

## Les différentes méthodes contraceptives

Nous ne pouvons parler de sexe sans parler de contraception. Le tableau, ci-dessous, présente les méthodes de contraception hormonales qui existent actuellement au Québec. Il existe également des méthodes dites barrières et naturelles, nous les aborderons dans le prochain numéro de L'Injecteur. Lorsqu'on se choisit une méthode contraceptive, certaines questions s'imposent : Qu'en

est-il de mon désir d'enfant ? Mon mode de vie va-t-il s'adapter à ma contraception ou si c'est ma contraception qui va s'adapter à mon mode de vie ? Ai-je des problèmes de santé qui peuvent influencer le choix de la méthode ? Mon chum a-t-il son mot à dire dans le choix de la méthode ?

MÉTHODES	NOM COMMUN	VOIE D'UTILISATION	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES	CONTRE-INDICATIONS
Hormonales  (Viennent empêcher la libération d'ovules et une transformation mensuelle de la paroi interne de l'utérus)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmi les plus efficaces pour éviter les grossesses</li> <li>• Réduisent l'acné</li> <li>• Réduisent les SPM</li> <li>• Réduisent les douleurs menstruelles et aux ovaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent avoir des contre-indications</li> <li>• Parfois effets secondaires pour certaines personnes</li> <li>• Peuvent augmenter l'appétit</li> <li>• N'offrent aucune protection contre les ITSS</li> </ul>	
Pilule contraceptive d'urgence (Pilule de « lendemain »)	Ovral Plan B	À avaler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut pallier certains oublis ou accidents de condom</li> <li>• Est accessible à la pharmacie et au CLSC auprès des infirmières (sans prescription médicale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doit être prise le plus rapidement possible, soit à l'intérieur des 72 heures suivant la relation sexuelle</li> <li>• N'est pas un moyen de contraception régulier</li> <li>• Peut donner des nausées, voire des vomissements</li> </ul>	La grossesse est la seule contre-indication
Contraception orale (régulière ou en continu)	Hormones combinées Progestatif seul  Plus d'une vingtaine de sortes, dont les plus communes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alesse</li> <li>• Marvelon</li> <li>• Triquilar</li> <li>• Triphasil</li> <li>• Tricyclen</li> <li>• Diane35</li> <li>• Yasmine</li> </ul>	À avaler durant 21 ou 28 jours, ou en continu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régularise le cycle menstruel</li> <li>• Diminue les douleurs menstruelles</li> <li>• Peut diminuer l'acné</li> <li>• Réduit le risque de contracter certains cancers (ovaires, utérus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être régulière sur l'heure</li> <li>• L'efficacité peut être perturbée avec certains autres médicaments ou problèmes de santé</li> <li>• Peut parfois provoquer des nausées</li> <li>• Peut parfois provoquer des saignements</li> <li>• Sensibilité des seins</li> <li>• Maux de tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menstruation anormale ou avec des caillots</li> <li>• Ne peut être utilisée si plus de 35 ans et fumeuse</li> <li>• Antécédents de problèmes circulatoires sévères</li> <li>• Migraine avec aura</li> <li>• Problème hépatique sévère</li> <li>• Doit toujours être discutée avec le médecin</li> </ul>

Depo-Provera (en injection)		En injection dans un muscle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait cesser les menstruations pendant la durée de la prise</li> <li>Pas besoin de se rappeler l'heure de la prise</li> <li>Utile pour celles qui oublient régulièrement leurs pilules</li> <li>Économie en serviettes sanitaires</li> <li>Peut être pratique avec un mode de vie éclaté</li> <li>Les femmes de plus de 35 ans qui fument peuvent l'utiliser</li> <li>Les femmes qui allaitent peuvent la prendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fait cesser les menstruations pendant la durée de la prise</li> <li>Possibilités de légère perte sanguine (spotting) pendant les 6 premiers mois</li> <li>L'absence de menstruations peut insécuriser certaines femmes</li> <li>Prise de poids</li> </ul>	Certains problèmes hépatiques graves
Timbre transdermique	Patch Evra <a href="http://www.EVRA.ca">www.EVRA.ca</a>	Appliquer sur la peau	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'applique une fois par semaine pour 3 semaines sur 4</li> <li>Mêmes avantages que pour la pilule</li> <li>N'est pas influencé par les diarrhées ou vomissements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut parfois se décoller</li> <li>Peut parfois irriter la peau</li> <li>Même désavantages que pour la pilule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas appliquer sur les seins</li> <li>Les mêmes que pour la pilule</li> </ul>
Anneau vaginal contraceptif	NuvaRing	Inséré dans le vagin pour 3 semaines sur 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut être inséré pour 3 semaines</li> <li>Les mêmes que pour la pilule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peut parfois être ressenti</li> <li>Peut parfois tomber</li> </ul>	Les mêmes que pour la pilule
Dispositif intra-utérin (Stérilet)	Mirena <a href="http://www.mirena.ca">www.mirena.ca</a>	C'est un stérilet avec des hormones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efficacité prolongée</li> <li>Les mêmes que pour la pilule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne protège pas contre les ITSS</li> <li>Peut parfois être ressenti à la pénétration profonde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relations sexuelles multiples sans condom</li> <li>Vérifier avec le médecin, car il y a beaucoup de contre-indications médicales</li> </ul>

**L'information concernant la contraception hormonale peut être obtenue en consultant une infirmière ou un médecin. Dans quelques CLSC, certaines infirmières peuvent initier pour 6 mois la plupart des contraceptifs hormonaux, s'il n'y a pas de contre-indications de santé. Sinon, la décision appartient au médecin. D'ici les prochaines années, il y aura de plus en plus d'infirmières qui auront ce droit. Mais un suivi gynécologique avec un médecin sera toujours nécessaire à vie ou au moins à tous les trois ans selon l'âge et les facteurs de risques individuels.**

**Lorsque vous allez consulter un médecin ou une infirmière, il ne faut pas se gêner pour poser le maximum de questions pour être en mesure de choisir le type de contraception qui nous convient le mieux. Une fois qu'on a fait son choix, il est important de lire, de questionner et de s'informer sur la méthode choisie, et de voir comment l'adapter avec sa réalité personnelle. N'hésitez pas à venir me voir pour en discuter. Un bon site à connaître : [www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca).**