

## Le point sur les méthodes de contraception

**Le stérilet ou la pilule estroprogestative sont des méthodes de contraception efficaces. Les préservatifs ont l'avantage de limiter la transmission des maladies sexuellement transmissibles.**

### Stérilets ou pilules estroprogestatives : les plus efficaces

- Le stérilet est efficace dès la pose et pour plusieurs années. Il est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme en quelques minutes. Son action s'interrompt dès qu'il est retiré. Il convient à de nombreuses femmes, même celles qui n'ont pas eu d'enfant. Les effets indésirables sont rares. Le stérilet au cuivre a parfois pour inconvénient des règles plus abondantes et/ou plus douloureuses. Le stérilet au *lévonorgestrel*, une hormone progestative, peut être préféré quand les règles sont trop abondantes. Il cause parfois des règles irrégulières voire leur disparition temporaire, et parfois des maux de tête, une sensation de tension dans les seins, etc.

- La pilule estroprogestative est efficace quand elle est prise au moins 21 jours consécutifs sur 28, environ au même moment de la journée et sans oubli. Elle ne convient pas en cas de risque élevé de maladies cardiovasculaires. Fumer augmente ce risque. Les pilules qui contiennent de l'*éthinyloestradiol* (hormone estrogène) et du *lévonorgestrel* (hormone progestative) sont celles qui augmentent le moins le risque cardiovasculaire. Un suivi médical une fois par an est souvent suffisant. Des oublis de prise de la pilule ou la prise de certains médicaments diminuent l'efficacité de la pilule.

- Quand une hormone estrogène est contre-indiquée, une pilule contenant seulement une hormone progestative à faible dose est une option, à condition de la prendre tous les jours à la même heure sans oubli et sans interruption. Un implant d'une hormone progestative est une autre option : posé sous la peau il permet une contraception pendant 3 ans environ. Il provoque une prise de poids et des règles irrégulières. Le retirer est parfois difficile.

- Certains contraceptifs augmentent davantage le risque cardiovasculaire, sans être plus efficaces que les autres : les pilules contenant des progestatifs dits de 3<sup>e</sup> génération ou de la *drosprénone*, de la *chlormadinone*, ou encore de la *cyprotérone* ; les progestatifs à fortes doses ; les patchs ; l'anneau vaginal à base d'*étonogestrel*.

### Préservatifs masculins ou féminins et autres méthodes

- Les préservatifs masculins ou féminins sont un peu moins efficaces qu'un stérilet ou une pilule estroprogestative, mais ce sont les seules méthodes de contraception qui limitent aussi le risque d'infections sexuellement transmissibles, notamment par le virus du sida. Il est utile de s'exercer avant la première utilisation pour éviter une mauvaise utilisation ou une gêne. Les préservatifs en latex provoquent parfois des irritations ou une allergie chez l'un ou l'autre des partenaires. Les préservatifs en polyuréthane provoquent moins d'allergies, mais se déchirent plus souvent que ceux en latex.

- Les méthodes "barrière" (diaphragme, spermicides en crème ou en ovule, etc.) et les méthodes "naturelles" (par retrait, méthode des températures, etc.) sont peu efficaces. Les méthodes "barrière" sont parfois utilisées en complément d'une autre contraception ou pour espacer des grossesses.

### Contraception définitive

- Chez les femmes, la stérilisation tubaire consiste à interrompre les trompes entre les ovaires et l'utérus. Chez les hommes, la vasectomie consiste à sectionner les canaux qui acheminent les spermatozoïdes depuis les testicules. Ces méthodes de contraception par chirurgie sont quasi définitives.

©Prescrire – septembre 2017

**Sources** • "Contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2017 : 8 pages.