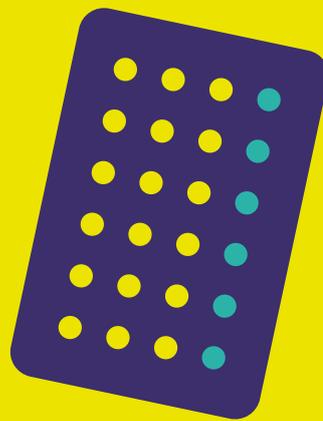




CONTRACEPTION

tout ce qu'il faut savoir



Cette brochure est conçue pour vous aider à connaître les principaux moyens de prévention de la grossesse (moyens de contraception). En la lisant, vous saurez quels sont les moyens, quelle est l'efficacité, comment ils fonctionnent et comment les utiliser.



Si vous ne voulez pas tomber enceinte et vous envisagez d'utiliser un moyen de contraception, vous pouvez vous adresser au centre de consultation familiale de votre zone. **Le centre de consultation est un service gratuit pour la santé sexuelle et reproductive, accessible à toutes les femmes, y compris les femmes étrangères sans titre de séjour.**



Vous trouverez ici la liste de tous les centres de consultation familiale en Italie, répartis par région et province

Dans certaines régions, les moyens de contraception sont gratuits ; le personnel du centre de consultation vous fournira toutes les informations nécessaires.

Il existe de nombreux moyens pour éviter une grossesse et qui ont différents niveaux d'efficacité. Pour choisir le meilleur moyen pour vous, il est important de connaître leur efficacité, sécurité et mécanisme d'action. Cependant, le moyen **le plus efficace n'est pas nécessairement celui qui répond le mieux à vos besoins.** L'équipe du centre de consultation, qui dispose souvent également de médiatrices linguistiques et culturels, vous aidera à choisir le moyen qui vous convient le plus, en tenant compte de vos caractéristiques physiques, des habitudes, de la culture d'origine et du style de vie. Si vous le souhaitez, vous pouvez impliquer votre mari ou votre partenaire dans le dialogue et le choix, mais rappelez-vous que leur autorisation n'est pas nécessaire : la décision n'appartient qu'à vous. **Personne ne peut vous forcer à utiliser ou à ne pas utiliser un contraceptif.** Si vous subissez des pressions ou des constrictions concernant votre choix de reproduction, vous pouvez en parler au personnel du centre de consultation, qui vous offrira son soutien et, si nécessaire, de l'aide pour faire face à toute situation difficile.

Moyens de contraception

L'Organisation Mondiale de la Santé classe les moyens de contraception en fonction de leur efficacité pour prévenir une grossesse.

Moyens très efficaces (échec inférieur à l'1% des cas) :

- 1. Implant sous-cutané (Nexplanon®).** Il s'agit d'un petit bâtonnet en plastique de 4 cm que le professionnel de santé insère avec une aiguille sous la peau, dans la partie supérieure de votre bras. Aucune anesthésie n'est nécessaire et l'insertion provoque une sensation similaire à une piqûre. Le bâtonnet libère une hormone qui empêche l'ovulation et donc la grossesse. Il peut provoquer des saignements très irréguliers, ou l'absence complète de menstruation. Le retrait se fait par une petite incision de la peau sous anesthésie locale. Il a une durée de 3 ans, mais peut être retiré à tout moment si vous désirez une grossesse.
- 2. Dispositif Intra Utérin (DIU) au cuivre ou hormone progestative.** Il s'agit d'un dispositif qui est inséré dans l'utérus par votre gynécologue. Il peut être utilisé par toutes les femmes, y compris celles qui n'ont pas encore eu des enfants. Il existe des dispositifs qui libèrent cuivre et ceux qui libèrent une hormone progestative. Le cuivre libéré par le dispositif endommage les spermatozoïdes et modifie la muqueuse qui recouvre la paroi interne de l'utérus en la rendant inapte à accueillir l'œuf fécondé. Généralement, les dispositifs au cuivre rendent les menstruations plus abondantes et longues. Le dispositif qui libère l'hormone progestative, au contraire, épaissit le mucus du canal cervical et empêche le passage des spermatozoïdes dès le vagin à l'utérus. En plus, il amincie la muqueuse qui recouvre la cavité utérine en rendant difficile l'implantation de l'œuf fécondé. Ce type de dispositif peut réduire le volume des règles jusqu'à ce qu'elles disparaissent complètement. Les deux dispositifs ont une durée de vie d'au moins 5 ans, mais si vous souhaitez une grossesse, ils peuvent être retirés à tout moment.
- 3. Stérilisation chez la femme et chez l'homme.** Il s'agit d'une procédure chirurgicale irréversible pratiquée par un professionnel de santé. La stérilisation chez la femme se pratique par le biais d'une intervention chirurgicale sous anesthésie pour la ligature des trompes – deux petits organes qui mettent en communication l'ovaire et l'utérus – en empêchant la rencontre entre l'ovule et les spermatozoïdes et la successive grossesse. La stérilisation chez l'homme est une procédure ambulatoire qui bloque les canaux qui permettent le passage des spermatozoïdes, en empêchant ainsi la grossesse. En Italie, dans de nombreuses régions, l'accès à ces interventions peut être difficile en raison de leur caractère irréversible.

Moyens efficaces (échec dans 1-9% des cas) :

- 1. Pilule œstroprogestative.** Cette pilule est composée de deux hormones, une œstrogène et l'autre progestative, qui bloquent l'ovulation et préviennent ainsi la grossesse. Toutes les femmes ne peuvent pas la prendre : pour la prescription, il est nécessaire de parler avec un médecin qui évaluera votre état de santé. Elle doit être prise tous les jours, à la même heure ; si vous l'oubliez, son efficacité diminue et vous risquez de tomber enceinte.
- 2. Anneau vaginal œstroprogestatif.** Il s'agit d'un anneau flexible en plastique qui doit être inséré et remplacé dans le vagin tous les mois. Il libère deux hormones, une œstrogène et l'autre progestative, qui empêchent l'ovulation et ainsi la grossesse. Toutes les femmes ne peuvent pas l'utiliser : pour la prescription il est nécessaire de parler avec un médecin qui évaluera votre état de santé. Vous devez vous rappeler de retirer et remplacer l'anneau tous les mois ; si vous oubliez de le faire, l'efficacité diminue et vous risquez de tomber enceinte.
- 3. Le patch œstroprogestatif.** Il s'agit d'un timbre qui s'applique sur la peau du ventre, des bras ou du muscle fessier. Les hormones du patch empêchent l'ovulation et ainsi la grossesse. Toutes les femmes ne peuvent pas l'utiliser : pour la prescription il est nécessaire de parler avec un médecin qui évaluera votre état de santé. Vous devez le remplacer une fois par semaine ; si vous l'oubliez, l'efficacité diminue et vous risquez de tomber enceinte.
- 4. Pilule composée uniquement de progestatif.** Cette pilule contient seulement une hormone progestative, qui empêche l'ovulation et ainsi la grossesse. Elle présente moins de contre-indications par rapport à la pilule œstroprogestative, mais peut causer saignements très irréguliers ou absences de menstruations. Elle doit être prise tous les jours, à la même heure ; si vous l'oubliez, l'efficacité diminue et vous risquez de tomber enceinte.
- 5. Injections à libération prolongée de progestatif.** L'injection est pratiquée tous les 3 mois par le professionnel de santé dans le bras ou dans le muscle fessier. Le progestatif est une hormone qui empêche l'ovulation et ainsi la grossesse. En Italie, ce médicament n'est pas autorisé pour la contraception, donc la méthode n'est généralement pas offerte. Si le professionnel de santé décidera de pratiquer l'injection, il sera nécessaire de signer un formulaire de consentement pour l'utilisation non autorisée du médicament.

Moyens moyennement efficaces (échec dans le 10-19% des cas) :

- 1. Préservatif ou condom masculin.** Il est en latex ou en matériaux alternatifs pour ceux qui sont allergiques au latex (polyuréthane) ; il doit être placé sur le pénis en érection pour empêcher aux spermatozoïdes d'entrer dans le vagin pendant le rapport sexuel. Il doit être mis avant le début du rapport sexuel. L'efficacité dépend de son utilisation correcte et de la façon dont il est conservé. Il protège aussi contre les maladies sexuellement transmissibles, il est donc particulièrement recommandé en cas de rapports sexuels à risque, même en complément d'un autre moyen de contraception.
- 2. Préservatif ou condom féminin.** Il est en latex ou en matériaux alternatifs pour ceux qui sont allergiques au latex (polyuréthane) ; il doit être inséré dans le vagin pour empêcher le passage des spermatozoïdes. Il doit être inséré avant le début du rapport sexuel et l'efficacité dépend de son utilisation correcte. Il protège également contre les maladies sexuellement transmissibles et, comme le préservatif masculin, il est recommandé en cas de rapports à risque, même en complément d'un autre moyen de contraception. En Italie il est difficile à trouver mais il peut être acheté en ligne.

Moyens peu efficaces (échec dans plus de 20% des cas) :

- 1. Coït interrompu.** Il consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation. La méthode est peu fiable parce que des petites quantités de spermatozoïdes peuvent être libérées avant l'éjaculation, ce qui augmente le risque de grossesse.
- 2. Méthodes basées sur l'abstinence périodique.** Elles se basent sur l'identification des jours fertiles par méthodes différentes, par exemple en calculant les jours à risque, en surveillant l'évolution de la température basale ou la densité du mucus cervical. Dans les jours fertiles, vous devez éviter les rapports sexuels ou utiliser un préservatif pour réduire le risque de grossesse.

Il existe aussi des **contraceptifs d'urgence**. Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé, vous avez utilisé de manière incorrecte un contraceptif ou le moyen de contraception que vous étiez en train d'utiliser n'a pas fonctionné (par exemple si le préservatif s'est cassé), vous avez deux possibilités : **vous pouvez vous adresser au centre de consultation et demander d'insérer un dispositif au cuivre dans les 5 jours suivant le rapport sexuel à risque, ou vous pouvez utiliser les pilules pour la contraception d'urgence** qui retardent l'ovulation et empêchent la grossesse. Elles ne provoquent pas un avortement et elles ne sont pas efficaces si vous êtes déjà enceinte. La pilule à base de lévonorgestrel est efficace jusqu'à 72 heures après le rapport non protégé ; la pilule à base d'acétate d'ulipristal est efficace jusqu'à 120 heures après le rapport non protégé. L'efficacité diminue progressivement avec le temps, par conséquent il est bien de les utiliser dès que possible après le rapport à risque. **Les pilules pour la contraception d'urgence sont disponibles en pharmacie sans aucune ordonnance médicale, même si vous êtes mineur.**

**Vous trouverez ici plus d'informations,
en différentes langues, sur la contraception,
les services sanitaires et vos droits**



Projet réalisé avec le support technique et financier du Ministère de la Santé – CCM.

Nous remercions le Centre SAMIFO de l'ASL Roma 1 pour les traductions des brochures en arabe, chinois, français, hindi, anglais et espagnol. Nous remercions ARCI Roma pour la traduction en roumain.