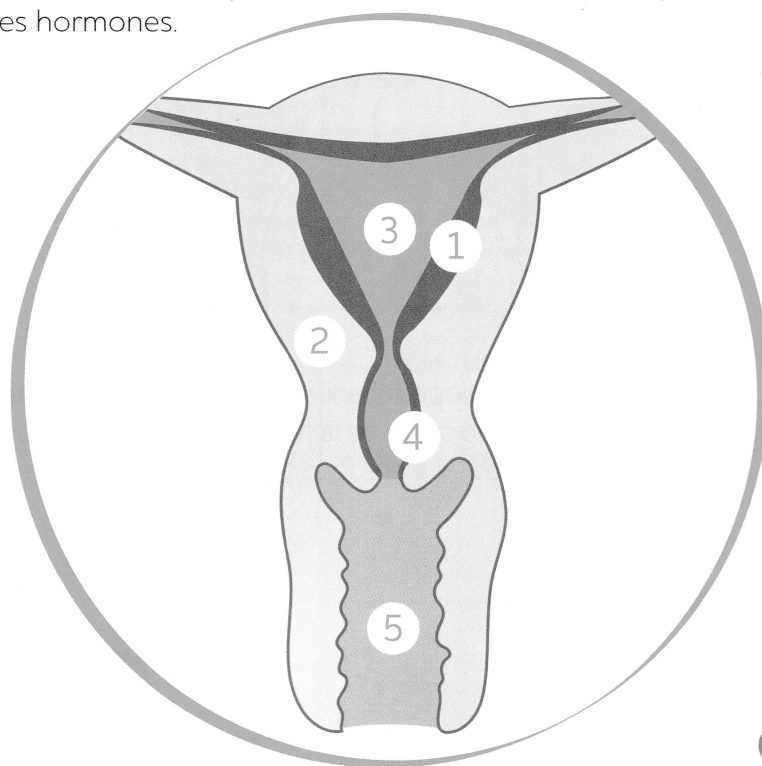
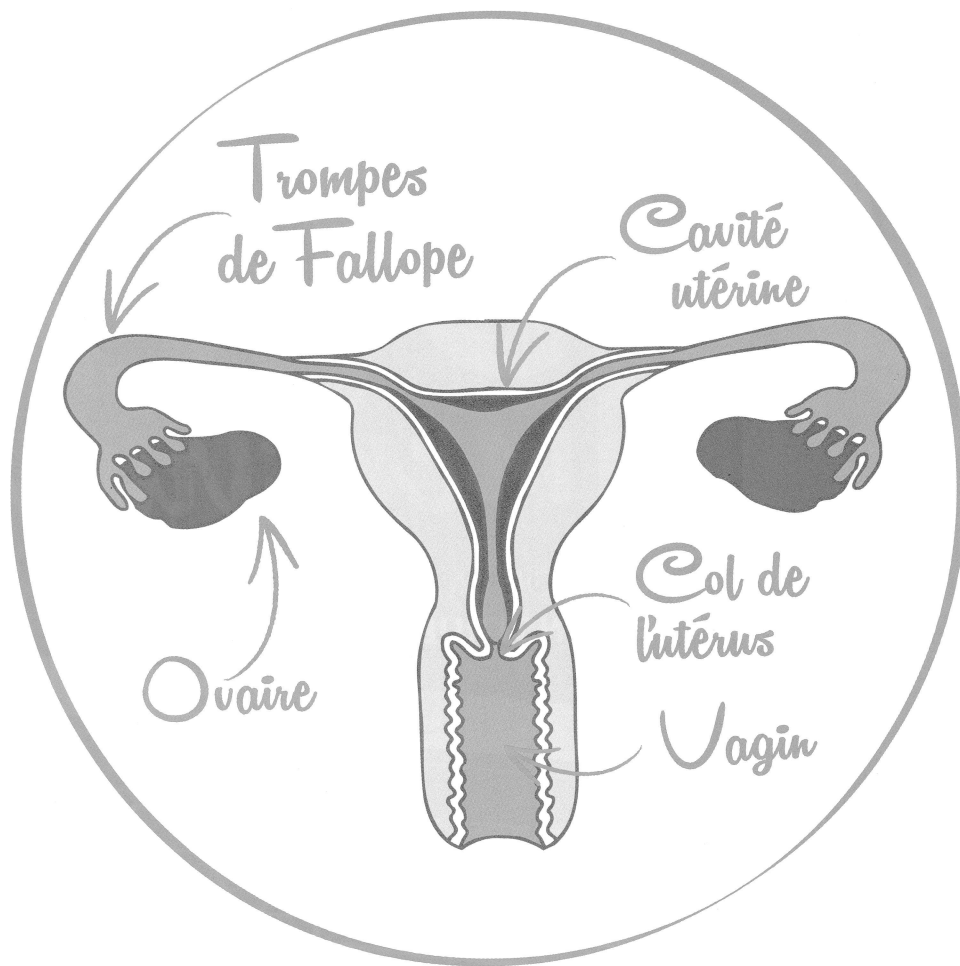


# *l'utérus*

C'est l'organe de la gestation (grossesse). Il est formé d'une épaisse couche musculaire (le myomètre) qui est recouverte d'une muqueuse (l'endomètre). C'est l'endomètre qui se transforme au cours du cycle sous l'influence des hormones.

- 1. Endomètre
- 2. Myomètre
- 3. Cavité utérine
- 4. Col
- 5. Vagin







# Celui-ci comprend trois phases

- Une phase menstruelle (les règles)
- Une phase proliférative (avant l'ovulation)
- Une phase sécrétoire (après l'ovulation)

Ce cycle est caractérisé par des modifications au niveau des hormones, des ovaires et de l'utérus.

Deux types d'hormones sont synthétisés par les ovaires au cours du cycle :

- les **estrogènes**, responsables de l'épaississement de l'endomètre,
- la **progestérone**, responsable de la transformation de l'endomètre.

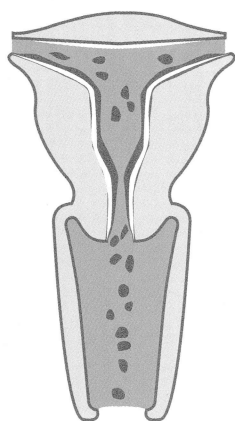
Un cycle commence le 1<sup>er</sup> jour des règles. La durée moyenne d'un cycle est de 28 jours, elle peut varier de 25 à 35 jours.

SI VOTRE CYCLE EST PLUS COURT,  
PLUS LONG OU IRRÉGULIER, **PARLEZ-EN**  
**À VOTRE MÉDECIN.**

## la phase menstruelle = les règles

(1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> jour du cycle)

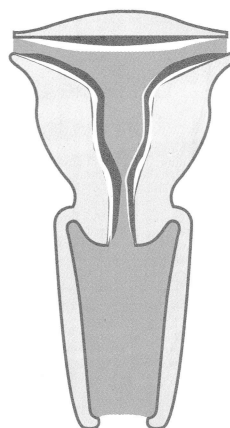
L'endomètre est éliminé avec le sang provenant de petits vaisseaux sanguins qui se sont rompus au niveau de la muqueuse : ce sont les règles.



## la phase proliférative

(5<sup>ème</sup> au 14<sup>ème</sup> jour du cycle)

La muqueuse endométriale se régénère et s'épaissit sous l'influence des estrogènes.



## *l'ovulation*

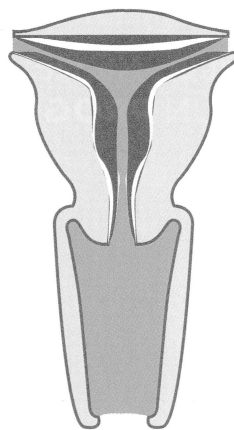
L'ovule, libéré dans la trompe utérine, peut être fécondé.

**ATTENTION !**  
MÊME LORS D'UN CYCLE  
RÉGULIER, LA DATE DE  
L'OVULATION PEUT  
VARIER.

## *la phase sécrétoire*

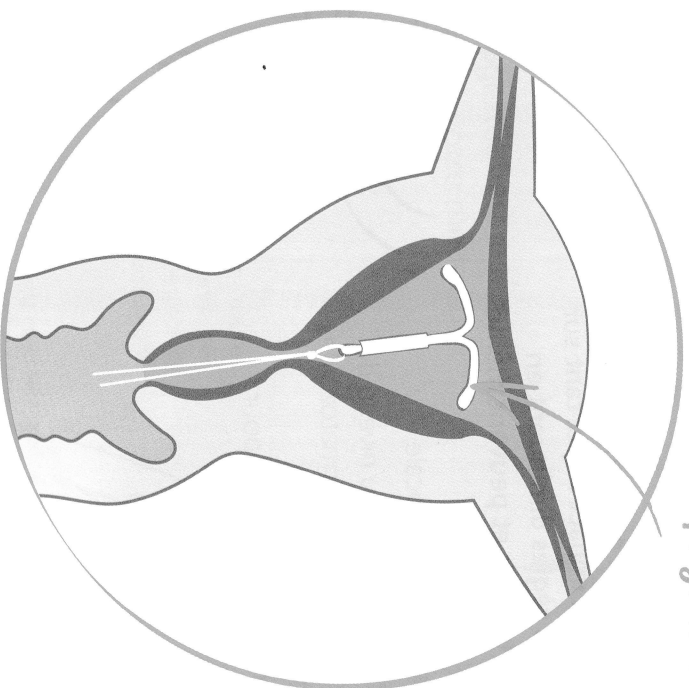
(14<sup>ème</sup> au 28<sup>ème</sup> jour du cycle)

La muqueuse endométriale se transforme sous l'influence de la progestérone et est ainsi prête à la nidation d'un embryon. En l'absence de fécondation, la muqueuse endométriale sera éliminée au cours des prochaines règles qui marqueront le début d'un nouveau cycle.



Le stérilet au progestatif agit localement, et n'agit pas sur le cycle hormonal naturel, alors que la contraception progestative orale bloque l'ovulation et le cycle naturel. L'implant bloque également l'ovulation et le cycle naturel.

### *Système intra-utérin progestatif*



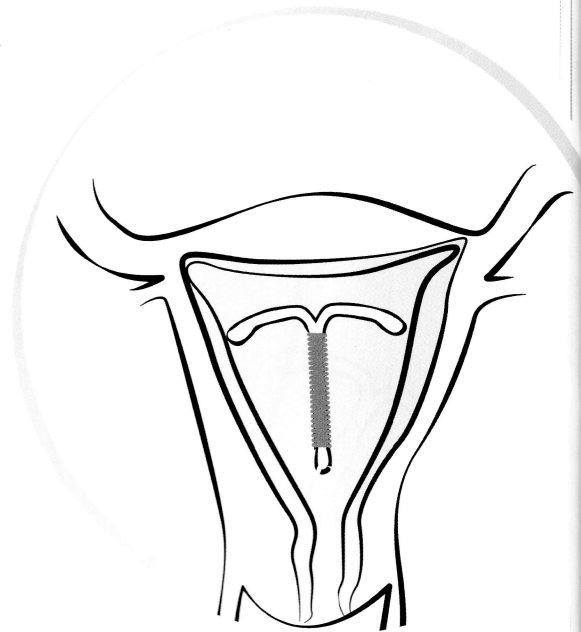
# le système intra-utérin progestatif



LE STÉRILET AU PROGESTATIF EST CONSTITUÉ D'UNE STRUCTURE EN PLASTIQUE EN FORME DE T, AUTOUR DE LAQUELLE IL Y A UN PETIT RÉSERVOIR QUI LIBÈRE UN PROGESTATIF (PROGESTÉRONE SYNTHÉTIQUE).

## Mode d'action

- La libération locale et continue de ce progestatif a un impact important sur les règles : les règles diminuent en durée et en volume et peuvent même disparaître.
- Action essentiellement locale.
- Modification de la glaire au niveau du col pour empêcher les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus.
- Modification de l'endomètre pour empêcher la nidation.





## Efficacité

Le stérilet au progestatif est efficace pendant plusieurs années.

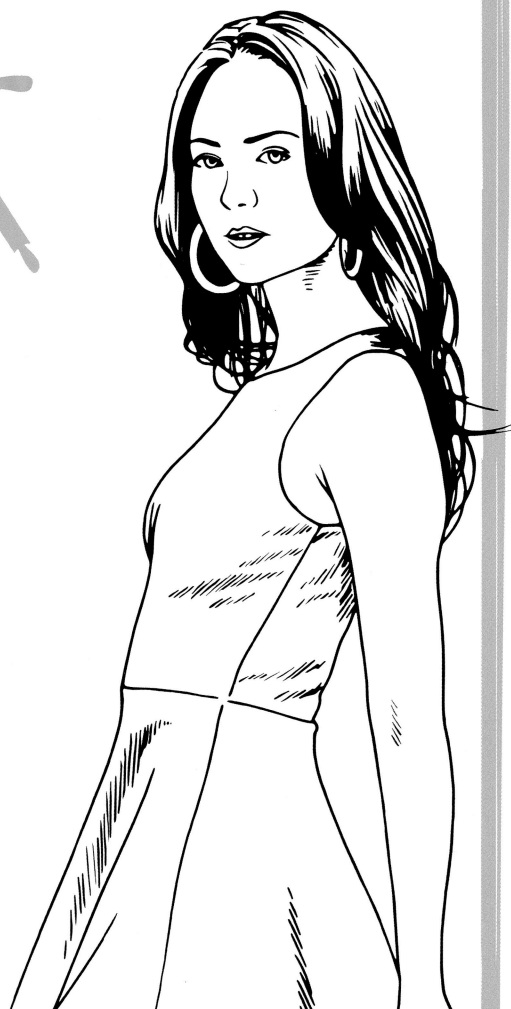
.....

## Utilisation

Le stérilet au progestatif est inséré dans la cavité utérine par votre médecin.

Cette méthode contraceptive, comme toutes autres méthodes contraceptives, présente des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables. Pour plus d'informations, consultez votre médecin.

Un entretien, un examen médical, une prise de sang et un suivi médical sont indispensables pour la recherche d'éventuelles contre-indications et pour une prescription adaptée à chaque femme.



# la pilule progestative

## Mode d'action

- Action systémique ( via la circulation sanguine).
- Modification de l'endomètre pour empêcher la nidation.
- Modification de la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus.
- Blocage de l'ovulation possible, selon le type de pilule progestative.

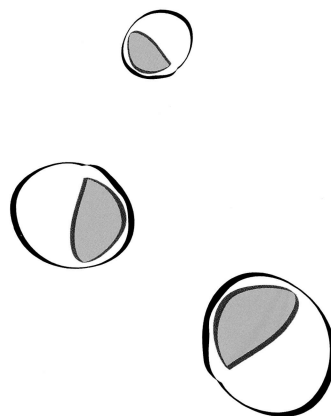
## Efficacité

La pilule progestative (la mini-pilule) doit être prise quotidiennement à heure fixe pour garantir une contraception optimale, sans dépasser un décalage de prise de 3 heures (sauf mentions spéciales de la notice).

## Utilisation

- Plaquette de 28 comprimés.
- Prendre le 1<sup>er</sup> comprimé le 1<sup>er</sup> jour des règles, puis tous les jours sans interruption entre 2 plaquettes. Pour que l'efficacité soit garantie, la prise doit se faire régulièrement.

Cette méthode contraceptive, comme toutes autres méthodes contraceptives, présente des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables. Pour plus d'informations, consultez votre médecin.



Un entretien, un examen médical, une prise de sang et un suivi médical sont indispensables pour la recherche d'éventuelles contre-indications et pour une prescription adaptée à chaque femme.

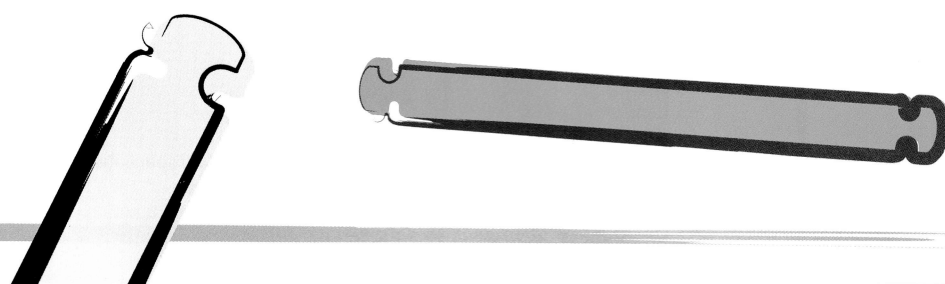


## Mode d'action

- Blocage de l'ovulation.
- Modification de l'endomètre pour empêcher la nidation.
- Modification de la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

## Efficacité

L'implant est efficace pendant plusieurs années.

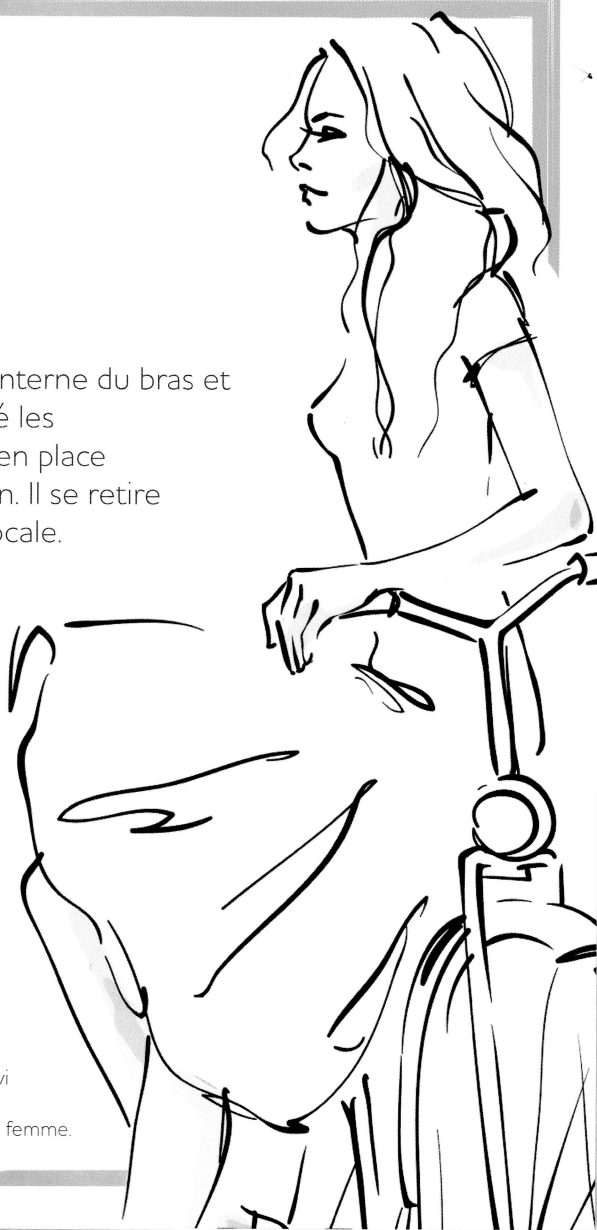


## Utilisation

L'implant se place sous la peau, à la face interne du bras et sous anesthésie locale. Après avoir écarté les contre-indications éventuelles, il est mis en place par votre médecin, lors d'une consultation. Il se retire par une petite incision sous anesthésie locale.

Cette méthode contraceptive, comme toutes autres méthodes contraceptives, présente des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables. Pour plus d'informations, consultez votre médecin.

Un entretien, un examen médical, une prise de sang et un suivi médical sont indispensables pour la recherche d'éventuelles contre-indications et pour une prescription adaptée à chaque femme.

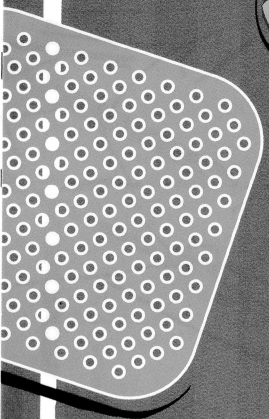
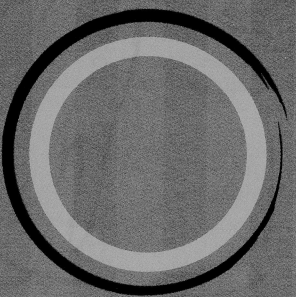


# la contraception estroprogestative

CETTE CONTRACEPTION ASSOCIE  
UN **ESTROGÈNE** À UN **PROGESTATIF**.

## 3 formes

- la "pilule"
- le patch
- l'anneau vaginal



## Mode d'action

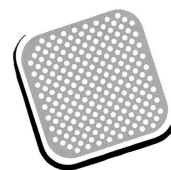
- Blocage de l'ovulation.
- Modification de l'endomètre pour empêcher la nidation.
- Modification de la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus.



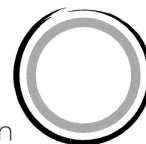
**Les pilules estroprogestatives** délivrent des hormones : de l'estrogène et un progestatif. Après administration orale, ces hormones passent dans la circulation sanguine.



**Le patch contraceptif** délivre des hormones estroprogestatives en continu. Ces hormones passent dans la circulation sanguine en traversant la peau.



**L'anneau vaginal**, en matière synthétique, délivre des hormones estroprogestatives en continu. Ces hormones passent dans la circulation sanguine en traversant la paroi vaginale.



# la pilule estroprogestative

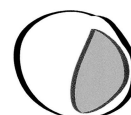


LES PILULES ESTROPROGESTATIVES DÉLIVRENT DES HORMONES (C'EST-À-DIRE DE L'ESTROGÈNE AINSI QU'UN PROGESTATIF). APRÈS ADMINISTRATION ORALE, CES HORMONES PASSENT DANS LA CIRCULATION SANGUINE. IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE PILULES ESTROPROGESTATIVES QUI SE DIFFÉRENCIENT LES UNES DES AUTRES PAR :

- Leur schéma de prise :
  - En continu (28 jours) ou en discontinu (21 jours et 7 jours d'arrêt).
  - Monophasiques : même dose d'hormones dans tous les comprimés de la plaquette.
  - Multiphasiques : doses d'hormones différentes dans les comprimés de la plaquette.
- Le type de progestatif ainsi que son dosage
- La nature de l'estrogène ainsi que son dosage en éthinylestradiol ou en estradiol

## RECOMMANDATION :

Quelle que soit la pilule, il est très important de respecter l'ordre de prise des comprimés de la plaquette.







## Efficacité

Afin de garantir une contraception optimale, la contraception estroprogestative orale doit être prise quotidiennement à heure fixe.

## Utilisation

Lors de son instauration, la prise de pilule débute le 1<sup>er</sup> jour des règles. Selon la pilule, la prise se fait quotidiennement pendant 21 ou 28 jours consécutifs, au même moment de la journée, sans dépasser un décalage de prise de 12 heures.

- Si votre plaquette comporte 21 comprimés, interrompre pendant 7 jours la prise des comprimés et, le 8<sup>ème</sup> jour, débiter une autre plaquette.
- Si votre plaquette comporte 28 comprimés (avec 2, 4 ou 7 comprimés placebo), la prise se fait en continu : il faut enchaîner une autre plaquette sitôt la précédente terminée.



Cette méthode contraceptive, comme toutes autres méthodes contraceptives, présente des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables, notamment un risque thromboembolique veineux qui est augmenté par rapport à une non-utilisation. Pour plus d'informations, consultez votre médecin.

Un entretien, un examen médical, une prise de sang et un suivi médical sont indispensables pour la recherche d'éventuelles contre-indications et pour une prescription adaptée à chaque femme.

# le patch



LE PATCH CONTRACEPTIF DÉLIVRE DES HORMONES ESTROPROGESTATIVES EN CONTINU. CES HORMONES PASSENT DANS LA CIRCULATION SANGUINE EN TRAVERSANT LA PEAU.

## Utilisation

Le patch est adhésif, il se colle sur la peau. Il peut s'appliquer à plusieurs endroits tels que l'abdomen, la face antérieure du bras, les fesses ou le torse.

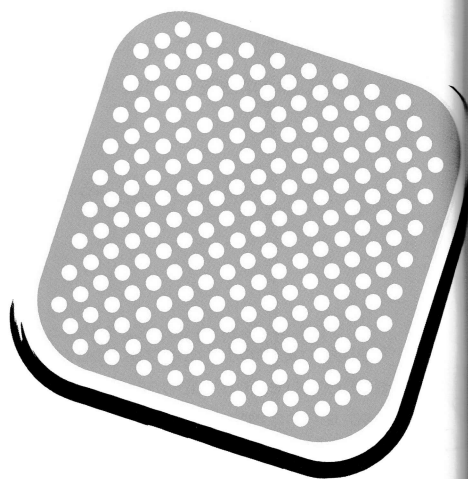
Ne pas appliquer le patch sur les seins ou sur une peau rouge, irritée, entaillée, mouillée ou venant juste d'être hydratée.

## Efficacité

Pour être efficace, le patch est à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines :

- 3 semaines avec patch
- 1 semaine sans patch

Les règles surviennent pendant la semaine sans patch.



# L'anneau vaginal

L'ANNEAU VAGINAL, EN MATIÈRE SYNTHÉTIQUE, DÉLIVRE DES HORMONES ESTROPROGESTATIVES EN CONTINU. CES HORMONES PASSENT DANS LA CIRCULATION SANGUINE EN TRAVERSANT LA PAROI VAGINALE.

## Utilisation

L'anneau vaginal est inséré par vous-même au fond du vagin, un peu comme un tampon sans applicateur.

## Efficacité

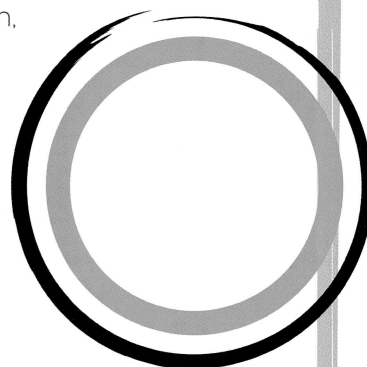
Pour être efficace, l'anneau vaginal doit rester en place pour une durée de 3 semaines :

- 3 semaines avec anneau
- 1 semaine sans anneau

Les règles surviennent pendant la semaine sans anneau.

Cette méthode contraceptive, comme toutes autres méthodes contraceptives, présente des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables, notamment un risque thromboembolique veineux qui est augmenté par rapport à une non-utilisation. Pour plus d'informations, consultez votre médecin.

Un entretien, un examen médical, une prise de sang et un suivi médical sont indispensables pour la recherche d'éventuelles contre-indications et pour une prescription adaptée à chaque femme.





# Le dispositif intra-utérin au cuivre

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE STÉRILETS AU CUIVRE : ILS SONT CONSTITUÉS D'UNE ARMATURE EN PLASTIQUE, GÉNÉRALEMENT EN FORME DE T ET RECOUVERTE PARTIELLEMENT D'UN FIL DE CUIVRE.

## Mode d'action

- Action du cuivre sur les spermatozoïdes les empêchant de parvenir jusqu'aux trompes.
- Réaction inflammatoire de la muqueuse utérine qui empêche la nidation de l'œuf. Le stérilet au cuivre peut, dans certains cas, avoir un impact sur les règles en augmentant leur volume et leur durée. Le stérilet au cuivre peut être utilisé en contraception d'urgence.

## Efficacité

Le stérilet est efficace pendant plusieurs années.

## Utilisation

Le stérilet au cuivre est inséré dans la cavité utérine par le médecin.

Cette méthode contraceptive, comme toutes autres méthodes contraceptives, présente des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables. Pour plus d'informations, consultez votre médecin.

Un entretien, un examen médical, une prise de sang et un suivi médical sont indispensables pour la recherche d'éventuelles contre-indications et pour une prescription adaptée à chaque femme.

# Efficacité des préservatifs

COMPTÉ TENU DES RISQUES DE RUPTURE ET DE GLISSEMENT, LA FEMME QUI LES UTILISE, EN TANT QUE MÉTHODE CONTRACEPTIVE EXCLUSIVE, DOIT ÊTRE INFORMÉE DES POSSIBILITÉS DE CONTRACEPTION "DE RATTRAPAGE" (= CONTRACEPTION D'URGENCE). **SEULS LES PRÉSERVATIFS ASSURENT UNE PROTECTION EFFICACE CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) ET DONC, CONTRE LE VIH (SIDA).**

## Mode d'action

- Les préservatifs **masculin** et féminin empêchent le passage du sperme et donc des spermatozoïdes, dans le vagin, évitant ainsi une fécondation.

## Utilisation

Le préservatif masculin est un étui souple et fin en latex ou en polyuréthane, déroulez-le sur le pénis en érection. Pour le mettre correctement, pincez le petit réservoir (qui se trouve à l'extrémité du préservatif) entre votre pouce et votre index afin de ne pas former une bulle d'air, puis à l'aide de l'autre main, déroulez-le jusqu'à la base du pénis.



### • les préservatifs

- Le préservatif masculin
- Le préservatif féminin

### • le diaphragme et les capes cervicales

### • les spermicides

# le préservatif masculin

IL EST DISPONIBLE EN DIFFÉRENTES ÉPAISSEURS, TEXTURES ET TAILLES, EN LATEX OU POLYURÉTHANE.

## En pratique

Le préservatif masculin, déroulé sur le pénis en érection, empêche l'entrée des spermatozoïdes dans le vagin.

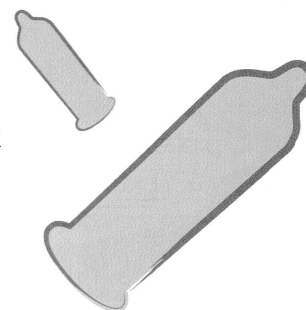


# le préservatif féminin

EN PLASTIQUE TRÈS FIN, IL SE PLACE À L'INTÉRIEUR DU VAGIN AVANT LES RAPPORTS SEXUELS.

## En pratique

Le préservatif féminin fait barrage entre le pénis et le vagin et bloque l'entrée du col de l'utérus, empêchant les spermatozoïdes de passer.

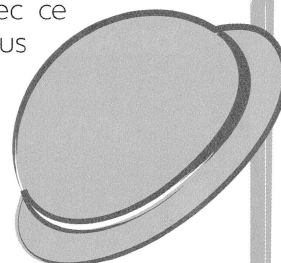


# le diaphragme et les capes cervicales

LE DIAPHRAGME EST UN DISQUE SOUPLE EN LATEX, BOMBÉ EN COUPOLE ET ENTOURÉ D'UN ANNEAU SPIRALÉ. DÈS QU'IL EST INTRODUIT DANS LE VAGIN, IL SE DÉPLOIE EN DEMI-SPHÈRE ET RECOUVRE LE COL DE L'UTÉRUS. LE DIAPHRAGME DOIT ÊTRE ENDUIT DE SPERMICIDE. LA CAPE CERVICALE A UNE FORME PLUS BOMBÉE.

## En pratique

Puisque l'entrée du col de l'utérus est "fermée", les spermatozoïdes ne peuvent pas passer. Le spermicide, que l'on utilise toujours avec ce système, tue ou immobilise les spermatozoïdes. On l'introduit au plus tôt 6 heures avant les rapports sexuels, et on l'enlève au plus tôt 6 à 8 heures après (mais pas plus tard que 24 heures). **Demandez conseil à votre médecin avant d'utiliser cette méthode.**

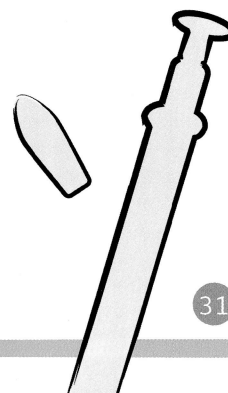


## les spermicides

CE SONT DES CRÈMES, DES OVULES OU DES GELS, À METTRE DANS LE VAGIN AVANT L'ACTE SEXUEL.

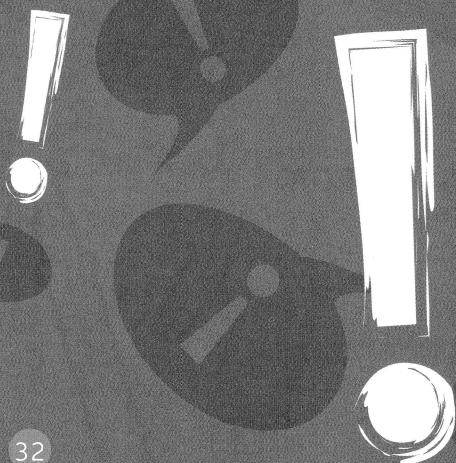
## En pratique

Ils forment une barrière chimique qui détruit les spermatozoïdes ou les rend inactifs. Ces produits ne sont généralement pas utilisés seuls, mais en complément d'autres méthodes, telles que le préservatif, le diaphragme ou la cape cervicale.



# la contraception d'urgence

CETTE CONTRACEPTION EST UNE **MÉTHODE DE RATTRAPAGE** APRÈS TOUT RAPPORT NON PROTÉGÉ OU À LA SUITE D'UN ACCIDENT DE PRÉSERVATIF, OU EN CAS D'OUBLI DE PILULE, DE PATCH OU D'ANNEAU.



*N'hésitez pas à  
demander conseil  
à votre médecin.*

## Mode d'action

- Retard ou perturbation de l'ovulation quand elle est sur le point de se produire.
- Modification de l'endomètre de façon à ce qu'il ne puisse pas accueillir un éventuel ovule.

## Efficacité

L'efficacité est liée à la rapidité de prise après le rapport non protégé.

## Utilisation

La prise de cette contraception d'urgence (1 comprimé en 1 seule prise) doit se faire le plus rapidement possible (dans les 72 heures et jusqu'à 5 jours selon la notice) après le rapport sexuel à risque.

- Cette méthode est disponible en pharmacie, sans ordonnance et gratuite.

Il s'agit d'une méthode contraceptive d'exception et, en aucun cas, d'un mode de contraception régulier.