

Les différents moyens de contraception

La Contraception

Le préservatif féminin

Il va dans le vagin avant le rapport sexuel. Évite les infections, éventuellement transmissibles et du sida. Se retire lors du pénètre. Existe dans les centres de planification.

La stérilette

Met l'œuf au repos pendant quelques jours car le mucus dans l'utérus agit comme un obstacle. Existe dans les centres de planification.

La pilule

Prendre des comprimés tous les jours à heure fixe. Sur prescription médicale.

Le préservatif masculin

Il se glisse sur le pénis en érection, avant le rapport sexuel. Évite les infections, éventuellement transmissibles et du sida. Se retire lors du pénètre. Existe dans les centres de planification.

Le diaphragme, la cape cervicale

Met une barrière physique à l'entrée. Existe dans les centres de planification. Nécessite un passage au fond du vagin et recommander le gel de lubrification. Existe dans les centres de planification.

L'anneau vaginal

Appareil souple en silicone qui se place dans le vagin pendant 3 semaines. Sur prescription médicale.

Les spermicides

Sous forme de gel, crème, bougie ou suppositoire, ils agissent avant le rapport sexuel. Ils tuent le spermatozoïde.

Le patch

Adhésif à coller sur la peau. À renouveler chaque semaine. Sur prescription médicale.

L'implant

Petit bâtonnet placé sous la peau de la face interne du bras. Il libère une hormone pendant 3 ans. Sur prescription médicale.

La stérilisation

Intervention médicale qui consiste à couper ou à lier les trompes de Fallope chez les femmes et à couper les canaux déférents chez les hommes. Méthode définitive et irréversible. Soumise à des conditions particulières.

Les injectables

C'est une injection hormonale intramusculaire à renouveler tous les 3 mois. Peut provoquer un retard de croissance chez les adolescents.

La contraception du futur

Les méthodes contraceptives à l'état de recherche. Le développement d'un contraceptif oral ou vaginal. La contraception hormonale sous forme de spray ou de chewing-gum. Les pilules à action 7 jours. Les pilules à action 12 heures. Les pilules à action 24 heures.

La contraception d'urgence

C'est un contraceptif d'urgence à prendre dans les 72 heures après un rapport sexuel non protégé. Existe dans les centres de planification. Existe dans les centres de planification.

Pour plus d'information, contactez vous à la brochure contraceptive disponible au centre de documentation.

Le PLANNING FAMILIAL

MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL 4, SQUARE SAINT-RÉNÉE 75011 PARIS
Tél. : 01 48 07 29 10 - FAX : 01 47 00 79 77 - www.planningfamilial.org

AGENCE : 01 83 02 35 28 (info) 01 83 02 42 12 (accueil) BRETAGNE : 02 99 00 64 01 (info) CENTRE : 0 800 01 05 01 (info) ÎLE DE FRANCE : 01 69 00 80 01 (info) LANCARDIENNE (MORILLON) : 01 87 90 01 33 - LORRAINE : 03 83 22 13 13 (info) NORMANDIE : 02 31 82 25 01 (info) PAYS DE LA LOIRE : 0 800 01 01 01 (info) PACA : 04 91 91 07 04 (info) RHÔNE ALPES : 0 800 01 74 01 (info) AUVERGNE : 01 47 00 79 77 (info) ÎLE DE FRANCE : 01 83 02 35 28 (info)



Contraception hormonale

- Oestroprogestatifs: (éthynyl oestradiol + progestatifs)
 - Première génération
 - Deuxième génération
 - Troisième génération
 - Nouveaux progestatifs
 - Autres pilules

- Estrogènes naturels + progestérone

- Progestatifs seuls
 - Microdosés (Mirena)
 - Macroprogestatifs
 - Implan = Nexplanon
 - Contraception injectable

Oestroprogestatifs

- Variables en fonction du progestatif
 - Première génération Noréthistérone
 - Deuxième génération Lévonorgestrel
 - Troisième génération Norgestimate, Gestodène, Desogestrel
 - Nouveaux progestatifs Drospirénone, Dienogest
- Autres
 - Acétate de chlormadinone Acétate de cyprotérone
- Variables en fonction de l'œstrogène
 - Oestrogènes naturels ou éthinyl oestradiol
 - Dosage 15, 20, 30 microg
- Variables en fonction de la répartition des O et P
 - Monophasique
 - Biphaseique
 - Triphasique

1938 Synthèse de l'**Ethinylestradiol (EE)**

1961 Premier contraceptif oral à l'**Ethinylestradiol** disponible en Europe

Puis, réduction progressive des doses en Ethinylestradiol pour améliorer la **SECURITE** des CO en maintenant un bon contrôle du cycle



**...2009, nouveauté dans la composante
estrogénique des pilules**

Première génération

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRADIOL en microgr/comp | PROGESTATIF en microgr/comp |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--|
| MONOPHASIQUE | | | |
| Orthonovum 1/35 | 21 | 35 | 1000 noréthistérone |
| BIPHASIQUE | | | |
| Miniphase (n'est plus commercialisée) | 21 (11+10) | 30 40 | 1000 acétate de noréthistérone 2000 |
| TRIPHASIQUE | | | |
| Triella | 21 (7+7+7) | 35 35 35 | 500 noréthistérone 750 1000 |

Deuxième génération

monophasique

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRADIOL en microgr/comp | PROGESTATIF en microgr/ comp |
|---|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Minidril/ Ludéal Gé/ Zikiale Gé | 21 | 30 | 150 lévonorgestrel |
| Leeloo Gé | 21 | 20 | 100 lévonorgestrel |
| Lovavulo Gé | 21 | 20 | 100 lévonorgestrel |
| Stédiril | 21 | 50 | 500 norgestrel |
| Optilova 20 (21 + 7) | 28 | 20 | 100 lévonorgestrel |
| Optidril 30 (21 blancs actifs, 7 roses inactifs) | 28 | 30 | 150 lévonorgestrel |

Deuxième génération

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRADIOL en microgr/comp | PROGESTATIF en microgr/comp |
|---|-----------------|-------------------------------------|--|
| BIPHASIQUE | | | |
| Adépal/Pacilia Gé | 21 (7+14) | 30 40 | 150 lévonorgestrel 200 lévonorgestrel |
| TRIPHASIQUE | | | |
| Trinordiol Daily-Gé Amarance Gé/ Evanecia Gé | 21 (6+5+10) | 30 40 30 | 50 lévonorgestrel 75 lévonorgestrel 125 lévonorgestrel |

Troisième génération

monophasique

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRA DIOL en microgr/cp | PROGESTATIF en microgr/ comp |
|---|-----------------------------------|--|---|
| Mélodia/ Minesse/ Edenelle/ Optinesse Gé 15 | 28 (24 actifs + 4 inactifs) | 15 | 60 gestodène |
| Varnoline continu | 28 (21 actifs + 7 inactifs) | 30 | 150 désogestrel |
| Méliane/ Harmonet/ Carlin-20/ Efezial 20/ Felixita 20 | 21 | 20 | 75 gestodène |

Troisième génération

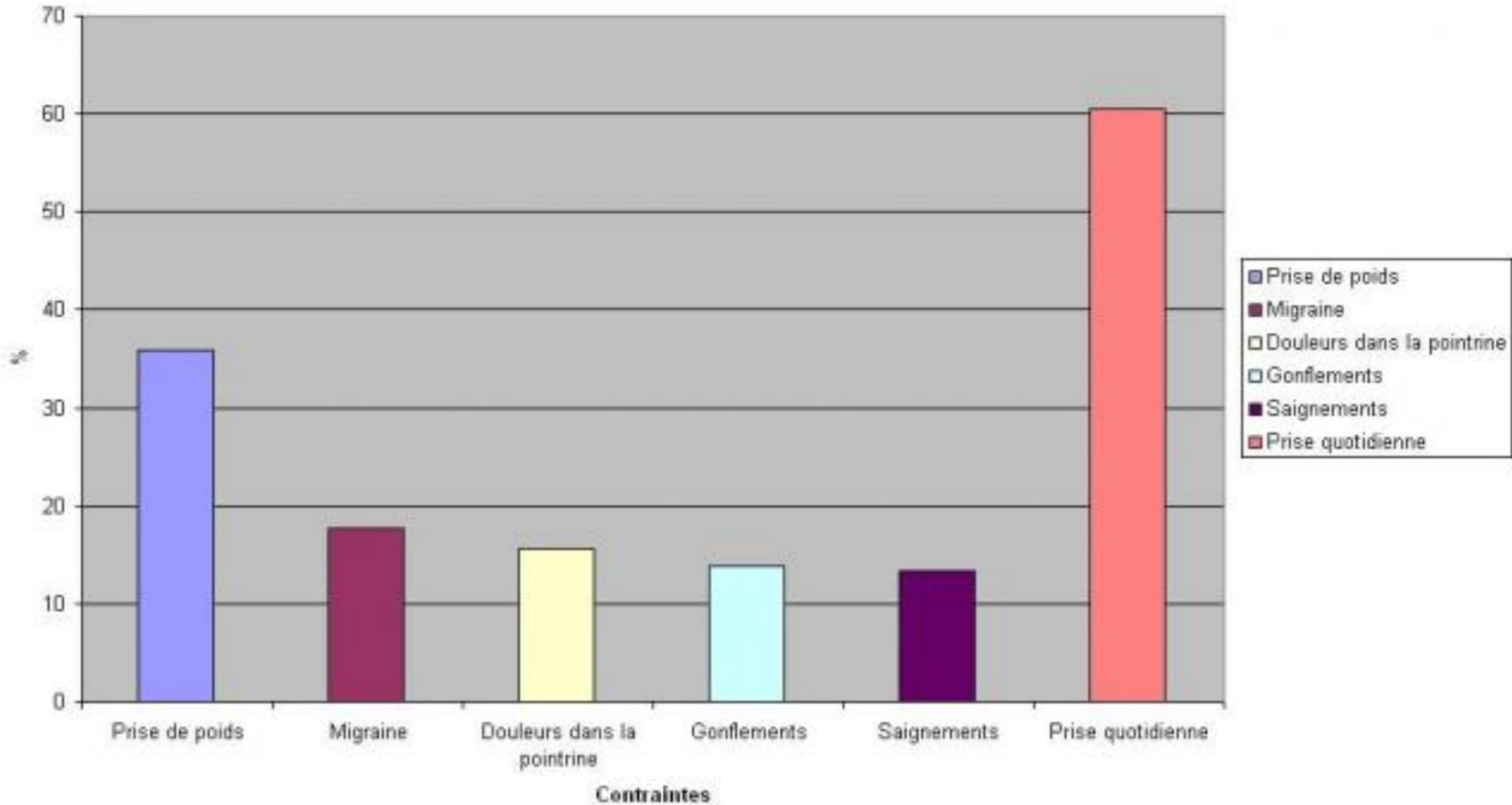
monophasique

| | NB CP | ETHYNILESTRADIOL en microgr/cp | PROGESTATIF en microgr/comp |
|---|-------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Mercilon/ Cycléane 20/ DESOBEL Gé 20 | 21 | 20 | 150 désogestrel |
| Moneva/ Minulet/ Carlin-30/ Efezial 30/ Felixita 30 | 21 | 30 | 75 gestodène |
| Varnoline/ Cycléane-30/ DESOBEL Gé 30 | 21 | 30 | 150 désogestrel |
| Cilest/Effiprev | 21 | 35 | 250 norgestimat |

Troisième génération

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRADIOL en microgr/comp | PROGESTATIF en microgr/ comp |
|--|-----------------|-------------------------------------|--|
| TRIPHASIQUE | | | |
| Phaeva/Tri- Minulet/ Perléane Gé | 21 (6+5+10) | 30 40 30 | 50 gestodène 70 gestodène 100 gestodène |
| Triafémi/ Tricilest | 21 (7+7+7) | 35 35 35 | 180 norgestimate 215 norgestimate 250 norgestimate |

Principales contraintes rencontrées par les femmes utilisant la pilule



Nouveaux progestatifs

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRA DIOL en microgr/ comp | PROGESTATIF en mg/comp |
|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| Jasmine/ Convuline/ Drospibel 30 | 21 | 30 | 3 drospirénone |
| Jasminelle/ Belanette/ Drospibel 20 | 21 | 20 | 3 drospirénone |
| Jasminelle continu | 28 (21 actifs + 7 inactifs) | 20 | 3 drospirénone |
| Yaz/ Rimendial | 28 (24 + 4) | 20 | 3 drospirénone |

Drospirénone

- Action anti aldostéronique
- But : diminuer la rétention hydro sodée de deuxième partie de cycle

Autres

traitement antiacnéique et aussi contraceptif

| | NB COMPRIMES | ETHYNILESTRA DIOL en microgr/ comp | PROGESTATIF en mg/comp |
|---|-------------------------|---|-----------------------------------|
| Belara | 21 | 30 | 2 acétate de chlormadinone |
| Diane 35 Evépar, Holgyème, Lumania, Minerva , Cypropharm, Cyprotérone/ Ethinylestradiol) | 21 | 35 | Acétate de cyprotérone |

Oestrogènes naturels

| | Nb de comprimés | VALERATE D'ESTRADIOL en microgr/comp | PROGESTATIF en mg/comp |
|---------------|---|--------------------------------------|---|
| Qlaira | 28 2 jaunes foncés 5 rouges 17 jaunes clairs 2 rouges foncés 2 blancs inactifs | 3 2 2 1 0 | 0 dienogest 2 dienogest 3 dienogest 0 dienogest 0 dienogest |

Oestrogènes naturels

| | Nb de comprimés | ESTRADIOL en milligramme/comp | PROGESTATIF en mg/comp |
|--------------|---|-------------------------------|-------------------------|
| ZOELY | 28 24 blancs 4 jaunes inactifs | 1,5 | 2,5 nomegestrel acétate |

Progestatifs microdosés

PROGESTATIFS DE PREMIÈRE GÉNÉRATION

| | NB COMPRIMES | PROGESTATIF en microgr/comp |
|------------|--------------|-----------------------------|
| Microval | 28 | 30 lévonorgestrel |
| Milligynon | 28 | 600 noréthistérone acétate |

PROGESTATIFS DE DEUXIÈME GÉNÉRATION

| | NB COMPRIMES | PROGESTATIF en microgr/comp |
|---|--------------|-----------------------------|
| Cérazette Désogestrel 75 μ g Actavis / Biogaran / Mylan / Teva Antigone | 28 | 75 désogestrel |

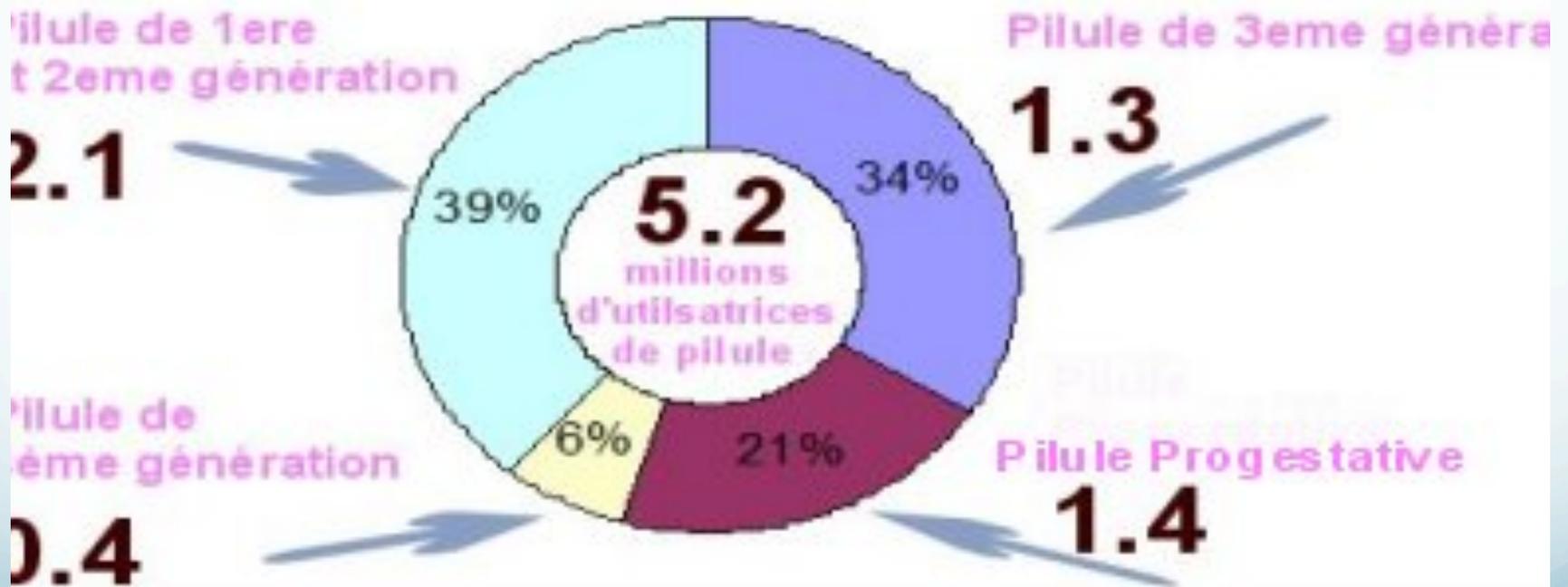
Micro progestatifs

- **Mode d'action**
 - Effet sur l'endomètre et la glaire
 - +/- ovulation (Cérazette)
 - **Avantages:**
 - absence d'effet métabolique
 - pas de troubles d'hémostase
 - **Inconvénients:**
 - blocage ovarien imparfait ou absent (sauf Cérazette) => reprise ovulation même si arrêt de courte durée
 - (prise rigoureuse à heure fixe +++ tous les jours même pendant les règles)
 - Risque de GEU
 - Métrorragies
 - survenue intempestive
 - durée variable et imprévisible
- => Contraception de 2ème intention

Progestatifs macrodosés

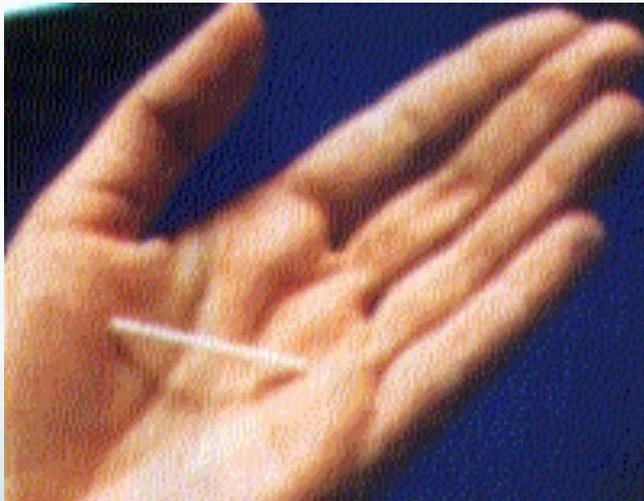
- Luteran = acétate de chlormadinone
 - 5, 10 mg
 - Contraceptif à 10mg
- Surgestone 250, 500 mg
- Lutényl
- Blocage de l'ovulation si 20 jours / 28
- Involution de l'endomètre
- Remboursée
 - pas d'AMM en contraception,
 - utilisation courante
- Indications : contre indication ou intolérance aux OP
- Effets secondaires : atrophie, métrorragies, prise de poids
- Contre indiqués
 - si MTEV évolutive
 - Affection hépatique sévère

Utilisation de la pilule en France en 2010 en millions d'utilisatrices



L'implan

- - implants = indice de Pearl proche de 0



Nexplanon

- implant sous-cutané
- bâtonnet cylindrique souple de 4 cm de long et 2 mm de large
- délivre en continu de faibles doses d'un progestatif de synthèse de 3^{ème} génération :
l'étonorgestrel
- Blocage de l'ovulation
- Modification de la glaire cervicale
- Efficace 3 ans

MODE D ' EMPLOI

- Sous la peau, face interne du bras
- Entre le premier et le cinquième jour du cycle
- Applicateur stérile à usage unique après une anesthésie locale (lidocaïne ou crème)
- Il se retire aussi après une anesthésie locale, à l'aide d'une petite incision de 2 mm, avec une pince
- La pose et le retrait sont simples et rapides, environ 1 minute 30 pour la pose et 3 minutes 30 pour le retrait



EFFICACITE

- 100 % pendant 3 ans selon l'AMM
- Efficace dès la pose - réversible dès le retrait
- Pas de problème d'observance : pas de risque d'oubli
- Tolérance variable
- Réversible dès le retrait
- Progestatif seul, donc convient à beaucoup de femmes



INCONVENIENTS

- Saignements en dehors des règles = 27 %
 - Saignements prolongés = 15 % (motif de retrait)
- Aménorrhée = 19 % (mais l'efficacité 100%)
- Cicatrice de 2 mm après le retrait



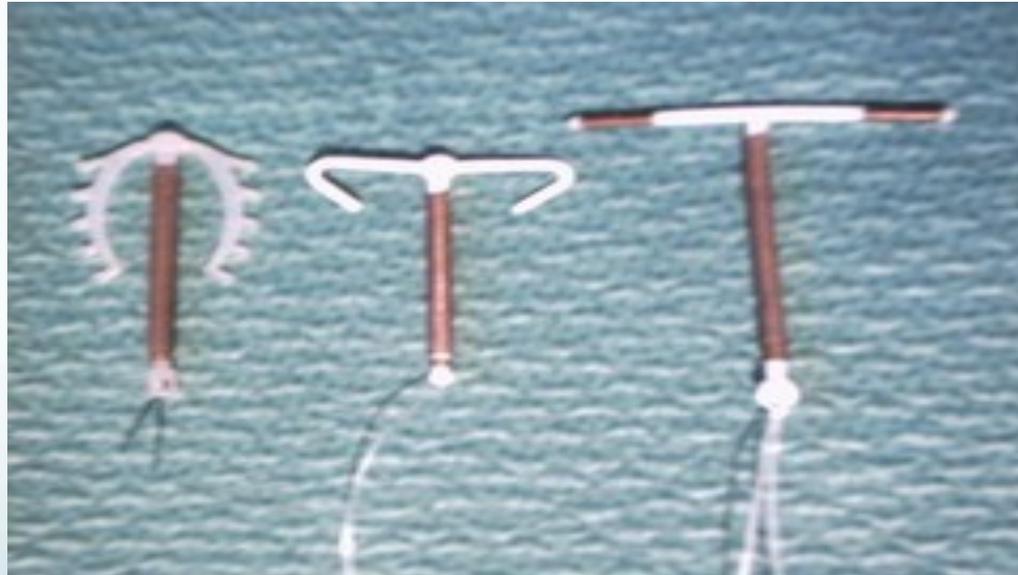
CONTRE-INDICATIONS

- Thrombose évolutive
- Affection hépatique sévère



Le DIU (stérilet)

- Au cuivre
- Au lévonorgestrel



Dispositifs intra utérins



Nova T, Monalisa

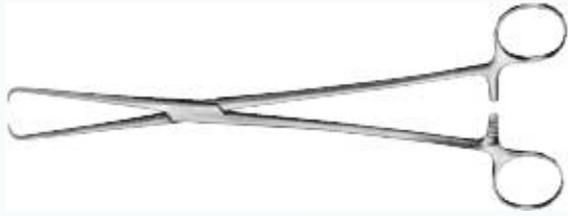
Taux d'échec: 1,5 %



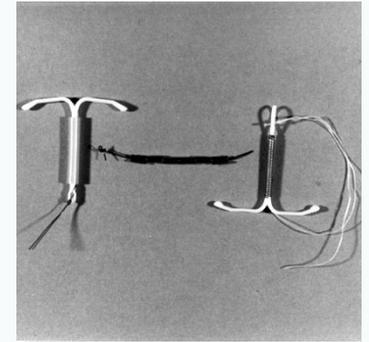
Gyné Fix



MLCU 375



La pose



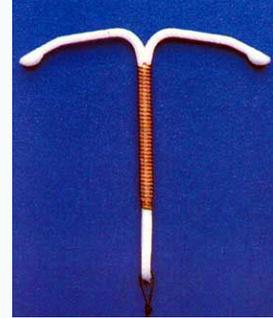
- Identique QQs le modèle prescrit
- Vers J7 des règles (pas de grossesse)
- Hysterométrie préalable, adaptation taille et modèle, traction douce par Pozzi
- Risque:
 - Douleur à la pose (antispasmodique, préparation cytotec®)
 - Perforation
 - Perte DIU intra abdominal
 - Malaise vagal
 - Expulsion DIU 1 à 10% des cas

Surveillance

- Interrogatoire
- Contrôle échographique à 1 mois
- Clinique:
 - Présence des fils.



Deux groupes



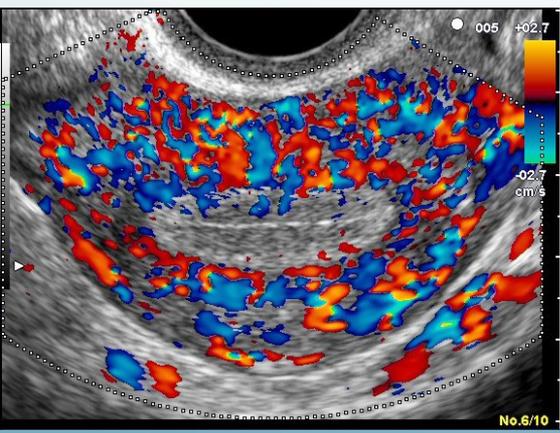
- DIU Cuivre
 - Nova T, UT 380, Monalisa, MLCU
 - Cuivre : Gametolytique
 - Réaction inflammatoire de l'endomètre, modif glaire
 - Contractilité utérine augmentée
- Inconvénients
 - Pas de régulation du cycle, augmentation du flux
 - Risque GIU et GEU (20% des grossesses sur DIU)
 - Risque infectieux
- CI: Infections génitales, malformations utérines, hémorragie non explorée, fibrome, cancer de l'endomètre, coagulopathie, anti-inflammatoire ...??...

MIRENA®

Bayer Schering Pharma



- DIU Progestérone
- Manchon qui délivre localement et en continu **Levonorgestrel 20 µg /24h pendant 5 ans**
- Efficacité > DIU cuivre et comparable au OP
- Atrophie de l'endomètre impropre à la nidation, diminution du flux sanguin sous endométrial

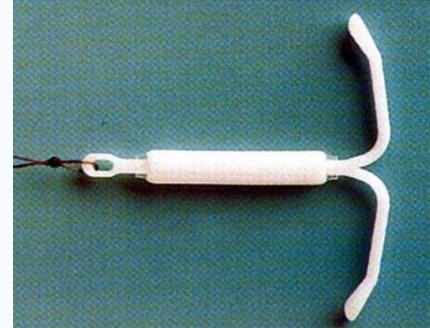


Endomètre normal

Endomètre sous Mirena



Mirena®



- Modification de la glaire cervicale imperméable aux Spz.
- Risque de grossesse moindre (- de GEU)
- Risque infectieux moindre
- Evite les ménorragie

Efficacité contraceptive OMS 2005

| Méthode | % grossesse à 1an utilisation réelle | % grossesse à 1an utilisation parfaite | Taux de continuation à 1 an |
|------------------------------|---|---|--------------------------------|
| Pilule et micropilule | 8% | 0,3% | 68% |
| Patch | 8% | 0,3% | 68% |
| Anneau vaginal | 8% | 0,3% | 68% |
| Injection progestatifs | 3% | 0,3% | 56% |
| Injection estroprogestatifs | 3% | 0,05% | 56% |
| DIUCu (380 mm ²) | 0,8% | 0,6% | 78% |
| Mirena | 0,1% | 0,1% | 81% |
| Norplant 1 et 2 | 0,05% | 0,05% | 84% |
| Stérilisation féminine | 0,5% | 0,5% | 100% |
| Stérilisation masculine | 0,15% | 0,10% | 100% |

Conclusion

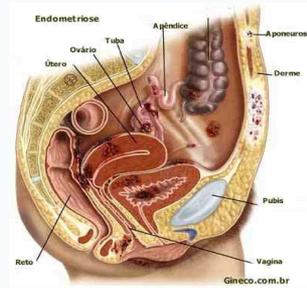
Etudes cliniques françaises

MIRENA



- Taux satisfaction : 85% des femmes satisfaites ou très satisfaites de la méthode
- Taux de continuation satisfaisant : 85% à 1an
- Tolérance gynécologique : Réduction des saignements + réduction SF (*mastodynies, dysménorrhée, céphalées*)
 - Métrorragies, spotting juste après la pose
 - Aménorrhées fréquentes, bien acceptées
- Tolérance générale : Poids, PA stables, Acné peu augmenté (ns), Libido non modifiée

Mirena® et Endométriose



- Endométriose symptomatique (stades I à IV) : N=82
- Etude randomisée
 - ✓ LNG-IUS (MIRENA®)
 - ✓ Leuprolide acetate (Lupron® 3.75mg toutes les 4 semaine)
 - ✓ Suivi de 6 mois
 - ✓ Evaluation journalière des douleurs + saignements + qualité de vie
- Résultats : efficacité équivalente des 2 traitements
 - réduction des douleurs pelviennes
 - réduction des saignements
 - amélioration de la qualité de vie

Le patch



QU'EST-CE QUE C'EST ?

- petit timbre de 20 cm², de couleur chair
- association EP de troisième génération, comme une pilule à 20 microgrammes

diffuse par jour :

- Ethinylestradiol = 20 microgrammes
- Norelgestromine = 150 microgrammes



ACTION

- comme la pilule
- Blocage de l'ovulation
- Modification de la glaire cervicale



MODE D'EMPLOI

- 1 patch / semaine pendant 3 semaines
- à poser le premier jour des règles
- Arrêt d'une semaine (comme avec la pilule : règles arrivent pendant la semaine sans patch).
- 4 sites d'application possibles :
 - bras (face extérieure)
 - abdomen
 - torse (partie supérieure)
 - fesses

ATTENTION : NE PAS APPLIQUER SUR LES SEINS



EFFICACITE

- Comme la pilule oestro-progestative, il est quasiment efficace à 100% (99,29%) à condition d'être bien utilisé et sans oublis
- Efficace dès la pose du 1er patch et aussi pendant la semaine d'arrêt.



AVANTAGES

- Meilleure observance qu'avec la pilule
- Moins de risques d'oublis
- Comme la pilule :
 - très bien toléré, réversible dès l'arrêt
 - cycles réguliers (les règles étant déclenchées par le retrait du patch)
 - Règles moins abondantes, moins longues et moins douloureuses



INCONVENIENTS

- Visible
- Décollement dans 2 à 3% des cas
- Comme pour toute contraception hormonale on peut observer :
- effets secondaires
 - Des céphalées
 - Des nausées
 - Une prise de poids
 - Une tension mammaire



CONTRE-INDICATIONS

- Hypercholestérolémie
- HTA
- antécédent d'accident thrombo-embolique
- cancers hormono-dépendant
- tabagisme, associé à l'âge (> 35 ans)

- **EN CAS DE CONTRE-INDICATIONS**
 - PROGESTATIF SEUL
 - STERILET



Analyse Prescrire

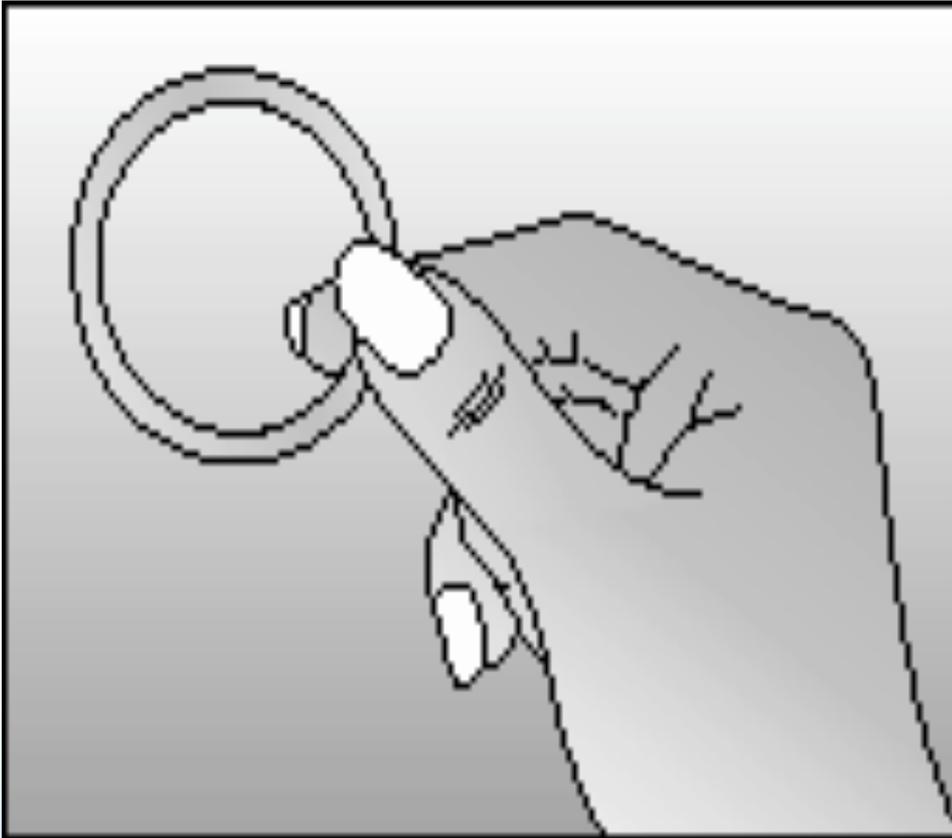
- Efficacité contraceptive similaire / OP
- Fréquence arrêt utilisation 19,9 %
- Symptômes mammaires (inconfort, tension, ou douleur) 22 %
- Réactions au site d'application 17 %
- Pas de données significatives sur le risque thromboembolique
- Les dispositifs doivent être rapportés à la pharmacie



L'anneau vaginal

ENFIN !!!
UN ANNEAU
VAGINAL !!!





Nuva-Ring

anneau vaginal
contraceptif
3 semaines



NUVARING

- Anneau : diamètre = 54 mm, section = 4 mm
- association EP de 3ème génération
 - (= pilule 15 microg)
- Par jour :
 - ... Ethinylestradiol = 15 microgrammes
 - ... Etonogestrel = 120 microgrammes



ACTION

- comme la pilule
- Blocage de l'ovulation
- Modification de la glaire cervicale



MODE D'EMPLOI

- introduire un anneau dans le vagin au début des règles : 3 semaines avec anneau - 1 semaine sans anneau
- les règles auront lieu pendant la semaine sans anneau, comme avec la pilule



EFFICACITE

- Comme la pilule EP : 99,35%
(à condition d'être bien utilisé et sans oublis)
- Efficace dès la pose du 1er anneau et aussi pendant la semaine d'arrêt



AVANTAGES

- Mise en place et retrait facile
Meilleure observance qu'avec la pilule
Moins de risques d'oublis

Comme la pilule :

- très bien toléré, réversible dès l'arrêt, cycles réguliers
- règles déclenchées par le retrait de l'anneau
moins abondantes, moins longues et moins douloureuses



INCONVENIENTS

Comme pour toute contraception hormonale, on peut observer :

- des nausées,
- des céphalées,
- une prise de poids,
- de la tension mammaire



CONTRE-INDICATIONS

- Comme la pilule oestro-progestative



Les progestatifs injectables

- Dépoprovera
- Androgénique
- 1 injection tous les 3 mois

La contraception d'urgence

Le préservatif masculin

- Contraceptif
- Efficace contre les IST
- Technique d'utilisation

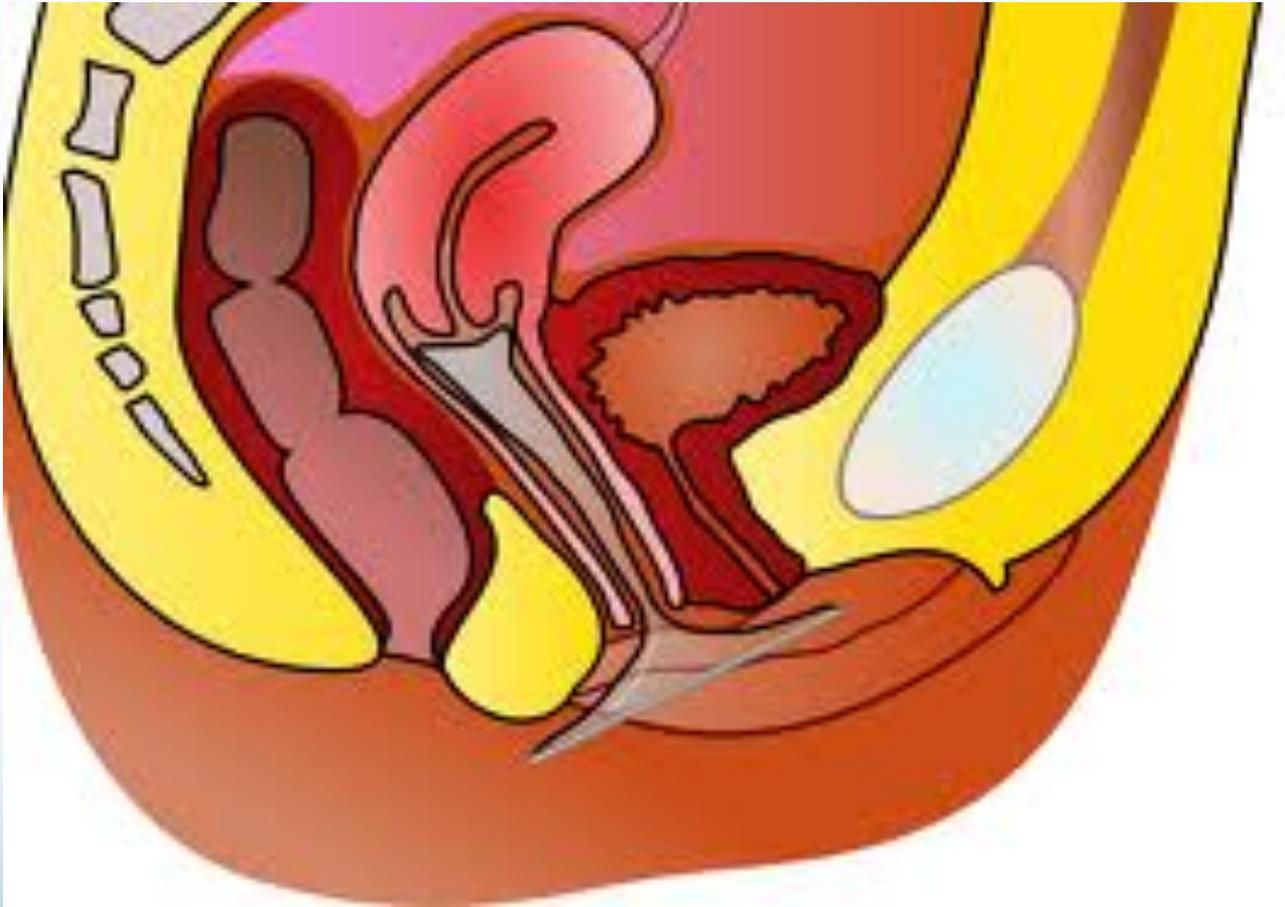


Le préservatif féminin



- Protection contre les MST

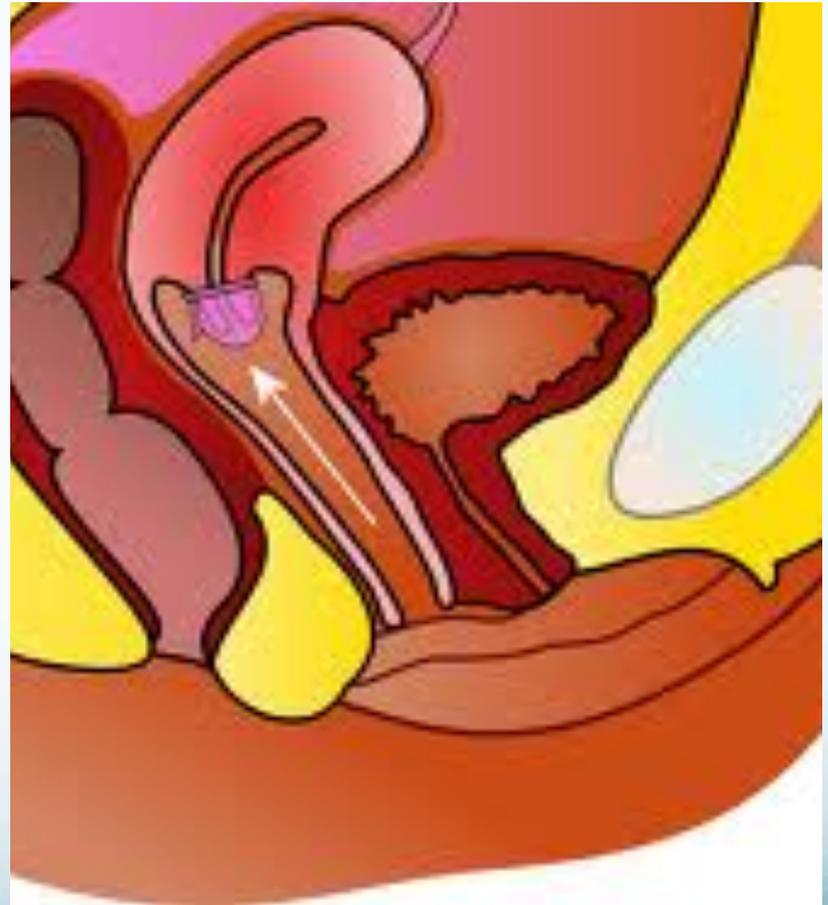
Préservatif féminin



La cape cervicale

La cape cervicale, le diaphragme

- silicone
- 6 h, < 72 H
- efficacité 95 à 97 %



Les spermicides

- Ovules
- Crèmes, gels
- Tampons

taux d'échec 4%

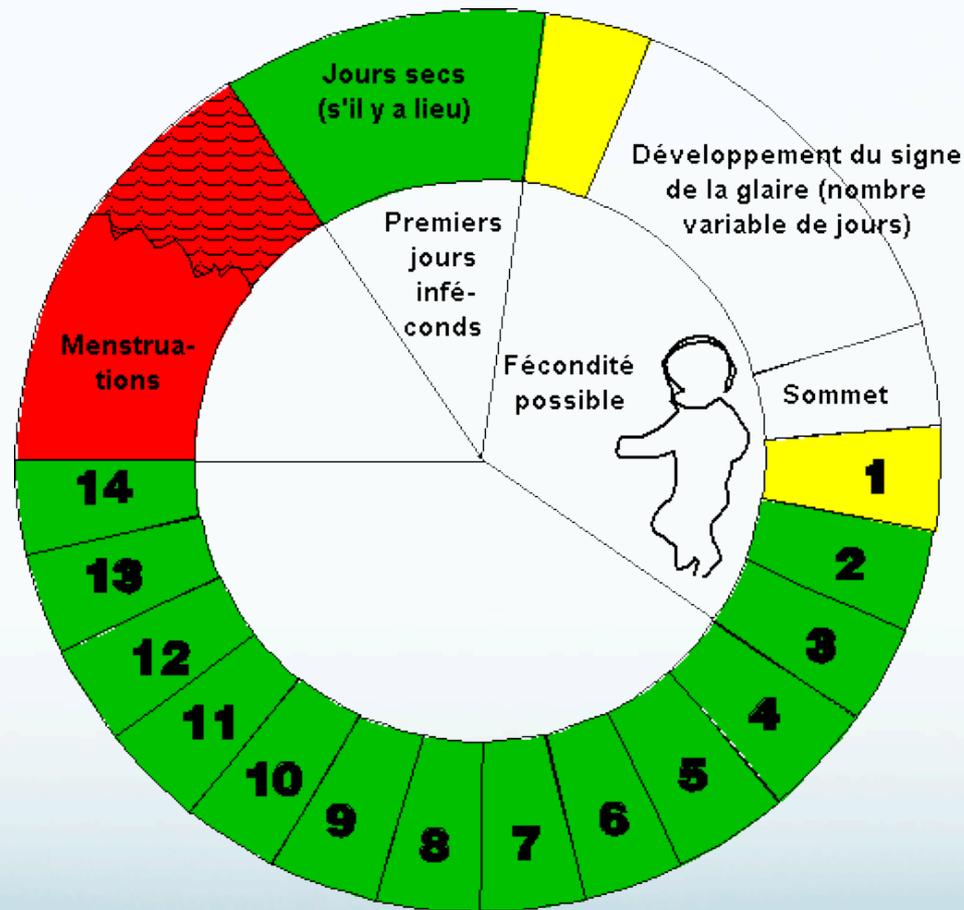
Les méthodes naturelles

- Retrait (coït interrompu)
 - 2 français / 3; échecs: 25 %
- Abstinence périodique (Ogino-Knauss)
 - RS interdits du 9^{ème} au 19^{ème} j (cycle 28)
- Méthode des températures
 - RS possibles > 2j après la montée de la température
- Méthode de la glaire cervicale (Billings)
 - Centre Billings France, Allée de Bois Perineau, 78120 Rambouillet
Tel: 33 1 3485 6987; fax: 33 1 30 41 89 97
- Tests de détection de l'ovulation (Personna, Unipatch Diagnostic, Bluetest...)

méthodes naturelles



Diagramme de fertilité



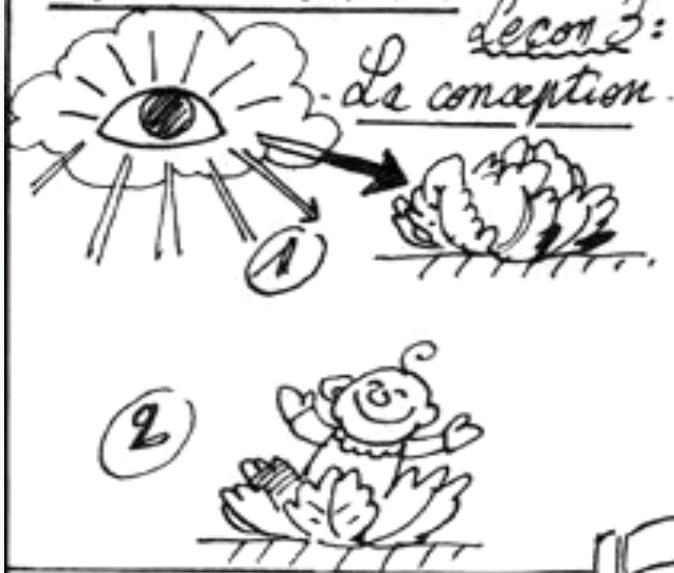
La stérilisation à visée contraceptive



EDUCATION SEXUELLE

Leçon 3:

La conception.



DES QUESTIONS?

