

Méthodes

DE CONTRACEPTION

Table des matières

■ Introduction	2
■ Anatomie	3
■ Efficacité.....	4
■ Méthodes de contraception hormonale.....	5
• <i>Pilule contraceptive</i>	5
• <i>Timbre transdermique</i>	6
• <i>Anneau contraceptif</i>	7
• <i>Contraceptif injectable</i>	8
• <i>DIU (Dispositif intra-utérin ou stérilet)</i>	9
■ Pilule contraceptive d'urgence.....	11
■ Méthodes de barrière.....	12
• <i>Préservatif masculin</i>	12
• <i>Préservatif féminin</i>	13
• <i>Diaphragme</i>	14
• <i>Éponge contraceptive</i>	15
• <i>Spermicides</i>	16
■ Autres méthodes de contraception.....	17
• <i>Abstinence</i>	17
• <i>Conscience de la fécondité</i>	17
• <i>Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)</i>	18
• <i>Retrait</i>	19
• <i>Stérilisation</i>	19
■ Coût et accessibilité.....	21
■ Autres ressources	22
■ Notes	24

■ Introduction

La décision de recourir à la contraception et de choisir une méthode adaptée à ses besoins est une importante décision. La présente brochure explique différentes méthodes de contraception ainsi que les questions à considérer lorsqu'on décide de devenir actif sur le plan sexuel. D'autres ressources se trouvent à la fin de la brochure pour les personnes qui souhaitent obtenir plus de renseignements ou qui ont besoin de parler à une personne-ressource.

Décider d'avoir des rapports sexuels est un choix très personnel. La sexualité suppose de tenir compte de ses sentiments à l'égard des autres et de soi-même, de sa relation avec les autres et des choix que l'on fait. Avoir des rapports sexuels est sain et agréable, mais peut se révéler risqué. Lorsqu'on est sexuellement actif, il est nécessaire de recourir à un moyen de protection afin d'éviter une grossesse et la propagation des infections transmises sexuellement (ITS). Ces infections se transmettent généralement au cours d'un rapport sexuel oral, vaginal ou anal et, dans certains cas, par le contact avec le sang d'une personne infectée. Pour de plus amples renseignements sur les ITS, consultez votre fournisseur de soins de santé ainsi que la liste de ressources à la fin de la brochure.

Êtes-vous prêt(e)?

Vous devez réfléchir à plusieurs questions avant de faire le choix d'être actif(ve) sur le plan sexuel. Ainsi, vous devez vous demander si vous êtes prêt(e) à partager votre corps avec une autre personne, si vous vous sentez à l'aise à l'idée de communiquer vos sentiments et si le sexe peut modifier votre relation avec l'autre personne. Rappelez-vous qu'une relation saine n'est ni violente ni blessante ni dominatrice.

Posez-vous les questions suivantes afin de savoir si vous êtes prêt(e) :

- Suis-je capable de parler ouvertement et franchement de mes sentiments et de la sexualité?
- Est-ce que je pense que d'avoir des rapports sexuels avec mon ou ma partenaire peut modifier notre relation?
- Si la relation cesse, est-ce que je me sentirai toujours aussi à l'aise relativement à ma décision d'avoir eu des rapports sexuels?
- Est-ce que je fais l'objet de pression de la part de mon ou ma partenaire ou de mes ami(e)s afin que j'aie des rapports sexuels?
- Est-ce que je me sens suffisamment à l'aise avec mon ou ma partenaire pour dire non à une activité sexuelle?
- Est-ce que je me sentirai coupable en raison de mes croyances morales, religieuses ou familiales?
- Est-ce que je me sens à l'aise à l'idée de parler avec mon ou ma partenaire de test de dépistage des ITS, de prévention des ITS et de grossesse?
- En tant que couple, sommes-nous prêts à faire face à une grossesse non prévue?
- Est-ce que j'en sais suffisamment sur les ITS et sur le VIH, et suis-je d'accord pour subir un test de dépistage?
- Est-ce que je sais sur quoi portaient les tests que j'ai subis? Est-ce que je sais sur quoi portaient les tests que mon ou ma partenaire a subis?
- Est-ce que je connais les antécédents sexuels de mon ou ma partenaire? Combien de partenaires sexuels mon ou ma partenaire a-t-il eus avant moi? Est-ce que mon ou ma partenaire a toujours eu recours à un moyen de protection lors de rapports sexuels?
- Suis-je d'accord pour utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel?
- Est-ce que j'ai plus de facilité à avoir un rapport sexuel quand je consomme de la drogue ou de l'alcool?

Il est difficile de parler de sexualité. Si vous avez déjà eu un rapport sexuel et que vous avez senti que vous n'aviez pas fait le bon choix, vous ne devez pas continuer d'avoir des rapports sexuels. Votre corps vous appartient et vous avez le droit d'en prendre soin comme bon vous semble.

Quel est le meilleur moyen de contraception?

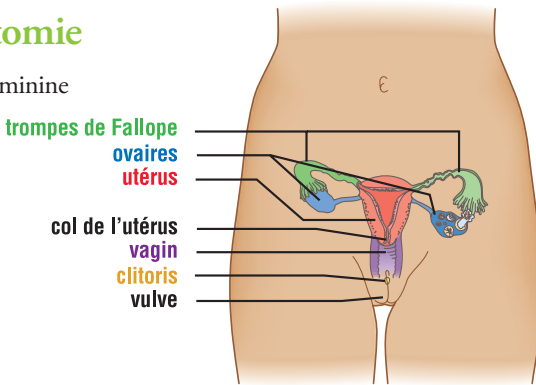
Il existe plusieurs moyens de contraception. Vous devez donc choisir la méthode qui vous convient le mieux. **La plupart des méthodes ne protègent pas contre les infections transmises sexuellement; vous devez donc utiliser le préservatif à chaque rapport sexuel.** Lorsque vous évaluez les moyens de contraception afin de savoir lequel vous convient le mieux, pensez à ce qui suit :

- Où dois-je aller pour me procurer ce moyen de contraception?
- Mon ou ma partenaire a-t-il (elle) un rôle à jouer dans cette méthode?
- Cette méthode est-elle facile à utiliser?
- Quel est le coût de ce moyen de contraception?

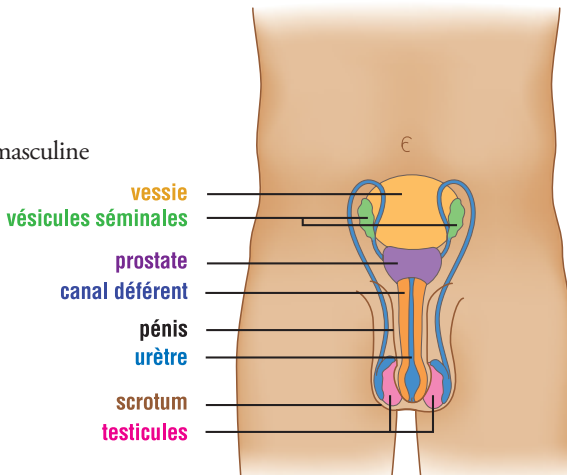
Avoir une vie active sur le plan sexuel signifie également d'assumer ses responsabilités à l'égard de sa santé corporelle en subissant des examens de santé réguliers, dont le test de Papanicolaou (test Pap) en vue de déceler le cancer et des tests de dépistage des ITS.

Anatomie

Anatomie féminine



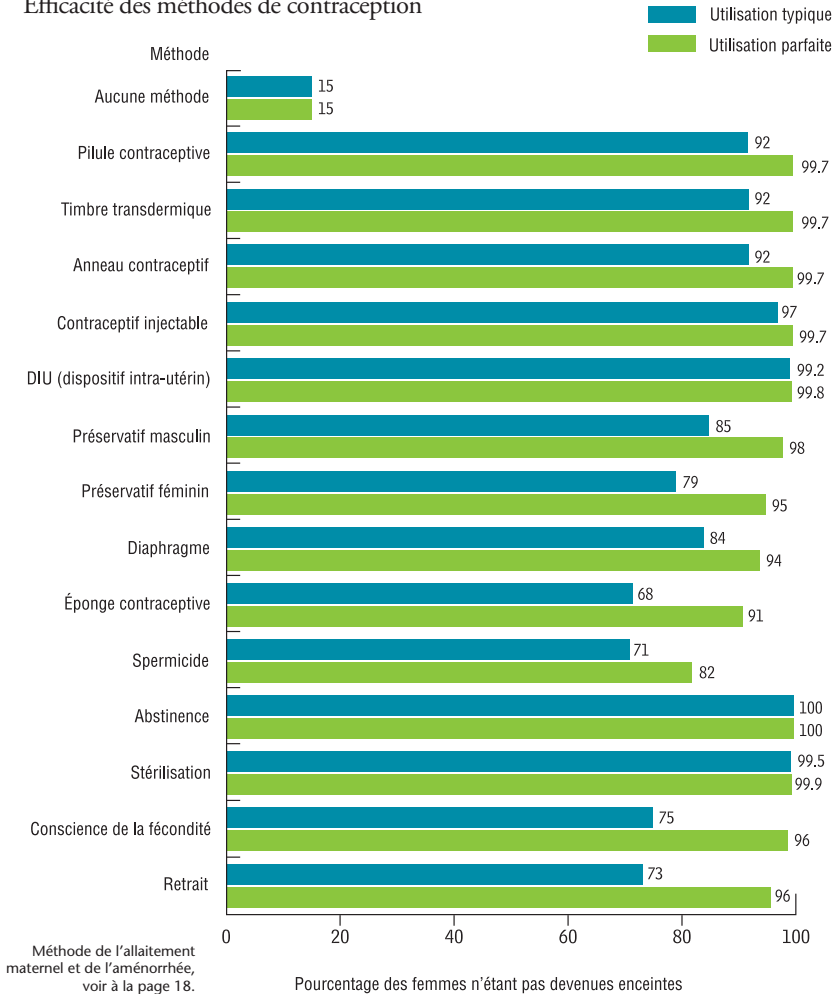
Anatomie masculine



■ Efficacité

Avant de choisir une méthode de contraception, pensez à examiner dans quelle mesure chaque méthode fonctionne. L'efficacité d'une mesure contraceptive se mesure par sa capacité à éviter les grossesses pour une utilisation typique et une utilisation parfaite (la méthode est parfaitement utilisée en tout temps). Le tableau qui suit illustre dans quelle mesure chaque méthode fonctionne. Par exemple, lorsque la pilule contraceptive est parfaitement utilisée, elle permet de prévenir les grossesses chez 99,7 % des femmes. Lorsqu'elle est utilisée de manière typique, elle permet de prévenir les grossesses chez 92 % des femmes.

Efficacité des méthodes de contraception



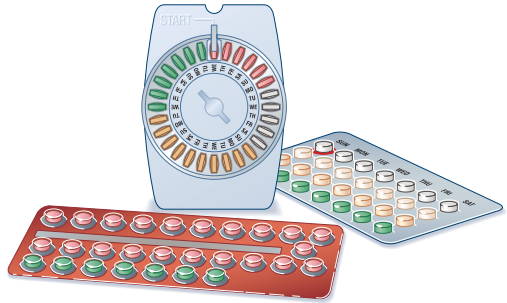
Remarque : la pilule contraceptive d'urgence n'est pas recommandée comme méthode habituelle de contraception.
Adapté de : *Contraceptive Technology*, 19^e édition, R. Hatcher et coll., 2007.

■ Méthodes de contraception hormonale

*Pilule contraceptive**

Comment fonctionne-t-elle?

- Se prend une fois par jour.
- Vendue en plaquette de 28 comprimés (21 comprimés qui contiennent les hormones et 7 comprimés qui servent de rappel) ou en plaquette de 21 comprimés (21 comprimés qui contiennent les hormones).
- Contient les hormones féminines (œstrogène et progestine).
- Empêche les ovaires de libérer un œuf (ovulation).
- Modifie la paroi de l'utérus de sorte qu'il est difficile pour l'œuf d'y adhérer.
- Épaissit le mucus cervical de sorte que le sperme pénètre moins facilement dans l'utérus.



Avantages

- Efficace dans 92 à 99,7 % des cas.
- Les menstruations peuvent durer moins longtemps, présenter un flux moins important et provoquer moins de crampes.
- Régularise les menstruations.
- Les femmes en santé et non-fumeuses de tout âge peuvent l'utiliser.
- Peut réduire les risques de cancer du système reproducteur.
- Peut améliorer l'acné.
- Méthode facilement réversible.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.

Inconvénients

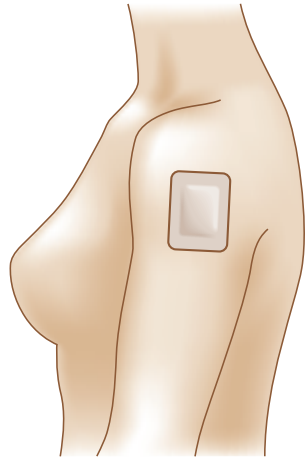
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Doit être prise à peu près au même moment chaque jour afin de maintenir un niveau stable d'hormones dans le corps.
- Entraîne quelques effets secondaires (dérangements d'estomac, douleur aux seins, saignements entre les menstruations, maux de tête).
- Les femmes atteintes de certaines maladies ne peuvent pas prendre la pilule en raison d'un risque accru de formation de caillots sanguins (par exemple, les fumeuses de plus de 35 ans, les femmes souffrant d'hypertension).

* indique qu'une ordonnance est nécessaire.

Timbre transdermique*

Comment fonctionne-t-il?

- Un timbre est un carré de polyester de 4 cm qui contient les hormones féminines (œstrogène et progestine).
- Les hormones sont absorbées par la peau.
- Empêche les ovaires de libérer un œuf (ovulation).
- Épaissit le mucus cervical de sorte que le sperme pénètre moins facilement dans l'utérus.
- Modifie la paroi de l'utérus de sorte qu'il est difficile pour l'œuf d'y adhérer.
- Un nouveau timbre doit être appliqué sur la peau chaque semaine pendant trois semaines consécutives.
- La quatrième semaine, aucun timbre n'est appliqué.



Avantages

- Efficace dans 92 à 99,7 % des cas.
- Peut réduire les risques de cancer du système reproducteur.
- Les menstruations peuvent durer moins longtemps, présenter un flux moins important et provoquer moins de crampes.
- Régularise les menstruations.
- Les femmes en santé et non-fumeuses de tout âge peuvent l'utiliser.
- Le même timbre se porte pendant sept jours consécutifs.
- Ne s'ingère pas, donc il présente moins de risque de causer des dérangements d'estomac.
- Peut améliorer l'acné.
- Méthode facilement réversible.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.

Inconvénients

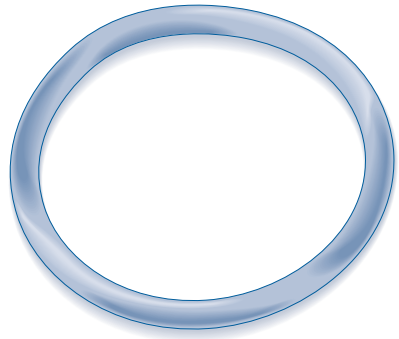
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Peut être moins efficace chez les femmes qui pèsent plus de 198 lb (90 kg).
- Possibilité d'une irritation de la peau à l'endroit où le timbre est appliqué.
- Vous devez vous souvenir de changer le timbre tel qu'il est indiqué pour qu'il soit efficace.
- Entraîne quelques effets secondaires (douleur aux seins, dérangements d'estomac, saignement entre les menstruations, maux de tête).
- Il y a un faible risque que le timbre se décolle et tombe.
- Les femmes atteintes de certaines maladies ne peuvent pas utiliser le timbre en raison d'un risque accru de formation de caillots sanguins (par exemple, les fumeuses de plus de 35 ans, les femmes souffrant d'hypertension).

*indique qu'une ordonnance est nécessaire.

Anneau contraceptif*

Comment fonctionne-t-il?

- Un anneau souple est inséré dans le vagin et libère les hormones féminines (œstrogène et progestine).
- Les hormones sont absorbées par la paroi du vagin.
- Empêche les ovaires de libérer un œuf (ovulation).
- Épaissit le mucus cervical de sorte qu'il est difficile pour l'œuf d'y adhérer (de sorte que le sperme pénètre moins facilement dans l'utérus).
- Modifie la paroi de l'utérus de sorte qu'il est difficile pour l'œuf d'y adhérer.
- Demeure dans le vagin durant 21 jours.
- Doit être retiré durant les sept jours suivants, période pendant laquelle les menstruations surviennent.
- La femme doit se sentir à l'aise à l'idée d'insérer et de retirer l'anneau par elle-même.



Avantages

- Efficace dans 92 à 99,7 % des cas.
- N'a pas besoin d'être retiré avant ni après un rapport sexuel.
- Rarement senti par la femme ou le partenaire.
- Régularise les menstruations.
- Ne s'ingère pas, donc il présente moins de risque de causer des dérangements d'estomac.
- Les femmes en santé et non-fumeuses de tout âge peuvent l'utiliser.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.
- Méthode facilement réversible.

Inconvénients

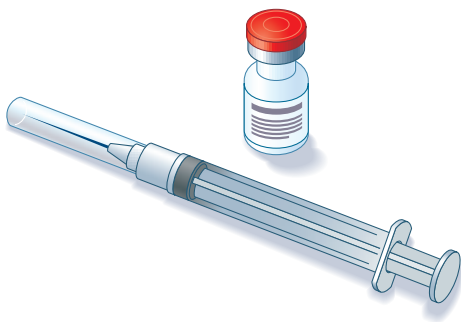
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Entraîne quelques effets secondaires (dérangements d'estomac, saignement entre les menstruations, maux de tête, douleur aux seins).
- Peut accidentellement glisser hors du vagin dans certaines conditions.
- Les femmes atteintes de certaines maladies ne peuvent pas utiliser le timbre en raison d'un risque accru de formation de caillots sanguins (par exemple, les fumeuses de plus de 35 ans, les femmes souffrant d'hypertension).

*indique qu'une ordonnance est nécessaire.

Contraceptif injectable*

Comment fonctionne-t-il?

- Injection qui ne contient que l'hormone féminine progestine (il n'y a pas d'oestrogène).
- Doit être injecté toutes les 12 semaines.
- Empêche les ovaires de libérer un œuf (ovulation).
- Épaissit le mucus cervical de sorte que le sperme pénètre moins facilement dans l'utérus.



Avantages

- Efficace dans 97 à 99,7 % des cas.
- Chaque injection dure 12 semaines.
- Immédiatement efficace si la première injection est administrée au cours des cinq premiers jours de menstruations normales.
- La femme qui reçoit l'injection est la seule personne à savoir qu'elle utilise cette méthode.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.
- Les menstruations peuvent durer moins longtemps, présenter un flux moins important ou ne plus être régulières.
- Convient aux femmes qui ne peuvent utiliser de méthode contenant de l'oestrogène (par exemple, les femmes de plus de 35 ans qui fument).
- Méthode réversible.

Inconvénients

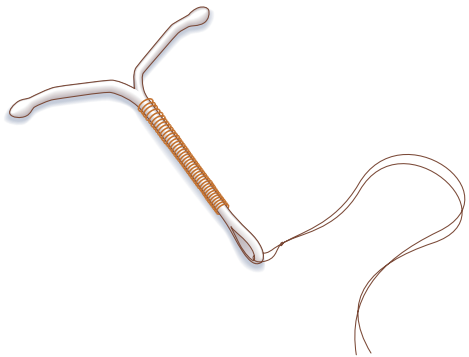
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Les effets secondaires peuvent inclure la modification des saignements menstruels, la modification du poids, de la douleur aux seins, le changement d'humeur ou des maux de tête.
- Retour lent de la fécondité – méthode non recommandée si la femme planifie une grossesse dans les deux années qui suivent.
- Les effets secondaires peuvent durer de six à huit mois après la dernière injection.
- Affecte la densité des os et n'est pas recommandé pour une utilisation à long terme.

*indique qu'une ordonnance est nécessaire.

DIU* (*Dispositif intra-utérin ou stérilet*)

Comment fonctionne-t-il?

- Petit dispositif en forme de T, inséré dans l'utérus.
- Peut contenir ou non des hormones.



DIU contenant une hormone :

- Contient l'hormone progestine, qu'il libère lentement dans le sang durant cinq ans.
- Épaissit le mucus cervical de sorte que le sperme pénètre moins facilement dans l'utérus.
- Modifie la paroi de l'utérus de sorte qu'il est difficile pour l'œuf d'y adhérer.
- Peut aussi prévenir l'ovulation.

DIU sans hormone :

- Empêche l'œuf de rencontrer un spermatozoïde et d'adhérer à la paroi de l'utérus.

Avantages

- Efficace dans 99,2 à 99,8 % des cas.
- Une fois inséré, il n'y a plus rien dont il faut se souvenir.
- Une fois retiré, la fécondité revient à la normale.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.
- Convient aux femmes qui ne peuvent utiliser de méthode contenant de l'œstrogène (par exemple, les femmes dont de telles méthodes représentent un risque pour leur santé, ou les femmes de plus de 35 ans qui fument).

DIU contenant une hormone :

- Peut rester en place jusqu'à cinq ans avant de devoir être changé.
- Peut réduire les saignements des menstruations; aussi convient-il mieux aux femmes dont les menstruations présentent des saignements abondants.
- Ne contient pas d'œstrogène.

DIU sans hormone :

- Convient aux femmes qui ont ressenti des effets secondaires lorsqu'elles ont adopté une méthode de contraception hormonale.
- Sans danger pour les femmes qui allaitent.
- Peut être installé six semaines après un accouchement.

*indique qu'une ordonnance est nécessaire.

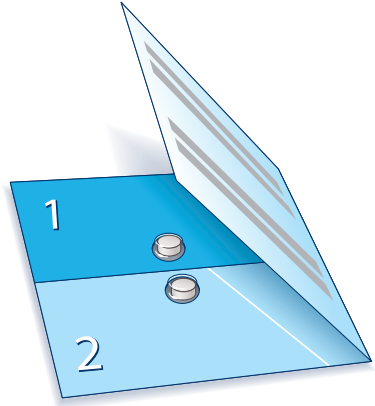
Inconvénients

- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Peut causer des menstruations irrégulières.
- Peut causer des effets secondaires dus à la présence de l'hormone.
- La ficelle doit être vérifiée pour s'assurer que le DIU est bien en place.
- Méthode non recommandée pour les femmes qui ont récemment eu une ITS ou pour les femmes qui ont plusieurs partenaires sexuels.
- Augmente le risque de maladie pelvienne inflammatoire (MPI).
- Un DIU sans hormone peut causer des saignements accrus durant les menstruations, rallonger les règles ou provoquer plus de crampes.
- Il est possible que le DIU soit expulsé de l'utérus (dans la plupart des cas tout juste après l'insertion).

■ Pilule contraceptive d'urgence*

Comment fonctionne-t-elle?

- Comprend deux pilules qui contiennent l'hormone progestine ou deux pilules qui contiennent les hormones progestine et œstrogène.
- Empêche les ovaires de libérer un œuf, un spermatozoïde et un œuf de se rencontrer ou un œuf fécondé d'adhérer à la paroi de l'utérus.
- Doit être prise au cours des 72 heures qui suivent un rapport sexuel non protégé pour éviter la grossesse.
- Les deux pilules doivent être prises en même temps, ou la première pilule le plus rapidement possible et la seconde pilule 12 heures plus tard.
- Ces pilules ne remplacent pas la méthode de contraception habituelle.



Avantages

- Efficace dans 95 % des cas si les pilules sont prises dans un délai de 24 heures, dans 85 % des cas si les pilules sont prises dans un délai de 25 à 48 heures, ou dans 58 % des cas si les pilules sont prises dans un délai de 49 à 72 heures suivant un rapport sexuel vaginal non protégé.
- On peut se la procurer dans certaines pharmacies, de sorte que la femme n'a pas besoin de consulter un médecin.
- En cas de grossesse, la pilule contraceptive d'urgence ne provoquera pas d'avortement ni ne mettra le fœtus en danger.

Inconvénients

- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Doit être prise au cours des 72 heures qui suivent un rapport sexuel non protégé.
- Les effets secondaires peuvent comprendre : nausée, légers dérangements d'estomac, fatigue, mal de tête ou saignements entre les menstruations.
- Il y a deux types de pilules contraceptives d'urgence au Canada : Ovral® et Plan B®. Ovral® contient les mêmes hormones féminines (œstrogène et progestine) que les pilules contraceptives normales, mais à une plus forte dose. Plan B® ne contient que l'hormone progestine. Les deux types de pilules sont vendus au Yukon, mais Plan B® est la seule pilule à être en vente libre (sans ordonnance) dans les pharmacies.

Pour de plus amples renseignements sur la pilule contraceptive d'urgence, y compris pour savoir où elle se vend, consultez la page 21.

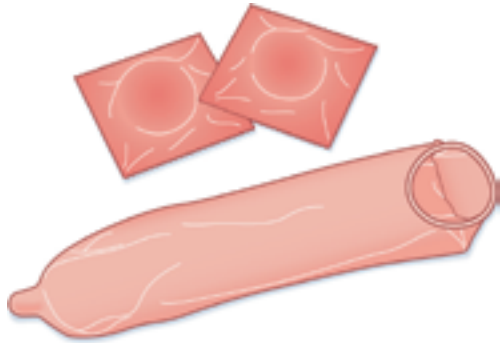
*indique qu'une ordonnance est nécessaire.

■ Méthodes de barrière

Préservatif masculin

Comment fonctionne-t-il?

- Mince gaine généralement faite de latex.
- Également disponible en polyuréthane (pour les personnes allergiques au latex).
- Couvre le pénis en érection.
- Empêche le spermatozoïde de rencontrer un œuf.
- Peut être utilisé avec un lubrifiant à l'eau.
- Peut être utilisé en association avec d'autres méthodes de contraception afin d'augmenter l'efficacité.



Avantages

- Efficace dans 85 à 98 % des cas.
- Aide à éviter une grossesse.
- **Aide à prévenir les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- On peut se le procurer à divers endroits, comme les pharmacies, les épiceries et les centres de santé communautaire.
- Pas besoin de consulter un médecin ni un fournisseur de soins de santé.
- Les deux partenaires peuvent acheter un préservatif et en avoir un sur soi.

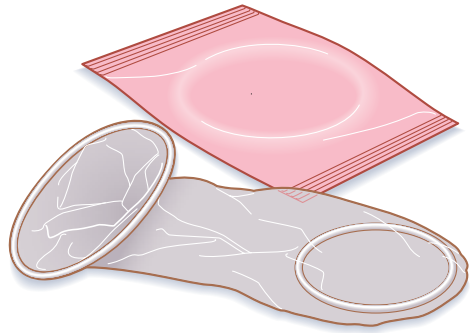
Inconvénients

- La personne doit avoir un préservatif à portée de la main, ce qui suppose une certaine planification.
- Le préservatif doit être correctement installé avant tout contact sexuel.
- L'utilisation de spermicides avec un préservatif ou les allergies au latex peuvent causer de l'irritation, ce qui pourrait faciliter la transmission d'une ITS ou du VIH si la personne est exposée.
- Peut se déchirer si le préservatif n'est pas utilisé correctement.
- Un nouveau préservatif doit être utilisé à chaque rapport sexuel.
- Les préservatifs de fantaisie ne sont peut-être pas conçus pour protéger contre les ITS.

Préservatif féminin

Comment fonctionne-t-il?

- Gaine de polyuréthane qui comporte deux anneaux.
- Le premier anneau est inséré au fond du vagin tandis que l'autre demeure à l'extérieur, à l'entrée du vagin, afin de s'adapter à la forme du vagin.
- Le pénis glisse à l'intérieur du préservatif féminin pendant le rapport sexuel.



Avantages

- Efficace dans 79 à 95 % des cas.
- On peut se le procurer à divers endroits tels que les pharmacies et les épiceries.
- Pas besoin de consulter un médecin ni un fournisseur de soins de santé.
- **Protège en partie contre les ITS, le VIH et la grossesse.**
- N'est pas fait de latex et peut donc être utilisé par les personnes qui sont allergiques au latex.

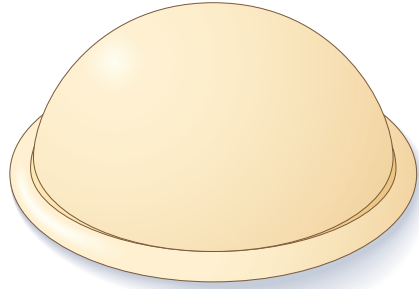
Inconvénients

- La personne doit avoir un préservatif à portée de la main, ce qui suppose une certaine planification.
- La personne doit se sentir à l'aise à l'idée d'insérer le préservatif dans le vagin.
- Le préservatif féminin doit être correctement installé avant tout contact sexuel.
- Il faut s'assurer que le pénis entre bien dans le préservatif et non à côté pendant le rapport sexuel.
- Fait parfois du bruit pendant le rapport sexuel.

Diaphragme*

Comment fonctionne-t-il?

- Calotte de caoutchouc souple qui couvre le col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus.
- Doit être utilisé avec une gelée contraceptive (spermicide) afin de détruire les spermatozoïdes.
- Peut être inséré dans le vagin jusqu'à six heures avant un rapport sexuel.
- Doit être laissé en place au moins six heures après le dernier rapport sexuel, mais pas plus de 24 heures en raison du risque accru de syndrome du choc toxique.



Avantages

- Efficace dans 84 à 94 % des cas.
- Méthode réutilisable – peut être lavé avec de l'eau savonneuse et réutilisé.
- Inséré seulement au besoin.
- Méthode de contraception non hormonale.
- La gelée spermicide peut agir à titre de lubrifiant.

Inconvénients

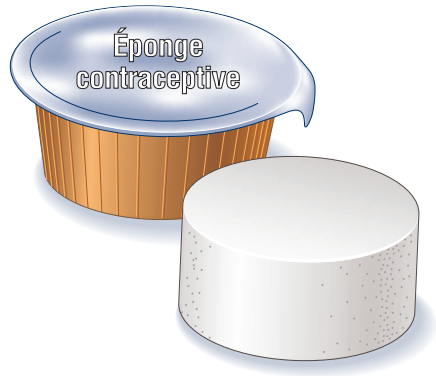
- La femme doit rajouter de la gelée spermicide si elle a plus d'un rapport sexuel.
- Requier la consultation d'un médecin pour être ajusté.
- Peut être compliqué à utiliser.
- Doit être réajusté en cas de gain ou de perte de poids de plus de dix livres, à la suite d'une grossesse ou après une chirurgie pelvienne.
- La femme doit se sentir à l'aise à l'idée de l'insérer ou de le retirer.
- Ne peut pas être utilisé pendant les menstruations.
- Risque accru d'infection de la vessie, d'infection aux levures et de vaginose bactérienne.
- Doit être nettoyé après usage, vérifié pour détecter s'il y a des trous et entreposé dans un lieu frais et sec.
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- **Peut causer de l'irritation liée au spermicide ou au latex du diaphragme, augmentant par conséquent le risque de contracter le VIH ou une ITS, si la personne est exposée.**
- Peut se déplacer pendant un rapport sexuel ou une activité exigeant de gros efforts.
- Contient du latex et ne peut donc pas être utilisé par les personnes qui sont allergiques au latex.

*indique qu'une ordonnance est nécessaire.

Éponge contraceptive

Comment fonctionne-t-elle?

- Petite éponge souple insérée dans le vagin de manière à couvrir le col de l'utérus.
- Doit être humidifiée avec de l'eau afin d'activer le spermicide qui détruira les spermatozoïdes.
- Aide à empêcher les spermatozoïdes d'atteindre le col de l'utérus.
- Peut être insérée en tout temps avant un rapport sexuel.
- Ne doit pas être laissée dans le vagin plus de 30 heures consécutives et doit être laissée en place au moins six heures après le dernier rapport sexuel.
- Il convient de lire les instructions qui se trouvent dans l'emballage.



Avantages

- Efficace dans 68 à 91 % des cas.
- Pas besoin de consulter un médecin ni un fournisseur de soins de santé.
- N'est pas faite de latex.
- Peut être utilisée pour plus d'un rapport sexuel sans qu'il soit nécessaire d'ajouter du spermicide.
- On peut se la procurer dans les pharmacies ou les épiceries.
- Taille unique pour toutes les femmes.

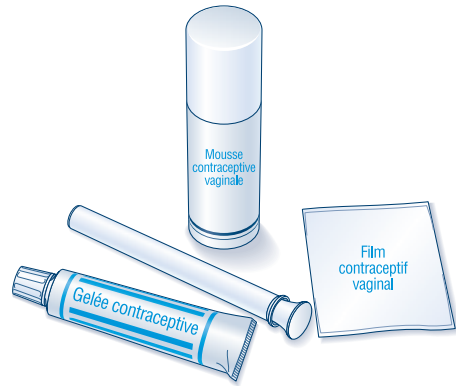
Inconvénients

- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- **Le spermicide peut causer de l'irritation, augmentant par conséquent le risque de contracter le VIH ou une ITS si la personne est exposée.**
- Si on la laisse en place plus de 30 heures, peut entraîner le syndrome du choc toxique.
- Ne peut pas être utilisée pendant les menstruations.
- La femme doit se sentir à l'aise à l'idée de l'insérer ou de le retirer.
- Risque accru d'infection de la vessie, d'infection aux levures et de vaginose bactérienne.

Spermicides

Comment fonctionnent-ils?

- Barrière chimique qui détruit les spermatozoïdes ou les rend incapables d'atteindre les œufs.
- On les trouve sous différentes formes, notamment en mousse, en gel ou en film.
- Toutes les formes de spermicides sont insérées dans le vagin.
- Il convient de lire les instructions avant de les utiliser, puisque le moment d'insertion varie en fonction de la forme choisie.
- Peuvent être utilisés seuls ou en combinaison avec d'autres méthodes de contraception afin d'accroître l'efficacité.



Avantages

- Efficaces dans 71 à 82 % des cas lorsqu'on les utilise seuls, sans préservatif.
- Pas besoin de consulter un médecin ni un fournisseur de soins de santé.
- Peuvent agir à titre de lubrifiant.
- Utilisés seulement au besoin.
- On les trouve en pharmacie.

Inconvénients

- **Ne protègent pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- **Peuvent causer de l'irritation, augmentant par conséquent le risque de contracter le VIH ou une ITS si la personne est exposée.**

■ Autres méthodes de contraception

Abstinence

Comment fonctionne-t-elle?

- Décision de ne pas avoir de rapport sexuel oral, vaginal ou anal.
- Vous devez déterminer vos limites sur le plan sexuel et en parler avec votre partenaire.
- Vous pouvez choisir d'éviter les situations où vous sentez la pression des autres ou vous ne vous sentez pas capable de respecter vos limites.

Avantages

- Efficace dans 100 % des cas pour éviter les grossesses.
- **Peut protéger contre les ITS (selon les limites établies et les autres activités sexuelles).**
- Pas besoin de consulter un médecin ni un fournisseur de soins de santé.
- Aucun coût.

Inconvénients

- Vous devrez peut-être affronter la pression exercée par vos amis et par votre partenaire.
- Vous vous sentirez peut-être comme si vous n'étiez pas « dans le coup ».
- Vous sentirez peut-être une incapacité à aborder certains aspects de la sexualité ou de votre relation.

Conscience de la fécondité

Comment fonctionne-t-elle?

- Divers moyens de reconnaître les changements corporels afin de déterminer le moment de l'ovulation et de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels pour éviter une grossesse.
- Peut comprendre des moyens comme la prise de température corporelle quotidiennement ou les modifications du mucus cervical.
- Les partenaires doivent se concerter pour assurer l'efficacité de cette méthode.

Avantages

- Efficace dans 75 à 96 % des cas pour une utilisation parfaite.
- Méthode utilisée pour planifier ou pour éviter une grossesse.
- Aide la femme à mieux connaître son corps.
- Faible coût.
- Aucun effet secondaire.

Inconvénients

- Exige du temps et l'engagement des partenaires.
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Exige de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels ou d'utiliser un préservatif durant la période d'ovulation en raison du risque accru de grossesse.
- La maladie ou le stress peuvent modifier la période d'ovulation, rendant cette méthode moins fiable.

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Qu'entend-on par méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)?

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est utilisée exclusivement par les femmes qui viennent d'accoucher et qui allaitent.

Comment fonctionne-t-elle?

- Après avoir accouché, une femme cesse d'ovuler lorsqu'elle alimente son bébé exclusivement par l'allaitement maternel.
- La femme doit allaiter son bébé au moins toutes les quatre heures pendant le jour et toutes les six heures la nuit.
- Le bébé doit recevoir uniquement l'allaitement au sein, sans boire de bouteille – même si celle-ci contient du lait maternel que la femme a pompé.
- L'alimentation du bébé ne doit pas inclure de complément d'aucune sorte, ou tout au plus deux gorgées ou bouchées par jour de jus, d'eau ou d'autre aliment.
- Exige l'utilisation d'une autre forme de contraception après que le bébé a atteint l'âge de six mois ou si la femme a de nouveau ses menstruations.

Avantages

- Peut être efficace dans 98 % des cas si la méthode est parfaitement suivie.
- Méthode de contraception non hormonale.
- Aucun coût.
- Peut fonctionner très bien durant une courte période (au maximum six mois) après la naissance du bébé.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.

Inconvénients

- Comporte un risque très élevé de grossesse si cette méthode n'est pas parfaitement suivie
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Efficace seulement jusqu'à ce que le bébé ait six mois.
- Une grossesse peut survenir sans que la femme le sache, car l'ovulation reprend parfois avant le retour des menstruations.

Afin de mieux se protéger contre une grossesse, il convient d'associer l'allaitement maternel à une autre méthode de contraception, comme le préservatif.

Pour de plus amples renseignements sur la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée, vous pouvez consulter le personnel infirmier en santé communautaire ou un autre fournisseur de soins de santé.

Retrait

Comment fonctionne-t-il?

- Le pénis est retiré du vagin avant l'éjaculation.
- Exige la confiance et l'engagement des deux partenaires.

Avantages

- Efficace dans 73 à 96 % des cas.
- Préférable à ne pas avoir recours à une méthode contraceptive.
- Aucun coût.
- Pas besoin de consulter un médecin ni un fournisseur de soins de santé.
- Aucun produit chimique ni hormone.
- Peut être utilisé en tout temps.

Inconvénients

- Les hommes ne peuvent pas toujours maîtriser exactement le moment où ils éjaculeront.
- Le jugement peut être affecté par la consommation d'alcool et de drogues, ce qui peut nuire à la maîtrise de soi.
- Maîtrise de la situation assurée uniquement par l'homme.
- Le liquide prééjaculatoire peut contenir une partie du sperme.
- Recommandé en combinaison à une autre méthode de contraception, comme les spermicides.
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**

Stérilisation

Comment fonctionne-t-elle?

Stérilisation féminine (aussi appelée ligature des trompes) :

- Les deux trompes qui permettent aux spermatozoïdes de rencontrer l'œuf et de le féconder (trompes de Fallope) sont bloquées. On les coupe, les attache ou les obstrue en y posant des clips.

Stérilisation masculine (aussi appelée vasectomie) :

- Les conduits qui permettent au sperme de circuler (canaux déférents) sont bloqués. On les coupe, les attache ou les obstrue en y posant des clips.
- La vasectomie n'affecte pas le désir, la puissance ni le plaisir sexuels.

Avantages

- Efficace dans 99,5 à 99,9 % des cas.
- Méthode de contraception à long terme (considérée comme permanente).
- Représente un bon choix si l'homme ou la femme concernée est certaine de ne pas (ou plus) vouloir d'enfant.
- Intervention chirurgicale pratiquée dans une clinique médicale (vasectomie) ou à l'hôpital sous anesthésie locale ou générale (ligature des trompes).

Inconvénients

- Quelques effets secondaires mineurs peuvent apparaître après la chirurgie, notamment de la douleur, des saignements, une infection et des complications par suite de l'anesthésie.
- **Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement, notamment le VIH.**
- Il est très difficile et coûteux de renverser le processus, ce qui ne fonctionne pas souvent.

■ Coût et accessibilité

Il existe diverses méthodes de contraception dont le coût varie en fonction de la méthode choisie et de l'endroit où l'on se la procure. À noter qu'il ne faut pas oublier de vérifier la date d'expiration.

Une ordonnance d'un médecin est requise dans le cas de la pilule contraceptive, du timbre transdermique, de l'anneau contraceptif, du contraceptif injectable, du dispositif intra-utérin (DIU) et du diaphragme.

En revanche, on trouve les préservatifs masculins et féminins, les éponges contraceptives et les spermicides en vente libre dans les pharmacies ou les rayons de pharmacie de nombreux magasins. De plus, les préservatifs masculins sont accessibles dans plusieurs autres magasins ainsi que dans des machines distributrices installées notamment dans les restaurants et les bars. Il est également possible de se procurer des préservatifs masculins gratuitement au centre de santé de toute localité ou au Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon.

La pilule contraceptive d'urgence est accessible aux endroits suivants :

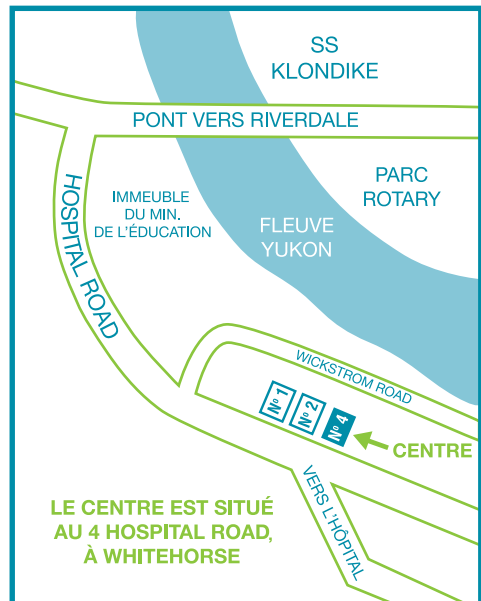
- Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon (gratuitement)
- Centres de santé communautaires (gratuitement)
- Services d'urgence d'un hôpital (gratuitement)
- La plupart des cliniques médicales (gratuitement)
- Pharmacies : la pilule de marque Ovral® est abordable, mais elle se vend sous ordonnance d'un médecin; la pilule de marque Plan B® coûte plus cher, mais on peut se la procurer sans ordonnance.

La pilule de marque Ovral® est offerte gratuitement dans les centres de santé communautaire, le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon, les hôpitaux et certaines cliniques médicales. Elle coûte moins de 10 \$ en pharmacie et requiert une ordonnance.

La pilule de marque Plan B® est offerte gratuitement dans les centres de santé communautaire, le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon et certaines cliniques médicales. On peut se la procurer également en pharmacie sans ordonnance. Elle coûte entre 25 \$ et 40 \$ dans une pharmacie.

Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon

Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon



■ Autres ressources

Pour de plus amples renseignements :

Lignes téléphoniques

Ligne info-santé du Yukon – Ligne d'information pour obtenir des renseignements confidentiels et gratuits sur la santé. Vous pouvez parler avec un ou une infirmière en tout temps en composant le 811.

YK-STYLE – Ligne d'information pour obtenir des renseignements confidentiels et gratuits sur la santé sexuelle. 1-877-YK-STYLE ou 1-877-957-8953. Accessible du lundi au vendredi, de 9 h à 21 h.

Sites Web :

- Renseignements sur la santé sexuelle : www.bettertoknow.yk.ca (en anglais seulement)
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : http://www.masexualite.ca/home_f.aspx
- Options for Sexual Health (OPT) : www.optionsforsexualhealth.org (en anglais seulement)
- Fédération canadienne pour la santé sexuelle : www.cfsh.ca/fr/Default.aspx
- Réseau canadien de la santé, Agence de la santé publique du Canada, www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php

Centres de santé, cliniques, hôpitaux et pharmacies

Cliniques de santé publique de Whitehorse

- Centre de santé de Whitehorse, 9010 Quartz Road. Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h. Tél. : 867-667-8864 ou 1-800-661-0408, poste 8864.
- Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon, 4 Hospital Road, Whitehorse. Ouvert du lundi au vendredi, sur rendez-vous seulement, de 8 h 30 à 12 h, et sans rendez-vous, de 12 h 30 à 16 h. Tél. : 867-667-8323 ou 1-800-661-0408, poste 8323.
- Programme de santé communautaire et de promotion du mieux-vivre de la première nation des Kwanlin Dun, 43 McClimmon Crescent, Whitehorse. Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 (fermé de midi à 13 h). Tél. : 867-668-7289.
- Clinique sans rendez-vous du Centre Blood Ties Four Directions, 307, rue Strickland, Whitehorse. La clinique sans rendez-vous est ouverte le mercredi de 13 h à 15 h. Tél. : 867-633-2437 ou 1-877-333-2437.

Cliniques de santé publique à l'extérieur de Whitehorse

- Beaver Creek, tél. : 867-862-4444
- Carcross, tél. : 867-821-4444
- Carmacks, tél. : 867-863-4444
- Dawson, tél. : 867-993-4444
- Destruction Bay, tél. : 867-841-4444
- Faro, tél. : 867-994-4444
- Haines Junction, tél. : 867-634-4444
- Mayo, tél. : 867-996-4444
- Old Crow, tél. : 867-966-4444
- Pelly Crossing, tél. : 867-537-4444
- Ross River, tél. : 867-969-4444
- Teslin, tél. : 867-390-4444
- Watson Lake, tél. : 867-536-7483

Cliniques médicales

Pour connaître l'adresse de la clinique médicale la plus proche de votre domicile, consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique, à la rubrique Médecins et Chirurgiens (*Physicians and Surgeons*). Les cliniques médicales comprennent :

Clinique sans rendez-vous

- Clinique médicale River Valley, 106, rue Lambert, Whitehorse. Tél. : 867-667-6491. Ouverte du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h, et le samedi de 9 h à 16 h.
- Clinique sans rendez-vous Mina North, 106, rue Main, bureau 8, Whitehorse. Tél. : 867-667-6405.
- Clinique sans rendez-vous Second Avenue, 2131, 2^e Avenue, bureau 102, Whitehorse. Tél. : 867-667-6119. Ouverte du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, et le samedi de 10 h à 17 h.
- Clinique sans rendez-vous Horwood's Mall, 101, rue Main, bureau 104, Whitehorse. Tél. : 867-633-2847. Ouverte du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h 30.

Clinique générale (un rendez-vous est habituellement nécessaire)

- Clinique médicale Klondyke, 3089, 3^e Avenue, Whitehorse. Tél. : 867-668-4065 ou 867-668-4060.
- Clinique médicale Taiga, 210, rue Elliott, Whitehorse. Tél. : 867-456-4362.
- Clinique de médecine familiale Family Practice Unit, 402, rue Hanson, bureau 102, Whitehorse. Tél. : 867-667-6421.
- Clinique médicale Pine : 5110, 5^e Avenue, Whitehorse. Tél. : 867-668-4353.
- Services médicaux de Whitehorse : 406, rue Lambert, Whitehorse. Tél. : 867-393-6600.
- Clinique médicale Parhelion : 403, 8^e Rue, Watson Lake. Tél. : 867-536-2565.
- Clinique médicale Dawson : 530, rue Church, à l'angle de la 6^e Avenue, Dawson. Tél. : 867-993-5744.

Centres pour les femmes

- Clinique d'obstétrique et de gynécologie, 5 Hospital Road, Whitehorse. Tél. : 867-393-8915.
- Clinique Aurora, 5 Hospital Road, Whitehorse. Tél. : 867-393-8923.

Hôpitaux

- Hôpital de Watson Lake. Tél. : 867-536-4444.
- Hôpital général de Whitehorse : 5 Hospital Road. Tél. : 867-393-8700.

Pharmacies

- Pharmacie Medicine Chest : 406, rue Lambert, Whitehorse. Tél. : 867-668-7000 ou, de l'extérieur de Whitehorse, 1-800-661-0404.
- Shoppers Drug Mart : 211, rue Main, Whitehorse. Tél. : 867-667-2485, ou 303, rue Ogilvie, Whitehorse. Tél. : 867-667-6633 ou, de l'extérieur de Whitehorse, 1-800-661-0506.
- Pharmacie du Superstore : 2270, 2^e Avenue, Whitehorse. Tél. : 867-456-6635.
- Pharmacie du Wal-Mart : 9021 Quartz Road, Whitehorse. Tél. : 867-667-7641.
- Pharmacie de la clinique médicale Parhelion : 403, 8^e Rue, Watson Lake. Tél. : 867-536-2568.
- Clinique médicale Dawson : 530, angle de la rue Church et de la 6^e Avenue, Dawson. Tél. : 867-993-5744.



www.bettertoknow.yk.ca

ISBN 978-1-55362-440-0

Adapté et reproduit avec la permission du bureau de santé publique de la région de Peel.