

La Contraception

A. Qu'est-ce que la « contraception » ? Quand est-ce que l'on utilise ?

La contraception est le nom donné à l'ensemble des méthodes visant à éviter, de façon réversible et temporaire, la fécondation donc la grossesse.

Ceci n'est pas à confondre avec la stérilisation, qui est une opération chirurgicale ayant pour résultat d'empêcher définitivement la procréation (Ex : vasectomie chez l'homme et la ligature des trompes chez la femme).

Rappel :

La procréation est l'action de procréer, c'est-à-dire de reproduire. Celle-ci prend place lors d'un rapport sexuel, quand les spermatozoïdes déposés au niveau du vagin, remontent jusqu'aux trompes à la rencontre de l'ovule si l'ovulation a eu lieu : c'est la fécondation. Elle aboutit à la formation d'une cellule œuf, première cellule du futur bébé.

Ainsi, on utilise des moyens de contraceptions afin d'éviter une grossesse non-voulue.

B. Les différents moyens de contraception

1) Chez la femme

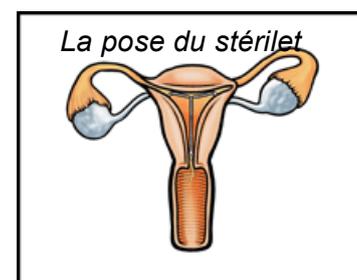
Il existe un très grand nombre de moyens contraceptifs chez la femme puisque c'est chez celle-ci que la grossesse a lieu.

- **Le DIU – Dispositif Intra Utérus (aussi appelé stérilet)** : Le DIU est un dispositif contraceptif inséré dans l'utérus par un médecin. Il existe deux types de stérilets :

-**les DIU au cuivre** qui mesurent 3,5cm de long. Ils ont souvent la forme 'T', sont en plastique avec un ou deux manches de cuivre. Plus la surface de cuivre est grande, plus le stérilet est efficace, car c'est le cuivre qui crée une forme d'inflammation locale. Cette réaction neutralise les spermatozoïdes, mais cette inflammation empêche la muqueuse utérine de se préparer correctement à accueillir un embryon, si une fécondation a eu lieu. Le stérilet en cuivre est efficace pendant 4 à 10 ans avant d'être remplacé.

-**les DIU hormonaux** qui eux créent aussi une inflammation locale dans l'utérus, qui neutralise les spermatozoïdes. Le stérilet hormonal une petite quantité d'une hormone appelée progestérone. Cette hormone a plusieurs effets : elle épaissit la glaire cervicale et elle limite l'épaississement de la muqueuse utérine (pas de nidation). Le stérilet hormonal est efficace pendant 5 ans avant d'être remplacé.

Ainsi le stérilet a un double effet, contraceptif et contragestif.



<http://www.choisirsacontraception.fr/moyens-de-contraception/le-sterilet-diu.htm>

- **La pilule** qui est le moyen de contraception plus utilisé en France (2 femmes sur 3 l'utilisent). Celle-ci doit être prise tous les jours, sans exception. Les pilules contiennent des hormones similaires à celles qui fabriquent les ovaires pour former les ovules. Il existe deux types de pilules contraceptives :

-**Les pilules combinées** (œstrogène et progestatif)

-**Les pilules microprogestatives** (contenant seulement un progestatif)

Leur rôle est de faire croire à l'hypophyse (glande située au niveau du cerveau) qu'il y a assez d'hormones dans le sang, donc qu'il n'y a plus besoin de fabriquer des messagers pour stimuler les ovaires, ce qui mène à l'arrêt du développement des ovules (pas d'ovulation).

De plus, le progestatif dans les pilules vont épaissir la glande cervicale au point de la rendre impénétrable aux spermatozoïdes et enfin la pilule agit également sur la muqueuse utérine en empêchant l'implantation éventuelle d'un embryon.

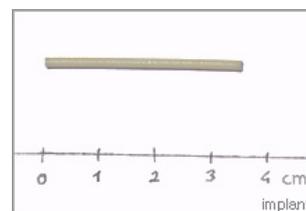
La pilule



L'implant

- **L'implant** est un petit bâtonnet cylindrique, en plastique, de 4 cm de long et 2 mm de diamètre. Il contient les mêmes hormones que les pilules progestatives, il agit donc de la même façon. Contrairement à la pilule qui, elle, est prise oralement, l'implant est inséré sous la peau du bras au moyen d'une aiguille spéciale par un médecin. Une fois en place, l'implant est invisible et indolore. L'implant est efficace pendant 3 ans, mais il peut être retiré avant.

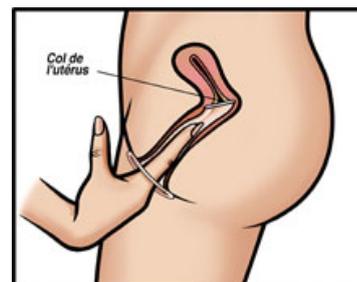
<http://www.choisirscontraception.fr/moyens-de-contraception/l-implant.htm>



- **Le préservatif féminin** comme le préservatif masculin, empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin, et donc la fécondation. Celui-ci est une gaine, un étui en nitrile ou en polyuréthane munie de deux anneaux souples, un à chaque extrémité. Il se place dans le vagin et couvre la paroi vaginale afin de recevoir le sexe masculin au moment de la pénétration. Le préservatif doit être changé lors de chaque rapport sexuel. C'est un des moyens de contraception qui protège contre les infections sexuellement transmissibles (ex : VIH-le SIDA)

<http://www.choisirscontraception.fr/moyens-de-contraception/le-preservatif-feminin.htm>

Le préservatif féminin



- **Le patch contraceptif** est un timbre qui se colle sur la peau et agit d'une façon similaire à celle d'une pilule contraceptive, en délivrant deux hormones (l'œstradiol et le progestatif) qui pénètrent dans le sang à travers la peau. Le patch est efficace pendant une semaine : il faut en coller un par semaine, trois semaines sur quatre. Il protège pendant les quatre semaines (les trois semaines avec le patch et la semaine sans).
- **Les progestatifs injectables** sont des progestatifs de synthèse qui sont injectés par piqûre intramusculaire tous les trois mois. Pendant 12 semaines, le produit assure une contraception constante.
- **L'anneau vaginal** est un anneau flexible en plastique poreux qui contient des hormones (estrogène et progestatif). On l'insère on fond du vagin avec la chaleur du corps, les hormones se diffusent à travers la paroi vaginale et passent dans le sang. Celui-ci est efficace pendant trois semaines, puis on l'enlève au bout de la quatrième semaine avec l'apparition des règles.

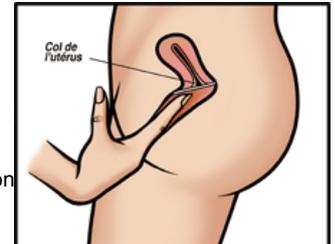
- **Le diaphragme et la cape cervicale** sont des protections qui se glissent dans le vagin, au contact du col de l'utérus, pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers l'intérieur de l'utérus. Ces moyens de contraception sont presque identiques ; un diaphragme est une sorte de rondelle en matière souple et élastique qui mesure entre 5 et 10 centimètres de diamètre qui se positionne au fond du vagin et une cape cervicale est une sorte de capuchon ou de petit bonnet qui se positionne juste sur le col de l'utérus pour en boucher l'entrée. Ici, la contraception mécanique n'est pas suffisante, il est donc indispensable de lui adjoindre une contraception chimique en ajoutant **des spermicides**. Ceux-ci sont des substances qui inactivent ou détruisent les spermatozoïdes. On peut les utiliser seuls mais il est préférable de les associer avec une méthode " barrière " (préservatif masculin ou féminin, diaphragme, cape cervicale).

Cape cervicale



Positionnement du diaphragme

<http://www.choisirsacontraception.fr/moyens-de-contraception/le-diaphragme.htm>



2) Chez l'homme

Il existe aujourd'hui, peu de contraceptifs pour homme puisque c'est chez la femme qu'il y a la grossesse.

- **Le préservatif masculin** est le moyen de contraception masculine principale et le plus utilisé. Celui-ci, comme le préservatif féminin, empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin, et donc la fécondation. Il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, il faut se retirer en retenant le préservatif à la base du pénis, puis faire un nœud et le jeter à la poubelle. De plus, c'est le moyen de contraception qui protège contre les IST.

Préservatif masculin



<http://www.choisirsacontraception.fr/moyens-de-contraception/le-preservatif-masculin.htm>

3) Les méthodes « naturelles »

On qualifie des méthodes étant « naturelles » lorsqu'elles visent à identifier la période de l'ovulation de manière à éviter d'avoir des rapports sexuels féconds à ce moment-là.

Ces méthodes vont des plus simples aux plus sophistiquées :

- **Le retrait** : L'homme se retire du vagin de sa partenaire avant d'avoir éjaculé. Si l'éjaculation n'a pas lieu dans le vagin (ni juste à l'entrée du vagin), il ne peut pas y avoir de grossesse, car les spermatozoïdes ne peuvent pas entrer dans l'utérus.
- **L'allaitement**: La succion du sein par le bébé est perçue par le cerveau (de la mère), qui stimule les seins pour qu'ils produisent du lait au moyen d'une neurohormone, la prolactine. Or, la fabrication de prolactine supprime l'ovulation et empêche les grossesses.
- **L'abstinence périodique ou méthode Ogino** : consiste, pour une femme dont le cycle est régulier, à éviter les rapports sexuels non protégés pendant les jours "fertiles" qui précèdent ou suivent l'ovulation.