



Le seul organisme politique pancanadien de défense du libre choix

B.P. 2663, succ. princ., Vancouver (C.-B.) V6B 3W3 • info@arcc-cdac.ca • www.arcc-cdac.ca

Prise de position no 36

Méthodes de contraception

Plusieurs méthodes de contraception sont utilisées au Canada, du préservatif classique aux méthodes plus récentes comme les dispositifs intra-utérins (DIU), par exemple le stérilet. Leur efficacité varie, que ce soit en raison des hormones endogènes, d'une erreur de l'utilisateur ou simplement de la nature de leur conception. Ce document résume les différentes méthodes. Voir sur le site de la CDAC [Prise de position no 37 — L'emploi des contraceptifs au Canada](#) pour des statistiques sur leur utilisation au Canada. Le présent document porte sur la contraception visant uniquement à prévenir la grossesse (les méthodes de prévention des ITS ne seront pas abordées, bien que certaines de ces méthodes préviennent les ITS). Notez que tous les prix reflètent leur coût en avril 2021.

Condom masculin

L'une des plus anciennes formes de contraception, le condom était autrefois fabriqué à partir de vessies de chèvre, de lin, de cuir et de divers autres matériaux¹. De nos jours, les condoms sont habituellement fabriqués en latex. Ils sont vendus dans plusieurs commerces, dans les machines distributrices, et sont souvent distribués en promotion lors de divers événements. En cas d'utilisation parfaite, l'efficacité est de 98 %, mais en cas d'utilisation « normale », elle est plus proche de 85 %². Les condoms sont de loin la forme de contraception la plus courante, car ils ne nécessitent aucune ordonnance et se transportent facilement, mais ils ne sont pas aussi fiables qu'une méthode hormonale. Par ailleurs, une nouvelle forme de violence sexuelle appelée « stealthing » (aussi appelé furtivage ou retrait non consenti du préservatif) les rend moins fiables³.

Condom féminin

Également appelés condom interne, ces préservatifs sont faits de nitrile et sont insérés dans le vagin, créant une barrière qui empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule. Il s'agit d'une méthode de contraception non hormonale qui offre à la femme cisgenre plus de garanties quant à l'utilisation de la contraception. Une utilisation correcte assure une efficacité de 95 %, mais l'erreur humaine réduit cette efficacité à 79 %. Ils sont offerts en pharmacie et partout où les contraceptifs sont vendus sans ordonnance⁴.

Diaphragme

Le diaphragme est un dôme en silicone qui est rempli d'un gel spermicide ou d'un gel barrière et placé à l'intérieur du vagin pour s'adapter au col de l'utérus avant le rapport sexuel. Le diaphragme empêche les

spermatozoïdes d'entrer dans le col de l'utérus et le spermicide permet de les détruire au passage. Cette méthode est efficace à 96 % si la taille utilisée est la bonne; si cela n'est pas le cas, son efficacité est réduite à 92 %. Un diaphragme doit être utilisé avec une gelée ou une crème spermicide. Les effets secondaires comprennent : une irritation du vagin ou du pénis, des réactions allergiques, une infection vaginale à levures ou une vaginose bactérienne, et un risque potentiellement accru d'infection urinaire et de syndrome de choc toxique⁵. Remarque : il se peut que les diaphragmes ne soient pas facilement disponibles au Canada⁶.

Éponge contraceptive

Une éponge circulaire jetable faite de mousse de polyuréthane contenant un spermicide qui est insérée dans le vagin. L'éponge bloque le col de l'utérus et tue les spermatozoïdes. Elle est efficace 90 % du temps. Elle ne demande pas de prescription et elle est disponible en magasin à 20 \$ pour un paquet de trois. Les effets secondaires possibles incluent : une irritation du vagin ou du pénis, des réactions allergiques, une infection vaginale à levures ou une vaginose bactérienne et une augmentation des risques d'infections urinaires et de syndrome du choc toxique⁷.

Film contraceptif vaginal (FCV)

Le FCV est un petit carré de film transparent qui est placé dans le vagin 15 minutes avant le rapport sexuel. Il bloque le col de l'utérus et le spermicide qu'il contient tue également les spermatozoïdes. Son efficacité est de 94 %. Il ne nécessite pas d'ordonnance et une boîte de 9 peut être achetée en pharmacie pour 15 dollars. Les effets secondaires possibles incluent : une irritation du vagin ou du pénis, des réactions allergiques, une infection vaginale à levures ou une vaginose bactérienne et une augmentation des risques d'infections urinaires⁸.

Dispositif intra-utérin en cuivre (DIU ou stérilet)

Le stérilet de cuivre est une méthode de contraception non hormonale, consistant en un petit morceau de cuivre en forme de T qui est inséré dans le vagin. Il est efficace à 99 % et peut être laissé en place pendant 3, 5 ou 10 ans, selon le modèle. Le coût au Canada est de 60 à 200 \$ et nécessite une ordonnance, un examen gynécologique et un test de dépistage des ITS. Un clinicien ou un médecin procédera à l'insertion du DIU. Parmi les effets secondaires, citons la possibilité d'une insertion et d'un retrait douloureux (un spéculum est inséré dans le vagin pour ouvrir le col de l'utérus, mais tous les cols de l'utérus ne réagissent pas bien à ce processus - des douleurs [qui peuvent être intenses] et de légers saignements peuvent être ressentis). Le dispositif pourrait se briser dans l'utérus au moment de l'insertion (moins d'une chance sur 1000) ou être rejeté par le corps dans la première année (2-10 % des utilisatrices)⁹.

Système intra-utérin (SIU)

Également appelé DIU hormonal ou Minerva, le SIU est un petit morceau de plastique en forme de T muni d'une bande contenant une hormone progestative, efficace à 99 %. Un professionnel de la santé insère le dispositif après avoir effectué un examen gynécologique et un test de dépistage des ITS. Le DIU exige une prescription et coûte entre 400 \$ et 500 \$. L'insertion et le retrait du dispositif pourraient être douloureux. Le SIU pourrait se briser dans l'utérus (moins d'une chance sur 1000) ou être rejeté par le corps dans la première année (2-10 % des utilisatrices). Les autres effets secondaires incluent : des pertes de sang, des menstruations irrégulières ou l'absence de menstruations. Cinq pour cent des utilisatrices pourraient remarquer de l'acné, des maux de tête et une sensibilité des seins¹⁰.

Pilule contraceptive

Il existe plusieurs variétés et de marques de pilules contraceptives, mais la méthode est la même pour toutes — la femme ou la personne transgenre prend un comprimé à peu près à la même heure tous les jours. Les règles qui surviennent pendant la « période d'arrêt » sont provoquées par le fait de ne pas prendre de pilules ou de prendre des pilules de sucre pendant 7 jours chaque mois. Ces saignements ne sont pas de vraies menstruations et sont médicalement inutiles — les personnes peuvent continuer à prendre la pilule sans interruption ou faire une pause d'une semaine si elles le souhaitent tous les 3 ou 6 mois¹¹.

La pilule contraceptive agit en empêchant la fécondation, l'ovulation et en épaississant le mucus du col de l'utérus, ce qui empêche la nidation¹². La pilule est efficace à 99 % en utilisation parfaite (92 % à 97 % lors d'une utilisation normale). La raison la plus courante d'inefficacité de la pilule est l'oubli de prendre un comprimé. Les effets secondaires courants sont les nausées, la sensibilité des seins, les troubles de l'humeur et la dépression. Il y a aussi un risque de caillots sanguins, de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Anecdotiquement, plusieurs personnes prenant la pilule remarquent une diminution de leur libido et une augmentation de leur réactivité émotionnelle (généralement maussade, voire déprimée). Au Canada, la pilule est disponible sur prescription émise par un(e) médecin de famille ou une clinique à partir de la puberté de la femme cisgenre (la pilule est souvent prescrite pour soulager l'acné). Une jeune personne n'est pas tenue d'avoir le consentement de ses parents pour obtenir la pilule. Elles coûtent environ 20 à 25 \$ par mois.¹³

Timbre contraceptif (patch)

Le timbre contraceptif transdermique, aussi appelé Evra, s'applique sur la peau du ventre, le haut du bras, l'omoplate ou le dos. Le timbre, qui doit être changé toutes les semaines pendant trois semaines, libère des hormones qui empêchent l'ovulation¹⁴ et il est efficace à 99 %. La raison la plus courante d'inefficacité du timbre est l'erreur de l'utilisateur. Les effets secondaires incluent : une réduction de l'acné, l'amincissement des os, les kystes, les saignements, les maux de tête et les nausées dans les premiers mois, ainsi que de la douleur à l'endroit où le timbre est appliqué. Au Canada, un(e) médecin ou une clinique peut fournir une ordonnance et le coût est d'environ 30 à 35 \$ par mois¹⁵.

Anneau contraceptif

L'anneau contraceptif, aussi appelé Nuvaring, est placé à l'intérieur du vagin et remplacé une à deux fois par mois. Il prévient la grossesse en libérant des hormones qui empêchent la fécondation et l'ovulation, et en épaississant le mucus du col de l'utérus, ce qui empêche la nidation¹⁶. Le Nuvaring est efficace à 91 %. Les effets secondaires incluent : une réduction de l'acné, l'amincissement des os, les kystes, les saignements, les maux de tête et les nausées dans les premiers mois, ainsi qu'une augmentation des pertes vaginales. Au Canada, un médecin ou une clinique fournira une ordonnance et le coût est d'environ 30 à 35 \$ par mois.

Implant (Nexplanon®)

Un petit bâtonnet de plastique de la taille d'une allumette est inséré par un(e) médecin dans la partie supérieure du bras par une minuscule incision. Nexplanon® libère de façon continue en libérant une très faible dose de progestérone synthétique dans le corps. Il est efficace à 99 % et prévient la grossesse pendant une période pouvant aller jusqu'à trois ans. L'implant est entièrement réversible et peut être retiré à tout moment par un(e) médecin. Nexplanon® est disponible au Canada depuis 2020 et coûte environ 350 \$¹⁷. Les complications sont rares et les effets secondaires peuvent être similaires à ceux de

la pilule contraceptive, mais devraient disparaître dans les trois mois suivant l'insertion. Les saignements irréguliers sont l'effet secondaire le plus courant (1 utilisatrice sur 10).

Injection (Depo Provera)

Injection d'une hormone progestative donnée aux trois mois. Cette méthode empêche l'ovulation, épaisit la glaire cervicale et amincit l'endomètre. Elle est efficace à 99,7 %. Au Canada, l'injection de Depo nécessite une ordonnance. Son coût est environ 45 \$ chaque utilisation. Il existe de nombreux effets secondaires possibles, notamment : une baisse de la libido, des maux de tête, de l'acné, des nausées, des pertes de sang, augmentation de l'appétit et la perte de densité minérale osseuse¹⁸.

Retrait

Le retrait n'est pas considéré comme une méthode contraceptive efficace, mais les gens utilisent encore cette méthode, selon laquelle l'homme retire son pénis du vagin avant l'éjaculation. En pratiquant parfaitement cette méthode, 4 personnes sur 100 seront enceintes dans une année, mais une pratique normale fera que 27 personnes tomberont enceintes¹⁹. Plusieurs personnes complètent cette méthode en identifiant le moment de leur ovulation (avec l'aide d'une application ou d'un graphique) et ainsi évitent les rapports sexuels durant les périodes fertiles (ce qui correspond en général à 14 jours après le début des menstruations, mais on ne peut s'y fier puisque ce ne sont pas toutes les femmes ou les personnes transgenres qui suivent le cycle d'ovulation typique).

Contraception orale d'urgence (COU)

Les pilules contraceptives d'urgence (PCU), communément appelées « pilule du lendemain », contiennent un progestatif synthétique et peuvent prévenir ou retarder l'ovulation pour éviter la conception. Elles sont disponibles en vente libre et coûtent environ 45 à 50 \$²⁰. Elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont prises 72 heures ou moins après le rapport sexuel, mais peuvent être utilisées jusqu'à 120 heures après.

Méthodes de contraception définitives

1. Vasectomie

Intervention qui consiste à faire deux incisions dans le scrotum. Les canaux déférents, lesquels permettent le transport des spermatozoïdes des testicules au pénis, sont coupés et les extrémités sont scellées. Les personnes prennent entre 48 heures et deux semaines pour récupérer, et les cas d'infections sont plutôt rares²¹. La réversibilité de la vasectomie est possible, mais dispendieuse²².

2. Ligature des trompes

Procédure visant à rendre une femme infertile, selon deux méthodes : l'incision abdominale et la laparoscopie. Toutes deux sont pratiquées sous anesthésie générale. La première méthode coupe et scelle les trompes de Fallope, et la deuxième méthode les bouche. Les deux méthodes demandent quelques jours de récupération. Si la laparoscopie échoue, une augmentation des risques de grossesse ectopique est à prévoir²³.

¹ <https://terpan.fr/la-petite-histoire-du-preservatif-masculin/>

² Sélectionnez « French » : <https://www.womenshealthmatters.ca/health-centres/sexual-health/birth-control/>

-
- 3 <https://les3sex.com/fr/news/31/chronique-le-stealth-ing-et-la-coercition-reproductive-c-est-quoi-des-pratiques-inquietantes-qui-meritent-d-etre-documentees>
 - 4 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/non-hormonal-contraception/#tc2>
 5. <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/non-hormonal-contraception/#tc5>
 - 6 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/non-hormonal-contraception/#tc5>
 - 7 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/non-hormonal-contraception/#tc3>
 - 8 <https://sante.vip/quest-ce-que-le-film-contraceptif-vaginal-vcf/>
 - 9 <https://fgpn.qc.ca/article/contraception/#les-m-thodes-contraceptives>
 - 10 <https://fgpn.qc.ca/article/contraception/#les-m-thodes-contraceptives>
 - 11 <https://www.20minutes.fr/sante/2728951-20200602-arreter-regles-peut-passer-saignements-sous-pilule-danger>
 - 12 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc1>
 - 13 <https://www.shorecentre.ca/wp-content/uploads/Birth-Control-Costs.pdf> [en anglaise]
 - 14 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc2>
 - 15 <https://www.shorecentre.ca/wp-content/uploads/Birth-Control-Costs.pdf> [en anglaise]
 - 16 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc3>
 - 17 <http://hshc.ca/contraceptive-implant-nexplanon/> [en anglais] Aussi : https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Inscription_medicaments/Avis_au_ministre/Novembre_2020/Nexplanon_2020_10.pdf
 - 18 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/hormonal-contraception/#tc5>
 - 19 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/natural-methods/#tc3>
 - 20 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/emergency-contraception/>
 - 21 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/non-hormonal-contraception/#tc7>
 - 22 <https://www.lescliniquesmaroisurologue.ca/procedures/la-vasovasostomie-renversement-de-vasectomie-homme/>
 - 23 <https://www.sexandu.ca/fr/contraception/non-hormonal-contraception/#tc8>