

La planification familiale

La contraception

Vous pouvez être à nouveau enceinte dès que vous recommencez à avoir des relations sexuelles après l'accouchement – même si vos menstruations n'ont pas recommencé.

Au moment de choisir une méthode de contraception, pensez aux aspects suivants :

- l'efficacité de la méthode envisagée
- ses effets sur l'allaitement
- sa facilité d'utilisation
- son coût
- la protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS)



LE SAVIEZ-VOUS?

L'allaitement peut être une méthode de contraception efficace jusqu'à 98 % lorsque **tous** les éléments suivants sont réunis :

- votre bébé a moins de 6 mois
- vous nourrissez bébé au sein exclusivement
- vos menstruations n'ont pas recommencé

N'oubliez pas toutefois que l'allaitement seul ne peut être considéré comme une méthode efficace pour empêcher la grossesse.

Méthodes de contraception **LES PLUS EFFICACES**

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
DIU-LNG (stérilet hormonal, libérant de la progestérone) Petit accessoire en forme de T inséré puis laissé dans l'utérus	Grossesse chez environ 1 utilisatrice sur 1 000 dans une année		
DIU (stérilet intra-utérin en cuivre) Petit accessoire en forme de T inséré puis laissé dans l'utérus	Grossesse chez moins de 2 utilisatrices sur 100 dans une année		
Stérilisation Vasectomie – incision et fermeture des tubes qui transportent le sperme Ligature des trompes (occlusion tubaire) – incision ou blocage des tubes qui transportent les ovules	Vasectomie : moins de 1,5 grossesse par 1 000 interventions dans une année Ligature des trompes : jusqu'à 2 grossesses par 1 000 interventions dans une année		

Méthodes de contraception TRÈS EFFICACES

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
Depo-Provera® Injections d'hormones administrées aux 12 semaines	Grossesse chez environ 4 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rendre les menstruations moins abondantes ou les faire cesser • Sans danger pendant l'allaitement • Sans œstrogène, donc sans les effets secondaires associés aux œstrogènes • N'affecte pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rendre les menstruations irrégulières, provoquer de la dépression, un gain de poids • Aucune protection contre les ITS • Peut affaiblir les os • 1 ou 2 ans peuvent être nécessaires pour redevenir fertile après avoir cessé l'utilisation
Contraceptifs oraux (« la pilule ») Comprimés contenant des hormones, offerts sous ordonnance, à prendre chaque jour	Grossesse chez environ 7 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> • Faciles à utiliser • Peut rendre les menstruations plus régulières • Peut réduire les risques de certains cancers • N'affecte pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer un gain de poids, des maux de tête, des nausées • Peut accroître les risques de caillot, de crise cardiaque et d'AVC • Peut être inefficace avec certains autres médicaments • Aucune protection contre les ITS • Dans de rares cas, peut réduire la production de lait • À prendre tous les jours
Pilules à progestatif seul Comprimés contenant des hormones, offerts sous ordonnance, à prendre chaque jour	Si votre enfant est nourri au sein uniquement : grossesse chez 2 utilisatrices sur 100 dans une année Si l'enfant n'est pas exclusivement nourri au sein : plus grand risque d'échec	<ul style="list-style-type: none"> • Faciles à utiliser • Sans œstrogène, donc sans les effets secondaires associés aux œstrogènes • Aucune diminution de la production de lait • N'affecte pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de risques de devenir enceinte si le bébé n'est pas nourri uniquement au sein • Peut être inefficace avec certains autres médicaments • Aucune protection contre les ITS • À prendre tous les jours
Timbres contraceptifs Timbres avec hormones, à appliquer sur la peau	Grossesse chez environ 7 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> • Faciles à utiliser • Peut rendre les menstruations plus régulières • N'affecte pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque de se détacher; doit être vérifié tous les jours • À remplacer chaque semaine • Peut accroître les risques de caillot, de crise cardiaque et d'AVC • Peut provoquer un gain de poids, des maux de tête, des nausées • Aucune protection contre les ITS • Peut réduire la production de lait • Beaucoup moins efficace chez les personnes de plus de 90 kg (200 lb)
Anneau vaginal Anneau libérant des hormones dans le vagin chaque mois	Grossesse chez environ 7 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> • Efficace pour les utilisatrices de tous les poids • Inséré par l'utilisatrice; reste en place 3 semaines • N'affecte pas les relations sexuelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être difficile à insérer • Peut accroître les risques de caillot, de crise cardiaque et d'AVC • Peut provoquer un gain de poids et des maux de tête • Peut réduire la production de lait • Aucune protection contre les ITS

Méthodes de contraception LES MOINS EFFICACES

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
Préservatif (condom) Enveloppe à enfiler sur le pénis	Grossesse chez environ 13 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> Aucune ordonnance nécessaire Protège contre la plupart des ITS Sans danger pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> Peut sortir ou se déchirer Peut provoquer une réaction allergique
Diaphragme/cape cervicale Barrière pour l'utérus, insérée par voie vaginale	Grossesse chez environ 16 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> Peut durer plusieurs années Peut être inséré jusqu'à 6 heures avant les relations sexuelles Sans danger pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être ajusté par le médecin et réajusté après la grossesse ou un changement de poids Peut être difficile à insérer Doit être utilisé avec un spermicide, ce qui peut entraîner une réaction allergique Risque d'infection urinaire Ne peut être utilisé durant les règles Aucune protection contre les ITS
Préservatif féminin Gaine insérée dans le vagin	Grossesse chez environ 21 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> Aucune ordonnance nécessaire Protège contre la plupart des ITS Sans danger pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> Peut être difficile à insérer Peut être bruyant Peut être coûteux
Calendrier (sensibilisation à la fertilité) Suivi de votre cycle menstruel pour savoir quand vous pouvez devenir enceinte	Grossesse chez environ 24 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> Peu coûteux Permet de connaître vos cycles de fertilité Sans danger pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> Le cycle menstruel doit être régulier Peut ne pas fonctionner pendant l'allaitement Le cycle doit être surveillé rigoureusement On doit éviter les relations sexuelles ou utiliser une autre méthode à certaines périodes Aucune protection contre les ITS
Spermicide vaginal Médicament inséré dans le vagin. Plus efficace si utilisé avec une autre méthode comme le condom	Grossesse chez environ 30 utilisatrices sur 100 dans une année	<ul style="list-style-type: none"> Aucune ordonnance nécessaire Ajoute de la lubrification Sans danger pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> Peut provoquer une réaction allergique Doit être appliqué de 15 à 20 minutes avant les relations Efficace pendant 1 heure seulement Peut augmenter les risques d'ITS

Les méthodes de contraception **D'URGENCE**

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
Pilule contraceptive d'urgence (pilule du lendemain)	<p>Acétate d'ulipristal (Ella One®) – Jusqu'à 3 grossesses sur 100 si on la prend dans les 5 jours</p> <p>Plan B® – Jusqu'à 5 grossesses sur 100 si on la prend dans les 72 heures</p> <p>Yuzpe (Ovral®) – Jusqu'à 6 grossesses sur 100 si on la prend dans les 24 heures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être administrée jusqu'à 5 jours après les relations sexuelles si une autre méthode n'a pas fonctionné • 1 dose ne va sans doute pas affecter l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des nausées et des vomissements • Peut perturber le cycle menstruel • Aucune protection contre les ITS
DIU (stérilet) en cuivre	Grossesse chez moins de 1 utilisatrice sur 10 si on l'insère dans les 7 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être installé jusqu'à 7 jours après la relation non protégée pour empêcher la grossesse • Très efficace, peut durer jusqu'à 10 ans • Sans danger pendant l'allaitement 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rendre les règles plus abondantes et plus douloureuses • Il peut être difficile de trouver un professionnel de la santé pour l'insérer dans les 7 jours requis • Aucune protection contre les ITS

Pour en savoir plus, parlez à votre professionnel de la santé, appelez l'organisme Options for Sexual Health au 1 800 739-7367 ou appelez HealthLink BC au 811.



LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez avoir des relations sexuelles dès que vous êtes guérie et que vous vous sentez prêts tous les deux. Si c'est inconfortable, prenez un bain chaud, utilisez un lubrifiant à base d'eau et prolongez les préliminaires.



LE SAVIEZ-VOUS?

Le retrait (le fait de retirer son pénis du vagin juste avant l'éjaculation) n'est PAS une méthode de contraception efficace. Les douches vaginales ou le rinçage du vagin après les relations sexuelles ne sont pas efficaces non plus.

