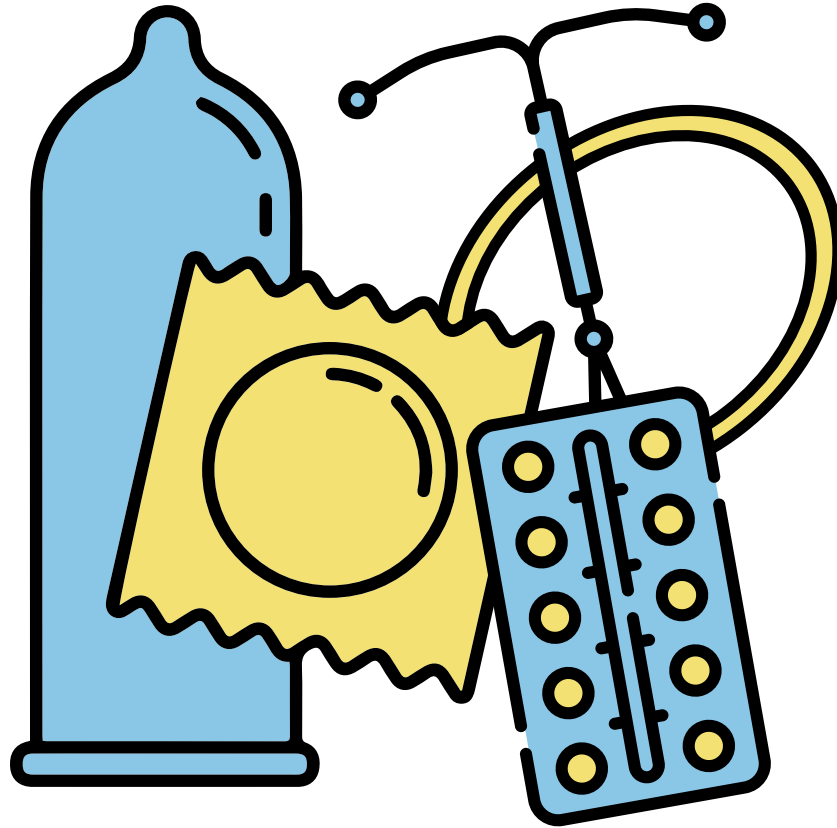


La contraception



Ce feuillet d'information explique des choix que tu peux faire au sujet de la contraception et de la grossesse.

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

Qu'est-ce que la contraception?

Si toi et la personne avec qui tu as une relation sexuelle ne voulez pas avoir une grossesse (concevoir un bébé), il y a certaines choses que vous pouvez faire pour éviter la grossesse. Nous appelons cela « contraception » ou « contrôle des naissances ».



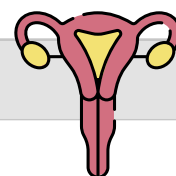
Pour en savoir plus sur la grossesse et comment elle peut se produire, lis le feuillet d'information « [La grossesse et le handicap physique](#) ».



La méthode de contraception que tu choisis est une décision personnelle et peut être différente de celle que d'autres personnes suggèrent. Tu peux toujours changer d'avis. Parle à ton/ta prestataire de soins de santé des avantages et des risques possibles des différentes méthodes de contraception.

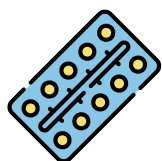
Les options de contraception

Il existe des méthodes de contraception hormonales et non hormonales.

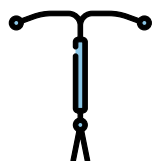


La contraception hormonale

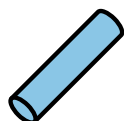
Si tu as un utérus et des ovaires :



- **La pilule contraceptive** : La pilule est une méthode très efficace de prévention de la grossesse. Elle empêche l'ovulation (c.-à-d. la libération d'un ovule par les ovaires) et épaissit la paroi du col de l'utérus, ce qui empêche le passage des spermatozoïdes. Les personnes qui prennent la pilule ont un risque légèrement plus élevé de cancer du sein, du col de l'utérus et du foie, de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il existe plusieurs types de pilules contraceptives que tu peux prendre.



- **Un DIU (dispositif intra-utérin, parfois appelé « stérilet »)** : généralement un petit objet en forme de T que le/la professionnel-le de la santé introduit dans ton utérus par le vagin. Il existe plusieurs types de DIU.



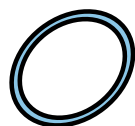
- **L'implant** : un petit objet qu'un-e prestataire de soins de santé place sous la peau de ton bras.



- **La piqure** : une injection que tu peux recevoir tous les 3 mois.



- **Le timbre** : un autocollant que tu appliques sur une de tes fesses, ton bras, ton ventre ou ton dos, une fois par semaine.



- **L'anneau** : un petit anneau que tu places dans ton vagin une fois par mois.

L'insertion de certaines méthodes de contraception peut être douloureuse (p. ex. le DIU). Parle à ton/ta prestataire de soins de santé avant ton rendez-vous pour savoir quelles sont les options de gestion de la douleur (p. ex. utiliser un gel anesthésiant ou prendre un analgésique à l'avance).

Dans de rares cas, certaines méthodes de contraception (l'implant et le DIU) peuvent se déplacer. Si tu penses que cela t'est arrivé, il est important de prendre rendez-vous avec un-e professionnel-le de la santé.

La contraception hormonale

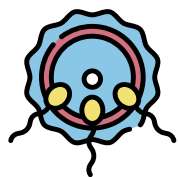
Les hormones contenues dans ces contraceptifs peuvent causer des effets secondaires chez certaines personnes, mais ce n'est pas le cas pour tout le monde – de nombreuses personnes ne rencontrent aucun problème.

Les effets secondaires peuvent inclure :

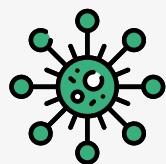
- Maux de tête
- Nausées
- Seins plus sensibles
- Sautes d'humeur
- Changements dans les menstruations (p. ex. plus précoces, en retard ou inexistantes)
- Saignement vaginal léger (entre les menstruations ou écoulements brunâtres).



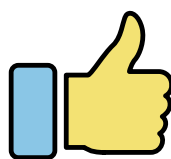
La contraception ne devrait pas te rendre malade. Si tu ressens une douleur ou un inconfort, parles-en à ton/ta prestataire de soins de santé. Il faudra peut-être essayer quelques options avant de trouver celle qui te convient le mieux.



N'oublie pas que si tu arrêtes d'utiliser la contraception, il y a un risque que tu deviennes enceinte. Si tu veux devenir enceinte plus tard, mais pas maintenant, tu peux utiliser un moyen de contraception. Tu pourras arrêter de prendre la contraception plus tard si tu veux devenir enceinte.

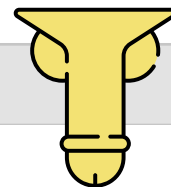


Il est important de noter que les méthodes de contraception hormonales ne protègent pas contre les infections transmissibles sexuellement.

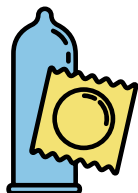


La contraception peut être prescrite pour d'autres raisons que la prévention de la grossesse, comme l'acné, des règles douloureuses, l'endométriose ou le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

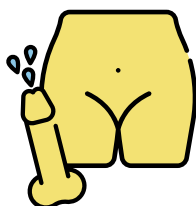
La contraception non hormonale



Si tu as un pénis :

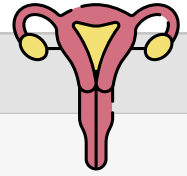


- **Le condom externe** : Utilisé correctement à chaque relation sexuelle, le condom est une méthode contraceptive efficace. Tu dois placer un condom sur ton pénis chaque fois que tu as une relation sexuelle. Porter un condom contribue également à te protéger et à protéger la personne avec laquelle tu as une relation sexuelle contre les infections transmissibles sexuellement.
- Certaines personnes handicapées (comme les personnes atteintes de spina bifida) sont allergiques au latex et devraient utiliser des condoms sans latex.
- Si tu as besoin d'aide pour mettre un condom, tu peux demander à ton/ta partenaire de t'aider.
- Pour en savoir plus sur l'utilisation des condoms, lis ce feuillet d'information du CIÉSCAN sur la santé sexuelle : [« Prévenir les infections transmissibles sexuellement \(ITS\) »](#).

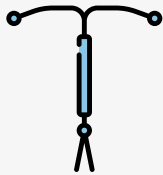
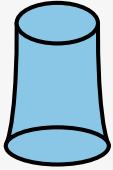


- **Le retrait (ou « sortir avant d'éjaculer »)** : la personne qui a un pénis retire son pénis du vagin d'une personne avant l'éjaculation. Lorsqu'une personne qui a un pénis éjacule, un liquide qui contient des spermatozoïdes sort du pénis. Ces spermatozoïdes peuvent rendre enceinte une personne qui a un utérus et des ovaires.
- Le retrait avant d'éjaculer réduira les chances de la personne qui a un utérus et des ovaires de devenir enceinte, mais ce **n'est pas** une méthode de contraception efficace comme l'utilisation de condoms ou d'autres méthodes de contraception. P. ex. une personne pourrait être incapable de savoir à quel moment elle est sur le point d'éjaculer ou elle pourrait retirer son pénis trop tard.

La contraception non hormonale



Si tu as un utérus et des ovaires :

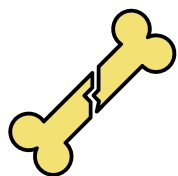


- **Le condom interne** : condom qui se place à l'intérieur du vagin (ou dans le rectum ou « trou du cul »).
 - Pour en savoir plus sur l'utilisation du condom interne, lis ce feuillet d'information : « [Prévenir les infections transmissibles sexuellement \(ITS\)](#) ».
- **Le DIU au cuivre** : DIU non hormonal recouvert de cuivre, placé dans l'utérus pour prévenir la grossesse.
- **Le spermicide** : produit (p. ex. crème, gel, pellicule) contenant des substances chimiques qui empêchent les spermatozoïdes de se rendre jusqu'à l'ovule. Les spermicides ne sont pas la forme de contraception la plus efficace; ils devraient être utilisés en combinaison avec une autre méthode contraceptive (p. ex. le condom).

Si tu es intersexe ou transgenre et que tu n'es pas certain-e des méthodes de contraception hormonales ou non hormonales qui te conviennent le mieux, parles-en à un-e prestataire de soins de santé digne de confiance.

Il est important de noter que les méthodes hormonales et non hormonales ne sont pas efficaces à 100 % pour prévenir la grossesse (p. ex. le condom est efficace à 98 % lorsqu'utilisé correctement).

Ton handicap pourrait influencer ton choix d'une méthode de contraception. Parle à ton/ta prestataire de soins de santé de l'impact de ton handicap ou de tes médicaments sur la méthode de contraception que tu peux utiliser. P. ex. :



Si tes os sont fragiles ou si tu es plus susceptible d'avoir des caillots sanguins, il y a certains types de méthodes contraceptives que tu **ne devrait pas** prendre. Demande à ton/ta prestataire de soins de santé ce qu'il en est.



Si tu es allergique au latex, utilise des condoms ou des digues dentaires qui ne sont pas fabriqués avec du latex (condoms ou digues dentaires sans latex).



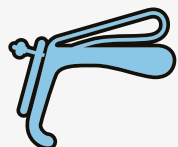
Si tu as des sensibilités sensorielles (p. ex. le goût, l'odeur, le toucher, le bruit) qui rendent l'utilisation de condoms inconfortable, tu peux essayer des condoms de différentes saveurs, utiliser du lubrifiant avec les condoms ou utiliser un casque d'écoute supprimeur de bruit (ou des bouchons d'oreilles) pendant les relations sexuelles avec condom.



Si tu prends d'autres médicaments, il est possible que tu ne puisses pas prendre la pilule contraceptive en même temps. Demande à ton/ta prestataire de soins de santé si tu peux prendre la pilule contraceptive en même temps que les autres médicaments que tu prends déjà.



Si tu as de la difficulté à avaler, il est possible que tu aies du mal à prendre la pilule contraceptive.



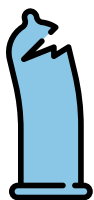
S'il est difficile d'introduire un spéculum dans ton vagin, tu ne voudras peut-être pas te faire poser un DIU.



Si tu as de la difficulté à faire des choses avec tes mains, tu auras peut-être besoin de l'aide de quelqu'un pour utiliser certaines méthodes contraceptives, p. ex. pour mettre un condom, prendre la pilule contraceptive ou utiliser un anneau vaginal ou le timbre.

La contraception d'urgence

La contraception d'urgence peut être utilisée pour éviter une grossesse si l'une des choses suivantes se produit :



Le condom se déchire pendant les relations sexuelles **et** toi et la personne avec qui tu es n'utilisez pas d'autre moyen de contraception.



Toi et la personne avec qui tu as une relation sexuelle n'utilisez pas de condoms ou toute autre forme de contraception ou vous avez oublié de prendre ou de changer votre contraception **et** la personne avec le pénis éjacule dans le vagin.



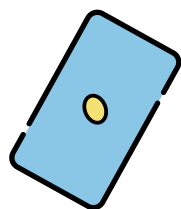
Tu as été victime d'une agression sexuelle **et** un condom n'a pas été utilisé. On parle d'agression sexuelle quand une personne te force à avoir une activité sexuelle avec elle alors que tu n'y as pas consenti.

Pour en savoir plus sur les agressions sexuelles et pour savoir quoi faire si tu vis de la maltraitance, lis le feuillet d'information [« Te protéger contre la maltraitance »](#).

Si l'une de ces choses se produit **et** que toi et la personne avec qui tu as une relation sexuelle ne voulez pas avoir une grossesse (concevoir un bébé), la personne qui a l'utérus et les ovaires peut utiliser la contraception d'urgence pour prévenir une grossesse.

Il existe deux types de contraception d'urgence :

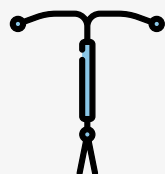
La pilule contraceptive d'urgence (PCU ou « pilule du lendemain ») :



Tu peux prendre la pilule contraceptive d'urgence jusqu'à 5 jours après une relation sexuelle, mais elle est plus efficace si tu la prends 1 à 3 jours après la relation sexuelle.

Tu peux acheter la pilule contraceptive d'urgence en pharmacie ou l'obtenir dans une clinique ou un cabinet médical. Certaines pilules contraceptives d'urgence doivent être adaptées selon le poids de la personne; demande à ton/ta pharmacien-ne quelle option te convient le mieux.

La pilule contraceptive d'urgence peut coûter cher. Il existe des options pour réduire les coûts, comme acheter des marques génériques ou demander à ton centre de santé sexuelle local s'il la fournit gratuitement.



Le DIU au cuivre :

Tu peux te faire poser un DIU au cuivre par un-e prestataire de soins de santé entre 1 et 7 jours après tes relations sexuelles. Le DIU au cuivre est également une méthode de contraception efficace.