Chapitre 3 :

Les relations amoureuses et la sexualité

Les moyens de contraception



Madame Jar

Les moyens de contraception

Qu’est-ce que la contraception ?

C’est l’ensemble des moyens qui permettent, à un homme et à une femme, d’éviter une grossesse suite à des relations sexuelles. L’utilisation de certains moyens de contraception permettent également de protéger les partenaires des IST. Chacune des méthodes contraceptives a des avantages et des inconvénients. L’important est de choisir une méthode efficace et qui convient à la personne concernée (en fonction de son âge, mode de vie,…)

**Les méthodes qui mettent l’ovulation en sommeil :**

* **La pilule**
* **Le patch**
* **L’anneau vaginal**
* **L’implant**
* **La piqûre contraceptive**
* **La contraception d’urgence**

**Les méthodes empêchant la rencontre des spermatozoïdes et de l’ovule :**

* **Le dispositif intra-utérin**
* **Le préservatif masculin**
* **Le préservatif féminin**
1. La pilule
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est un médicament contenant des hormones qui empêchent l’ovulation.

* Comment ça fonctionne ?

La plaquette contient généralement 21 pilules. La femme avale une pilule 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.

* L’efficacité ?

Très efficace dès le premier comprimé, à condition de commencer le premier jour des règles et de la prendre ensuite chaque jour, si possible au même moment de la journée, jusqu’à la fin de la plaquette. IL n’y a aucun risque de grossesse même pendant la semaine d’interruption.

* Prescription médicale ?

OUI

**INFO :**

**L’oubli d’une pilule peut engendrer une grossesse non désirée. Il faut se référer à la notice et voir la procédure à suivre. La protection n’est peut-être plus efficace.**

1. Le patch
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est un carré de plus ou moins 4cm de côté contenant des hormones qui empêchent l’ovulation.

* Comment ça fonctionne ?

Le premier patch est collé sur la peau le premier jour des règles. On utilise un patch par semaine durant trois semaines. On attend une semaine avant de replacer un nouveau patch. S’il se décolle, il suffit d’appuyer 30 secondes et il adhère à nouveau.

* Efficacité ?

Très efficace dès le premier jour du placement, à condition de commencer le premier jour des règles, de le garder sur la peau tout le temps et de le changer chaque semaine. IL n’y aucun risque de grossesse même pendant l’interruption.

* Prescription médicale ?

OUI

**INFO :**

**Différentes procédures à suivre en cas d’erreur d’utilisation. Se référer aux consignes du produit et du médecin.**

1. L’anneau vaginal
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est un anneau transparent mince et souple, de 5cm de diamètre, contenant des hormones qui empêchent l’ovulation.

* Comment ça fonctionne ?

Le femme place, elle-même, l’anneau dans le vagin entre le 1er et 5ème jour des règles. L’anneau doit rester dans la vagin pendant trois semaines et ne peut pas être enlevé plus de 3 heures par jour. Après trois semaines, l’anneau est enlevé, puis jeté et une semaine plus tard , un nouvel anneau est remis pour une période de trois semaines.

* Efficacité ?

Très efficace dès la pose de l’anneau, entre le 1er jour et le 5ème jour des règles.

* Prescription médicale ?

OUI

**INFO :**

**La première fois que l’on place l’anneau, il faut le mettre le premier jour des règles afin qu’il soit efficace tout de suite. Se référer aux consignes d’utilisation pour les erreurs et au calendrier selon les oublis.**

1. L’implant
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est une petite tige en matière souple de la taille d’une allumette, contenant une hormone qui empêche l’ovulation.

* Comment ça fonctionne ?

Le médecin place l’implant sous la peau dans le haut du bras. Ce placement se fait entre le 1er et le 5ème jour des règles. Il offre une contraception continue pour une période de trois ans. Il peut être enlevé à tout moment.

* Efficacité ?

Très efficace à partir de 24h après la pose.

* Prescription médicale ?

OUI

1. La piqûre contraceptive
* Qu’est-ce que c’est ?

Il s’agit d’une injection d’hormones qui bloquent l’ovulation.

* Comment ça fonctionne ?

L’injection est faite par un médecin. Les hormones ont un effet prolongé et bloquent l’ovulation pendant 13 semaines d’affilée. Si on désire une prolongation, une nouvelle injection doit être faite avant la fin de la période.

* Efficacité ?

Très efficace.

* Prescription médicale ?

OUI

1. La contraception d’urgence (pilule du lendemain)
* Qu’est-ce que c’est ?

Elle permet d’éviter une grossesse après un rapport sexuel non protégé.

* Comment ça fonctionne ?

Elle se présente sous forme de comprimé à prendre le plus rapidement possible après un rapport sexuel non protégé.

* Efficacité ?

Très efficace si le comprimé est pris le plus rapidement possible. L’efficacité diminue au fur et à mesure que les heures passent.

* Prescription médicale ?

NON

1. Le dispositif intra-utérin
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est un objet en plastique souple porteur d’une petite quantité de cuivre ou diffusant une hormone et qui est placé dans l’utérus.

* Comment ça fonctionne ?

Le DIU empêche le déplacement des spermatozoïdes dans l’utérus. Il est placé par un médecin durant la première moitié du cycle menstruel et il a une durée d’action de 3 à 10 ans.

* Efficacité ?

Très efficace

* Prescription ?

OUI

1. Le préservatif masculin
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est une fine enveloppe de latex ou polyuréthane que l’on enfile sur le pénis en érection avant le rapport sexuel.

* Comment ça fonctionne ?

Il empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin.

* Efficacité ?

**Correctement utilisé**, il est très efficace. Il protège également des IST.

* Prescription médicale ?

NON

1. Le préservatif féminin
* Qu’est-ce que c’est ?

C’est une fine gaine souple en polyuréthane, avec un anneau à chaque extrémité, que l’on insère dans le vagin avant le rapport sexuel.

* Comment ça fonctionne ?

Il s’insère dans le vagin. L’anneau 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 empêche le passage des spermatozoïdes dans l’ovule.

* Efficacité ?

**Correctement utilisé**, très bonne efficacité. Il protège également des IST. Son emploi correct nécessite une certaine habitude pour une bonne protection.

* Prescription médicale ?

NON

11)Bibliographie

CUEPPENS.C ;FLCPF ; Malette contraception (guide pédagogique) ; pp.6-16

CAZZATO.F ; Cours d’alimentation et hygiène de vie ; 3ème année ;2019-2020

PATER.C ; Cours d’éducation à la santé ; 4ème année ; 2009-2010