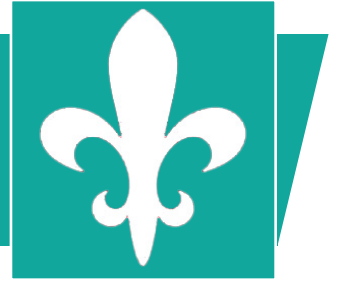


Ma Question Santé

La contraception : parlons-en sans tabou !



Les réponses de notre
chef de service de gynécologie

Dois-je parler de contraception avec mon ado ?

“ L'adolescence est une période importante de notre vie et il est essentiel de pouvoir aborder la contraception ainsi que la prévention avec nos ados.

Certains voudront préserver leur jardin secret : si vous ne vous sentez pas à l'aise, n'hésitez pas à **faire appel à un professionnel qui mettra votre ado en confiance** et emploiera les mots justes pour le conseiller.

De plus, seul votre médecin traitant ou un spécialiste pourra **déterminer les contraceptifs adaptés à ses besoins** car il va identifier sa situation de vie, ses antécédents familiaux (endométriose, cas de cancers du sein dans la famille, diabète...) ou encore son hygiène de vie (tabac, activité physique...). Si elle le souhaite, votre ado peut se rendre seule à cette consultation qui restera confidentielle.

Pourquoi est-ce important ?

Les adolescents doivent se protéger, d'une part, des **infections sexuellement transmises** et, d'autre part, des **grossesses non désirées**. Il n'est pas rare, également, que la contraception aide les jeunes filles à **réguler leurs règles** parfois trop douloureuses ou abondantes. Dans certains cas, la pilule peut contribuer à la **diminution de l'acné** causée par un déséquilibre hormonal. „

Quels sont les nouveaux moyens de contraception efficaces ?

“ Il existe plusieurs moyens de contraception efficaces dont voici les plus courants ...

La pilule reste un contraceptif couramment utilisé. Pour les femmes dont le rythme de vie n'est pas régulier, elle peut cependant être contraignante : elle doit être prise tous les jours et, de préférence, à heure fixe. Elle est notamment contre-indiquée, entre autres, en cas d'antécédents de phlébite, d'embolie pulmonaire, d'hypertension, d'accidents vasculaires cérébraux...

Le patch contraceptif représente une alternative efficace, par voie externe, à la pilule. Un nouveau patch est placé une fois par semaine, à raison de trois semaines consécutives par mois. La quatrième semaine correspond alors à celle des menstruations.

L'anneau vaginal est un moyen de contraception très discret qui se place comme un tampon, pour une durée de trois semaines consécutives, suivie d'une semaine de menstruations.

Le stérilet est un dispositif intra-utérin placé par votre médecin, pour une durée de trois à cinq ans, selon le modèle. Toutes les femmes peuvent y recourir, même celles qui n'ont pas encore d'enfant. Il permet, entre autres, de réduire le flux de règles très abondantes.

L'implant est un bâtonnet placé par votre médecin dans le bras, actif durant trois ans. Il agit notamment sur le flux, en permettant de réduire les règles abondantes, et offre une solution aux femmes qui ont tendance à oublier de prendre leur pilule. „

Quand et comment utiliser la pilule du lendemain ?

“ La pilule du lendemain doit être prise **le plus rapidement possible** après un rapport sans protection ou un problème de contraception comme un oubli de pilule, un préservatif déchiré, etc.

Le délai maximum pour la prendre est de **72 heures** (3 jours) s'il s'agit d'une pilule à base de **lévonorgestrel** ou **120 heures** (5 jours) pour une pilule à base d'**ulipristal**. Ces pilules sont disponibles dans les centres de planning familiaux, gratuitement, ou en pharmacie.

Attention, il ne s'agit pas d'une pilule abortive, c'est-à-dire qui interrompt une grossesse en cours. La pilule du lendemain agit directement sur les ovaires et bloque l'ovulation. Elle freine la migration de l'œuf dans l'utérus : les spermatozoïdes ne rencontrent pas l'ovule à féconder, ce qui **permet d'éviter le déclenchement d'une grossesse**.

En aucun cas, la pilule du lendemain ne protège des infections sexuellement transmises (IST).

Si vous souhaitez recevoir des informations à ce sujet, n'hésitez pas à consulter la Question Santé qui y était consacrée en décembre 2015 via www.hap.be. „

Nous désirons un enfant : quand et comment arrêter ma contraception ?

“ Tout d'abord, sachez que c'est le moyen contraceptif que vous utilisez qui déterminera la manière de stopper votre contraception.

En effet, si vous utilisez une pilule, un patch ou un anneau, vous pouvez décider de stopper votre contraception seule et à tout moment. Par contre, **seul un médecin est apte à placer et à ôter un stérilet ou un implant**. Une fois décidée à concevoir un bébé, il vous suffit alors de prendre rendez-vous chez votre médecin qui vous aidera à enlever ces moyens contraceptifs.

D'autre part, quel que soit le contraceptif utilisé, vous devrez faire preuve d'un **peu de patience avant de tomber enceinte !** En effet, le délai moyen pour obtenir une grossesse varie de quelques mois à deux ans, une fois la contraception arrêtée.

Pour les patientes de **moins de trente ans**, au-delà de cette période de deux ans, nous conseillons aux partenaires de consulter un spécialiste de la fertilité qui les accompagnera dans leur désir de devenir parents. Si la patiente est âgée de **plus de trente ans**, elle ne doit pas attendre ce délai de deux ans et peut faire appel plus rapidement à ce spécialiste.

En avril 2016, les spécialistes de notre Clinique de Fertilité répondaient à votre Question Santé : retrouvez leurs conseils sur www.hap.be, dans la rubrique « Ma Question Santé ».

Comment reprendre ma contraception après une grossesse ?

“ Globalement, il est recommandé d'attendre la troisième semaine qui suit l'accouchement pour reprendre votre contraception. Cependant, cela va dépendre du **moyen contraceptif choisi** et du **mode d'alimentation de votre bébé**.

En effet, **si vous allaitez votre enfant de manière stricte et complète**, vous pouvez être protégée jusqu'à dix semaines après votre accouchement. Cela signifie que votre bébé reçoit entre huit à dix tétées par jour, avec un délai de maximum quatre heures entre chaque tétée et qu'aucun supplément n'est pris. **Si vous nourrissez votre enfant au biberon**, votre ovulation peut reprendre rapidement et vous risquez donc de tomber à nouveau enceinte.

En résumé, il faut distinguer les mamans qui allaitent de celles qui n'allaitent pas afin de choisir le bon moyen contraceptif.

En cas d'allaitement, privilégiez :

- la **minipilule**, dès la troisième semaine qui suit la naissance de bébé
- le **stérilet hormonal**, au minimum quatre semaines après votre accouchement
- l'**implant contraceptif**, placé quatre semaines après l'accouchement et combiné au port du préservatif durant les sept jours qui suivent son placement.

Si vous allaitez, vous devez **bannir la pilule, le patch ou l'anneau vaginal** car ils libèrent des œstrogènes causant une diminution de la qualité du lait pendant les six premiers mois d'allaitement.

Si vous nourrissez bébé au biberon :

- vous pouvez utiliser **les mêmes moyens** contraceptifs que les mamans allaitant, sous les mêmes conditions strictes de contrôle médical.
- vous pouvez également utiliser la **pilule contraceptive**, le **patch** ou l'**anneau vaginal** à condition de ne pas présenter de risque de thrombose veineuse.

Quel que soit le moyen que vous souhaitez utiliser, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera de manière personnalisée !

Dr Kurt Crener,
chef de service de gynécologie



Docteur Kurt Crener
Chef de service de gynécologie
CHU Ambroise Paré



Stérilet, pilule, patch, anneau, implant...

De nombreux moyens contraceptifs existent : demandez conseil à votre médecin qui vous aidera à trouver celui qui correspond à vos besoins !