

Options de contraception

Type	<p>Pilule contraceptive orale</p> <p>« Pilule »</p> <p>Méthode hormonale combinée—œstrogène et progestine</p> <p>N'offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Utilisation parfaite = efficace à 99,7 %</p> <p>Utilisation typique = efficace à 91 %</p>
Utilisation	<ul style="list-style-type: none">• Prise par voie orale tous les jours à la même heure• Les paquets de pilules varient; ils peuvent inclure 4 ou 7 pilules de sucre pour donner lieu à un saignement de retrait• Certaines fournisseuses et certains fournisseurs de soins de santé peuvent recommander de ne prendre aucune pilule de sucre ou aucune pause entre chaque paquet de pilules• En cas d'oubli de pilules, il est conseillé de consulter un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé
Avantages	<ul style="list-style-type: none">• Très efficace• Peut réduire le flux menstruel et les crampes• Peut aider à traiter l'acné• Peut aider à traiter des symptômes liés aux fibromes et à l'endométriose et réduire leur progression• Des données de grande qualité démontrent une protection contre le cancer des ovaires et de l'endomètre
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none">• Nécessite une ordonnance• Doit être prise tous les jours à la même heure• Certaines personnes éprouvent des effets secondaires indésirables

**Effets secondaires
et risques possibles**

Effets secondaires

- Saignements intermenstruels
- Maux de tête
- Nausées et vomissements
- Ballonnements
- Changements d'humeur, p. ex. nervosité ou manque d'énergie
- Sensibilité des seins
- Fluctuation du désir sexuel

En cas d'effets secondaires, ceux-ci disparaissent généralement dans les trois mois.

Risques

- Caillots sanguins dans les veines des jambes ou des poumons
- Peut accroître le risque d'accident vasculaire cérébral (caillots sanguins dans les artères du cerveau)
- Peut aggraver la croissance de certaines tumeurs du foie
- Peut accroître le risque de maladie de la vésicule biliaire

Certaines formulations de pilules sont plus sûres que d'autres. Encouragez les élèves à faire des recherches sur les diverses formulations et à en discuter avec leur médecin pour déterminer laquelle leur convient le mieux.

Type

Pilule contraceptive orale

« Minipilule » ou pilule microdosée

À base de progestine seule

N'offre aucune protection contre les ITSS

Efficacité

Utilisation parfaite = efficace à 99,7 %

Utilisation typique = efficace à 91 %

Utilisation

- Prise par voie orale tous les jours à la même heure (doit être prise dans les trois heures du moment habituel, tous les jours, sans quoi l'efficacité contraceptive est perdue)
- Peut être commencée à n'importe quel moment du cycle menstruel
- Une méthode contraceptive d'appoint est alors requise, sauf dans les cinq jours précédant le début des règles
- L'utilisation de la méthode d'appoint devrait se poursuivre au moins 48 heures
- Contrairement à la pilule hormonale combinée, il n'y a pas de pause d'une semaine dans la prise de la pilule microdosée
- Si une pilule est prise plus de trois heures en retard, une méthode contraceptive d'appoint devrait être utilisée pendant 48 heures

Avantages

- Très efficace
- Peut réduire le flux menstruel (ou l'éliminer) et réduire les crampes et le syndrome prémenstruel
- Peut réduire les symptômes de l'endométriose et des fibromes et aider à les traiter

Inconvénients

- Nécessite une ordonnance
- Doit être prise exactement à la même heure tous les jours
- Peut causer des saignements imprévisibles et irréguliers

Effets secondaires et risques possibles

Effets secondaires

- Saignements intermenstruels
- Aménorrhée (absence de menstruations)
- Changements d'humeur, p. ex. nervosité ou manque d'énergie
- Fatigue
- Maux de tête
- Nausées
- Sensibilité des seins
- Gain ou perte de poids

Risques

- La pilule à progestine seule réduit le risque général de grossesse ectopique (survenant à l'extérieur de l'utérus, habituellement dans une trompe de Fallope). Toutefois, en cas de grossesse (échec contraceptif), le risque de grossesse ectopique (entraînant des complications potentiellement dangereuses) peut atteindre 10 %.
-

Type	<p>Timbre transdermique</p> <p>Méthode hormonale combinée—œstrogène et progestine</p> <p>N'offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Utilisation parfaite = efficace à 99,7 %</p> <p>Utilisation typique = efficace à 91 %</p>
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Timbre à apposer sur le haut d'un bras, la partie inférieure de l'abdomen, le fessier ou la poitrine (en évitant le tissu des seins) • Le timbre doit être remplacé le même jour de chaque semaine pendant trois semaines • Le régime typique consiste en un changement de timbre une fois par semaine pendant trois semaines, suivi d'une pause de sept jours; toutefois, des régimes différents et prolongés sont possibles sous la supervision d'un fournisseur ou d'une fournisseuse de soins de santé expérimenté-e
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de pilule à prendre tous les jours; il peut être plus facile de se souvenir de le remplacer • Discret
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une ordonnance • Risque d'irritation de la peau • Le timbre peut se décoller et tomber (mais ceci est peu probable si la peau a été nettoyée avec de l'alcool à friction)
Effets secondaires et risques possibles	<p>Effets secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saignements intermenstruels • Maux de tête • Nausées et vomissements • Ballonnements • Changements d'humeur, p. ex. nervosité ou manque d'énergie • Sensibilité des seins • Fluctuation du désir sexuel <p>En cas d'effets secondaires, ceux-ci disparaissent généralement dans les trois mois.</p> <p>Risques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risque accru de caillots sanguins • Accident vasculaire cérébral • Crise cardiaque • Hypertension artérielle

Type	Anneau vaginal Méthode hormonale combinée—œstrogène et progestine N'offre aucune protection contre les ITSS
Efficacité	Utilisation parfaite = efficace à 99,7 % Utilisation typique = efficace à 91 %
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Le premier jour des menstruations, l'anneau souple est inséré dans le vagin, où il restera 21 jours • 21 jours après son insertion, l'anneau est retiré et jeté. Un nouvel anneau sera inséré après une pause sans hormones de 4 à 7 jours
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de pilule à prendre tous les jours • Discret
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une ordonnance • Les partenaires sexuel-les peuvent sentir l'anneau • Certaines personnes ne veulent pas utiliser leurs doigts pour insérer l'anneau
Effets secondaires et risques possibles	<p>Effets secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saignements intermenstruels • Maux de tête • Nausées et vomissements • Irritation vaginale • Ballonnements • Changements d'humeur, p. ex. nervosité ou manque d'énergie • Sensibilité des seins • Fluctuation du désir sexuel <p>En cas d'effets secondaires, ceux-ci disparaissent généralement dans les trois mois.</p> <p>Risques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risque accru de caillots sanguins • Accident vasculaire cérébral • Crise cardiaque • Hypertension artérielle

Type	<p>Système intra-utérin (SIU)</p> <p>« DIU hormonal »</p> <p>Méthode intra-utérine</p> <p>Une seule hormone—progestine</p> <p>N’offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Utilisation parfaite = 99,8 %</p> <p>Utilisation typique = 99,8 %</p>
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • La fournisseuse ou le fournisseur de soins de santé insère le SIU dans l’utérus pour une période de trois à cinq ans (selon la marque)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Une fois inséré, le SIU ne nécessite aucun entretien • Aussi efficace que la stérilisation • Réversible • Réduit le flux menstruel, parfois jusqu’à un niveau faible ou nul (aménorrhée) • Différentes tailles offertes selon la taille de l’utérus
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une ordonnance et doit être inséré par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé • Les effets secondaires peuvent durer quelques mois avant de se résorber • Doit être retiré par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé

**Effets secondaires
et risques possibles**

Effets secondaires

(La plupart des effets secondaires se résorberont dans les 3 à 6 mois)

- Aménorrhée (absence de menstruations)
- Saignements intermenstruels
- Douleur abdominale/pelvienne
- Maux de tête
- Acné
- Changements d’humeur, p. ex. nervosité ou manque d’énergie
- Nausées et vomissements
- Ballonnements
- Expulsion

Risques

- Très faible risque de perforation ou de mauvais positionnement lors de l’insertion dans l’utérus
- Risque d’expulsion
- Possibilité d’infection liée au processus d’insertion du dispositif
- Échec contraceptif, y compris un risque de grossesse ectopique. Le risque de grossesse ectopique n’est pas plus élevé que pour une personne n’utilisant pas de SIU. Toutefois, en cas de grossesse, le risque de grossesse ectopique (survenant à l’extérieur de l’utérus, habituellement dans une trompe de Fallope, et entraînant des complications potentiellement dangereuses) est plus élevé chez les personnes utilisant un SIU

Type

Depo Provera

Injection

Une seule hormone—progestine

N’offre aucune protection contre les ITSS

Efficacité

Utilisation parfaite = efficace à 99,8 %

Utilisation typique = efficace à 94 %

Utilisation

- La personne reçoit sa première injection à n’importe quel moment de son cycle menstruel, puis tous les trois mois
 - Une méthode contraceptive d’appoint est requise dans les sept jours suivant la première injection de Depo-Provera
-

Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • L'effet contraceptif dure trois mois • Réduit le flux menstruel, parfois jusqu'à un niveau faible ou nul (aménorrhée) après un an d'utilisation en continu (c.-à-d., injections tous les trois mois)
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une ordonnance et les injections doivent être faites par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé • Les effets secondaires peuvent durer quelques mois après l'injection • La reprise de la fertilité peut prendre jusqu'à 18 mois
Effets secondaires et risques possibles	<p>Effets secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saignements intermenstruels • Maux de tête • Gain de poids • Changements d'humeur, p. ex. nervosité ou manque d'énergie • Acné • Aménorrhée (absence de menstruations) • Fluctuation du désir sexuel • Nausées • Ballonnements • Diminution réversible de la densité minérale osseuse • Sensibilité des seins • Douleur, enflure et ecchymose au point d'injection
Type	<p>Dispositif intra-utérin (DIU) de cuivre</p> <p>Méthode intra-utérine</p> <p>Sans hormone</p> <p>N'offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Utilisation parfaite = efficace à 99,4 %</p> <p>Utilisation typique = efficace à 99,2 %</p>
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé insère le DIU dans l'utérus • Le cuivre du DIU affecte la capacité des spermatozoïdes de traverser le mucus du col utérin pour se rendre jusqu'à l'ovule, ce qui empêche la fécondation • Le cuivre accélère également la dégradation de l'ovule, ce qui raccourcit la fenêtre de fertilité

Avantages

- Peut demeurer dans l'utérus jusqu'à dix ans
- Peu coûteux
- Sans hormone
- Réversible
- Discret

Inconvénients

- Nécessite une ordonnance et doit être inséré par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé
- Saignements plus abondants et crampes menstruelles accrues
- Doit être retiré par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé

Effets secondaires et risques possibles

Effets secondaires

- Saignements plus abondants qu'à l'habitude et crampes accrues (lors des menstruations)
- Douleur et crampes lors de l'insertion
- Saignements intermenstruels

Risques

- Très faible risque de perforation ou de mauvais positionnement lors de l'insertion dans l'utérus
- Risque d'expulsion
- Possibilité d'infection liée au processus d'insertion du dispositif
- Échec contraceptif, y compris un risque de grossesse ectopique. Le risque de grossesse ectopique n'est pas plus élevé que pour une personne n'utilisant pas de DIU. Toutefois, en cas de grossesse, le risque de grossesse ectopique (survenant à l'extérieur de l'utérus, habituellement dans les trompes de Fallope, et entraînant des complications potentiellement dangereuses) est plus élevé chez les personnes utilisant un DIU

Type

Condom externe

Méthode barrière

Protège contre les ITSS

Efficacité

Utilisation parfaite = efficace à 98 %

Utilisation typique = efficace à 82 %

Utilisation

- Une membrane de caoutchouc (faite de latex, de polyuréthane ou de polyisoprène) est déroulée sur le pénis en érection avant tout contact génital
- Le sperme est éjaculé dans le condom
- Le condom est soigneusement retiré immédiatement après l'éjaculation

Avantages

- Largement disponible
- Généralement peu coûteux
- Sans hormone
- Protection contre les ITSS

Inconvénients

- Les personnes ayant une sensibilité ou une allergie au latex doivent utiliser des condoms sans latex, qui sont plus coûteux (les condoms de polyuréthane protègent contre les ITSS et la grossesse; les condoms en membrane d'agneau préviennent uniquement la grossesse et n'offrent pas de protection contre les ITSS ou le VIH. Les condoms en membrane d'agneau ne devraient pas être utilisés en cas d'allergie à la lanoline)
- Doit être utilisé dès le début de la relation sexuelle et chaque fois
- Doit être intégré dans l'activité sexuelle
- Certaines personnes ont de la difficulté à maintenir une érection en déroulant le condom sur leur pénis
- Sensations altérées et possiblement réduites pour le pénis. Un avantage possible pourrait être le maintien prolongé de l'érection

Effets secondaires et risques possibles

- Aucun risque ni effet secondaire, sauf pour les personnes ayant une sensibilité ou une allergie au latex

Renseignements supplémentaires

- Utiliser du lubrifiant à base d'eau seulement
- Les condoms doivent être conservés dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur
- Les condoms ont une durée de vie de cinq ans—ne pas les utiliser après la date d'expiration indiquée sur l'emballage
- Les condoms en membrane d'agneau préviennent uniquement la grossesse et n'offrent pas de protection contre les ITSS ou le VIH; et les condoms de fantaisie (p. ex., les condoms aromatisés) ne sont pas approuvés pour la prévention des ITSS

Type

Condom interne (vaginal)

Méthode barrière

Protège contre les ITSS

Efficacité

Utilisation parfaite = efficace à 95 %

Utilisation typique = efficace à 79 %

Utilisation

- Inséré dans le vagin avant tout contact génital
- Le condom est retiré après l'éjaculation
- La protection synthétique de polymère nitrile sans latex recueille le sperme, ce qui empêche les spermatozoïdes d'entrer dans le vagin

Avantages

- En vente libre
- Sans hormone
- Contrôlé par la personne qui le porte
- Meilleure conduction de la chaleur
- Protège contre les ITSS
- Les deux anneaux peuvent accroître le plaisir sexuel pour les deux partenaires
- Son utilisation ne nécessite pas un pénis en érection
- Peut être utilisé avec un lubrifiant à base d'huile

Inconvénients

- Peut glisser et sortir assez facilement du vagin et peut être difficile à maintenir en place lors d'un changement de position sexuelle
- Plus coûteux que le condom externe

Effets secondaires et risques possibles

- Ne pas utiliser en cas d'allergie aux polymères nitriles

Type **Méthode de connaissance de la fertilité (MCF)***

Méthode naturelle—suivi du cycle menstruel

Cette méthode nécessite une excellente conscience du corps, un suivi méticuleux et une bonne communication

Les méthodes de contraception reposant sur le suivi du cycle menstruel sont parmi les moins exactes et les moins efficaces; le risque de grossesse est d'approximativement 25 %

N'offre aucune protection contre les ITSS

Efficacité Utilisation parfaite (journées régulières) = efficace à 95 %

Utilisation typique = efficace à 76 %

Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Calculer les journées de fertilité en fonction de l'ovulation (chaque corps est différent et il pourrait être nécessaire de suivre le cycle menstruel pendant un an pour être capable de prévoir quand l'ovulation est susceptible de survenir) • L'abstinence ou une autre méthode contraceptive (p. ex., barrière) est nécessaire pendant la plupart des jours fertiles • Surveiller le mucus du col de l'utérus pour connaître les jours les plus/moins fertiles • Mesurer la température basale du corps à l'aide d'un thermomètre, tôt le matin, afin de déceler toute hausse/baisse permettant de déterminer le moment de l'ovulation. (La lecture ne sera pas exacte si vous avez un horaire de sommeil irrégulier, si vous travaillez la nuit, si vous dormez moins de six heures par nuit et/ou si vous faites de la fièvre)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune ordonnance n'est requise • Sans hormone • Occasion d'apprendre à connaître votre corps
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite un engagement et une planification pour apprendre à connaître les signes du corps et les suivre minutieusement pendant plusieurs mois avant d'avoir des relations sexuelles non protégées • Une autre méthode contraceptive est nécessaire pour réduire le risque de grossesse en période fertile
Effets secondaires et risques possibles	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a aucun effet secondaire, mais le risque de grossesse est plus élevé qu'avec la plupart des autres méthodes
Type	<p>Méthode du retrait</p> <p>Méthode naturelle—le pénis est retiré du vagin pendant la relation sexuelle vaginale</p> <p>N'offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Utilisation parfaite = efficace à 96 %</p> <p>Utilisation typique = efficace à 78 %</p>
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Le pénis est retiré du vagin juste avant l'éjaculation • Le sperme est éjaculé loin de la vulve et du vagin

- Avantages**
- Aucune ordonnance n'est requise
 - Sans hormone
 - Peut améliorer la communication entre les partenaires lors de la relation sexuelle (si appliquée correctement)
 - Peut être combinée à d'autres méthodes pour une meilleure efficacité
 - Utile lorsqu'aucune autre méthode n'est disponible

- Inconvénients**
- Nécessite un engagement, un contrôle et le développement d'une habitude
 - Interrompt l'activité sexuelle pour le partenaire
 - Il peut y avoir présence de spermatozoïdes dans le liquide pré-éjaculatoire (ou pré-sperme), ce qui peut accroître le risque de grossesse

- Effets secondaires et risques possibles**
- Il n'y a aucun effet secondaire, mais le risque de grossesse est plus élevé qu'avec la plupart des autres méthodes

Type **Pilule contraceptive d'urgence**

Aussi appelée « pilule du lendemain », « PCU »

Méthode hormonale postcoïtale/d'urgence—des options hormonales combinées et à base de progestine seule sont offertes sous différents noms de marque

N'offre aucune protection contre les ITSS

Efficacité Réduit de 89 % le risque de grossesse

L'efficacité est accrue (jusqu'à 95 %) si la PCU est prise dans les 12 premières heures

L'efficacité diminue au fil des jours

-
- Utilisation**
- 1 dose de 2 pilules à prendre dès que possible, de préférence dans les 12 premières heures
 - Peut être prise jusqu'à cinq jours après la relation sexuelle non protégée

-
- Avantages**
- Prévient la grossesse après l'échec d'autres méthodes contraceptives et/ou après une relation sexuelle non protégée
-

Inconvénients

- Une étude a observé une efficacité réduite de la pilule à base de progestine seule chez les personnes pesant plus de 176 livres (80 kg). Toutefois, ces preuves ne sont pas suffisantes pour déconseiller la contraception d'urgence à base de progestine seule, en particulier dans le contexte d'un accès limité à un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé pouvant prescrire et/ou insérer d'autres formes de contraception d'urgence
- Efficace uniquement si elle est prise avant l'ovulation

Effets secondaires et risques possibles**Effets secondaires**

(La sévérité des effets secondaires peut varier selon le type de pilule)

- Nausées et vomissements
- Étourdissements
- Saignements intermenstruels
- Fatigue
- Les prochaines règles pourraient être différentes ou se produire à l'avance ou en retard (si le retard est de plus de deux semaines, un test de grossesse par analyse d'urine est conseillé)

Risques

- Aucun

Type

DIU de cuivre comme contraception d'urgence

Méthode intra-utérine postcoïtale/d'urgence

Sans hormone

N'offre aucune protection contre les ITSS

Efficacité

Efficace à plus de 99 % si inséré dans les sept jours suivant la pénétration pénis-vagin non protégée

Utilisation

- Le DIU de cuivre peut être inséré jusqu'à sept jours après la relation sexuelle non protégée et jusqu'à cinq jours après l'ovulation
 - Son mode d'action est le même qu'à titre de méthode contraceptive régulière (c.-à-d., toxique pour les spermatozoïdes)
-

Avantages

- Prévient la grossesse après l'échec d'autres méthodes contraceptives et/ou après une relation sexuelle non protégée
- Effet contraceptif pouvant durer jusqu'à dix ans
- Peut être inséré jusqu'à sept jours après la pénétration pénis-vagin non protégée et jusqu'à cinq jours après l'ovulation
- Certaines ITSS peuvent être dépistées et traitées en même temps que l'insertion du DIU; souvent, un résultat positif n'accroît pas le risque de maladie inflammatoire pelvienne (MIP), pour autant que l'ITSS soit efficacement traitée

Inconvénients

Les inconvénients sont les mêmes que pour l'utilisation comme méthode contraceptive régulière :

- Nécessite une ordonnance et doit être inséré par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé
- Saignements plus abondants et crampes accrues lors des menstruations
- Doit être retiré par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé

Effets secondaires et risques possibles

Les effets secondaires et les risques possibles sont les mêmes que pour l'utilisation comme méthode contraceptive régulière :

Effets secondaires

- Saignements plus abondants qu'à l'habitude et crampes accrues (lors des menstruations)
- Douleur et crampes lors de l'insertion
- Saignements intermenstruels

Risques

- Très faible risque de perforation ou de mauvais positionnement lors de l'insertion dans l'utérus
 - Risque d'expulsion
 - Possibilité d'infection liée au processus d'insertion du dispositif
 - Échec contraceptif, y compris un risque de grossesse ectopique. Le risque de grossesse ectopique n'est pas plus élevé que pour une personne n'utilisant pas de DIU. Toutefois, en cas de grossesse, le risque de grossesse ectopique (survenant à l'extérieur de l'utérus, habituellement dans une trompe de Fallope, et entraînant des complications potentiellement dangereuses) est plus élevé chez les personnes utilisant un DIU
-

Type	<p>Spermicide</p> <p>Méthode barrière chimique—tue les spermatozoïdes après leur entrée dans le vagin et avant leur entrée dans l’utérus</p> <p>N’offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Personne n’ayant jamais accouché :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation parfaite = 91 % • Utilisation typique = 82 % <p>Personne ayant accouché :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation parfaite = 80 % • Utilisation typique = 76 % <p>L’efficacité combinée est de 95 % ou plus lorsque le spermicide est utilisé sur une base régulière et combiné à une méthode barrière physique</p>
Utilisation	<p>Il est très important de suivre les instructions sur l’emballage pour chaque type de spermicide.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Éponge—insérée dans le vagin avant la pénétration. L’éponge peut être efficace jusqu’à 24 heures après son insertion et ne devrait pas être laissée en place plus de 30 heures • Mousse—appliquée dans le vagin avant la pénétration et efficace immédiatement. Peut être appliquée juste avant la relation sexuelle ou jusqu’à une heure après • Pellicule—insérée dans le vagin; il faut ensuite attendre qu’elle se dissolve. Doit être appliquée 15 minutes avant la pénétration et devrait être réappliquée si plus de trois heures se sont écoulées avant la pénétration
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible en vente libre • L’éponge est réutilisable pour plusieurs relations sexuelles
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • L’utilisation peut être salissante • Une nouvelle application de mousse ou de pellicule est nécessaire à chaque relation sexuelle • Peut accroître le risque de transmission du VIH • Il est conseillé d’essayer le spermicide avant d’avoir des relations sexuelles afin de s’y habituer et de surveiller toute réaction d’irritation

Effets secondaires
et risques possibles

Effets secondaires

- Possible irritation du vagin et/ou du pénis

Risques

- Peut irriter la muqueuse vaginale, ce qui pourrait permettre l'entrée de virus
- Peut accroître le risque d'infection des voies urinaires (IVU) récurrente chez les individus ayant déjà des IVU récurrentes
- L'éponge peut accroître le risque d'infection chez les femmes qui ont eu un accouchement à terme, une fausse-couche ou un avortement au cours des six dernières semaines

Type

Diaphragme et cape cervicale

Méthodes barrières

Doivent être utilisés avec un spermicide pour une efficacité optimale

N'offrent aucune protection contre les ITSS

Efficacité

Utilisation parfaite = 94 %

Utilisation typique = 88 %

Utilisation

- Le diaphragme et la cape cervicale empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus en recouvrant le col de l'utérus
- Le diaphragme traditionnel nécessite un ajustement par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé. Certains modèles ne nécessitant pas d'ajustement par un-e professionnel-le sont offerts en ligne. La cape cervicale est vendue en ligne, sur ordonnance; la taille varie selon les antécédents d'accouchement
- Le diaphragme ou la cape cervicale peut être inséré-e dans le vagin (avec les doigts) et placé-e sur le col de l'utérus jusqu'à deux heures avant la pénétration pénis-vagin
- Un gel spermicide doit être utilisé avant chaque pénétration pénis-vagin pour une efficacité optimale contre la grossesse
- Tous les dispositifs doivent rester en place six heures après la relation sexuelle. (Le diaphragme devrait être retiré après 24 heures, pour autant que la dernière relation sexuelle remonte à plus de six heures)
- La cape cervicale devrait être retirée après 48 heures, pour autant que la dernière relation sexuelle remonte à plus de six heures

Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Discret et petit • Efficace immédiatement si utilisé correctement et combiné à un spermicide • Peut être inséré plusieurs heures avant la relation sexuelle • Aucun-e partenaire impliqué-e dans la relation sexuelle ne peut sentir le diaphragme ou la cape cervicale
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite une ordonnance et doit être ajusté par un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé • Peut être difficile à insérer et à placer correctement pour certaines personnes • Peut se déplacer lors des relations sexuelles • Un spermicide doit être utilisé pour une efficacité maximale
Effets secondaires et risques possibles	<p>Effets secondaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peut causer une irritation vaginale (due aux spermicides et/ou au silicone) • Comporte les mêmes effets secondaires que le spermicide <p>Risques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comporte les mêmes risques que le spermicide
Type	<p>Stérilisation</p> <p>Méthode permanente—chirurgicale</p> <p>N’offre aucune protection contre les ITSS</p>
Efficacité	<p>Ligature des trompes (utilisation parfaite et typique) = efficace à 99,5 %</p> <p>Utilisation parfaite (vasectomie) = efficace à 99,9 %</p> <p>Utilisation typique (vasectomie) = efficace à 99,85 %</p>
Utilisation	<p>Ligature des trompes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les personnes qui ont un utérus • Les trompes de Fallope sont coupées et fermées, ou retirées complètement • L’intervention est effectuée sous anesthésie générale (à l’hôpital) <p>Vasectomie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les personnes qui ont un pénis • Le canal déférent est coupé et fermé • La personne peut prendre rendez-vous pour subir l’intervention au cabinet d’un médecin ou à l’hôpital • Un anesthésique local est utilisé

Avantages

- Contraception permanente—il persiste un risque d'échec, mais l'avantage est qu'aucune autre méthode contraceptive continue n'est requise
- L'érection, l'éjaculation et l'orgasme ne sont pas affectés par la vasectomie

Inconvénients

- Nécessite une intervention chirurgicale
- Non réversible
- Une analyse de sperme est requise trois mois après la vasectomie pour confirmer la réussite de l'intervention. Une méthode contraceptive d'appoint devrait être utilisée entre-temps

Effets secondaires et risques possibles**Effets secondaires****Ligature des trompes :**

- Fatigue après l'intervention chirurgicale
- Douleur/crampes abdominales
- Étourdissements
- Nausées
- Ballonnements
- Les menstruations peuvent commencer à l'avance ou en retard
- Dans de rares cas, les douleurs menstruelles peuvent augmenter

Vasectomie :

- Douleur et enflure
- Il faut attendre que le canal déférent se soit vidé de spermatozoïdes (environ 12 semaines) avant d'avoir des relations sexuelles non protégées

Risques

- Les risques de la ligature des trompes incluent ceux de l'anesthésie générale, la plaie chirurgicale, l'infection et les saignements
- La vasectomie est généralement considérée comme étant nettement moins risquée et plus simple sur le plan technique que la ligature des trompes
- Vous pouvez discuter de ces risques avec votre fournisseur ou fournisseuse de soins de santé

Type**Méthode de l'aménorrhée due à la lactation**

Méthode naturelle—suppression de l'ovulation par l'allaitement

N'offre aucune protection contre les ITSS

Efficacité

Utilisation parfaite = efficacité variant entre 92 % et 98 %

Utilisation	Après l'accouchement, les personnes qui allaitent dans certaines conditions n'ont pas d'ovulation. Ces conditions sont les suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • L'allaitement doit être complet (pas de remplacement par une préparation pour nourrissons) • Il ne doit pas s'écouler plus de trois heures entre les boires de jour (et pas plus de quatre heures entre ceux de nuit) • Le bébé doit avoir moins de six mois • La personne ne doit pas encore ravoir de menstruations (Si les menstruations recommencent moins de six mois après l'accouchement, la méthode est considérée comme inefficace.)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune ordonnance n'est requise • Sans hormone externe
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Les directives doivent être suivies rigoureusement et en tout temps pour que la méthode fonctionne
Effets secondaires et risques possibles	Il n'y a pas d'effets secondaires, mais le risque de grossesse est élevé si les directives ne sont pas suivies en tout temps. Il est sécuritaire d'utiliser d'autres méthodes contraceptives après l'accouchement : <ul style="list-style-type: none"> • Les méthodes à base de progestine seule et sans hormone peuvent être utilisées immédiatement après l'accouchement • La contraception hormonale combinée peut commencer dès la sixième semaine après l'accouchement (La contraception hormonale combinée n'affectera pas un allaitement au sein qui est bien établi. La production de lait pourrait diminuer temporairement, mais retrouvera son niveau normal.) • L'éponge spermicide devrait être évitée jusqu'à six semaines après l'accouchement • Un DIU peut être inséré dans les 72 heures suivant l'accouchement ou six semaines après. L'insertion post-partum immédiate devrait être effectuée sous échographie; les taux d'expulsion sont plus élevés
Type	Abstinence Méthode naturelle L'abstinence de toute activité sexuelle protège contre les ITSS
Efficacité	Efficace à 100 % pour prévenir la grossesse et les ITSS si observée à 100 %

Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • L'abstinence signifie n'avoir aucun type d'activité sexuelle • En pratique, cela signifie souvent que l'on s'abstient d'avoir des activités sexuelles qui comportent un risque de grossesse comme la pénétration pénis-vagin et l'éjaculation dans le vagin ou sur la vulve. (S'abstenir de ces types d'activités sexuelles n'offre aucune protection contre les ITSS)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Efficace à 100 % pour prévenir la grossesse et les ITSS si observée à 100 % • Sans hormone • Aucune ordonnance n'est requise
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • N'offre aucune protection contre les ITSS si l'on a d'autres types d'activités sexuelles • Si l'abstinence complète de toutes les activités sexuelles est pratiquée, l'expérience du plaisir lié à l'activité sexuelle pourrait être absente. Mais il existe de nombreuses façons de profiter des bienfaits de l'activité sexuelle sans risque de grossesse
Effets secondaires et risques possibles	Effets secondaires et risques <ul style="list-style-type: none"> • Aucun effet secondaire ou risque si la méthode est observée à 100 %

RESSOURCE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT – QUESTIONS FRÉQUENTES

Dans quelles circonstances la contraception d'urgence devrait-elle être envisagée?

Dans toute situation où aucune méthode contraceptive n'est utilisée et où une personne ayant un pénis éjacule dans le vagin d'une personne. La contraception d'urgence devrait également être utilisée si une méthode contraceptive a été mal appliquée ou s'il est arrivé un imprévu (p. ex., si deux pilules contraceptives hormonales combinées ou plus ont été oubliées ou si le condom s'est brisé). La grossesse est plus probable pendant les jours qui sont les plus fertiles (au milieu du cycle menstruel, lorsque le mucus du col de l'utérus est liquide, glissant et transparent). (Pour les personnes dont le cycle menstruel dure de 26 à 32 jours, la période la plus fertile s'étend des jours 8 à 19—le jour 1 correspondant au premier jour des menstruations.)

Le liquide pré-éjaculatoire (« pré-sperme ») peut-il causer une grossesse?

Le liquide pré-éjaculatoire peut contenir suffisamment de spermatozoïdes pour causer une grossesse; toutefois, la probabilité de grossesse due à ce liquide est moindre que celle due à l'éjaculation.

La méthode du retrait protège-t-elle contre les ITSS?

La méthode du retrait n'offre aucune protection contre les ITSS.