisé par les femmes qui ne supportent pas les contraceptifs contenant des œstrogènes ou qui ne peuvent pas en prendre en raison des risques pour leur santé.
- L'implant hormonal agit également en toute sécurité en cas de diarrhée et de vomissements.

### INCONVÉNIENTS

- Les effets secondaires possibles sont : Troubles du cycle menstruel avec saignements intermédiaires et spotting, infections vaginales, maux de tête, prise de poids, tensions mammaires (dans la poitrine), sautes d'humeur, vertiges, inappétence sexuelle.
- La prise de certains médicaments comme quelques antiépileptiques et psychotropes, des médicaments contre les maladies virales ainsi que le millepertuis peuvent réduire à l'efficacité de l'implant.

- Des irritations de la peau au niveau du site d'implantation.
- L'implant hormonal n'est sûr que s'il est correctement inséré (dans le muscle).
- L'implant hormonal ne peut être retiré que par un/une médecin. Dans certains cas, le retrait du bâtonnet pose des difficultés, ce qui peut entraîner des interventions chirurgicales mineures ou majeures.
- Seul, l'implant hormonal ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## **Stérilet hormonal (SIU)**

Le corps en plastique en forme de T libère en permanence de petites quantités de lévonorgestrel, un gestagène. Les stérilets hormonaux courants restent dans l'utérus pendant 3 à 5 ans. Les stérilets hormonaux existent en différentes tailles et avec des différents dosages hormonaux. Le stérilet est placé directement dans l'utérus par le/la gynécologue lors d'un examen, de préférence pendant les règles. Le premier examen de contrôle par ultrasons aura lieu entre quatre et douze semaines après la pose. Ce premier examen de contrôle est généralement pris en charge par les caisses d'assurance maladie obligatoires. Des contrôles réguliers de la position du stérilet doivent être effectués tous les six mois dans le cabinet de gynécologie.

### **COÛTS**

Les coûts, y compris les frais de matériel, les conseils, l'examen et la pose, s'élèvent à 400 € selon le modèle. À cela s'ajoutent les examens semestriels recommandés (contrôles par ultrasons) pour environ 40 €.

### **L'ÉFFICACITÉ**

Le gestagène provoque un épaississement et une modification de la glaire, empêchant ainsi la montée des spermatozoïdes. En outre, la formation de la muqueuse utérine est supprimée et la nidation d'un ovule fécondé est empêchée.

### **SÉCURITÉ**

Le stérilet hormonal est considéré comme presque aussi sûr que la stérilisation.

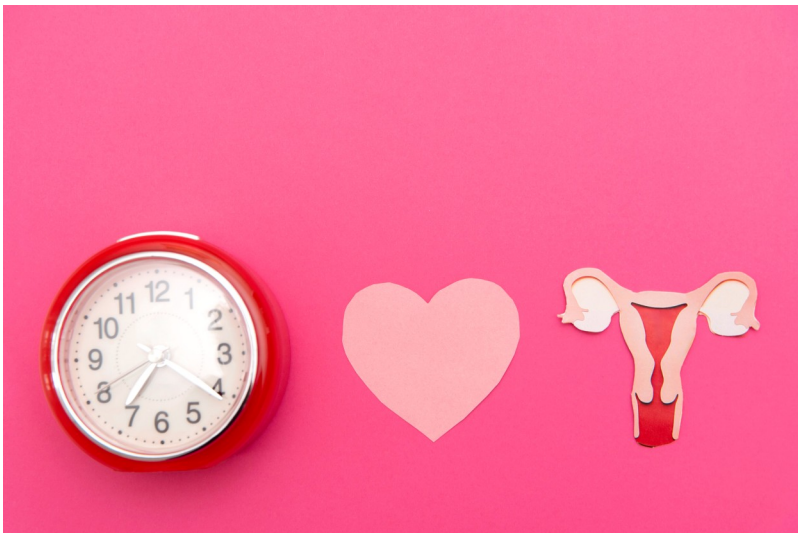
### **AVANTAGES**

- Il n'est pas nécessaire de penser à la contraception pendant une longue période (trois ou cinq ans).

- Le stérilet hormonal convient aux femmes qui ne supportent pas les œstrogènes.
- Les règles fortes et douloureuses peuvent être atténuées.
- Le stérilet hormonal agit également en toute sécurité en cas de diarrhée et de vomissements.

## INCONVÉNIENTS

- Les effets secondaires possibles sont : Petites pertes de sang et saignements intermédiaires, surtout au cours des 3 premiers mois. Maux de tête, nausées, prise de poids, tensions mammaires (dans la poitrine), sautes d'humeur, inappétence sexuelle.
- L'absence ou la faiblesse des règles est ressentie par certaines femmes comme pénible.
- Dans les premières semaines après la pose, le risque d'inflammation du bas-ventre est plus élevé. Surtout en cas de changement de partenaire. Ceci est dû à l'extrémité du fil du stérilet hormonal, qui constitue un pont entre le vagin et l'utérus pour les germes. Après les premiers mois, le risque diminue.
- Des contrôles réguliers de la position du stérilet doivent être effectués tous les six mois dans le cabinet de gynécologie.
- Le stérilet ne peut être retiré que par un/une médecin.
- Seul, le stérilet hormonal ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.



# Contraception sans hormones

## Stérilet en cuivre

Le stérilet en forme de T d'environ trois centimètres est inséré dans la cavité utérine et est en plastique. La tige est entourée d'un fin fil de cuivre. Le stérilet est placé directement dans l'utérus par le gynécologue lors d'un examen, de préférence pendant les règles. Selon le modèle, le stérilet en cuivre peut rester dans l'utérus de trois à cinq ans. Entre quatre et douze semaines après la pose, le premier examen de contrôle aura lieu par échographie. Ce premier examen de contrôle est généralement pris en charge par les caisses d'assurance maladie obligatoires. Des contrôles réguliers de la position du stérilet devraient être effectués tous les six mois dans un cabinet médical. Il y a certains stérilets en cuivre avec des alliages d'or ou d'argent. Ces modèles peuvent rester dans l'utérus pendant 7 à 10 ans.

## COÛTS

Les coûts, y compris les frais de matériel, les conseils, l'examen et la pose, s'élèvent à environ 200 à 300 € selon le modèle. S'y ajoutent les examens semestriels recommandés (contrôles par ultrasons) environ 40 €.

## L'ÉFFICACITÉ

Le stérilet entouré d'un fil de cuivre dépose en permanence de petites quantités de cuivre et perturbe la structure de la muqueuse utérine. Cela empêche la nidation d'un ovule fécondé. Le cuivre a également un effet inhibiteur sur les spermatozoïdes.

## SÉCURITÉ

Le stérilet au cuivre est un moyen de contraception très sûr.

## AVANTAGES

- Selon le modèle, il n'est plus nécessaire de penser à la contraception pendant une longue période.
- Il n'y a pas d'intervention sur l'équilibre hormonal.
- Le cycle naturel est préservé.
- Le stérilet au cuivre convient également aux femmes qui allaitent.
- Il peut également être utilisé comme contraception d'urgence ("stérilet du lendemain").
- Après le retrait du stérilet, la femme redevient immédiatement fertile.

## INCONVÉNIENTS

- Le stérilet au cuivre peut renforcer les règles et les douleurs menstruelles. En cas de règles généralement fortes, le stérilet au cuivre ne convient pas comme méthode de contraception.
- Au début, des saignements intermédiaires et des spottings apparaissent.
- Des douleurs dorsales et abdominales peuvent également survenir. Dans ce cas, il faut toujours consulter le/la gynécologue afin d'exclure une inflammation de l'abdomen.
- En cas d'intolérance ou d'allergie au cuivre, le stérilet au cuivre ne peut pas être utilisé comme méthode de contraception.
- Les grossesses extra-utérines ne sont pas évitées par le stérilet.
- Dans les premières semaines après la pose, le risque d'inflammation du bas-ventre est plus élevé. Surtout en cas de changement de partenaire. Ceci est dû à l'extrémité du fil du stérilet au cuivre, qui constitue un pont entre le vagin et l'utérus pour les germes. Après les premiers mois, le risque diminue.
- Des contrôles réguliers de la position du stérilet doivent être effectués tous les six mois dans le cabinet de gynécologie.
- Le stérilet ne peut être retiré que par un/une médecin.
- Seul, le stérilet ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Chaîne de cuivre (GyneFix)

La chaîne de cuivre est une évolution du stérilet en cuivre. La chaîne en cuivre est un fil en plastique sur lequel sont enfilés quatre ou six petits cylindres en cuivre. La chaîne en cuivre existe en deux tailles. La petite chaîne de cuivre avec quatre cylindres de cuivre a une durée d'action d'au moins trois ans, la grande chaîne avec six cylindres de cuivre d'au moins cinq ans. La taille appropriée dépend de la taille de l'utérus. La chaîne est ancrée à l'aide d'un nœud d'environ un centimètre de profondeur dans la musculature de la paroi utérine. Grâce à cette technique d'ancrage spéciale, elle repose librement dans l'utérus et s'adapte individuellement aux exigences de la taille et de la forme de l'utérus et de la cavité utérine. La mise en place de la chaîne de cuivre a généralement lieu le deuxième jour de la menstruation. Pendant les saignements, le col de l'utérus est plus ouvert que d'habitude, ce qui permet un meilleur accès à l'utérus. Des contrôles réguliers de la position de la chaîne de cuivre doivent être effectués tous les six mois chez le/la gynécologue.



## COÛTS

Les coûts, y compris le matériel, les conseils, l'examen et la mise en place, s'élèvent à environ 300 - 350 €. À cela s'ajoutent les examens de contrôle semestriels par ultrasons d'environ 40 €.

## L'ÉFFICACITÉ

Des ions de cuivre sont déposés en continu et perturbent la structure de la muqueuse utérine. Cela empêche la nidation d'un ovule fécondé. Le cuivre a également un effet inhibiteur sur les spermatozoïdes.

## SÉCURITÉ

La chaîne de cuivre est un moyen de contraception très sûr.

## AVANTAGES

- Pendant une longue période d'au moins trois ans, il n'est pas nécessaire de penser à la contraception.
- Il n'y a pas d'intervention sur l'équilibre hormonal.
- Le cycle naturel est préservé.

## INCONVÉNIENTS

- Les effets secondaires possibles sont des spotting dans les premiers jours après la pose.
- Comme avec le stérilet au cuivre, des douleurs et des règles plus fortes peuvent survenir.
- Dans les premières semaines après la pose, le risque d'inflammation du bas-ventre est plus élevé. Surtout en cas de changement de partenaire. Cela est dû à l'extrémité du fil de la chaîne de cuivre, qui constitue un pont entre le vagin et l'utérus pour les germes. Après les premiers mois, le risque diminue.
- En cas d'intolérance ou d'allergie au cuivre, la chaîne de cuivre ne peut pas être utilisée comme méthode de contraception.
- Pas tous les gynécologues en Allemagne peuvent poser la chaîne de cuivre. La technique d'ancrage correcte nécessite de l'expérience et n'est pratiquée que par des gynécologues qui ont été formés à cet effet.
- Au cours des premiers mois, la chaîne de cuivre est plus souvent expulsée /rejetée que le stérilet au cuivre.
- Contrôles réguliers de la position de la chaîne de cuivre tous les six mois chez le/la gynécologue.
- La chaîne de cuivre ne peut être retirée que par un/une médecin.
- Seule, la chaîne de cuivre ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Boule de perles de cuivre IUB SCu300 B MIDI

La boule contraceptive est un diaphragme intra-utérin contenant du cuivre et correspond au stérilet en cuivre dans son mode d'action. La boule en cuivre se compose d'un fil sur lequel sont enfilées 17 petites perles de cuivre. Grâce à un mécanisme de rappel, la chaîne se transforme en boule après avoir été insérée. Pour que la boule soit parfaitement placée dans l'utérus, elle existe en trois tailles différentes (12, 15 et 18 mm). La boule de cuivre se déplace librement dans l'utérus, sans extrémités ni bords, ce qui permet de réduire le risque de la perforation de la paroi utérine, le mauvais positionnement ou le glissement de la boule de cuivre, ainsi que les douleurs et les crampes dans le cadre de l'utilisation. Si la boule de perles de cuivre vous intéresse, demandez conseil à un/une gynécologue.

### COÛTS

Les coûts du matériel, de l'examen préliminaire, de la pose et du contrôle ultérieur varient. Les coûts se situent entre 300 et 500 €. S'y ajoutent les examens de contrôle semestriels par ultrasons, environ 40 €

### L'EFFICACITÉ

La libération continue d'ions de cuivre empêche la nidation d'un ovule fécondé. Le cuivre limite également la mobilité des spermatozoïdes.

### SÉCURITÉ

Il n'est pas possible de donner une évaluation définitive de la sécurité de la boule de cuivre par rapport à d'autres stérilets contenant du cuivre parce que le produit est relativement nouveau.

### AVANTAGES

- Il n'est pas nécessaire de penser à la contraception pendant longtemps.
- Il n'y a pas d'intervention sur l'équilibre hormonal.
- Le cycle naturel est préservé.

### INCONVÉNIENTS

- Pour la bille de cuivre, il existe peu d'informations fiables sur la sécurité contraceptive.
- Le risque de glissement ou d'expulsion de la boule de cuivre est nettement plus élevé qu'avec les autres formes de contraception.
- Les effets secondaires possibles sont : Spotting (toutes petites pertes de sang) dans les premiers jours après la pose.

- Dans les premières semaines après la pose, le risque d'inflammation du bas-ventre est plus élevé. Surtout en cas de changement de partenaire. Cela est dû à l'extrémité du fil de la boule de cuivre, qui constitue un pont entre le vagin et l'utérus pour les germes. Après les premiers mois, le risque diminue.
- En cas d'intolérance ou d'allergie au cuivre, la boule de cuivre ne peut pas être utilisée comme méthode de contraception.
- La boule de cuivre ne peut être retirée que par un/une médecin.
- Seule, la boule de cuivre ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Méthodes de barrière - méthodes mécaniques

Les méthodes de contraception mécaniques, également appelées méthodes de barrière, constituent une barrière de sorte que les spermatozoïdes ne puissent pas atteindre l'ovule. Les méthodes de barrière ne sont sûres que si elles sont utilisées correctement et à chaque rapport sexuel. Alors que le préservatif capte les spermatozoïdes, les méthodes de barrière pour la femme bloquent l'accès à l'utérus. La barrière est placée devant le col de l'utérus.

## Préservatif

Le préservatif est une protection en caoutchouc très fine que l'on enfle sur le pénis en érection avant le rapport sexuel. Le préservatif existe dans les variations les plus diverses : grand, petit, très fin ou un peu plus épais, humide, sec, avec ou sans spermicides, substances gustatives, colorantes et parfumées. Il empêche les grossesses et offre une protection contre les maladies sexuellement transmissibles. Pour chaque rapport sexuel, il faut prendre un nouveau préservatif. Les préservatifs sont facilement disponibles dans les pharmacies, les drogueries ou sur les boutiques en ligne. L'utilisation nécessite un peu de pratique.

### COÛTS

Le prix dépend du modèle choisi et de la quantité de préservatifs, qui sont contenus dans l'emballage. Dix préservatifs coûtent environ entre 5 et 7 €.

### L'EFFICACITÉ

L'éjaculat (liquide séminal) est recueilli en toute sécurité dans le préservatif. Les spermatozoïdes ne peuvent ainsi pas atteindre l'utérus ou l'ovule.

## SÉCURITÉ

Le préservatif sera sûr, s'il est utilisé correctement et un nouveau préservatif est utilisé à chaque rapport sexuel. La sécurité contraceptive ne dépend pas seulement d'une utilisation correcte, mais aussi de la qualité du préservatif. Le label de contrôle CE et la date limite d'utilisation doivent être respectés ! Dans la pratique, les erreurs d'utilisation entraînent régulièrement des grossesses non voulues.

## AVANTAGES

- Le préservatif protège aussi contre les maladies sexuellement transmissibles.
- Il est la seule méthode de contraception, outre la stérilisation, pour l'homme.
- Facile à obtenir.

## INCONVÉNIENTS

- L'utilisation correcte ne réussit pas toujours.
- La taille du préservatif doit être adaptée.
- Le préservatif peut se déchirer ou glisser.
- Certains hommes, mais aussi certaines femmes, trouvent le préservatif gênant.
- Il y a de rares cas d'allergie au latex. apparaissent

## Préservatif féminin

Comme le préservatif masculin, le préservatif féminin est un petit sac flexible en latex ou en plastique (polyuréthane) avec un côté ouvert et un côté fermé. Le préservatif féminin est introduit dans le vagin avant le rapport sexuel et recouvre le vagin comme une seconde peau. Sa longueur est similaire à celle d'un préservatif, mais il est beaucoup plus large. Un anneau souple est placé à chaque extrémité. L'extrémité fermée est placée devant le col de l'utérus. L'extrémité ouverte se trouve à l'extérieur, au-dessus des lèvres vaginales. Un nouveau préservatif féminin doit être utilisé à chaque rapport sexuel. Les préservatifs féminins sont souvent utilisés avec des lubrifiants.

## COÛTS

Les coûts varient en fonction de la préparation. Un préservatif féminin coûte environ 4 €, un peu moins cher en pack de trois, environ 10 €.

## L'ÉFFICACITÉ

L'éjaculat (le liquide séminal) est recueilli dans le préservatif féminin.

## SÉCURITÉ

S'ils sont utilisés correctement, les préservatifs féminins seront probablement aussi sûrs qu'un préservatif normal. Jusqu'à présent, il n'existe toutefois aucune étude claire sur la sécurité de cette méthode. Cela est principalement dû au fait que l'utilisation du préservatif féminin n'est pas largement répandue.

## AVANTAGES

- Il s'agit de la seule méthode permettant à la femme de se protéger elle-même contre les infections sexuellement transmissibles.

## INCONVÉNIENTS

- Son utilisation demande de la pratique et certaines femmes et certains hommes ressentissent que l'utilisation coupe le plaisir sexuel.
- Comme le préservatif féminin n'existe qu'en une seule taille, il peut glisser pendant les rapports sexuels.
- Les préservatifs pour les femmes sont plus chers que les préservatifs pour les hommes. Il est disponible en pharmacie ou en commerce en ligne.

## Diaphragme

Un diaphragme est une sorte de capuchon en latex ou en silicone avec un ressort métallique incorporé. Avant le rapport sexuel et en combinaison avec un gel ou une crème contraceptive, le diaphragme est introduit dans le vagin et agit comme une barrière devant le col de l'utérus. Le diaphragme doit rester dans le vagin au moins six ou huit heures (selon le modèle) après le rapport sexuel. Le diaphragme convient aux femmes qui recherchent une alternative contraceptive sans hormones. En Allemagne, des modèles différents sont disponibles en taille unique ou en différentes tailles. Il est important que le diaphragme soit de la bonne taille et/ou bien ajusté. La position ou la taille doit être vérifiée ou adaptée par un/e gynécologue. En cas de prise ou de perte de poids de plus de cinq kilos, il faut contrôler la bonne position.

## COÛTS

Les coûts varient entre 40 et 70 € en fonction du modèle. En plus, il y a des frais d'expédition, de vérification, d'adaptation, d'examen de contrôle. S'y ajoute le coût du gel contraceptif (environ 10 €).

## L'ÉFFICACITÉ

La fermeture du col de l'utérus empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

## SÉCURITÉ

S'il est utilisé correctement (y compris l'utilisation d'un gel contraceptif) et s'il est vérifié/adapté, le diaphragme sera une méthode de contraception fiable.

## AVANTAGES

- Le diaphragme peut être utilisé jusqu'à deux ans.
- Utilisation uniquement en cas de besoin. Peut être utilisé quelques heures avant le rapport sexuel.
- L'équilibre hormonal n'est pas affecté et aucun effet secondaire sur la santé ni aucune conséquence à long terme ne sont connus.

## INCONVÉNIENTS

- L'application demande un peu de pratique.
- Utiliser uniquement en combinaison avec un gel ou une crème contraceptive afin d'obtenir une protection fiable contre une grossesse non voulue.
- Chez certaines femmes, les infections urinaires sont plus fréquentes.
- Un diaphragme ne devrait pas être utilisé pendant les six semaines suivant un accouchement.
- Le gel/la crème contraceptive peut irriter la peau du vagin ou du pénis ou provoquer une allergie.
- Seul, l'diaphragme ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Capuchon contraceptif

Le capuchon en silicone ressemble à une cloche miniature ou à un dé à coudre. Comme le diaphragme, le capuchon contraceptif est inséré dans le vagin et placé directement sur le col de l'utérus. Le capuchon doit être utilisé avec un gel contraceptif. Le capuchon doit être mis en place quelques minutes avant le rapport sexuel. Il est important que le capuchon soit soigneusement ajusté par un professionnel/une professionnelle de la santé.

## COÛTS

Le capuchon contraceptif coûte entre 50 et 60 €. En plus, il y a éventuellement des frais pour l'envoi, l'adaptation, les examens de contrôle. S'y ajoute le coût du gel contraceptif (environ 10 €).

## L'ÉFFICACITÉ

Lors de l'introduction dans le vagin, il adhère au col de l'utérus et le rend étanche aux spermatozoïdes.

## SÉCURITÉ

La sécurité du capuchon contraceptif dépend de sa bonne adaptation et de son utilisation. Si la taille est correcte, l'ajustement est optimal et l'utilisation est correcte à chaque rapport sexuel, le risque que le capuchon glisse sera faible.

## AVANTAGES

- Peut être utilisé de une à plusieurs années.
- Utilisation uniquement en cas de besoin. Peut être utilisé quelques heures avant le rapport sexuel.
- L'équilibre hormonal n'est pas affecté.
- Aucun effet secondaire sur la santé ni aucune conséquence à long terme connus.

## INCONVÉNIENTS

- L'application demande de la pratique.
- Ne peut être utilisé qu'en combinaison avec un gel contraceptif.
- Le capuchon contraceptif ne doit pas être retiré moins de huit heures après le rapport sexuel.
- Le capuchon contraceptif peut glisser.
- Seul, le capuchon contraceptif ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## Les méthodes naturelles

Les méthodes naturelles de contraception s'appuient sur la connaissance des jours fertiles et infertiles. Il y a des méthodes différentes telles que la méthode des températures, la méthode Billings (également appelée méthode des glaires/du mucus), la méthode symptothermique (une combinaison de la méthode des températures et de la méthode des glaires), l'examen du col de l'utérus ou la méthode Knaus-Ogino. La méthode des températures, la méthode Billings et la méthode symptothermique peuvent être assistées par des ordinateurs de contraception pour déterminer les jours fertiles. Il y a aussi des programmes et des offres en ligne qui permettent de saisir et d'évaluer automatiquement les valeurs mesurées sur des ordinateurs. Pendant les jours fertiles, il faut utiliser des méthodes de barrière (préservatif, diaphragme, etc.) pour se protéger d'une grossesse non voulue.

## COÛTS

Les coûts varient selon la méthode utilisée, d'environ 0 à 15 € (par exemple pour un thermomètre). Les accessoires tels que les bâtonnets de test pour déterminer les jours fertiles (test d'ovulation) coûtent environ 25 € (pour 7 bâtonnets de test). Les ordinateurs de température coûtent environ 90 - 500 €. Les ordinateurs hormonaux coûtent environ 90 €, avec des frais mensuels supplémentaires pour les bâtonnets de test.

## SÉCURITÉ

Les méthodes de contraception naturelles sont plutôt des méthodes peu sûres.

## AVANTAGES

- Il n'y a pas d'effets secondaires.
- Il n'y a pas d'intervention dans le fonctionnement du corps.
- La connaissance de son propre corps s'élargit.

## INCONVÉNIENTS

- Il est nécessaire d'observer régulièrement et attentivement le corps et d'en prendre des notes.
- Ne convient pas aux femmes ayant un cycle irrégulier, un emploi du temps irrégulier, après une grossesse ou pendant l'allaitement.
- Seules, les méthodes de contraception naturelles ne protègent pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## **Méthodes de contraception chimique**

Les méthodes de contraception chimiques existent sous forme de suppositoires, de gel, de crème, de comprimés ou d'éponge. Le produit choisi doit être introduit profondément dans le vagin jusqu'au col de l'utérus avant le rapport sexuel.

## COÛTS

Les coûts varient entre 7 et 12 € selon le produit.

## L'EFFICACITÉ

Les méthodes de contraception chimiques contiennent des substances qui tuent les spermatozoïdes ou les rendent immobiles.

## SÉCURITÉ

Ces méthodes ne sont pas sûres. Elles deviennent un peu plus sûres lorsque les femmes les utilisent en combinaison avec une barrière



mécanique comme un diaphragme ou un capuchon contraceptif.

#### AVANTAGES

- Sans hormones.
- Facile à utiliser.
- Utilisation uniquement en cas de besoin.

#### INCONVÉNIENTS

- Incertain.
- Peuvent irriter la muqueuse vaginale ou la peau du pénis.
- Seuls les contraceptifs chimiques appropriés doivent être utilisés en combinaison avec un préservatif, car certains produits peuvent endommager le préservatif.
- Ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles.

## **Stérilisation de l'homme**

La stérilisation est une forme de contraception possible lorsque l'on ne souhaite pas (ou plus) avoir d'enfants. Il s'agit d'une intervention chirurgicale difficilement réversible. Lors de l'opération ambulatoire sous anesthésie locale, les deux canaux déférents sont sectionnés ou fermés. Il n'y a pas d'influence sur la puissance sexuelle ou les sensations sexuelles. Après l'intervention, l'homme n'est pas directement stérile, car des spermatozoïdes se trouvent encore dans le canal déférent. Ce n'est qu'après plusieurs examens de l'éjaculation et après confirmation par un/une médecin qu'il est possible de renoncer à la contraception. Avant de prendre cette décision, il est opportun d'avoir un entretien de conseil détaillé sur le type d'intervention et les risques éventuels avec un/une médecin ou un centre de consultation. Il n'est plus nécessaire de penser à la contraception. L'intervention est moins risquée que pour les femmes.

#### COÛTS

Les coûts s'élèvent à environ 400 - 750 €.

#### SÉCURITÉ

Méthode de contraception très sûre.

#### AVANTAGES

- Il n'est plus nécessaire de penser à la contraception.
- Avec le préservatif, c'est la seule méthode de contraception pour l'homme.

## INCONVÉNIENTS

- Des douleurs passagères liées à la plaie peuvent apparaître.
- Les effets ne se réalisent qu'après quelques semaines ou mois.
- L'intervention est difficilement réversible et elle implique de renoncer définitivement à avoir des enfants.
- Des réactions psychiques peuvent survenir et entraîner des troubles de la puissance sexuelle.
- Seule, la stérilisation ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

## **Stérilisation de la femme**

La stérilisation est une forme de contraception possible lorsque l'on ne souhaite pas (ou plus) avoir d'enfants. Il s'agit d'une intervention chirurgicale difficilement réversible. L'opération a lieu sous anesthésie générale, en hospitalisation ou en ambulatoire. Lors de la stérilisation, les deux trompes de Fallope/utérines de la femme sont fermées. Cela se fait soit à l'aide d'une pince en plastique ou en métal (méthode du clip), soit par soudure à la chaleur. Le séjour en clinique dure de un à sept jours, selon la méthode utilisée. Avant de prendre cette décision, il est raisonnable d'avoir un entretien de conseil détaillé sur le type d'intervention et les risques éventuels avec un/une médecin ou un centre de conseil.

## COÛTS

Les coûts s'élèvent à environ 600 - 1000 € selon la méthode.

## SÉCURITÉ

Méthode de contraception très sûre.

## AVANTAGES

- Il n'est plus nécessaire de penser à la contraception.
- N'affecte pas le cycle féminin.

## INCONVÉNIENTS

- Risques généraux liés à l'opération
- Douleurs de la plaie
- L'intervention est difficilement réversible et elle implique de renoncer définitivement à avoir des enfants.
- La stérilisation doit être bien réfléchie, car certaines femmes souffrent physiquement de l'infertilité après l'opération.
- Seule, la stérilisation ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles.

# Méthodes d'urgence

## Pilule du lendemain

La pilule du lendemain est une préparation d'urgence qui peut empêcher une grossesse non voulue en cas d'échec de la contraception ou de rapports sexuels non protégés. Il y a deux préparations avec des substances actives différentes. La pilule d'urgence avec la substance active lévonorgestrel (LNG) peut être prise jusqu'à 72 heures (trois jours) au maximum et la pilule d'urgence avec la substance active acétate d'ulipristal (UPA) jusqu'à 120 heures (cinq jours) au maximum après le rapport sexuel non protégé. Il y a un risque de grossesse juste avant l'ovulation. La pilule du lendemain est d'autant plus efficace qu'elle est prise rapidement après une panne de contraception ou un rapport sexuel non protégé, de préférence dans les 12 heures qui suivent. La pilule du lendemain est un petit comprimé à prendre en une seule fois, avec une gorgée d'eau. Si elle est prise à temps, c'est-à-dire le plus rapidement possible, la pilule du lendemain aura une grande fiabilité pour empêcher une grossesse non voulue. La pilule du lendemain est disponible sans ordonnance en pharmacie.

Si la pilule du lendemain est hors de cause pour des raisons médicales, la pose d'un stérilet au cuivre ou d'une chaîne en cuivre pourra être envisagée comme alternative.

Pendant la période d'allaitement, il est important de prendre la bonne préparation: La pilule du lendemain, dont la substance active est le lévonorgestrel (LNG), doit être prise juste après l'allaitement. Ensuite, une pause d'allaitement de huit heures doit être respectée. Après la prise de la pilule d'urgence contenant de l'ulipristal acétate (ellaOne®), il est recommandé d'interrompre l'allaitement pendant une semaine. Le lait maternel doit toutefois être tiré pour assurer la production de lait. Le lait tiré doit être jeté/éliminé.

## COÛTS

Les coûts varient en fonction de la préparation. Avec la substance active lévonorgestrel, la pilule du lendemain coûte environ 17 €, avec la substance active ulipristal acétate environ 40 €. Si vous avez moins de 22 ans et si vous vous faites prescrire la pilule du lendemain par un/une médecin et si vous utilisez ensuite cette ordonnance dans une pharmacie, les coûts seront remboursés par la caisse d'assurance maladie. À partir du 22e anniversaire, il faut payer soi-même la pilule du lendemain, que l'on ait une ordonnance ou non.

S'il existe des indices d'un délit contre l'autodétermination sexuelle, la limite d'âge est supprimée et, dans ce cas, les coûts des contraceptifs d'urgence sont pris en charge par la caisse de maladie.

## L'ÉFFICACITÉ

La pilule du lendemain empêche ou retarde l'ovulation si celle-ci n'a pas encore eu lieu.

## SÉCURITÉ

La pilule du lendemain est d'autant plus efficace qu'elle est prise rapidement après une panne de contraception ou un rapport sexuel non protégé, de préférence dans les 12 heures qui suivent. Une grossesse non voulue peut être évitée dans la plupart des cas.

## AVANTAGES

- Possibilité en cas d'urgence.

## INCONVÉNIENTS

- Les effets secondaires possibles sont les suivants : nausées, maux de tête, tensions thoraciques, vertiges, douleurs abdominales.
- La pilule du lendemain ne doit être utilisée qu'en cas d'urgence et ne fonctionne que pour l'échec de la contraception, c'est-à-dire que malgré la pilule du lendemain, une grossesse peut tout à fait survenir dans la suite du cycle.
- Jusqu'aux prochaines règles, il faut utiliser une méthode de contraception sûre, par exemple des préservatifs.
- Interactions avec d'autres médicaments : L'administration ou la prise simultanée de certains médicaments peut réduire l'efficacité de la pilule du lendemain. Par exemple, des médicaments à base de plantes contenant du millepertuis ; les médicaments contre l'épilepsie (antiépileptiques) ; les barbituriques (y compris la primidone et le phénobarbital), la phénytoïne, phosphénytoïne, carbamazépine, oxcarbazépine ; antifongique : griséofulvine (pour le traitement des infections et des mycoses cutanées) ; agents contre l'infection par le VIH (agents thérapeutiques du VIH) : Efavirenz, Névirapine et utilisation permanente de Ritonavir, Antituberculostatiques (Rifampicine, Rifabutine). Il est opportun d'en informer la pharmacie avant d'acheter la pilule d'urgence.
- Les femmes qui prennent ces médicaments devraient en général consulter leur gynécologue après avoir pris rapidement la pilule d'urgence.

## Le stérilet d'urgence

Le stérilet d'urgence peut être inséré dans l'utérus par un/une gynécologue jusqu' à cinq jours après un rapport sexuel non protégé. Les personnes, qui optent pour le stérilet d'urgence bénéficient ensuite d'une protection contraceptive à long terme. Le stérilet d'urgence ne peut pas être mis en place pour quelques jours et être retiré ensuite. C'est pourquoi il faut bien réfléchir si l'on souhaite utiliser cette contraception d'urgence. Selon le modèle, le stérilet peut rester dans l'utérus pendant trois à cinq ans. Le stérilet d'urgence a un effet plus sûr que la pilule du lendemain, car il empêche la nidation d'une cellule fécondée après l'ovulation. Cette solution d'urgence garantit une contraception à long terme. Un examen approfondi et une consultation chez un/une gynécologue doivent avoir eu lieu.

### COÛTS

Les coûts, y compris la consultation, l'examen et la pose, s'élèvent à environ 200 à 300 € selon le modèle. Il faut y ajouter environ 40 € pour les examens semestriels recommandés (contrôles par ultrasons).

### L'EFFICACITÉ

L'effet correspond à celui d'un stérilet au cuivre. De petites quantités de cuivre sont déposées en permanence et perturbent la structure de la muqueuse utérine. Cela empêche la nidation d'un ovule fécondé. Le cuivre a également un effet inhibiteur sur les spermatozoïdes.

### SÉCURITÉ

Le stérilet d'urgence est très sûr.

### AVANTAGES

- Possibilité en cas d'urgence.

### INCONVÉNIENTS

- La mise en place est plus difficile en solution d'urgence, car elle ne se fait pas pendant les règles.
- Les effets secondaires et les inconvénients possibles correspondent à ceux d'un stérilet au cuivre (pour plus de détails, voir "Stérilet au cuivre", p. 13).

# Chaîne de cuivre comme contraception d'urgence

La chaîne de cuivre peut être utilisée par un/une gynécologue jusqu'à cinq jours après un rapport sexuel non protégé. Les personnes qui optent pour la chaîne de cuivre comme contraception d'urgence disposent ensuite d'une protection contraceptive à long terme. La chaîne de cuivre ne peut pas être mise en place pour quelques jours et être retirée ensuite. Il faut donc bien réfléchir si l'on souhaite une contraception à long terme (trois à cinq ans). La chaîne de cuivre d'urgence a un effet plus sûr que la pilule du lendemain, car elle empêche la nidation d'une cellule fécondée après l'ovulation. Cette solution d'urgence permet d'assurer une contraception à long terme. Un examen approfondi et une consultation chez un/une gynécologue doivent avoir eu lieu.

## COÛTS

Les coûts, y compris la consultation, l'examen et la pose, s'élèvent à environ 300 - 350 €. A cela s'ajoutent les examens de contrôle semestriels par ultrasons d'environ 40 €.

## L'EFFICACITÉ

L'effet correspond à celui d'une chaîne de cuivre. Des ions de cuivre sont déposés en continu et perturbent la structure de la muqueuse utérine. Cela empêche la nidation d'un ovule fécondé. Le cuivre a également un effet inhibiteur sur les spermatozoïdes.

## SÉCURITÉ

La chaîne de cuivre en tant que contraception d'urgence est un moyen de contraception très sûr.

## AVANTAGES

- Possibilité en cas d'urgence.

## INCONVÉNIENTS

- La mise en place est plus difficile en solution d'urgence, car elle ne se fait pas pendant les règles.
- Les effets secondaires et les inconvénients possibles correspondent aux effets secondaires et aux inconvénients généraux de la chaîne de cuivre (pour plus de détails, voir "Chaîne de cuivre", p. 14).
- L'un des obstacles peut consister dans la difficulté de trouver rapidement un/e gynécologue qui utilise la chaîne de cuivre comme contraception d'urgence. Pas tous les gynécologues en Allemagne peuvent poser la chaîne de cuivre.

## Comment nous trouver

### CENTRES DE CONSULTATION EN NRW

Vous avez / Tu as des questions sur la contraception, la grossesse et la naissance ? Ici, vous trouverez / tu trouveras nos centres de consultation en Rhénanie-du-Nord-Westphalie.



### INFORMATIONS SUR LA SEXUALITÉ ET TES DROITS

Sur notre page "Sexe et droit", vous trouverez/ tu trouveras de nombreuses informations sur : Qui a le droit d'avoir des rapports sexuels avec qui et quand ... ; Tout ce qui concerne le/la gynécologue; En cas d'urgence - la pilule du lendemain ; La grossesse ; L'excision ; Le sexting et bien plus encore. Les informations sont disponibles en allemand, anglais, français, arabe ou en langue facile.



## **ÉDITEUR**

Landesverband donum vitae NRW e.V.  
Markmannsgasse 7  
50667 Cologne  
Tél. (0221) 222 543 - 0

## **CONTACT**

[www.nrw-donumvitae.de](http://www.nrw-donumvitae.de)  
[www.sexundrecht.de](http://www.sexundrecht.de)  
[info@nrw-donumvitae.de](mailto:info@nrw-donumvitae.de)

**Photo**  
i-Stock

Traduit à l'aide de deepl plus

