

« Avoir toutes les clés en main pour faire
ses choix de santé **LIBREMENT** »

#contraception

L'essentiel sur la contraception intra-utérine non hormonale

Ce document a été conçu afin de vous
transmettre un maximum d'informations et
de vous permettre de choisir la contraception
qui vous convient le mieux.



@cookie_studio

LA CONTRACEPTION INTRA-UTÉRINE NON HORMONALE

De QUOI s'agit-il ?

Il s'agit d'un dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre, plus communément appelé « stérilet au cuivre »¹.

→ A ne pas le confondre avec le stérilet hormonal, qui est aussi une contraception intra-utérine, mais qui agit via la diffusion locale d'une hormone, son mécanisme d'action est différent. Il ne répond pas aux mêmes règles de bon usage.

Le DIU au cuivre se positionne, comme son nom l'indique, dans la cavité utérine.

Il mesure environ 3 cm et se compose le plus souvent de plastique et de cuivre.

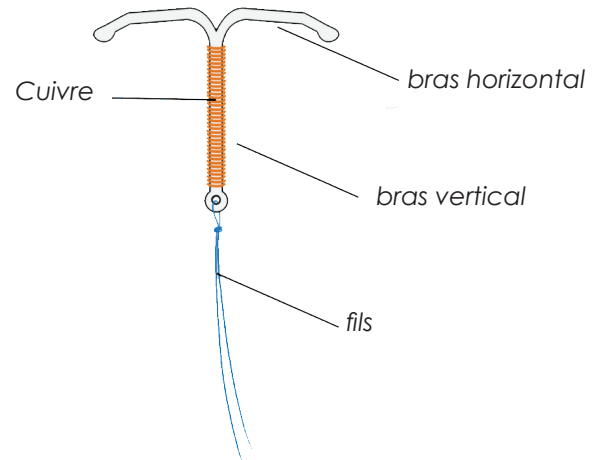
C'est une contraception non hormonale, dite « mécanique » **de longue durée d'action, entre 4 et 10 ans**¹⁻³.

Il existe une grande variété de modèles de DIU au cuivre (tailles, formes, inserteurs etc...) disponibles en France. Ils sont remboursés à 65%⁴ par la sécurité sociale, la part restante est prise en charge par certaines mutuelles.

La taille et la forme de votre DIU sont à choisir avec votre professionnel.le de santé, selon votre histoire médicale et personnelle.

Le choix de l'inserteur est aussi important pour le déroulement de la procédure d'insertion. Il existe des inserteurs souples, rigides, à mémoire de forme, ou encore reposant sur un système de petit ballonnet sous pression. Vous déterminerez avec votre

professionnel.le de santé celui qui vous convient le mieux selon différents critères, notamment anatomiques.



COMMENT ça fonctionne ?

Le cuivre a un effet cytotoxique sur les spermatozoïdes. Il altère leur pouvoir fécondant en diminuant leur mobilité^{1,2}.

→ Les spermatozoïdes moins mobiles ont donc très peu de chance de parvenir à rencontrer un ovule.

Le cuivre crée également une inflammation de l'**endomètre** (muqueuse utérine) empêchant ainsi la nidation de l'**ovule fécondé (œuf)**^{1,2}.

→ Si un spermatozoïde plus « costaud » réussit à rencontrer un ovule et le féconde, l'œuf ne pourra pas s'implanter dans la cavité utérine (**inhibition de la nidation**).



Pour **QUI** ?

TOUTES fxmme*s* en âge de procréer, y compris les adolescent.es, et les fxmme.s n'ayant jamais eu d'enfant ¹⁻⁴.

C'est une contraception qui peut être aussi utilisée après un accouchement ou une interruption de grossesse, chez une fxmme allaitante ou non.

Est-ce **EFFICACE** ?

Le DIU au cuivre est considéré par l'Organisation Mondiale de la Santé comme une contraception « **très efficace** » c'est-à-dire avec un taux de grossesse pour 100 fxmme.s inférieur à ¹⁻³ la première année d'utilisation et un maintien de cette contraception après la première année d'utilisation de **80%** ³.

→ Sachez que le DIU au cuivre est immédiatement efficace, c'est-à-dire **dès le 1^{er} jour d'utilisation** ³.

Le **SAVIEZ-VOUS** ?

Le DIU au cuivre peut être utilisé en **contraception d'urgence** jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel à risque ^{3,4}.

*Le terme fxmme est dérivé de « womxn » et inclut l'ensemble des personnes cis, trans et non-binaires.

** la première année

*** contraceptifs oraux combinés ou pilules progestatives

****plus couramment appelés « masculins »

Et en comparaison des **AUTRES** contraceptifs ?¹

Il y a plusieurs façons de voir les choses, nous pouvons considérer l'efficacité d'une contraception en théorie, c'est-à-dire avec une utilisation parfaite, ou l'efficacité d'une contraception telle qu'elle est utilisée couramment, avec les imprévus du quotidien.

Voici quelques exemples pour mieux comprendre ¹ :

Méthode contraceptive	Taux de grossesses** « en utilisation correcte et régulière »	Taux de grossesses** « en utilisation courante »
Pilules***		
Patch	0,3%	8%
Anneau vaginal		
Préservatifs externes	0,2%	15%
DIU au cuivre	0,6%	0,8%
DIU au levonorgestrel	0,2%	0,2%
Implants	0,05%	0,05%

Attention, ce tableau n'est pas exhaustif. Il présente les moyens contraceptifs les plus couramment utilisés et a pour but de souligner qu'il est essentiel de **choisir** une méthode contraceptive **compatible** avec **son mode de vie**.

Quels sont les **EFFETS** du DIU au cuivre sur le cycle menstruel ?

Avec un DIU au cuivre, le cycle naturel est conservé (régularité, durée, et ovulation). Le flux menstruel peut, quant à lui, être augmenté ainsi que les douleurs ressenties au moment des règles³.

Pour les femmes ayant des règles très douloureuses (dysménorrhées) ou très abondantes (ménorragies), il est important d'en discuter avec votre professionnel.le de santé.

Où et par qui puis-je me faire **POSER** un DIU ?

La pose d'un DIU se fait généralement en deux temps dans un cabinet médical par un.e médecin ou un.e sage-femme :

Le premier rendez-vous est une consultation au cours de laquelle vous exprimez vos besoins en contraception. Un examen gynécologique ainsi que des prélèvements à la recherche d'infections sexuellement transmissibles peuvent être réalisés selon les cas^{3,4}.

Le DIU au cuivre vous est ensuite prescrit, et est à récupérer en pharmacie.

La pose d'un DIU peut être réalisée à tout moment. La date est fixée avec votre praticien.ne selon votre cycle, votre histoire obstétricale et gynécologique.

En cas d'utilisation d'un DIU au cuivre comme contraception d'urgence, la pose est effectuée le plus rapidement possible après le rapport à risque.

COMMENT se déroule la pose ?

La durée de pose est habituellement courte, environ cinq minutes.

La patient.e est installé.e en position gynécologique

ou en position sur le côté dite « à l'anglaise »⁵.

Si non fait avant, un toucher vaginal doit être réalisé afin de déterminer la position de l'utérus^{2,3}.


Ensuite :

1 Un spéculum est introduit en douceur dans le vagin afin de permettre une exposition correcte du col.

→ Sachez qu'il est possible d'introduire **SOI-MÊME** le speculum à l'intérieur du vagin afin de diminuer le sentiment d'intrusion, le professionnel.le de santé ajuste ensuite sa position.

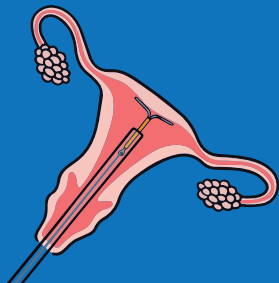
2 → Une désinfection locale du col est réalisée avec un antiseptique³.

3 Une hystérométrie (mesure de la taille de la cavité utérine) est souvent effectuée³ grâce à une baguette souple de petit diamètre.

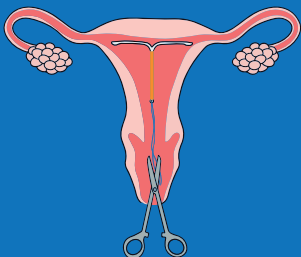
4  Une pince de Pozzi*** **peut être** utilisée³ et placée sur votre col afin de faciliter le passage de l'inserteur du DIU dans la cavité utérine.

*** La pince de Pozzi est un instrument qui ressemble à un long ciseau d'environ 20 cm doté de minces crochets à son extrémité permettant de saisir le col de l'utérus et d'exercer une légère traction.

- 5** Le DIU est introduit grâce à un inserteur qui passe le canal cervical (col utérin) et libère le DIU dans la cavité utérine. L'inserteur peut alors être retiré.



- 6** Les fils sont ensuite coupés à environ 2 - 3 cm de l'orifice externe du col.



- 7** Le speculum est retiré à son tour.

Est-ce **DOULOUREUX** ?

La pose est peu ou pas douloureuse pour la majorité des femmes.

C'est le contact du col qui est la principale cause d'inconfort. Cette gêne est ressentie lors de la pose du speculum ou lors de la préhension du col avec la pince de Pozzi. Le contact du fond utérin avec l'hystéromètre ou l'inserteur du DIU peut aussi engendrer une sensation désagréable.

La douleur de l'insertion peut être diminuée par la prescription d'antalgiques et toutes autres techniques de prise en charge de la douleur (relaxation, sophrologie, hypnose...).

La technique de pose en elle-même peut diminuer votre inconfort :

certain.es praticien.nes ne réalisent pas d'hystérométrie et/ou n'utilisent pas de pince pour la préhension du col.

Votre anatomie, l'expertise de votre professionnel.le de santé ou encore l'inserteur utilisé peuvent parfois le permettre.

Quel type de **SUIVI** ensuite ¹⁻³ ?

Une échographie est réalisée dans certains cas et un RDV (rendez-vous) de contrôle est habituellement prévu 4 à 6 semaines après la pose.

Ensuite, un contrôle de votre DIU a lieu **une fois par an** lors de votre suivi gynécologique. Des RDV plus fréquents peuvent être préconisés pour certaines personnes.

Lors de ces RDV, votre professionnel.le de santé s'assure du bon fonctionnement de votre contraception en évaluant la position du DIU (contrôle des fils notamment), les risques infectieux, et votre bien-être (abondance du flux menstruel, douleurs ...)

→ Sachez qu'une autosurveillance est possible : il suffit de vous accroupir et d'introduire deux doigts au fond du vagin afin de vérifier la présence des fils qui témoigne de la bonne position de votre DIU. **Mais Cela ne remplace pas les RDV avec votre professionnel.le de santé.**

Et pendant les **RAPPORTS** sexuels ?

Le DIU n'engendre habituellement pas de dyspareunies (douleurs pendant les rapports sexuels), si tel est le cas, il convient de consulter votre professionnel.le de santé.

Les fils peuvent parfois être perçus par votre partenaire.

En cas de gêne, votre professionnel.le pourra réajuster la longueur des fils lors d'une consultation.

Est-ce que je peux faire du **SPORT** ?

L'usage d'un DIU au cuivre n'est pas contre-indiqué pour la pratique d'un sport ⁴.

Quelles **PROTECTIONS** périodiques ?

En l'état actuel des connaissances, toutes les protections périodiques peuvent être utilisées, y compris les tampons hygiéniques et les coupes menstruelles (« cup ») ^{2,3}.

Attention cependant à ne pas tirer sur les fils du DIU en retirant un tampon, une coupe menstruelle ou toute autre protection.

Et le **RETRAIT** ?

Le retrait, généralement rapide et sans douleur, peut se faire à tout moment par un.e professionnel.le de santé.

Installé.e en position gynécologique (ou à l'anglaise) et après l'introduction d'un spéculum, une traction douce est exercée sur les fils à l'aide d'une pince.

→ En cas de désir de grossesse, sachez que l'effet contraceptif du DIU disparaît immédiatement après le retrait et que vous retrouvez une fertilité normale pour votre âge ¹⁻³.

Existe-t-il des **CONTRE-INDICATIONS** au DIU au cuivre ¹⁻³ ?

(Attention, il s'agit d'une liste non exhaustive) *

Comme pour tout dispositif médical ou médicament, il existe des contre-indications qu'il convient d'identifier avec votre professionnel.le de santé.

Les principales contre-indications sont une grossesse bien entendu, des infections génitales en cours ainsi que certaines pathologies utérines, un saignement vaginal non diagnostiqué, des polypes ou fibromes intra-utérins déformant la cavité utérine, une allergie au cuivre ou à l'un des composants etc...

Il existe également des contre-indications mais cette fois-ci relatives, par exemple, à un risque élevé d'infections sexuellement transmissibles (partenaires sexuels multiples). Dans ces situations, une discussion avec votre professionnel.le de santé permet d'évaluer les bénéfices et les risques qui vous sont propres avec cette contraception.

*Pour la liste complète des contre-indications, veuillez-vous référer à la notice de votre DIU.

Existe-t-il des **EFFETS INDESIRABLES** ou complications avec un DIU au cuivre ¹⁻³ ?

(Attention, il s'agit d'une liste non exhaustive) *

Toutes les contraceptions présentent des effets indésirables spécifiques.

Le tout est de trouver la contraception qui vous convient le mieux à un instant T de la vie.

Les complications, exceptionnelles, du DIU au cuivre (et hormonal) sont : les perforations utérines (<1/1000), les infections pelviennes (<1/100) surtout les premières semaines après la pose et les expulsions (1/20).

La pose peut provoquer des douleurs (contractions) et saignements modérés qui disparaissent en quelques jours.

Les effets indésirables sont les ménorragies (règles abondantes), les saignements irréguliers (ou intermenstruels), et les douleurs pelviennes (bas ventre) à type de crampes au moment des règles.

Quelles sont les **PRECAUTIONS** à prendre ? ^{1,2}

Les symptômes qui imposent un avis médical seront expliqués par votre professionnel.le de santé.

Il est conseillé de consulter en cas de pertes vaginales anormales, de fièvre, de douleurs du bas ventre, de saignements en dehors des règles, de douleurs au moment des rapports sexuels.

En cas de symptomatologie inhabituelle, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou sage-femme.



CONCLUSION

Le DIU au cuivre est une contraception **très efficace** qui respecte le cycle hormonal **naturel** des femmes et qui permet de ne plus penser à sa contraception au quotidien ³ tout en ayant un excellent rapport bénéfices-risques et coût-efficacité.



*Pour la liste complète des effets indésirables, veuillez-vous référer à la notice de votre DIU.



IMPORTANT

Tout retard de règles doit vous amener à vérifier que vous n'êtes pas enceinte et/ou à consulter votre professionnel.le de santé.

Un DIU ne protège pas des infections sexuelles transmissibles (IST), notamment de la contamination par le VIH (Virus de immunodéficience humaine). Il convient donc de vous protéger en utilisant des préservatifs ^{1,2,4}.

→ *Sachez qu'il existe des préservatifs remboursés par la sécurité sociale. Demandez conseil à votre professionnel.le de santé ou votre pharmacien.ne.*

« Avoir toutes les clés en main pour faire ses choix de santé **LIBREMENT** »

#contraception

Références

1. HAS. Méthodes contraceptives: Focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles. 2017. https://www.has-sante.fr/jcms/c_1369314/fr/methodes-contraceptives-focus-sur-les-methodes-les-plus-efficaces-disponibles. Site consulté le 30 juin 2022.
2. CNGOF. Fiche d'information des patients « Dispositif intra-utérin (stérilet)» datée de 2017. <http://www.cngof.fr/fiches-patientes>. Site consulté le 30 juin 2022
3. Vidal F, et al. Contraception intra-utérine. RPC Contraception CNGOF. Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie. 2018. <https://doi.org/10.1016/j.gofs.2018.10.004>
4. L'assurance Maladie. La contraception par stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU). <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/contraception-sterilet>. Site consulté le 30 juin 2022.
5. Site internet Sages-Femmes, Réseau Paris Île-de-France : <https://www.sages-femmes-idf.fr/activite/pose-sterilet>. Site consulté le 23 juin 2022.



CEMAG
CARE

Empowered For Care

www.cemagcare.com