

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS DES DIFFÉRENTES MÉTHODES CONTRACEPTIVES EN APERÇU

Méthode	Mode d'action	Fiabilité	Méthodes appropriées pendant l'allaitement	Avantages	Inconvénients et risques
Pilule combinée usuelle	Hormonal	Excellente		<ul style="list-style-type: none"> Régulation du cycle Amélioration des règles abondantes/douloureuses Protection contre certains cancers Sécurité, aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Prise quotidienne des effets indésirables tels que céphalées (maux de tête) et nausée peuvent se produire Risque de maladies thromboemboliques (en particulier chez les fumeuses à partir de 35 ans)
Pilule au progestatif seul, mini-pilule	Hormonal	Excellente	x	<ul style="list-style-type: none"> Étant donné que ces pilules ne contiennent aucun œstrogène, elles conviennent aux femmes qui ne tolèrent pas les œstrogènes Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Hémorragies intermenstruelles Attention : La mini-pilule exige un respect très strict des heures de prise
Patch hormonal	Hormonal	Excellente		<ul style="list-style-type: none"> Changement de patch chaque semaine Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Éventuellement céphalées, nausées L'adhésion du patch doit être contrôlée régulièrement Réactions cutanées relativement fréquentes
Anneau vaginal aux hormones	Hormonal	Excellente		<ul style="list-style-type: none"> Application permanente pendant 3 semaines, suivie d'une semaine de pause Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Éventuellement céphalées, nausées Souvent inflammations vaginales Peut être senti pendant les rapports sexuels, ou éventuellement être perdu sans qu'on s'en aperçoive
Implant hormonal	Hormonal	Excellente	x	<ul style="list-style-type: none"> Étant donné que ces produits ne contiennent aucun œstrogène, ils conviennent aux femmes qui ne tolèrent pas les œstrogènes Contraception à long terme, jusqu'à 3 ans Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Petite intervention chirurgicale Éventuellement prise de poids, acné Règles irrégulières ou absentes
Stérilet aux hormones	Hormonal	Excellente	x	<ul style="list-style-type: none"> Étant donné que ces produits ne contiennent aucun œstrogène, ils conviennent aux femmes qui ne tolèrent pas les œstrogènes Faible exposition aux hormones Contraception à long terme, jusqu'à 5 ans Règles faibles à absentes, règles moins douloureuses Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Saignements intermenstruels possibles dans les trois à six premiers mois Douleurs abdominales et saignements possibles surtout au cours des 3 premiers mois
Injection trimestrielle	Hormonal	Excellente	x	<ul style="list-style-type: none"> Étant donné que ces produits ne contiennent aucun œstrogène, ils conviennent aux femmes qui ne tolèrent pas les œstrogènes Efficacité contraceptive sur 3 mois Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels Règles affaiblies ou absentes 	<ul style="list-style-type: none"> Règles souvent irrégulières ou absentes Délai prolongé jusqu'au rétablissement de la fertilité Éventuellement prise de poids
Stérilet au cuivre	Mécanique et chimique	Élevée	x	<ul style="list-style-type: none"> Ne contient pas d'hormones, ce qui le rend particulièrement approprié pour les femmes souhaitant une contraception sans hormones Contraception à long terme, jusqu'à 5 ans Aucun préparatif particulier avant les rapports sexuels 	<ul style="list-style-type: none"> Règles souvent plus abondantes et douloureuses Relativement peu approprié pour les jeunes femmes Inflammations pelviennes Risque d'infertilité suite à une inflammation
Préservatif Préservatif féminin	Mécanique	Modérée	x	<ul style="list-style-type: none"> Seule protection contre les maladies sexuellement transmissibles, prévention contre le sida/VIH À utiliser en cas de besoin 	<ul style="list-style-type: none"> Préparatifs nécessaires directement avant l'acte sexuel Utilisation correcte impérativement nécessaire pour une bonne protection Éventuellement influence négative sur le vécu sexuel Prudence en cas d'allergie au latex
Comprimés vaginaux	Chimique	Modérée à faible	x	<ul style="list-style-type: none"> À utiliser en cas de besoin 	<ul style="list-style-type: none"> Préparatifs nécessaires : l'acte sexuel peut avoir lieu au plus tôt 10 min et au plus tard 60 min après l'utilisation Sensation de chaleur dans le vagin Pas assez fiable pour une utilisation seule, recommandé uniquement avec un préservatif ou un diaphragme
Méthode sympto-thermique, planification familiale naturelle	Naturelle	Modérée		<ul style="list-style-type: none"> Aucune exposition du corps à des influences mécaniques ou hormonales 	<ul style="list-style-type: none"> Exige de la discipline et une abstinence sexuelle les jours fertiles Les mesures matinales de la températures et l'état des sécrétions vaginales doivent être consignés
Stérilisation	Procédé chirurgical	Très fiable	x	<ul style="list-style-type: none"> Solution de contraception définitive pour la femme Aucune exposition du corps à des influences chimiques ou hormonales Possible également dans le cadre d'une césarienne si la question a été discutée de façon approfondie antérieurement 	<ul style="list-style-type: none"> Uniquement pour couples ne souhaitant plus avoir d'enfants, étant donné que cette méthode n'est pratiquement pas réversible Risques connus d'une narcose lors d'une intervention sous anesthésie générale Risque accru de grossesse extra-utérine
Vasectomie	Procédé chirurgical	Très fiable	x	<ul style="list-style-type: none"> Solution de contraception définitive pour l'homme Intervention rapide, effectuée de façon ambulatoire Contrôle de la contraception chez l'homme 	<ul style="list-style-type: none"> Uniquement en cas de certitude de ne plus vouloir d'enfants, étant donné que les possibilités de refertilisation sont limitées Effets psychologiques possibles