

Abécédaire de la contraception

Adolescence

Période de la vie entre l'enfance et l'âge adulte, qui commence à la puberté avec l'apparition de caractères sexuels secondaires et se termine avec la fin de la croissance.

Aménorrhée

Absence de règles en dehors de l'état de grossesse, chez une femme en période d'activité génitale.

" Cartes qui sonnent "

Ces cartes ont été élaborées pour éviter les mauvaises surprises. Si la pilule est un des moyens contraceptifs le plus fiable, il arrive cependant que chez certaines femmes ne la prenant pas correctement, une grossesse non désirée survienne. Cela est généralement dû à un oubli de un ou deux jours. Pour cette raison, les cartes qui sonnent permettent de s'habituer à la prise de pilule puisqu'elles en rappellent quotidiennement également l'heure par une petite sonnerie. Elles sont disponibles chez ton gynécologue.

Consultation gynécologique

C'est l'occasion de parler de ta vie sexuelle avec un médecin, de ton comportement vis-à-vis du SIDA et des autres IST, enfin, du type de [contraception](#) le plus adapté. L'examen gynécologique est effectué dans un but de dépistage et de prévention. Des examens de laboratoire peuvent être prescrits ainsi qu'un frottis. Enfin, il faut savoir que le médecin est tenu au secret professionnel.

Contraception

C'est l'ensemble des méthodes qui permettent d'avoir des rapports sexuels sans risque de grossesse. A part le préservatif masculin, les différents moyens de [contraception](#) ne protègent pas des IST.

Contraception d'urgence

Pilule du lendemain qui s'utilise après un rapport, et ne doit être utilisée que de manière exceptionnelle.

Courbe de température

La période ovulatoire peut être déterminée à partir d'une courbe de température. Dans la seconde partie du cycle (après ovulation), la sécrétion de progestérone a la propriété d'élever de quelques dixièmes de degrés la température de base. La méthode " des températures " consiste à interdire tout rapport sexuel pendant la période ovulatoire. Elle est peu fiable et très contraignante.

Cycle menstruel

C'est l'ensemble des phénomènes physiologiques qui rythment la vie génitale féminine de la puberté à la ménopause. Chaque mois, l'utérus est préparé à une éventuelle grossesse : s'il y a fécondation, un embryon se développe ; s'il n'y a pas fécondation, l'utérus est " nettoyé " lors des règles qui marquent le début d'un nouveau cycle.

Diaphragme

C'est une petite rondelle de latex tendue qui doit être placée dans les reliefs naturels du vagin et ce avant chaque rapport sexuel et qui doit être gardé pendant six à huit heures après le rapport. En recouvrant intégralement le col de l'utérus, il empêche la fécondation. C'est un moyen de [contraception](#) mais il ne protège pas des IST.

Estroprogestatif (pilule)

La pilule contient une association d'œstrogène et de progestatif réunies dans un seul et même comprimé.

Ethinyl œstradiol

Une des hormones qui constituent la composante œstrogénique des pilules contraceptives estroprogestatives.

Fécondation

C'est la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule, qui va donner un œuf qui deviendra embryon.

Frottis

Cet examen indolore permet de surveiller la sécrétion ovarienne et de dépister le cas échéant des infections cervico-vaginales ou des lésions cancéreuses ou pré-cancéreuses du col de l'utérus.

Glaire cervicale

Sécrétion blanchâtre et gluante du col de l'utérus qui atteint son maximum en période d'ovulation. La glaire cervicale est indispensable à l'ascension des spermatozoïdes dans la cavité utérine et donc à la fécondation.

Hormone

Produit sécrété par une glande. Chez la femme, les ovaires sécrètent deux hormones, les œstrogènes et la progestérone. Chez l'homme, le testicule produit la testostérone.

IST

Infection Sexuellement Transmissible (anciennement connu sous le signe "MST" (Maladie Sexuellement Transmissible)) qui, comme le nom l'indique se transmet par les rapports sexuels et dont la plus connue est le SIDA. Seul l'usage du préservatif permet de se protéger contre ces maladies.

IVG

Interruption Volontaire de Grossesse. L'IVG est légale en France depuis 1975 sous certaines conditions. L'intervention consiste pour le médecin à " aspirer " l'intérieur de l'utérus. Une autre méthode, qui utilise en revanche des médicaments, est réservée aux grossesses ne dépassant pas cinq semaines (ou 7 semaines d'absence de règles)

Ménopause

Arrêt définitif du fonctionnement des ovaires, c'est à dire l'arrêt de production de l'ovule et l'arrêt de la sécrétion des hormones œstrogènes et progestérone

Nidation

C'est la fixation de l'œuf dans la muqueuse utérine, qui se déroule vers le sixième jour après la fécondation.

Œstrogène

C'est l'une des deux hormones sexuelles de la femme. Du premier jour des règles à l'ovulation, les ovaires ne sécrètent que ce seul type d'hormone. Un œstrogène de synthèse est utilisé dans la fabrication des pilules estroprogestatives.

Ovaire

Les deux ovaires sont des glandes situées dans le petit bassin, et ont un diamètre de trois centimètres. Elles produisent tous les mois un ovule, et sécrètent les deux hormones sexuelles indispensables, œstrogène et progestérone.

Ovulation

C'est le moment du cycle menstruel (environ le quatorzième jour), où un des deux ovaires libère un ovule dans les voies génitales de la femme : l'ovule est mûr et son follicule (petit " sac " le contenant) se rompt, le libérant. Aussitôt, le pavillon de la trompe qui lui correspond l'aspire, et l'ovule y restera jusqu'à sa mort si aucun spermatozoïde n'est venu le féconder.

Ovule

Cellule reproductrice femelle.

Œstrogène (ou œstrogène)

C'est l'une des deux hormones sexuelles de la femme. Du premier jour des règles à l'ovulation, les ovaires ne sécrètent que ce seul type d'hormone. Un œstrogène de synthèse est utilisé dans la fabrication des pilules estroprogestatives.

Ovaire

Les deux ovaires sont des glandes situées dans le petit bassin, et ont un diamètre de trois centimètres. Elles produisent tous les mois un ovule, et sécrètent les deux hormones sexuelles indispensables, œstrogène et progestérone.

Ovulation

C'est le moment du cycle menstruel (environ le quatorzième jour), où un des deux ovaires libère un ovule dans les voies génitales de la femme : l'ovule est mûr et son follicule (petit " sac " le contenant) se rompt, le libérant. Aussitôt, le pavillon de la trompe qui lui correspond l'aspire, et l'ovule y restera jusqu'à sa mort si aucun spermatozoïde n'est venu le féconder.

Ovule

Cellule reproductrice femelle.

Pilule estroprogestative

C'est un contraceptif oral qui permet le blocage de l'ovulation au niveau de l'ovaire, qui empêche l'implantation de l'œuf, qui empêche les spermatozoïdes de monter vers l'utérus. Elle ne protège pas contre les IST, et doit donc être utilisée avec un préservatif en cas de risque de contamination.

Pilule estroprogestative de première, deuxième, troisième génération

La pilule de première génération renfermait des doses très élevées de progestatif et d'œstrogène. La pilule de seconde génération contenait des doses plus faibles de ces deux composants tout en conservant la même efficacité. Enfin, les chercheurs sont parvenus à diminuer sans risque la dose d'œstrogène utilisée dans la pilule de troisième génération qui peut n'en contenir que 20 microgrammes ou moins.

Pilule du lendemain

On appelle pilule du lendemain des comprimés capables, lorsqu'ils sont pris après un rapport à risque, de s'opposer à la nidation d'un œuf éventuellement fécondé. Cette méthode ne s'emploie que dans des circonstances exceptionnelles. Par exemple, après un rapport non protégé, en cas de rupture de préservatif ou de défaut de diaphragme, lors d'un oubli de pilule pendant plus de 48H ou de retrait imprévu d'un stérilet. Ou encore, dans un cas beaucoup plus traumatisant, après un viol. Pour être efficace, la pilule du lendemain doit être prise à temps, soit 72H **au plus tard** après le rapport non protégé ou mal protégé.

Pilule microprogestative continue

Ce contraceptif oral définit un type de pilule ne contenant qu'un progestatif et qui est réservée à des cas particuliers.

Pilule combinée

Définit le type de pilule le plus répandu. Tous les comprimés de la plaquette contiennent à la fois l'œstrogène et le progestatif de synthèse. Au sein de cette méthode combinée, on trouve la pilule monophasique (tous les comprimés sont identiques), biphasique ou triphasique (comprimés de couleurs différentes), en fonction de la variation de concentration de l'œstrogène et du progestatif utilisés dans chacun des types de pilule.

Pilule séquentielle

Définit une méthode plus ancienne. Les premiers comprimés de la plaquette contiennent un œstrogène, seuls les derniers contiennent un œstrogène et un progestatif.

Planning familial

Ce sont des centres anonymes et gratuits pour les mineurs, qui prennent en charge les examens et les frais d'analyses. Ils informent sur les différentes méthodes de [contraception](#) et délivrent gratuitement ces méthodes. Depuis 1990, ils assurent également gratuitement le dépistage et le traitement des IST pour les mineurs.

Préservatif

Enveloppe de latex placée sur le pénis avant la pénétration afin de retenir le sperme lors de l'éjaculation. Il est placé en tant que contraceptif ou dans un seul but d'hygiène (c'est aujourd'hui le meilleur moyen de se protéger contre le SIDA et les autres IST).

Progestérone

C'est l'un des deux types d'hormones sexuelles de la femme. De l'ovulation aux règles, les ovaires produisent en même temps les œstrogènes et la progestérone. Un progestatif de synthèse est utilisé dans la fabrication des pilules

.Retrait ou coït interrompu

L'homme retire son pénis juste avant l'éjaculation pour que celle-ci se produise en dehors du vagin.

SIDA

Infection par le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) contracté soit par contamination sexuelle, soit par voie sanguine, soit par échange de matériel d'injection de drogue. L'usage du préservatif apparaît aujourd'hui comme le meilleur moyen de se protéger du SIDA comme des autres IST.

Spermatozoïde

Cellule reproductrice mâle, qui va venir à la rencontre de l'ovule au cours de la fécondation.

Spermicide

Sous forme de crèmes, de gels, de comprimés, d'ovules ou d'éponges. Introduit au fond du vagin avant les rapports, le spermicide, en se dissolvant, envahit le vagin et tue les spermatozoïdes. Il est préférable de les utiliser en même temps qu'une autre méthode contraceptive car ils n'offrent une protection que de 95%. Ils

ne protègent pas contre les IST.

Stérilet ou Dispositif Intra-Utérin (DIU)

Il est placé au fond de l'utérus par le médecin pour empêcher la grossesse. Il ne protège pas contre les IST.

Stérilisation

C'est une opération chirurgicale qui a pour but d'arrêter toute possibilité de grossesse de façon irréversible.

Test de dépistage du SIDA

C'est une prise de sang qui peut être gratuite et anonyme dans un centre de dépistage, qui permet de détecter le virus du SIDA. Il faut trois semaines après un contact pour détecter le virus du SIDA dans le sang.

Test de grossesse

Il peut être urinaire ou sanguin. Urinaire, il est basé sur l'apparition ou la non-apparition d'un phénomène chimique (coloration d'un liquide par exemple). Ce test permet à son utilisatrice de savoir si elle est enceinte ou non, en cas de retard de règles après un rapport sexuel non protégé.

Trompes utérines (trompes de Fallope)

Les deux trompes s'abouchent sur l'utérus. Elles ont pour principale fonction de capter l'ovule expulsé par l'ovaire et de permettre sa fécondation par le spermatozoïde

Utérus

Ce muscle creux se trouve dans le bas-ventre. Cet organe permet de contenir pendant neuf mois le fœtus, ses membranes et le placenta au cours de la grossesse.

Vagin

Ce conduit élastique et souple mesure entre sept et dix centimètres de long. Chez les vierges, l'hymen, fine membrane, en ferme partiellement l'entrée. Il a entre autres propriétés de se lubrifier lors du rapport sexuel par un phénomène involontaire né du désir. Il se termine par un cul-de-sac où seul apparaît le col utérin qui marque le début de l'utérus.

Vulve

Elle se compose de l'ensemble des formations situées sous le pubis, soient les deux grandes lèvres, les deux petites lèvres, le clitoris, l'orifice urinaire et l'entrée du vagin.