

La pose d'un stérilet

La mise en place d'un stérilet est en général rapide et peu douloureuse.

Avant la pose

- Une consultation avant la pose du stérilet permet un examen gynécologique avec toucher vaginal, afin de s'assurer qu'il n'y a pas d'infection en cours et que le stérilet peut être mis en place. C'est l'occasion de poser des questions, et si besoin, de demander à voir et à toucher un stérilet.

- En France, le stérilet est obtenu en pharmacie, sur ordonnance. Il est parfois fourni gratuitement dans les centres de planification familiale.

- Le stérilet est habituellement mis en place au cours des derniers jours des règles. D'autres périodes d'insertion sont parfois choisies : immédiatement après une interruption volontaire de grossesse, dans les 48 heures suivant un accouchement ou plus de 4 semaines après celui-ci par exemple. Un stérilet est parfois posé dans les 5 jours suivant un rapport sexuel non protégé, dans un but de contraception d'urgence.

La pose dure peu de temps

- La pose du stérilet dure au total environ 5 minutes, pendant lesquelles la femme reste en position gynécologique, c'est-à-dire allongée les jambes écartées sur la table d'examen.

- Un toucher vaginal est parfois effectué. Puis un spéculum est mis en place : cet instrument repousse les parois du vagin, ce qui donne accès au col de l'utérus. Cela provoque une sensation d'écartement, et parfois de froid avec les spéculums en métal, mais pas de douleur. Une solution antiseptique est appliquée sur les parois du vagin et du col de l'utérus.

- Habituellement, le col de l'utérus est saisi dans une pince fine et maintenu fermement, ce qui entraîne parfois une brève sensation douloureuse.

- Le stérilet est replié dans un petit tube, à peine plus large que le réservoir d'encre d'un stylo à bille. Ce tube est inséré dans l'utérus par l'orifice de son col, et le stérilet se déplie à l'intérieur de l'utérus. Le tout dure environ 20 secondes, et provoque parfois une douleur modérée dans le bas-ventre, comme pendant des règles.

- La pince est ensuite retirée. Les fils du stérilet sont coupés de façon à en laisser dépasser 2 ou 3 centimètres dans le vagin : ils serviront à enlever le stérilet. Cela n'entraîne aucune douleur. Puis le spéculum est retiré.

- Mieux vaut rester quelques minutes en position allongée, pour éviter un malaise en se redressant.

À la maison, après la pose

- Des saignements peuvent survenir pendant quelques jours, ainsi que des douleurs modérées, qui sont généralement soulagées par des médicaments antidouleur comme le *paracétamol* ou l'*ibuprofène*.

- En cas de douleurs intenses malgré la prise d'antidouleur, de fièvre ou de vomissements, un nouvel examen gynécologique est utile pour s'assurer de l'absence de problème (infection par exemple).

- Quelques semaines après la pose, un nouvel examen permet de vérifier la bonne position du stérilet.

©Prescrire – septembre 2017

Sources • "Contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2017 : 8 pages. • "Dispositifs intra-utérins, alias stérilets. Deuxième partie. Connaître les détails pratiques de la pose d'un dispositif intra-utérin" *Rev Prescrire* 2009 ; 29 (305) : 202-206.