







Les différentes méthodes de contraception : types, caractéristiques, avantages et inconvénients

MÉTHODE	TYPES	MODE OPÉRATOIRE	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS	INDICE DE PEARL1
N A T U R E L L E S	Abstinence permanent	Ne pas avoir de rapports sexuels : - Avant le mariage - Avant ses 18 ans	- Protège contre les IST - Pas d'effets secondaires - Le corps de la femme est prêt à concevoir un enfant dès qu'elle cesse l'abstinence - Sans hormone	Difficile de résister aux tentations	AUCUNE INFORMATION
	Calendrier ou compte jour ou collier	Certaines méthodes de contraception partent du principe que l'ovulation se produit autour du 14ème jour (plus précisément, 14 jours avant le début du prochain cycle menstruel) ; toutefois, cela peut être différent selon les cycles, mais également selon les femmes - Nécessite que les femmes consignent de manière précise le début de chaque cycle menstruel dans un journal, et ce, pendant quelques mois, afin d'estimer la date de son ovulation et avoir une idée relative des jours pendant lesquels elles devraient éviter tout rapport sexuel non protégé . - Implique de longues périodes d'abstinence afin d'être fiable.	- Pas d'interruption des rapports sexuels - Non invasive - Pas d'effets secondaires - Le corps de la femme est prêt à concevoir un enfant dès qu'elle cesse son utilisation - Sans hormone	- Pas de protection contre les IST - Il faut peut-être jusqu'à 6 cycles pour établir un schéma précis de votre cycle - La femme doit modifier certains comportements relatifs à sa vie sexuelle - Peut impliquer de longues périodes d'abstinence afin d'être fiable	AUCUNE INFORMATION
	Identification des glaires, prise de la température corporelle	- Consiste en l'auto observation de la glaire cervicale et de la température corporelle basale afin de définir le début et la fin de la phase fertile du cycle - Doit être enseignée par un spécialiste en planification familiale naturelle (par exemple un gynécologue) et suivie scrupuleusement pour être fiable - Les observations sont saisies sur un graphique de cycle spécialement conçu - Peut impliquer de longues périodes d'abstinence afin d'être fiable	- Pas d'interruption des rapports sexuels - Non invasive - Pas d'effets secondaires - Le corps de la femme est prêt à concevoir un enfant dès qu'elle cesse son utilisation - Sans hormone	- Pas de protection contre les IST - La femme doit être renseignée par un spécialiste en planification familiale naturelle (gynécologue) - La femme peut avoir besoin de 3 à 6 cycles menstruels pour apprendre correctement - La femme doit consigner les résultats quotidiennement - Des événements tels que des maladies, le stress ou les déplacements peuvent rendre les indicateurs de fertilité difficiles à interpréter	1,8
	Température				3
	Retrait ou « Coït interrompu »	Lors d'un rapport sexuel non protégé (c'est-à-dire sans préservatif ni autre moyen de contraception), l'homme doit impérativement retirer son pénis du vagin de sa partenaire avant l'éjaculation.	- Pas d'effets secondaires - Sans hormone	- Interrompt le rapport sexuel - Difficile de se retirer - Pas de protection contre les IST - Les risques de grossesses sont très élevés	4-19

1 Indice de Pearl : Chaque méthode de contraception est caractérisée par un chiffre appelé « indice de Pearl » (IP). Plus la valeur de l'indice est basse, plus la méthode est fiable.

B A R R I È R E	Préservatif masculin	<p>Dispositif en latex empêchant les spermatozoïdes de traverser le vagin et l'utérus ; USAGE UNIQUE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Facile à utiliser - Protège contre la plupart des IST - Aucune consultation chez le médecin n'est nécessaire - Sans hormone - Son utilisation n'est nécessaire que lors du rapport 	<ul style="list-style-type: none"> - Doit être utilisé correctement et en permanence pour chaque rapport sexuel. - Peut se rompre 	3
	Préservatif féminin	<p>Dispositif en latex empêchant les spermatozoïdes de traverser le vagin et l'utérus ; USAGE UNIQUE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Protège contre la plupart des IST - Aucune consultation chez le médecin n'est nécessaire - Sans hormone - Son utilisation n'est nécessaire que lors du rapport - Peut être inséré jusqu'à 8 heures avant un rapport sexuel 	<ul style="list-style-type: none"> - Peut être difficile à utiliser - Doit être utilisé correctement et en permanence pour chaque rapport sexuel. - Peut se rompre - Disponibilité limitée auprès des fournisseurs et revendeurs 	5
	Diaphragme ou cape cervical (non disponible à Madagascar)	<ul style="list-style-type: none"> - Mince dôme de caoutchouc - Mise en place dans le vagin avant les rapports sexuels afin de couvrir le col de l'utérus - Peut être utilisé avec un spermicide (un gel ou une crème dont le but est de détruire les spermatozoïdes) - Efficace à 92-96 % dans le cadre d'une utilisation correcte - Usage unique 	<ul style="list-style-type: none"> - Son utilisation n'est nécessaire que lors du rapport sexuel - Peut être mis en place avant le rapport sexuel - Sans hormone 	<ul style="list-style-type: none"> - Peut interrompre le rapport sexuel - Peut avoir à être utilisé avec un lubrifiant spermicide, ce qui peut s'avérer compliqué - Un professionnel de la santé peut avoir à indiquer la taille appropriée pour chaque femme - Si la femme perd ou prend de nombreux kilos, il est possible qu'elle doive en obtenir un nouveau - L'utilisation d'un lubrifiant spermicide peut entraîner des irritations - Certaines personnes sont allergiques au latex - Chez certaines femmes, ils peuvent causer des cystites 	6 (Combiné avec du spermicide)
Spermicide	 <p>Insérer le spermicide dans le vagin aussi près du col de l'utérus que possible USAGE UNIQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Combinée avec un préservatif ou un diaphragme, il assure la protection contre une grossesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne peut être utilisé tout seul - Ne protège pas contre les IST 	AUCUNE INFORMATION	

	<p>Stérilet au cuivre ou Dispositif Intra Utérin (DIU)</p> 	<p>Le stérilet au cuivre ou DIU est inséré dans l'utérus par un professionnel de santé, mais ne contient pas d'hormones. Le cuivre agit comme un spermicide et crée un environnement hostile à la survie des spermatozoïdes. La durée d'efficacité d'un DIU est de 5 à 10 ans, selon la mise en place du dispositif</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Protège de la grossesse immédiatement après sa mise en place - Protège de la grossesse pour une durée de 5 à 10 ans - Pas d'effet à long terme sur la fertilité - Pas d'effet sur le plan hormonal - Pas de modification du cycle menstruel - Pas d'interruption des rapports sexuels - La fertilité revient à la normale immédiatement après arrêt d'utilisation de DIU 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne protège pas contre les IST - Les règles peuvent devenir plus abondantes, plus longues et plus douloureuses - Les risques associés à la mise en place du dispositif - Vérifier régulièrement que le DIU est toujours en place 	0,6
H O R M O N A L E	<p>Pilule contraceptive ou pilule combinée</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Généralement prise pendant une période de 21 jours suivie d'une interruption de 7 jours - Empêche l'ovulation - Rend difficile le déplacement des spermatozoïdes dans la glaire cervicale - Efficace à plus de 99 % dans le cadre d'une utilisation correcte - Usage quotidien (qu'il y ait rapport sexuel ou non) 	<ul style="list-style-type: none"> - Peut rendre les règles plus légères, plus brèves et moins douloureuses, peut réguler les menstruations - Peut parfois réduire l'apparition des acnés - Pas de preuve de gain de poids - Pas d'effet à long terme sur la fertilité 	<ul style="list-style-type: none"> - Contient de l'œstrogène et de la progestérone ou progestérone uniquement - Ne protège pas contre les IST - Obligation et contrainte de l'utilisateur de se rappeler de prendre la pilule - Des saignements peuvent arriver 	0,2-0,6
	<p>Implant (situé dans le bras)</p> 	<p>Dispositif à implanter sur la face intérieure du bras, l'implant est un contraceptif à long terme, d'une durée d'efficacité de 3 ans</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inhibe l'ovulation - La muqueuse du col s'épaissit et empêche le sperme de traverser - La muqueuse utérine (endomètre) s'affine, rendant la nidation impossible 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'interruption des rapports sexuels - Protège de la grossesse pour une durée de 3 ans - Peut réduire les règles abondantes et douloureuses - Pas d'obligation ni de contrainte de se souvenir de les prendre quotidiennement. - Pas de preuve de gain de poids - Pas d'effet à long terme sur la fertilité 	<ul style="list-style-type: none"> - Contient de la progestérone - Ne protège pas contre les IST - Peut causer ou aggraver l'acné - Le cycle menstruel peut être modifié - La mise en place de l'implant peut être douloureuse 	0,3
	<p>Injection sous cutanée ou « Sayana Press »</p>	<p>Injection sous cutanée sur le bras d'une durée</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser correctement, une seule dose suffit 	<ul style="list-style-type: none"> - Contient de l'hormone - Ne protège pas 	0,3

		<p>d'efficacité de 12 semaines ou 3 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inhibe l'ovulation - La muqueuse du col s'épaissit et empêche le sperme de traverser - La muqueuse utérine (endomètre) s'affine, rendant la nidation impossible 	<p>pour se protéger d'une grossesse pendant 3 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduit les risques de cancer de l'utérus - Réduit les risques de grossesses extra-utérines - Pas d'obligation ni de contrainte de se souvenir de les prendre quotidiennement. 	<p>contre les IST</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une mauvaise manipulation du dispositif pourrait le rendre inefficace 	
	Injection de progestérone	<p>Injection intramusculaire de progestérone d'une durée d'efficacité de 12 semaines ou 3 mois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inhibe l'ovulation - La muqueuse du col s'épaissit et empêche le sperme de traverser - La muqueuse utérine (endomètre) s'affine, rendant la nidation impossible 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas d'obligation ni de contrainte de se souvenir de les prendre quotidiennement. - Peut réduire les règles abondantes - Peut réduire la douleur des règles 	<ul style="list-style-type: none"> - Contient de l'hormone - Ne protège pas contre les IST - Possible changement de poids - Possible modification du cycle menstruel, voire arrêt total des règles - Le retour à la normal des règles peut nécessiter un délai après l'arrêt des injections 	0,3
	Système Intra Utérine ou SIU	<p>Le SIU est un stérilet imbibé d'hormone. Comme le DIU, il est inséré dans l'utérus par un professionnel de santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La muqueuse du col s'épaissit et empêche le sperme de traverser - La muqueuse utérine (endomètre) s'affine, rendant la nidation impossible - Inhibe l'ovulation quelques fois 	<ul style="list-style-type: none"> - Protège de la grossesse pour une durée de 3 à 5 ans - Pas d'effet à long terme sur la fertilité - Pas de preuve de gain de poids - Peut réduire les périodes de menstruation et les rendent moins douloureuses 	<ul style="list-style-type: none"> - Contient de l'hormone - Ne protège pas contre les IST - Les risques associés à la mise en place du dispositif - Vérifier régulièrement que le SIU est toujours en place 	0,14~ 0,33