



## l'ordonnance et le conseil

# La contraception



**L**a contraception regroupe l'ensemble des moyens employés pour provoquer une infécondité temporaire chez la femme ou chez l'homme, c'est-à-dire, les différentes méthodes qui ont pour but d'éviter une grossesse. En France, le taux d'utilisation des contraceptifs n'a cessé d'augmenter : plus de 2 femmes sur 3 entre 20 et 44 ans utilisent une méthode contraceptive. Cependant, les chiffres nous montrent aussi que la contraception n'est pas suffisamment maîtrisée : le nombre de grossesses non désirées reste élevé et le taux d'interruption volontaire de grossesse, même s'il s'est stabilisé, demeure encore trop important.

## DESCRIPTION

→ **La contraception mécanique** : elle concerne les moyens qui créent une barrière empêchant la fécondation de l'ovule par les spermatozoïdes. Ce sont les préservatifs masculins et féminins, le diaphragme et la cape cervicale.

→ **Le dispositif intra-utérin** : il rend impossible l'implantation de l'œuf dans l'utérus. Il n'est conseillé qu'aux femmes ayant eu des grossesses antérieures, en raison de possibles infections génitales, source possible d'infertilité.

→ **La contraception chimique** : elle regroupe les ovules, crèmes

et spermicides qui agissent en détruisant les spermatozoïdes. Ils sont souvent utilisés en complément d'une contraception mécanique pour une meilleure efficacité.

→ **La contraception chirurgicale ou stérilisation** : c'est une ligature des trompes chez la femme et des canaux déférents (vasectomie) chez l'homme. Ce type de contraception se différencie des autres dans la mesure où il est le plus souvent irréversible sans un acte chirurgical de reconstruction.

→ **La contraception hormonale** : celle apporte des hormones de synthèse identiques

à celles produites par la femme pour réguler son cycle menstruel : les œstrogènes et la progestérone, qui vont remplacer le cycle naturel de la femme par un cycle artificiel, bloquant l'ovulation par la mise au repos des ovaires.

Elle modifie également la muqueuse utérine et la glaire cervicale, empêchant la fécondation et l'implantation éventuelle d'un œuf.

→ **Les méthodes naturelles** : ces techniques sont basées sur l'interruption de l'acte sexuel avant l'éjaculation ou sur l'abstinence pendant la période fertile.

## PILULES ET RECOMMANDATIONS D'USAGE

### → La pilule œstroprogestative :

c'est la plus prescrite, elle associe un œstrogène (ethinylestradiol) et un dérivé de la progestérone. On parle de pilule monophasique quand les doses d'hormones sont constantes dans tous les comprimés de la plaquette, biphasique s'il y a deux séries et triphasique quand il y a trois séries de comprimés de dosages différents.

→ **Les pilules minidosées** ont un dosage en œstrogène plus faible (<35µg) par rapport aux pilules plus anciennes dites normodosées, tandis que les microdosées associent des doses très faibles d'hormones, d'où la nécessité de les prendre à heure fixe.

→ **Les œstroprogestatifs** sont déconseillés dans certains cas : tabagisme, obésité, diabète, hyperlipidémie, tumeurs bénignes du sein, fibrome, insuffisance rénale, allaitement.

→ **La pilule progestative** : pour les progestatifs microdosés la prise doit se faire en continu, même pendant les règles et à

Pratiquez une consultation gynécologique annuelle

heure fixe. Ils sont prescrits lorsque la prise d'œstrogènes est contre indiquée, notamment en période d'allaitement. Les

progestatifs normodosés pris entre le 5<sup>e</sup> et le 25<sup>e</sup> jour du cycle et bloquent l'ovulation.

### RÈGLES D'HYGIÈNE

- Éviter de fumer.
- Surveiller l'alimentation : les premières pilules fortement dosées en hormones provoquaient souvent une prise de poids liée à une rétention d'eau. Cet effet indésirable est à présent fortement réduit avec les pilules de nouvelle génération beaucoup moins dosées. Une augmentation de l'appétit est cependant possible au cours des premiers mois de traitement.
- Faire pratiquer une consultation gynécologique annuelle.
- La pilule ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles. L'association avec un préservatif est recommandé chez les jeunes et les personnes à partenaires multiples.
- La contraception d'urgence ou pilule du lendemain ne peut pas être utilisée comme une méthode contraceptive au long cours.

### RÈGLES DE CONDUITE

- Le choix de la pilule doit toujours être évalué par le gynécologue ou le médecin traitant. Toutes les pilules provoquent une augmentation des risques cardio-vasculaires, d'autant plus s'il y a un tabagisme, une hypercholestérolémie et/ou un surpoids associés.
- La pilule se présente sous forme de plaquette de 21 ou 28 comprimés. Elle doit être prise le premier jour du cycle soit le premier jour des règles, à heure régulière. Si la plaquette possède 21 comprimés, l'arrêt sera de 7 jours et aucun arrêt pour une plaquette de 28 comprimés. C'est pendant les jours d'arrêt de la plaquette que les règles vont survenir. Après ces jours d'arrêt, une nouvelle plaquette doit être entamée.
- Dans le cas d'une pilule normo ou minidosée le retard ne doit pas dépasser 12 h, et 3 h pour une pilule microprogestative. Au delà, l'efficacité est compromise, il faut continuer à prendre les comprimés jusqu'à la fin de la plaquette et utiliser en parallèle d'autres moyens de contraception.