



# Les méthodes contraceptives



FEDERATION LAIQUE  
de centres  
DE PLANNING FAMILIAL



# Les méthodes contraceptives

Différentes méthodes efficaces de contraception existent aujourd'hui. Chacune d'entre elles a des avantages et des inconvénients. La femme, l'homme ou le couple doivent disposer d'une information claire leur permettant de choisir la méthode qui leur convient le mieux à un moment donné de leur vie sexuelle.

Le but de cette brochure est d'offrir un simple aperçu des différentes méthodes disponibles pour permettre un choix informé et responsable.

Elle ne remplace en aucun cas une information plus précise et personnalisée qui pourra être fournie par le médecin ou le centre de planning familial.

Les prix indiqués sont mentionnés à titre indicatif et datent du 1er janvier 2005.



# Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques et hormonaux qui se déroulent entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles suivantes.

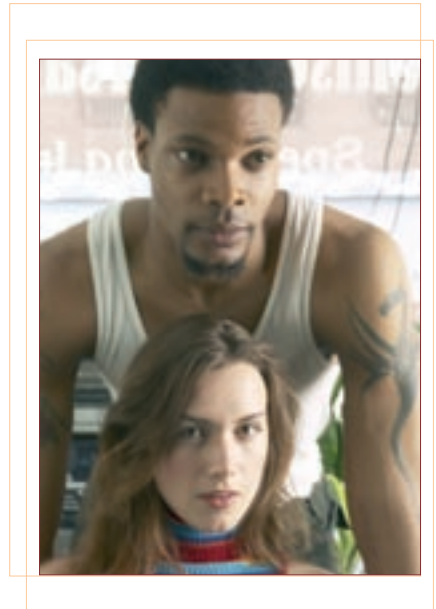
Le plus souvent, le cycle dure 28 jours mais certaines femmes ont un cycle plus court ou plus long (entre 23 et 35 jours) voire même parfois tout à fait irrégulier. Durant les premiers jours du cycle, un ovule mûrit dans un des ovaires. L'ovule arrivé à maturité se déplace vers l'utérus. C'est l'ovulation.

L'ovule produit alors, pendant 14 jours, une hormone qui achève de préparer les parois de l'utérus pour l'accueillir s'il est fécondé par un spermatozoïde.

Si l'ovule n'est pas fécondé, à la fin de cette période de 14 jours, la préparation de l'utérus devient inutile et celui-ci s'en débarrasse. Cela entraîne des saignements plus ou moins abondants qui s'écoulent par le vagin. Ce sont les règles.

# La contraception

La contraception c'est l'ensemble des moyens qui permettent d'éviter une grossesse lors de relations sexuelles. Les méthodes de contraception interviennent à différents moments du processus de la reproduction. Certaines bloquent l'ovulation (méthodes hormonales), d'autres empêchent la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule (préservatif), d'autres encore rendent impossibles la fécondation et l'implantation de l'ovule fécondé dans la paroi de l'utérus (stérilet).



# Les différentes méthodes contraceptives

## Les contraceptifs hormonaux

### • La pilule contraceptive

La pilule est un médicament contenant des hormones (œstrogènes et/ou progestatifs) qui empêchent l'ovulation. Ce médicament se présente sous forme de plaquettes contenant habituellement 21 pilules. La femme en avale une chaque jour plus ou moins à la même heure. Lorsque la plaquette est terminée, elle attend 7 jours avant d'entamer une nouvelle plaquette. Durant ces quelques jours, surviennent généralement les règles. Avec certains types de pilule, le rythme peut être d'un comprimé par jour pendant 22 jours et 6 jours d'interruption. Il existe également des pilules que l'on prend en continu.

La pilule est très efficace dès le premier comprimé, à condition de commencer le premier jour des règles et de la prendre ensuite tous les jours, au même moment de la journée, jusqu'à la fin de la plaquette. On peut alors faire l'amour sans risque de grossesse, même durant la semaine d'interruption entre deux plaquettes.

La pilule doit être prescrite par un médecin. Mais un examen gynécologique n'est pas systématiquement nécessaire, surtout s'il s'agit d'une jeune fille qui consulte pour une première contraception. Le médecin peut se contenter de poser des questions sur l'état de santé de la femme.

La prescription médicale permet de se procurer la pilule en pharmacie. Une boîte de 3 plaquettes de pilules peut coûter de 8,92€ à 27,59€. Certains contraceptifs oraux bénéficient d'un remboursement par la mutuelle. De plus, si vous avez moins de 21 ans et si vous êtes en ordre de mutuelle, certaines pilules ne vous coûteront que de 2€ à 5€. Le prix n'influence ni la qualité ni l'efficacité de la pilule. Demandez conseil à votre médecin et choisissez la pilule qui vous convient le mieux au moindre coût.



## • L'implant



L'implant est constitué d'une petite tige en matière souple de la taille d'une allumette que le médecin place sous la peau dans le haut du bras. Le placement se fait entre le 1<sup>er</sup> et le 5<sup>e</sup> jour des règles. L'implant libère une hormone qui bloque l'ovulation ; il est efficace 24 heures après la pose.

L'implant offre une contraception continue pour une période de trois ans, mais on peut le faire enlever à tout moment. C'est un contraceptif très efficace qui peut induire

chez la plupart des femmes une diminution voire la disparition complète des règles.

Il s'obtient sur prescription médicale et nécessite une visite chez le médecin pour le placement et pour le retrait. Il coûte 132,1€ ou 105,64€ si vous avez moins de 21 ans et si vous êtes en ordre de mutuelle.

## • Les patches

Le patch est un carré de plus ou moins 4 cm de côté qui se colle sur la peau. Il diffuse dans le corps, des hormones équivalentes à celles de la pilule.

Le premier patch est placé le 1<sup>er</sup> jour des règles et est efficace tout de suite. On utilise un patch par semaine durant trois semaines. Une semaine d'interruption est respectée avant de replacer un nouveau patch. Il ne peut pas être placé sur la poitrine et il est conseillé de changer d'endroit à chaque fois.

Le patch s'obtient sur prescription médicale et une boîte de 3 patches coûte 34,05€ ou 27,24€ si vous avez moins de 21 ans et si vous êtes en ordre de mutuelle.



## • L'anneau vaginal

L'anneau vaginal est une nouvelle méthode contraceptive. Il s'agit d'un anneau transparent, mince et souple de 5 cm de diamètre. La femme l'insère elle-même dans le vagin entre le 1er et le 5e jour des règles. L'anneau diffuse en permanence des hormones équivalentes à celles de la pilule. Il doit rester placé dans le vagin durant 3 semaines et ne peut pas être enlevé plus de trois heures par jour.



Après trois semaines, l'anneau est enlevé et jeté. Un nouvel anneau sera inséré une semaine plus tard pour une nouvelle période de 3 semaines.

L'efficacité de la méthode est comparable, voire supérieure (moins de risque d'oubli), à celle de la pilule.

Une prescription médicale est nécessaire pour se procurer l'anneau en pharmacie. Attention, pour des raisons de conservation, les anneaux doivent être utilisés dans les 4 mois après leur acquisition en pharmacie.

Une boîte de 3 anneaux coûte 35,64€ ou 28,51€ si vous avez moins de 21 ans et si vous êtes en ordre de mutuelle.

## • La piqûre contraceptive



Il s'agit d'une injection d'hormones à répéter à intervalles réguliers. Les hormones ont un effet prolongé qui bloque l'ovulation pendant douze semaines d'affilée. Pendant cette période, l'ovulation est totalement bloquée et l'efficacité contraceptive est donc très importante. Pour prolonger la contraception, une nouvelle injection devra être faite avant la fin des 12 semaines.

Cette méthode offre l'avantage d'une contraception continue mais avec comme effets secondaires principaux, dans la plupart des cas, la suppression des règles et une prise de poids. Contrairement aux autres méthodes hormonales, elle n'est pas toujours réversible immédiatement après son arrêt. Il faut parfois attendre que le médicament ait été totalement éliminé pour retrouver sa fertilité.

L'injection (DepoProvera 150®) est faite par le médecin et coûte 6,51€.

## Les dispositifs intra-utérins

### • Le stérilet

Le stérilet est une petite tige en plastique souple porteur d'une petite quantité de cuivre que le médecin place dans l'utérus. Le stérilet empêche l'ovule fécondé de se fixer dans l'utérus. Il ne modifie pas le cycle de la femme : l'ovulation et les règles continuent. Certains stérilets sont imprégnés d'une hormone qui augmente leur efficacité et diminue, voire supprime, les règles.

Il est placé par le médecin, généralement durant les premiers jours des règles, pour une durée de 5 ans, mais il peut être retiré par le médecin à tout moment, si on le désire.

Trois consultations médicales sont nécessaires : la première pour un examen gynécologique complet et la prescription du stérilet, la deuxième pour placer le stérilet et une troisième visite de contrôle après le placement pour vérifier qu'il est bien placé.

C'est une méthode contraceptive très efficace qui permet de ne pas penser à sa contraception tous les jours. Une consultation gynécologique de contrôle une fois par an est nécessaire. Toutefois, certains médecins ne placent pas de stérilet chez les femmes n'ayant pas encore eu d'enfant.

Une ordonnance est nécessaire pour se le procurer en pharmacie.

Le prix varie de 19,60€ à 63,96€ pour un stérilet sans hormone, le stérilet hormonal coûte 124€.

Si vous avez moins de 21 ans et si vous êtes en ordre de mutuelle, un stérilet vous coûtera de 0€ à 38,38€ (99,22€ pour un stérilet hormonal).



## ◆ Les méthodes barrières

### • Le préservatif (capote ou condom)



Le préservatif est une fine enveloppe de latex que l'on glisse sur le pénis en érection avant le rapport sexuel. Il est généralement lubrifié pour faciliter la pénétration et il se termine par un petit réservoir pour recueillir le sperme. Il existe des préservatifs en polyuréthane pour les personnes allergiques au latex. C'est un moyen de contraception mais c'est aussi le

seul moyen efficace de se protéger des infections sexuellement transmissibles et donc du sida.

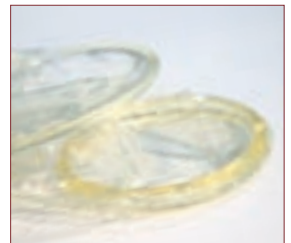
Correctement utilisé, son efficacité est très bonne. Vous trouverez de nombreux renseignements utiles dans la notice.

Pas besoin de voir un médecin, on peut se le procurer facilement en pharmacie, dans les grandes surfaces, dans les centres de planning familial et dans des distributeurs automatiques.

Son prix varie de 0,20€ à 1€.

### • Le préservatif féminin

Le préservatif féminin est une fine gaine souple en latex avec un anneau à chaque extrémité. Le préservatif s'insère dans le vagin. L'anneau interne de l'extrémité fermée s'adapte autour du col de l'utérus et l'anneau à l'extrémité opposée recouvre les organes génitaux externes. Il existe des préservatifs en polyuréthane pour les personnes allergiques au latex.



Son efficacité est très bonne comme méthode contraceptive mais c'est aussi un moyen efficace de se protéger des infections sexuellement transmissibles et donc du sida.

Le préservatif féminin se trouve en pharmacie mais n'est pas encore largement diffusé en Belgique.

Son prix est de 8,50€ pour une boîte de 3.

## • Le diaphragme et la cape cervicale

---



Le diaphragme est une coupole en caoutchouc souple qui se place au fond du vagin, à l'entrée de l'utérus. La cape cervicale est un petit capuchon en latex ou en silicone résistant avec un bord ferme mais flexible sur la partie ouverte. Elle est introduite dans le vagin et coiffe le col de l'utérus.

Ces deux méthodes empêchent les spermatozoïdes de remonter du vagin vers l'utérus. Pour une efficacité maximale, elles doivent être utilisées avec un spermicide.

Contrairement au préservatif, le diaphragme et la cape peuvent être réutilisés plusieurs fois.

Ces méthodes requièrent une bonne connaissance du corps. Les contraintes liées à leur utilisation et l'apparition de méthodes plus simples ont diminué le nombre des utilisatrices.

Ces méthodes ne sont donc pas bien commercialisées et sont difficiles à trouver en pharmacie.

## • Les spermicides

---

Un spermicide est un composé chimique qui tue les spermatozoïdes. Il existe sous différentes formes : crème, gel, ovule, tampon ou éponge. Le spermicide est introduit dans le vagin juste avant le rapport sexuel.

Il est utilisé seul (60% d'efficacité) ou, de préférence, en complément d'une autre méthode « barrière », ce qui accroît son efficacité.

Les spermicides sont normalement en vente libre en pharmacie. Faute de demandes, ils sont actuellement devenus difficiles à trouver en Belgique.

## ◆ La contraception dite «naturelle»



Les méthodes dites « naturelles » (méthode du calendrier, méthode des températures, méthode de la glaire cervicale) reposent sur la connaissance des différentes phases du cycle menstruel. En effet, une majorité de femmes est plus fertile entre le 13<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> jour du cycle pour celles qui ont un cycle de 28 jours (1<sup>er</sup> jour du cycle = 1<sup>er</sup> jour des règles). En

n'ayant pas de rapports sexuels durant cette période, la femme peut diminuer le risque de grossesse.

L'efficacité de ces méthodes est faible. La femme doit avoir une bonne connaissance de son cycle et un style de vie très régulier. De plus, elle et son partenaire doivent accepter, certains jours, de renoncer aux relations sexuelles ou d'utiliser alors un moyen contraceptif comme le préservatif.

Ces méthodes ne nécessitent pas de consultation médicale et reposent sur une volonté individuelle. Néanmoins, il est conseillé de suivre, en couple, une ou deux séances d'explications pratiques pour interpréter correctement les résultats des observations du cycle.

Ces méthodes ne coûtent rien sauf si de nouveaux dispositifs électroniques de détermination de la période fertile sont utilisés. Des tests d'ovulation sont en vente libre en pharmacie, leur prix varie de 23€ à 35€.



## ◆ La contraception d'urgence



La contraception d'urgence, aussi appelée pilule du lendemain, se présente sous forme de deux comprimés contenant une hormone (progestérone), à avaler le plus tôt possible après un rapport sexuel sans contraception (au maximum dans les 72 heures qui suivent).

Les deux comprimés peuvent être pris en même temps et leur efficacité est accrue s'ils sont pris au plus tard dans les 24 heures après le rapport sexuel non protégé.

Il s'agit d'une méthode de « rattrapage » qui ne protège pas lors des rapports sexuels suivants.

La pilule du lendemain est commercialisée en Belgique sous le nom de NorLevo® et est en vente libre en pharmacie au prix de 8,68€ la boîte de 2 comprimés. Si vous avez moins de 21 ans, elle vous sera remboursée intégralement sur prescription médicale. Vous pouvez également vous la procurer en centre de planning familial.

## ◆ La stérilisation

Contrairement aux méthodes contraceptives, la stérilisation est en principe définitive. C'est donc une méthode réservée à des cas particuliers et qui doit faire l'objet d'une décision mûrement réfléchie.

### • La stérilisation féminine

La stérilisation féminine (ligature des trompes) consiste à empêcher la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule en coupant ou bouchant les trompes de Fallope (conduit qui part de chaque ovaire pour rejoindre l'utérus et acheminer l'ovule vers celui-ci).

La stérilisation ne change rien à l'équilibre hormonal ; le cycle menstruel reste le même et les règles sont toujours présentes.

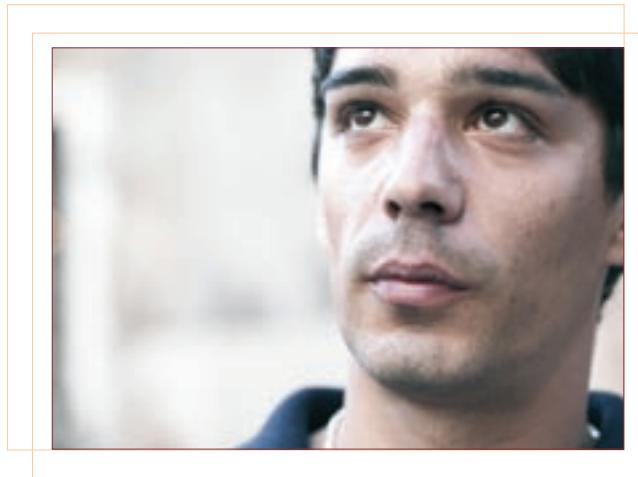
Une opération chirurgicale est nécessaire. Actuellement, il s'agit le plus souvent de techniques de microchirurgie (laparoscopie) qui se font sous anesthésie générale et ne nécessitent pas d'hospitalisation de longue durée (1 ou 2 jours).

- La stérilisation masculine

La stérilisation masculine (vasectomie) consiste à couper ou obstruer les canaux déférents qui amènent les spermatozoïdes vers les testicules (glandes qui produisent le sperme). L'homme continue à éjaculer du sperme mais celui-ci ne contient plus de spermatozoïdes et n'est donc plus fécondant.

La stérilisation ne change rien à la puissance sexuelle de l'homme et n'influence ni l'érection ni l'éjaculation.

L'intervention se fait sous anesthésie locale et consiste en une incision du scrotum (enveloppe de peau des testicules) permettant la coupure ou l'obstruction des canaux déférents. Un délai de trois mois après l'intervention est nécessaire pour s'assurer que le sperme n'est plus fécondant.



## Aide et information

Les centres de planning familial sont ouverts à tous. Vous pouvez y parler librement, avec la certitude d'être entendus et aidés, dans la plus stricte confidentialité et sans être jugés.

Ils offrent une information et une accessibilité à tous les moyens de contraception. Ils vous proposent également aide et information en cas de grossesse non désirée. Certains d'entre eux pratiquent des interruptions de grossesse dans le respect de la législation belge.

Pour obtenir l'adresse du centre de planning familial agréé le plus proche de chez vous, appelez le CEDIF au 02/502 68 00.

## Adresses utiles

### Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)

Rue de la Tulipe, 34 – 1050 Bruxelles

02/502.82.03

<http://www.planningfamilial.net>

### Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS)

Place Saint-Jean, 1-2 – 1000 Bruxelles

02/515.04.06

<http://www.mutsoc.be/centredeplanning>

### Fédération des Centres Pluralistes Familiaux (FCPF)

Rue du Trône, 127 – 1050 Bruxelles

02/514.61.03

### Fédération des Centres de Planning et de Consultations (FCPC)

Place J. Mansart, 6 – 7100 La Louvière

064/26.73.50

### Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers pratiquant l'Avortement (GACEHPA)

Rue de la Tulipe, 34 – 1050 Bruxelles

02/502.72.07



Brochure éditée par le CEDIF, Centre de Documentation et d'Information de la Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF), avril 2005.

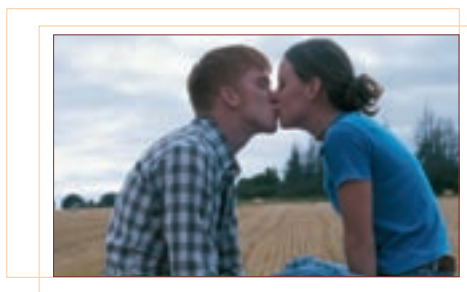
**Réalisation** : Judith BELL et Claudine CUEPPENS.

**Coordination** : Claudine CUEPPENS.

**Comité de lecture** : L'équipe d'Aimer à Louvain-la-Neuve, l'équipe du SIPS, Isabelle de VILLE (Free Clinic), Geneviève LESEUR (La Famille Heureuse de Liège), Pierre MOONENS (Collectif Contraception de Charleroi), Dominique ROYNET (Planning Rochefort), Alain CHERBONNIER (Question Santé), Pierre HONNAY (CEDIF).

**Graphisme et mise en page** : Studio Press Communication.

Avec le soutien du Ministère de la Santé de la Région wallonne et du Service Education permanente de la Direction générale de la Culture de la Communauté française.



FEDERATION LAÏQUE  
de centres  
DE PLANNING FAMILIAL

**FLCPF/CEDIF**

34 rue de la Tulipe • 1050 Bruxelles

Tél. : 02/502 68 00 • Fax. : 02/503.30.93

E-mail : [cedif@planningfamilial.net](mailto:cedif@planningfamilial.net)

Website : [www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)