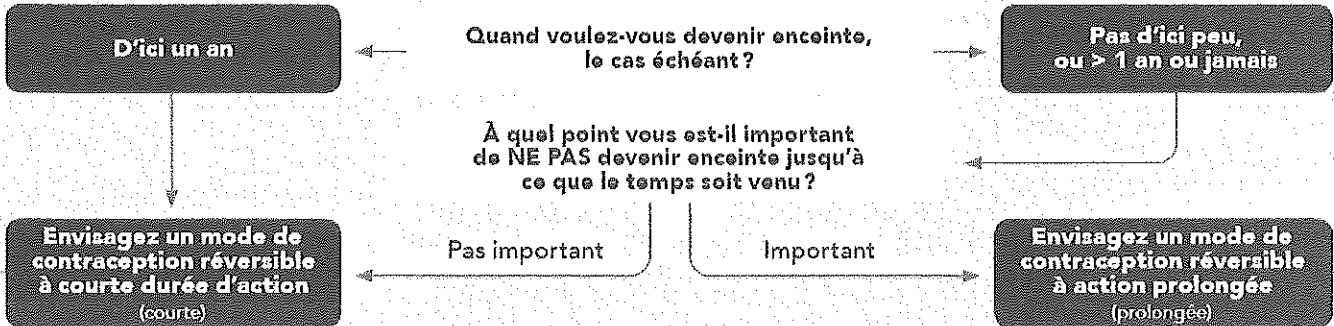


# LA CONTRACEPTION, ÇA SE PLANIFIE

## QUEL MODE DE CONTRACEPTION VOUS CONVIENT LE MIEUX ?







Visitez le [www.casesplanifia.ca](http://www.casesplanifia.ca) pour savoir quel mode de contraception vous convient le mieux.

Adaptation des travaux de la Dr<sup>h</sup> Supriya Tor, RBC Calgary Women's Clinic. Utiliser à titre de guide seulement, ne devrait pas remplacer un jugement clinique.

### OPTIONS DE CONTRACEPTION : FRÉQUENCE D'UTILISATION ET EFFICACITÉ

Efficacité relative des options de contraception : utilisation parfaite c, utilisation réelle

 Nombre de grossesses pour 1 000 femmes durant la première année d'utilisation

		Fréquence d'utilisation	Utilisation parfaite <sup>1</sup>	Utilisation réelle <sup>2</sup>	
L'implant contraceptif		3 ans	0,5	0,5	PROLONGÉE*
Système intra-utérin à libération d'hormones (SIU à libération d'hormones)		5 ans	2	2	
Dispositif intra-utérin en cuivre (DIU en cuivre)		3-12 ans	6	8	
COURTE*	Contraceptif injectable	Tous les 3 mois	2	60	
	Contraceptifs oraux	Chaque jour	3	90	
	Timbre contraceptif	Chaque semaine	3	90	
	Anneau vaginal	Chaque mois	3	90	
	Condom masculin	Chaque relation	20	180	
	Condom féminin	Chaque relation	50	210	
	Coït interrompu (méthode du retrait)		40	220	
	Modes de contraception naturels		50	240	
	Aucun mode		850	850	

Adaptation du Consensus canadien sur la contraception, 2015

Pour se protéger des ITS, il est recommandé d'utiliser des condoms et/ou des digues dentaires

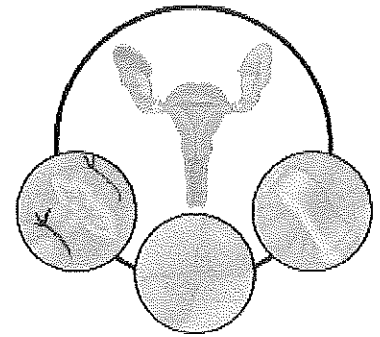
Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les modes de contraception, visitez le [www.leSexeetMoi.ca](http://www.leSexeetMoi.ca).



\* Courte mode de contraception réversible à courte durée d'action / Prolongée mode de contraception réversible à action prolongée. L'efficacité relative d'un mode de contraception se définit de deux façons, soit par l'efficacité réelle et l'efficacité théorique. L'efficacité réelle se réfère à l'utilisation réelle d'un mode de contraception, elle reflète l'efficacité du mode selon la réalité d'utilisation qu'en font les femmes, y compris l'utilisation inadéquate ou incorrecte. L'efficacité théorique fait quant à elle référence à l'utilisation parfaite d'un mode de contraception, ce qui se réfère par conséquent à une utilisation correcte et constante de la méthode à tous moments. La réimpression de ce document a été rendue possible grâce au soutien de Bayer Canada Inc. et Merck Canada Inc. Les opinions exprimées sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue de Bayer Canada Inc. ou Merck Canada Inc. FP-FRAN-NC-CA-0207-1 052015

# Ligature des trompes

La stérilisation chez la femme au moyen de la ligature des trompes est une intervention chirurgicale permanente où les deux trompes de Fallope, par lesquelles les ovules quittent les ovaires pour se rendre dans l'utérus, sont débranchées. La ligature des trompes est considérée comme une intervention permanente, puisque la déligature des trompes est coûteuse, difficile et sans garantie.



## Avantages :

- Sécuritaire et très efficace
- De longue durée – méthode permanente
- Intervention simple
- Aucune interruption des rapports sexuels
- Aucun effet sur la fonction sexuelle
- Discrète et coût peu élevé
- Sans hormones
- Peut diminuer le risque de cancer ovarien

## Désavantages :

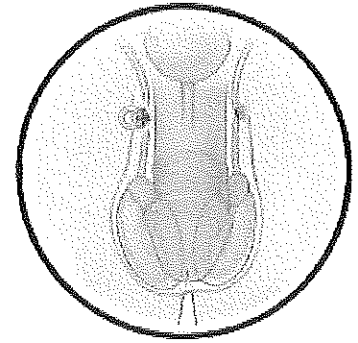
- Permanente et irréversible
- Risque de regretter d'avoir choisi cette option plus tard
- Possibilité à court terme de complications liées à l'intervention: douleur, saignements, infection au site d'incision, traumatisme près des organes de l'abdomen
- Risque de grossesse ectopique en cas d'échec
- Un suivi peut être requis (radiographie)
- Rarement, les trompes de Fallope pourraient se reconnecter d'elles-mêmes
- Ne protège pas contre les ITS
- Échec < 2%

**\*Certitude d'avoir complétée sa famille**

**\*Pas de désir d'enfants**

# Vasectomie

La stérilisation de l'homme au moyen de la vasectomie constitue une intervention chirurgicale permanente pour fermer ou bloquer les vas deferens (le canal qui transporte le sperme jusqu'au pénis). Puisque cette option est permanente, elle s'adresse particulièrement aux personnes qui ont décidé que leur famille était complète ou qui ne veulent tout simplement pas d'enfants. Par comparaison à la ligature des trompes, la vasectomie est plus sécuritaire, plus efficace, moins dispendieuse et moins invasive.



## Avantages :

- Sécuritaire et très efficace
- De longue durée – méthode permanente
- Intervention simple, aucun suivi requis (mis à part l'analyse du sperme)
- Aucune interruption des rapports sexuels
- Sans hormones
- Discrète et coût peu élevé
- Aucun effet sur la fonction sexuelle
- Intervention moins invasive et comportant moins de complications que la stérilisation chez la femme
- Aucun effet secondaire majeur à long terme
- Permet au partenaire de sexe masculin d'assumer une part de responsabilité dans la contraception

## Désavantages :

- Méthode permanente et irréversible
- Risque de regretter d'avoir choisi cette option plus tard
- Les effets ne sont pas immédiats – il faut utiliser une autre méthode de contraception pendant les trois mois qui suivent la chirurgie et subir une analyse du sperme de suivi qui montre que celui-ci ne contient plus de spermatozoïdes
- Possibilité de complications liées à la chirurgie à court terme : douleur, saignements, réaction vasovagale, infection du site de l'incision, ecchymoses et enflure du scrotum
- Cas rare, les vas deferens peuvent se rebrancher eux-mêmes
- Ne protège pas contre les ITS
- Échec 0,05 %

**\*Certitude d'avoir complétée sa famille**

**\*Pas de désir d'enfants**