

## Le préservatif féminin

Utilisé correctement, le préservatif féminin est un moyen de contraception et une protection efficace contre le VIH/sida et les autres infections sexuellement transmissibles.

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est un fourreau de matière synthétique souple. Il est lubrifié et muni d'un anneau à chaque extrémité. L'anneau interne est libre dans le fourreau.

### Mode d'action

Une fois en place, le fourreau tapisse les parois du vagin et empêche le sperme d'entrer dans le vagin et l'utérus. Sa mise en place ne dépend pas d'une érection. Il peut donc être placé à l'avance et après l'éjaculation l'homme n'a pas besoin de retirer son pénis avant que l'érection ne retombe.

### Recommandations

- Surveillez la date de péremption.
- Conservez-le à l'abri de la lumière, de la chaleur et d'objets pointus ou coupants.
- Afin de limiter le bruit lié au froissement de la matière synthétique pendant la relation sexuelle, on peut ajouter du lubrifiant à l'intérieur du préservatif.

Pour une efficacité maximale, le préservatif doit être mis en place à chaque relation sexuelle et avant toute pénétration. A l'extrémité du pénis il y a une goutte lubrifiante qui peut contenir des spermatozoïdes ou des agents infectieux comme le VIH/sida chez une personne séropositive.

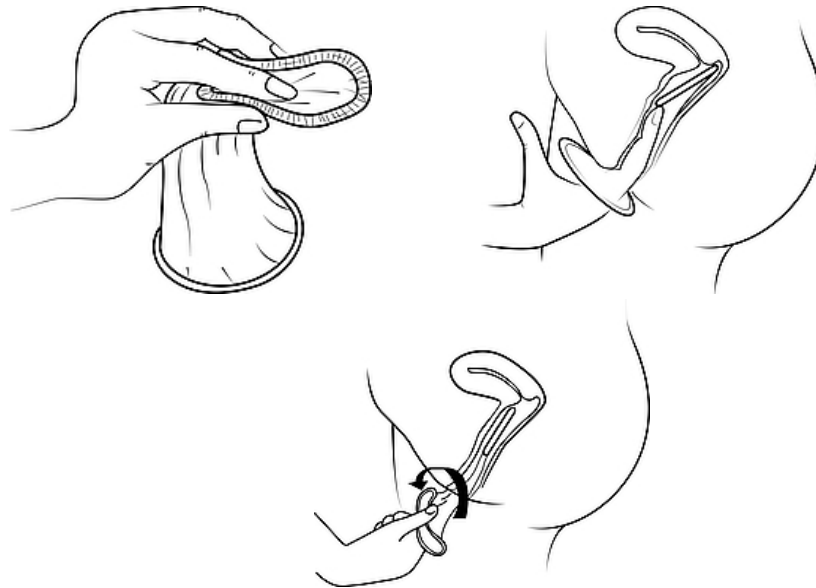
### En cas d'urgence

Le préservatif féminin se déchire très rarement.

Cependant, si cela vous arrive, vous pourriez avoir besoin d'une contraception d'urgence, à utiliser le plus tôt possible.

## Utilisation

1. Pincer l'anneau interne, le glisser le plus loin possible dans le vagin. L'anneau externe, plus large, reste placé sur la vulve.
2. Lors de la pénétration, tenir l'anneau externe sur la vulve afin qu'il reste bien placé.
3. Pour le retirer, tourner l'anneau externe et le tirer délicatement.



Utilisez le préservatif une seule fois.

Après usage, jetez-le à la poubelle et non dans les W.C.

## Le préservatif masculin ou condom

Utilisé correctement, le préservatif masculin est un moyen approprié pour prévenir la grossesse et offrir une protection efficace contre le VIH (sida) et les autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Utilisez le préservatif avant chaque pénétration du pénis dans le vagin ou le rectum.

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est un étui mince et souple en latex ou en matière synthétique qui s'adapte au pénis. Il est généralement lubrifié.

### Mode d'action

Une fois en place, le préservatif empêche le sperme d'entrer dans le vagin et l'utérus ou dans le rectum, s'il est utilisé pour des rapports sexuels par voie anale.

### Recommandations

- Achetez seulement des préservatifs de bonne qualité munis du label «OK» ou «CE».
- Surveillez la date de péremption.
- Conservez-les dans une boîte, à l'abri de la lumière, de la chaleur et d'objets pointus ou coupants.  
Utilisez des lubrifiants à base d'eau ou de silicone. Les corps gras (vaseline, huiles, margarine), les spermicides et les traitements contre les mycoses ou les verrues peuvent altérer le latex des préservatifs. En cas de traitement vaginal ou anal par crème ou ovules demander à votre médecin s'il est compatible avec l'usage de préservatifs. Dans ce cas éviter les relations sexuelles pendant le traitement.
- Il existe différentes tailles et formes de préservatifs. Les préservatifs en latex doivent avoir une taille et une forme adaptées à l'anatomie du pénis pour le confort et la sécurité (limiter les risques de rupture ou de glissement). [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)
- Si vous ou votre partenaire êtes allergiques au latex, utilisez des préservatifs en matière synthétique. Renseignez-vous.
- Pour vous sentir mieux, pratiquez d'abord l'utilisation du préservatif seul. Cela en facilitera l'utilisation à deux. Parlez-en à l'avance avec votre partenaire.

### En cas d'urgence

Demandez une contraception d'urgence si vous n'étiez pas suffisamment protégée contre la grossesse :

- rupture ou glissement du préservatif
- rapport sexuel sans protection ou insuffisamment protégé (coït interrompu/retrait ou rapport sexuel non consenti, par exemple).

Demandez une prophylaxie post-exposition (PEP) si vous n'étiez pas suffisamment protégé contre la transmission du VIH (sida) :

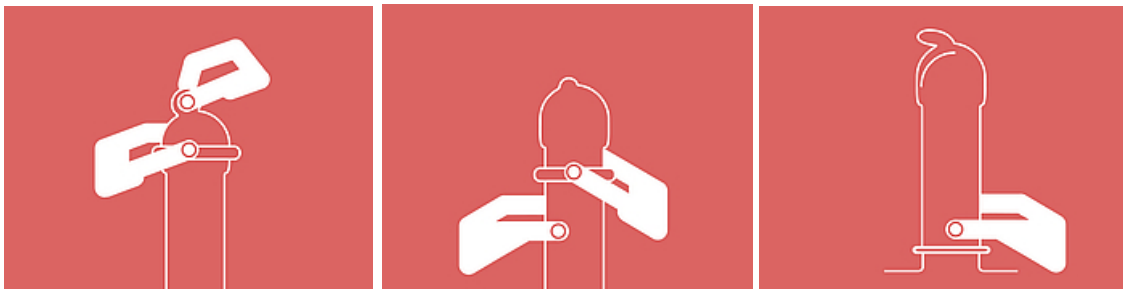
- Si le préservatif est cassé.
- Si le préservatif reste au fond du vagin ou du rectum.

## Utilisation

1. Ouvrez l'emballage en faisant attention de ne pas endommager le préservatif avec vos ongles ou tout autre objet pointu.



2. Tirez la peau du gland en arrière.
3. Pressez la pointe ou le réservoir entre les deux doigts pour en faire sortir l'air et faire de la place pour le sperme.
4. Posez le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection. L'anneau doit être tourné vers l'extérieur. Puis déroulez jusqu'en bas.



5. Après l'éjaculation, avant que l'érection ne soit tombée, retirez le pénis du vagin ou du rectum. Prenez soin de retenir le préservatif à sa base pour éviter qu'il ne glisse et que le sperme ne se répande dans le vagin ou le rectum.

Utilisez le préservatif une seule fois.

Après usage, jetez-le à la poubelle et non dans les W.C.

# Le diaphragme

## Qu'est-ce que c'est ?

Le diaphragme se présente sous la forme d'une demi-sphère en caoutchouc ou en silicone montée sur un anneau flexible. Le diaphragme recouvre entièrement le col de l'utérus.

## Mode d'action

Le diaphragme agit comme une barrière mécanique en recouvrant le col de l'utérus. Il empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

Il doit obligatoirement être utilisé avec un spermicide. L'action chimique du spermicide détruit les spermatozoïdes et augmente l'efficacité de la méthode.

Son efficacité dépend du respect des consignes d'emploi.

## Recommandations

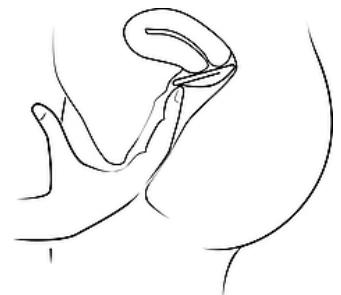
Suite à un accouchement ou une modification importante du poids, la taille du diaphragme doit être vérifiée et réadaptée si nécessaire.

Il faut faire contrôler le diaphragme par le médecin à chaque consultation gynécologique annuelle.

Il existe aussi des capes cervicales, de plus petite dimension que le diaphragme, qui recouvrent le col de l'utérus. Leur action est identique à celle du diaphragme.

## Utilisation

- L'utilisation du diaphragme demande un apprentissage.
- La taille du diaphragme doit être adaptée et sera déterminée par le médecin.
- Après avoir enduit le diaphragme de spermicide, la femme l'introduit elle-même dans son vagin, avant chaque rapport sexuel.
- Pour contrôler la mise en place, vérifier avec le doigt que le col est bien recouvert par le diaphragme.
- Le diaphragme doit rester en place dans le vagin au minimum 8 heures après le rapport sexuel, mais pas plus de 24 heures.
- En cas de rapports sexuels successifs, il faut rajouter une dose de spermicide sans retirer le diaphragme; de même s'il a été introduit plus de 2 heures avant le rapport sexuel.
- Pour enlever le diaphragme, placer un doigt sous l'anneau, à l'entrée du vagin et tirer.
- Il doit être rincé à l'eau tiède, séché et conservé dans sa boîte.
- Attention! Le spermicide au benzalkonium perd de son efficacité au contact du savon. Se référer à la notice du spermicide et/ou à la fiche «Le spermicide au benzalkonium».



# La pilule oestroprogestative à 21 comprimés

## Qu'est-ce que c'est ?

C'est une pilule qui contient des hormones de synthèse semblables à celles que le corps féminin produit. Dans certains cas, ces hormones peuvent avoir des effets sur la santé. Discutez de votre situation individuelle et de vos facteurs de risques avec votre médecin.

## Mode d'action

- Elle empêche l'ovulation, en mettant les ovaires au repos.
- Elle agit sur la muqueuse de l'utérus qui ne se prépare plus pour une éventuelle nidation.
- Elle épaissit les sécrétions du col de l'utérus et constitue une barrière contre les spermatozoïdes.

En conséquence et pour autant que la pilule soit prise correctement, elle permet d'éviter une grossesse.

## Utilisation

- Quand on prend la pilule pour la première fois : commencer la première plaquette le premier jour des règles = sécurité immédiate.
- La prendre chaque jour au même moment (oubli possible sans risque: maximum 12 heures).
- Entre deux plaquettes de 21 comprimés, faire une pause de 7 jours. N'oubliez pas de recommencer la plaquette suivante le 8ème jour.
- Recommencer la plaquette suivante le même jour de la semaine que la première fois et ainsi de suite

Sans oubli, la sécurité se maintient pendant la pause.

Les règles viennent durant la pause, souvent moins fortes et moins douloureuses.

## Recommandations

### S'il vous arrive...

- ... d'avoir des pertes de sang durant la prise de la pilule, ce n'est pas grave. Surtout ne pas interrompre la prise ; continuer de prendre la pilule régulièrement. Si ces pertes se poursuivent au cours des plaquettes suivantes, en parler à votre médecin.
- ... d'avoir des vomissements ou de fortes diarrhées, il est possible que la pilule soit moins bien absorbée et que son efficacité diminue. Continuer à prendre la pilule et utiliser un préservatif pendant 7 jours. Reprendre
- un comprimé d'une plaquette de réserve, si vous avez vomi dans les 3 heures qui suivent la prise de pilule, ou si vous avez eu de fortes diarrhées pendant plus de 24 heures.
- ... de prendre des médicaments, vérifier avec votre médecin ou votre pharmacien. ne si vous êtes encore protégée. Le millepertuis, certains antibiotiques, certains

anticonvulsifs, et les médicaments contre le VIH diminuent l'effet contraceptif de la pilule. Continuer à prendre la pilule et utiliser simultanément le préservatif lors des rapports sexuels.

- ... d'arrêter la prise de la pilule, l'effet contraceptif s'arrête immédiatement. Il est recommandé de terminer la plaquette.
- ... de ne pas avoir de saignements au moment de la pause, recommencer une nouvelle plaquette à la date prévue et consulter un centre de santé sexuelle ou votre médecin.

### Oubli d'une pilule MOINS de 12 heures

- Prendre la pilule oubliée dès que possible.
- Un retard de prise de la pilule jusqu'à 12 heures (36 heures après la dernière prise) ne diminue pas l'effet contraceptif

### Oubli d'une pilule PLUS de 12 heures

Vérifier à quel moment dans la plaquette l'oubli a eu lieu.

**Si, 1ère semaine de la plaquette (comprimés no 1 à 7) et sans rapports sexuels au cours des 5 derniers jours :**

- Prendre la pilule oubliée dès que possible, même s'il y en a 2 le même jour ou au même moment continuer de prendre les pilules suivantes  
Utiliser le préservatif pendant 7 jours

**Avec rapports sexuels durant les 5 derniers jours (y compris pendant la pause) :**

- demander une contraception d'urgence le plus rapidement possible et suivre les recommandations des personnes professionnelles.
- Utiliser des préservatifs jusqu'à la restauration de l'effet contraceptif. Cela dépend du type de pilule d'urgence.

**Si, 2ème semaine de la plaquette (comprimés no 8 à 14)**

**Avec ou sans rapports sexuels et avec prise correcte de la pilule les 7 derniers jours :**

- Prendre la pilule oubliée dès que possible, même s'il y en a 2 le même jour ou au même moment, continuer de prendre les pilules suivantes à l'heure habituelle.

**Si, 3ème semaine de la plaquette (comprimés no 15 à 21)**

**Avec ou sans rapports sexuels et avec prise correcte de la pilule les 7 derniers jours :**

- Prendre la pilule oubliée dès que possible, même s'il y en a 2 le même jour ou au même moment,
- continuer de prendre les pilules suivantes à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette,
- enchaîner avec une nouvelle plaquette sans faire de pause.

### Oubli de 2 pilules ou plus, et/ou prise incorrecte les 7 derniers jours avant l'oubli

- S'adresser sans tarder à une pharmacie, à un centre de santé sexuelle, à votre médecin ou au service d'urgences d'un hôpital.

# L'anneau vaginal

## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un anneau en vinylacétate souple de 54 mm de diamètre, se plaçant dans le vagin et contenant deux hormones de synthèse semblables à celles que la femme produit.

## Mode d'action

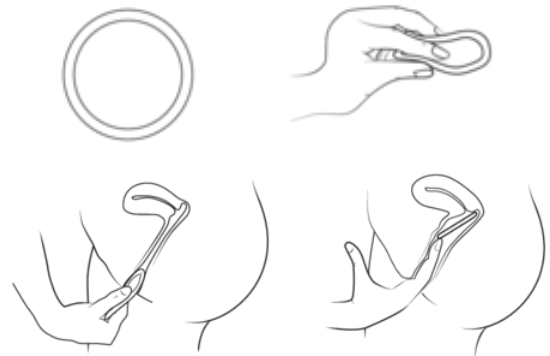
Il empêche l'ovulation, met les ovaires au repos, épaissit les sécrétions du col de l'utérus et modifie la muqueuse de l'utérus (endomètre). En conséquence, et pour autant que l'anneau soit utilisé correctement, il permet d'éviter une grossesse.

## Utilisation

- Lors de la première pose d'un anneau, l'introduire le premier jour des règles = sécurité immédiate. Si vous commencez entre le 2ème et le 5ème jour des règles, utilisez un préservatif pendant 7 jours.
- Après 3 semaines, retirer l'anneau et faire une pause pendant une semaine au cours de laquelle les règles viendront. La sécurité se maintient durant la pause.
- Après une semaine, placer un nouvel anneau dans le vagin, le même jour de la semaine que la première fois.

## Mise en place

1. Aplatir l'anneau entre le pouce et l'index.
2. L'introduire dans le vagin.
3. Le pousser au fond et en arrière. L'anneau y restera en place. Si vous sentez sa présence, poussez-le un peu plus profondément.



## Recommandations

### S'il vous arrive...

- ...d'avoir des pertes de sang durant les 3 semaines avec l'anneau, ne pas l'enlever, ce n'est pas grave. Si ces pertes se poursuivent, en parler avec votre médecin.
- ...de prendre des médicaments tels que antibiotiques, anticonvulsifs, tranquillisants, millepertuis, vérifier auprès de votre médecin si vous êtes encore protégée car certains de ces médicaments diminuent l'effet contraceptif. Continuer normalement avec l'anneau, mais utiliser simultanément le préservatif.



- ...d'interrompre vos rapports sexuels (rupture avec le partenaire, séparation de longue durée), retirer l'anneau normalement à la fin des 3 semaines et avoir des préservatifs en réserve pour la suite.
- ...de ne pas avoir les règles au moment de la pause et qu'il n'y a pas eu d'erreur d'utilisation ou de prise de médicaments, remettre un nouvel anneau à la date prévue et consulter un centre de consultation en santé sexuelle et planning familial ou votre médecin.

### Oubli d'enlever ou de remettre l'anneau

- Oubli de l'enlever à la fin des 3 semaines = retirer l'anneau aussitôt, et en remettre un autre le jour qui était initialement prévu. Continuer comme d'habitude.
- Oubli d'en remettre un nouveau à la fin de la semaine sans anneau = placer un nouvel anneau aussitôt.
- Dans les deux cas ci-dessus, utiliser un préservatif pendant 7 jours.
- **S'il y a eu des relations sexuelles pendant les 7 derniers jours**: contactez un centre de consultation en santé sexuelle et planning familial ou votre médecin, pour savoir ce qu'il faut faire. Vous pourriez avoir besoin d'une contraception d'urgence, à utiliser le plus tôt possible – selon la méthode au plus tard 72 heures ou 120 heures après un rapport sexuel insuffisamment protégé (voir « la contraception d'urgence »).

### Que faire si l'anneau a été expulsé accidentellement ?

- Si l'anneau est resté hors du vagin moins de 3 heures, l'effet contraceptif est conservé. Rincer l'anneau à l'eau froide ou tiède (jamais à l'eau chaude) et le remettre en place dans le vagin ou le remplacer.
- Si l'anneau est resté hors du vagin plus de 3 heures, l'effet contraceptif n'est plus assuré. Réinsérer l'anneau et utiliser un préservatif pendant 7 jours.

### Oubli de 2 pilules ou plus, et/ou prise incorrecte les 7 derniers jours avant l'oubli

- S'adresser sans tarder à une pharmacie, à un centre de santé sexuelle, à votre médecin ou au service d'urgences d'un hôpital.

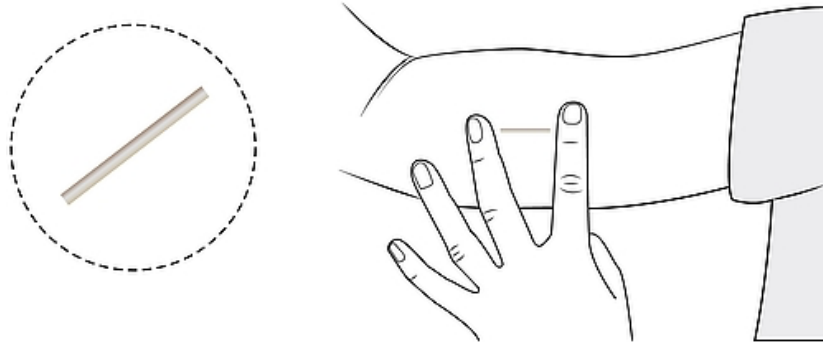
### De plus, si on se situe dans :

- **la 1<sup>ère</sup> semaine d'utilisation de l'anneau** : utiliser un préservatif pendant 7 jours et demander une contraception d'urgence si des relations sexuelles ont eu lieu dans les 7 derniers jours (y compris pendant la pause).
- **la 2<sup>ème</sup> semaine** : utiliser un préservatif pendant 7 jours et continuer normalement.
- **la 3<sup>ème</sup> semaine** : utiliser un préservatif pendant 7 jours et à la fin du cycle remettre immédiatement un nouvel anneau pour 3 semaines (ne pas faire de pause). Les règles seront reportées à la pause après le 2<sup>ème</sup> anneau.

# L'implant sous-cutané

## Qu'est-ce que c'est ?

L'implant est un contraceptif hormonal à longue durée d'action. Il se présente sous la forme d'un petit bâtonnet en matière synthétique, très fin, qui contient une hormone progestative diffusée régulièrement en faibles quantités.



## Mode d'action

- Il empêche l'ovulation en mettant les ovaires au repos.
- Il agit sur la muqueuse de l'utérus qui ne se prépare plus pour une éventuelle nidation.
- Il épaissit les sécrétions du col de l'utérus, ce qui constitue une barrière contre les spermatozoïdes.

## Utilisation

- L'implant est mis en place par le médecin, sous anesthésie locale, durant les premiers jours des règles ou pendant la pause de pilule.
- Il est placé directement sous la peau, à la face interne du bras.
- L'effet contraceptif commence 8 heures après l'insertion et persiste pendant 3 ans.
- L'implant est pratiquement invisible mais peut être détectable au toucher.
- Selon le choix de la patiente, mais dans un délai de 3 ans au maximum, l'implant sera retiré sous anesthésie locale.

## Sachez que

- Le progestatif contenu dans l'implant modifie généralement le cycle: saignements irréguliers, très fréquents les premiers mois, puis règles très espacées, voire absence de règles.
- Le retour à la fertilité est en principe immédiat après le retrait de l'implant.

## Les dispositifs intra-utérins (DIU, stérilets)

### Qu'est-ce que c'est ?

Les dispositifs intra-utérins sont des moyens de contraception que la ou le médecin place à l'intérieur de l'utérus. Ils agissent localement. Ils peuvent être proposés à des femmes de tous âges (avec ou sans enfants). Ils sont efficaces pendant plusieurs années.

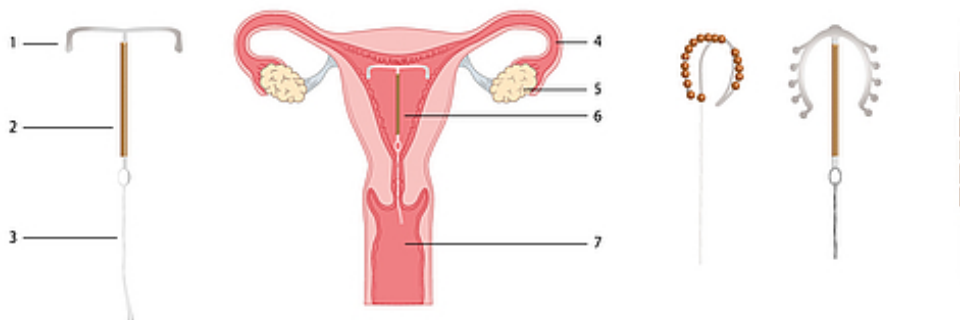
### Mise en place et retrait

Un DIU est posé, après une désinfection vaginale, lors d'une consultation gynécologique. Pour l'enlever ou le changer, la ou le médecin le retire grâce au fil nylon. Sa réversibilité est immédiate après le retrait.

### Le DIU au cuivre

Il s'agit d'un petit dispositif en plastique souple, entouré de cuivre et prolongé par un fil nylon. Dans certains cas particuliers, un modèle différent peut être fixé à la paroi utérine.

- |                                |            |          |
|--------------------------------|------------|----------|
| 1. Petit appareil de plastique | 4. Trompes | 7. Vagin |
| 2. Mince fil de cuivre         | 5. Ovaires |          |
| 3. Fil de nylon                | 6. Utérus  |          |



### Mode d'action du DIU en cuivre

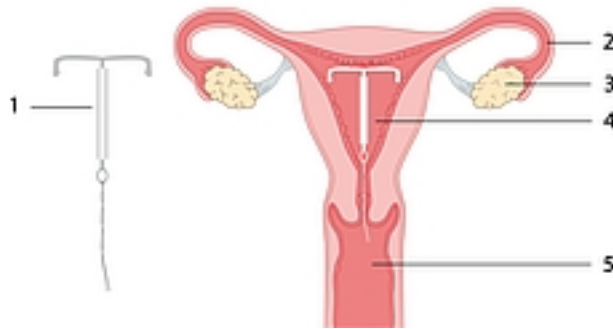
- Le cuivre a une action sur les spermatozoïdes, les empêchant d'être féconds.
- Le DIU modifie la muqueuse utérine et empêche la nidation.
- Il n'a aucun effet sur le cycle hormonal.

Il peut rendre les règles plus abondantes, parfois plus douloureuses.

## Le DIU à la progestérone (hormone féminine)

Il s'agit d'un petit dispositif en plastique souple entouré d'un cylindre qui contient de la progestérone. Cette hormone est libérée régulièrement dans la cavité utérine.

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Cylindre contenant de la progestérone | 4. Utérus |
| 2. Trompes                               | 5. Vagin  |
| 3. Ovaires                               |           |



## Mode d'action du DIU à la progestérone

- La glaire cervicale s'épaissit et empêche le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.
- La muqueuse utérine s'amincit, empêchant la nidation.

Les règles peuvent être moins abondantes, moins douloureuses, plus espacées, voire disparaître.

## Recommandations

### Consulter rapidement si...

- douleurs inhabituelles dans le bas du ventre.
- pour le DIU au cuivre : en cas d'absence de règles.
- symptômes tels que brûlures, démangeaisons, pertes ou odeurs inhabituelles.

# La contraception d'urgence

## Qu'est-ce que c'est ?

La contraception d'urgence permet d'éviter une grossesse dans la plupart des cas, lors de :

- rupture ou glissement du préservatif.
- oubli(s) de contraception hormonale (pilule, anneau, patch).
- rapport sexuel sans protection ou insuffisamment protégé (coït interrompu/retrait ou rapport sexuel non consenti, par exemple).

## En Suisse, il existe deux méthodes de contraception d'urgence

1. La contraception d'urgence hormonale
2. Le dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre, stérilet)

## La contraception d'urgence hormonale

Il s'agit d'un comprimé oral composé d'une hormone, dont l'objectif principal est de retarder l'ovulation.

## Quand la prendre ?

Le plus tôt possible, selon le type de comprimé, au plus tard 72 ou 120 heures après le rapport sexuel à risque.

## Où obtenir la contraception d'urgence hormonale ?

- À la pharmacie
- Dans certains centres de santé sexuelle et planning familial
- Chez le/la gynécologue et autres médecins.

## Que faut-il savoir sur la contraception d'urgence hormonale ?

- La contraception d'urgence hormonale ne protège pas d'une grossesse lors des relations sexuelles suivantes. Une contraception efficace (préservatif) est donc nécessaire immédiatement après la prise.
- Elle ne remplace pas une contraception régulière (préservatif ou contraception hormonale).
- Ce n'est pas une méthode d'interruption de grossesse. Elle n'a pas d'effet sur une grossesse déjà en cours.
- Pendant la période d'allaitement, une contraception d'urgence hormonale est possible.
- En cas de vomissements dans les 3 heures après la prise, adressez-vous à la personne qui vous a remis la contraception d'urgence ou à une pharmacie de garde.

## Le dispositif intra-utérin au cuivre (DIU au cuivre, stérilet)

Le DIU au cuivre peut être posé dans l'utérus par un.e médecin comme contraception d'urgence. C'est un petit dispositif en plastique souple, entouré d'un mince fil de cuivre. Il agit sur les spermatozoïdes, les empêche d'être féconds et modifie la muqueuse utérine, empêchant la nidation.

### Quand le poser ?

Dans les 5 jours (max. 120 heures) après le rapport sexuel à risque.

### Où l'obtenir ?

- Dans les services d'urgences gynécologiques des hôpitaux
- Chez le/la gynécologue
- Dans un centre de santé sexuelle et planning familial médicalisé.

### Que faut-il savoir sur le DIU au cuivre ?

- C'est la contraception d'urgence la plus efficace.
- Par la suite, le DIU peut être gardé comme moyen de contraception pour plusieurs années. Il n'a aucun effet sur le cycle naturel de la femme.

## Recommandations

### Pour savoir si la contraception d'urgence a été efficace :

- surveillez l'apparition des règles, qui peuvent arriver quelques jours plus tôt ou plus tard que d'habitude.
- effectuez un test de grossesse 3 semaines après la contraception d'urgence :
  - en cas d'absence de règles,
  - si vos règles ne sont pas comme d'habitude,
  - si vous prenez une contraception hormonale régulière.

# Le spermicide au benzalkonium

## Qu'est-ce que c'est ?

Un spermicide est un produit qui détruit les spermatozoïdes. Il est placé au fond du vagin avant la relation sexuelle. Il doit être utilisé quel que soit le moment du cycle, même pendant les règles.

Il existe sous différentes formes:

- Crème avec applicateur ou unidose
- Ovules
- Capsules ou comprimés
- Eponges (tampons).

Les spermicides sous leurs différentes formes ne sont pas toujours disponibles en Suisse. Renseignez-vous en pharmacie.

## Mode d'action

Certaines formes sont efficaces immédiatement, d'autres n'agissent qu'après 5 à 15 minutes de pose. Les éponges peuvent rester en place pendant 24 heures et permettent plusieurs rapports sexuels. Suivez les indications de la notice d'emballage.

Pour tous ces produits, il ne faut pas utiliser de savon, sous toutes ses formes (mousse, gel, etc.), 2 heures avant le rapport sexuel (pour les 2 partenaires) et pendant toute la durée de protection du produit.

## Recommandations

**Respectez les consignes concernant le savon: l'efficacité du produit en dépend.**

- Le savon détruit l'action du produit.
- Tout bain annule l'efficacité du produit.
- Une douche externe à l'eau pure ou avec un produit recommandé par le fabricant est autorisée.

## Remarques

- Il existe d'autres spermicides non détruits par le savon. Utilisés seuls ils sont peu efficaces. Ils devraient toujours être utilisés en association avec un autre contraceptif (préservatif ou diaphragme).
- Le spermicide au benzalkonium a également une action désinfectante.

# Les méthodes naturelles de régulation des naissances

## Qu'est-ce que c'est ?

Les méthodes naturelles sont fondées sur l'observation, par la femme, des signes et des symptômes des périodes fertiles et infertiles du cycle menstruel.

Elles nécessitent pour le couple de s'abstenir de rapports sexuels durant la période féconde ou de se protéger par un autre moyen (préservatif féminin, masculin ou diaphragme).

En permettant une bonne connaissance des périodes fécondes, ces méthodes peuvent aussi être utiles pour favoriser une grossesse.

## Différentes méthodes

1. La méthode des températures se base sur la prise de la température, chaque matin, au réveil. La courbe thermique indique, par une légère élévation de température, et son maintien en plateau, que l'ovulation est passée et que la période infertile commence.
2. La méthode d'observation de la glaire cervicale ou méthode Billings se fonde sur l'observation, par la femme, de la sécrétion et de la qualité de la glaire cervicale s'écoulant à la vulve et des sensations qu'elle produit. Elle permet de déterminer la période d'ovulation.
3. Les méthodes sympto-thermiques ou méthodes d'autoobservation (MAO) associent :
  - La température.
  - L'observation de la glaire ou méthode Billings.
  - L'autopalpation du col de l'utérus qui se modifie au cours du cycle.
  - Les divers signes entourant les jours d'ovulation (douleurs abdominales, tensions des seins, etc.).

Cette association de méthodes augmente l'efficacité contraceptive.

## Recommandations

### Sachez que...

...l'efficacité de ces méthodes dépend de la motivation du couple et du respect des règles d'utilisation.

...elles sont difficilement praticables au cours de l'adolescence, durant le post-partum, en période de préménopause et en cas d'irrégularité de cycles et d'aménorrhée.

...ces méthodes exigent toutes une observation minutieuse et quotidienne, par la femme, des différents signes, qu'elle note au fur et à mesure sur un tableau.

...un apprentissage d'une durée de 3 à 6 cycles (mois) est nécessaire. Il doit être supervisé par des personnes compétentes et expérimentées.

...ces méthodes nécessitent l'observation des consignes d'abstinence ou de protection supplémentaire pendant les périodes fécondes.