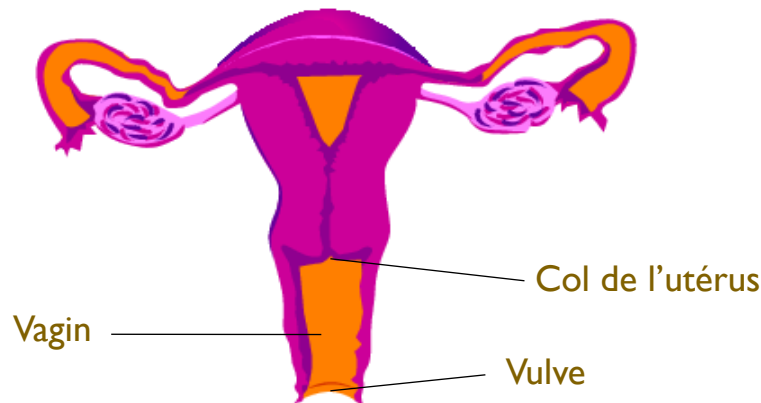


## 1. Un peu de physiologie

### a- Appareil génital féminin

- **Les ovaires** : glandes qui produisent les ovules et les hormones sexuelles féminines, l'estrogène et la progestérone. Taille d'environ 2,5 cm de large et 3,8 cm de long.

Chaque mois les ovaires produisent un ovule mature, c'est l'ovulation. Cet ovule est recueilli par une des trompes de Fallope.



- **L'utérus** : muscle dont la cavité est tapissée d'une muqueuse appelée endomètre où l'embryon va pouvoir se développer.
  - Lorsqu'il y a fécondation (rencontre de l'ovule et du spermatozoïde), elle se produit dans la trompe et l'ovule fécondé migre dans l'utérus.
  - En l'absence de fécondation, l'ovule meurt rapidement, la muqueuse utérine se détache et est évacuée au cours des règles (ou menstruations).

- **Le vagin** : cavité qui s'étend du col de l'utérus jusqu'à la vulve et qui permet l'écoulement des règles.  
C'est la voie de passage du bébé lors de l'accouchement et l'organe aussi qui reçoit le pénis et le sperme lors de rapports sexuel.

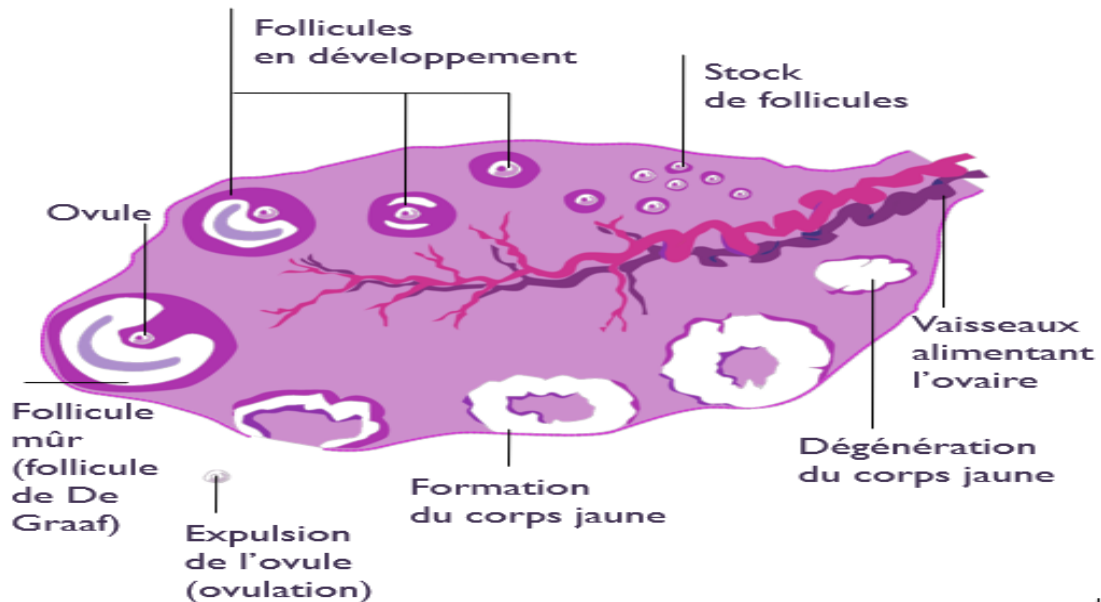
### b- Cycle menstruel

- **A la puberté, la jeune fille a ses règles**, marquant ainsi la maturité de son système reproducteur. Sous l'effet des hormones sécrétées par l'hypophyse (petite glande située à la base du cerveau), l'ovaire va se « mettre en route » et plusieurs des follicules en réserve vont commencer à se développer (nous sommes au début d'un cycle).
- **Un cycle débute le 1<sup>er</sup> jour des règles**. Sa durée moyenne est de 28 jours mais peut être plus long ou court selon les femmes.

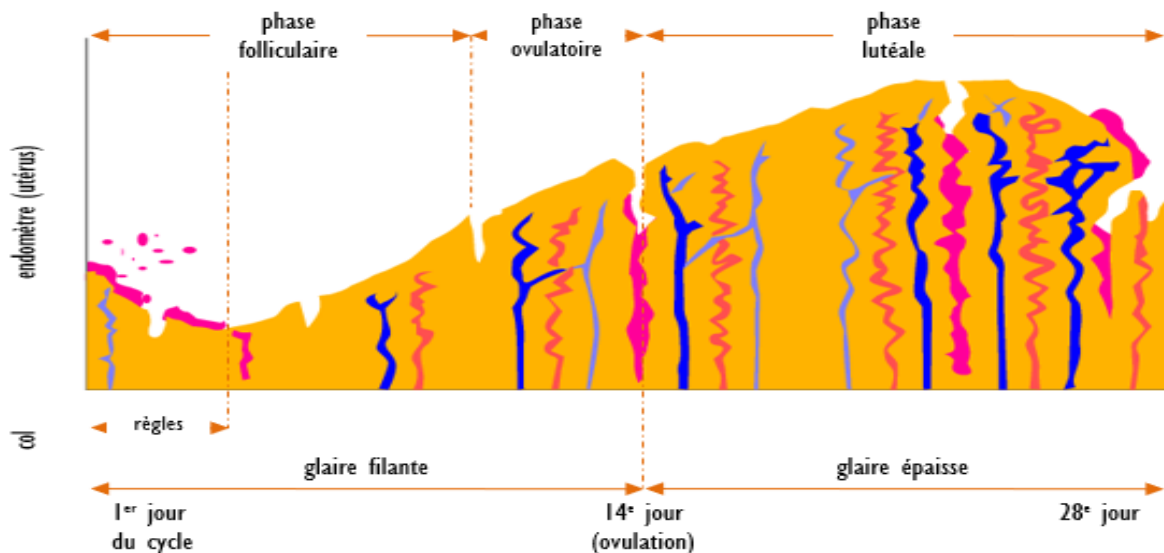
Il se divise en 2 phases :

- une phase folliculaire, avant l'ovulation
- une phase lutéale, après l'ovulation.

Les ovaires contiennent depuis la vie embryonnaire, un stock très important de follicules : 700.000 à la naissance.



- **La phase folliculaire** (la première phase d'un cycle) dure une quinzaine de jours, pendant lesquels les estrogènes sont produits par les follicules. Ces estrogènes servent à stimuler l'endomètre et à la production de la glaire cervicale produite par le col de l'utérus.



Toutes ces sécrétions sont stimulées et régulées par le cerveau, en particulier par les hormones hypophysaires (FSH et LH).

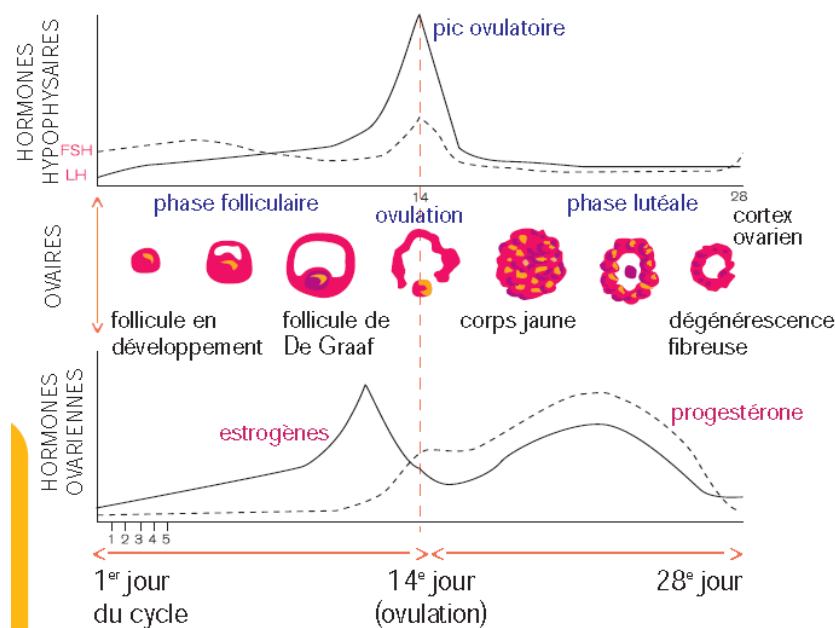
- Un seul follicule finit sa croissance et arrive à maturité, le follicule de De Graaf, les autres follicules en développement meurent. **L'ovulation** correspond à l'expulsion de l'ovule en dehors de l'ovaire, dans la trompe. Elle a lieu au quatorzième jour du cycle.
- **La phase lutéale** (l'ovaire entre dans une deuxième phase) : le follicule se transforme en corps jaune, qui produit de la progestérone, et prépare ainsi l'utérus à accueillir l'embryon pour la nidation. S'il n'y a pas de fécondation, le corps jaune disparaît et la muqueuse de l'utérus se détache, ce qui provoque les règles. Le 1<sup>er</sup> jour des règles marque le début d'un nouveau cycle.

### c- Grossesse

Pour qu'il y ait une grossesse, 3 conditions sont requises :

- **L'ovulation** : le développement des follicules donne un follicule mûr qui va expulser un ovule à chaque cycle menstruel.

- **La fécondation** : grâce à une glaire cervicale filante les spermatozoïdes vont passer le col de l'utérus pour rencontrer l'ovule expulsé dans la trompe et le féconder.
- **La nidation** : l'embryon issu de la fécondation va migrer dans l'utérus et s'implanter dans l'endomètre pour poursuivre son développement.



#### d- Principe de la contraception

Le principe de la contraception est d'empêcher l'ovulation ou la fécondation ou la nidation, voire les trois étapes.

## 2. Les contraceptifs d'aujourd'hui...

De nombreuses méthodes existent :

- Préservatif masculin
- Contraception féminine

On peut les classer en deux catégories :

- Contraception hormonale :
  - Œstroprogestative
  - Progestative
- Contraception non hormonale

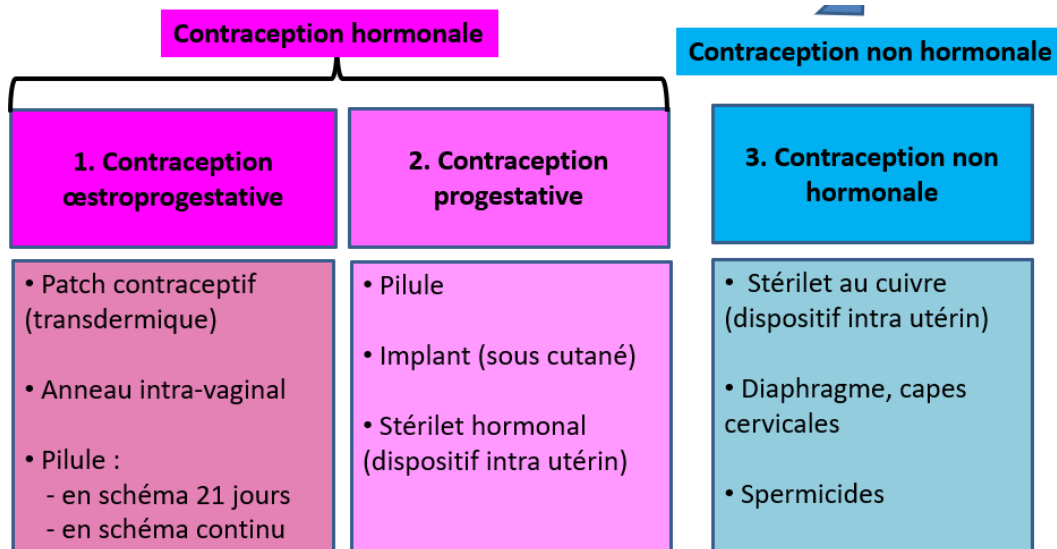
### 1- Préservatif masculin



- **Mode d'action** : retient le sperme et empêche la fécondation.

- **Mode d'utilisation** : mettre le préservatif sur le pénis en érection avant chaque pénétration – Usage unique.
- Le préservatif est le seul à protéger contre les infections sexuellement transmissibles.
- Il peut être utilisé en complément d'une autre méthode contraceptive.

## 2- Contraception féminine



### - Contraception hormonale

#### • Contraception œstroprogestative

Contient un estrogène (éthynylestradiol) et un progestatif (variable selon les produits).

Mode d'action : action sur les 3 verrous contraceptifs :

- Blocage de l'ovulation
- Modification de l'endomètre pour empêcher la nidation
- Épaississement de la glaire cervicale pour empêcher les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus

Voies d'administration :

3 possibles : transdermique, intravaginale, orale

**Il existe aujourd'hui des méthodes modernes autres que la pilule (patch, anneau) adaptées au mode de vie des jeunes filles d'aujourd'hui.**

#### a- Patch contraceptif



- **Voie d'administration** : voie transdermique.
- **Mode d'utilisation**: coller 1 patch par semaine pendant 3 semaines, suivies d'1 semaine d'arrêt.
- Taille : 4.6 x 4.6 cm

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
Arrêt						
29	30	31	1	2	3	4

1 cycle = 28 jours

← Début du cycle suivant

### b- Patch contraceptif (transdermique)

- Efficacité contraceptive comparable à la pilule\*
- En cas d'oubli de changement à la fin de la semaine : **2 jours** d'efficacité contraceptive
- Facile à poser
- 4 sites d'application possibles (ne pas appliquer sur les seins) :
  - Fesse,
  - Abdomen,
  - Partie supérieure du dos,
  - Face externe du bras.
  - Sa visibilité permet de gérer facilement sa contraception.
- Reste en place quel que soit les situations (Testé dans situations extrêmes : piscine, sauna, sport, douche...)

### c- Anneau intravaginal



- **Voie d'utilisation** : voie intra-vaginale.
- **Mode d'utilisation** : insérer profondément au fond du vagin 1 anneau intra-vaginal pendant 3 semaines suivies d'1 semaine d'arrêt.
- **Taille** : diamètre 5.4 cm

### d- Pilule en schéma 21 jours

- **Voie d'administration** : voie orale.
- **Mode d'utilisation** : prendre 1 comprimé par jour pendant 21 jours consécutifs suivis de 7 jours d'arrêt entre 2 plaquettes.



Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1 ×	2 ×	3 ×	4 ×	5 ×	6 ×	7 ×
8 ×	9 ×	10 ×	11 ×	12 ×	13 ×	14 ×
15 ×	16 ×	17 ×	18 ×	19 ×	20 ×	21 ×
22	23	24	25	26	27	28
Arrêt						
29 ×	30 ×	31 ×	1	2	3	4

1 cycle

← Début du cycle suivant

GYN09007 DIA OCT 09

#### e- Pilule en schéma continu (plaquette de 28 comprimés)

- **Voie d'administration** : voie orale.
- **Mode d'utilisation** : prendre 1 comprimé par jour pendant 28 jours consécutifs sans arrêt entre 2 plaquettes.
- **Avantage** : évite d'oublier de reprendre sa pilule après le semaine d'arrêt

#### Principales contre-indications

- Les plus importantes étant les troubles cardio-vasculaires, les hépatites et certains cancers.
- Dans tous les cas, en parler avec le médecin

- **Contraception progestative**

Contient un progestatif uniquement variable selon les produits.

Mode d'action :

Différents selon les produits.

Voies d'administration :

3 possibles avec des durées d'utilisation différentes selon les produits.

**Principalement indiquée chez les femmes qui ont une contre-indication aux œstrogènes.**

Mode d'action : action différente de la contraception œstroprogestative. Ne bloque pas systématiquement l'ovulation.

#### a- Pilule en schéma continu (plaquette de 28 comprimés)

- **Voie d'administration** : voie orale.
- **Mode d'action** : principalement épaissement de la glaire cervicale.
- **Mode d'utilisation** : prendre 1 comprimé par jour à la même heure pendant 28 jours consécutifs sans arrêt entre 2 plaquettes

#### b- Implant sous cutané

- **Voie d'administration** : insertion sous-cutanée.
- **Mode d'action** : blocage de l'ovulation et épaissement de la glaire cervicale.
- **Mode d'utilisation** : insertion sous la peau de l'implant par un médecin pour une **durée de 3 ans**. Il se retire par une incision sous anesthésie locale à l'aide d'une pince.

- **Taille** : longueur : 3,9 cm



### c- Stérilet hormonal



- **Voie d'administration** : insertion intra-utérine.
- **Mode d'action** : libère quotidiennement de très petites quantités d'hormones, ralentit l'épaississement de la muqueuse utérine, inhibe la mobilité des spermatozoïdes, épaissit la glaire cervicale.
- **Mode d'utilisation**: insertion du stérilet dans l'utérus par un médecin pour une **durée de 5 ans**.
- **Taille** : longueur 3,5 cm

### Contre-indications

Contre indiquée en cas d'insuffisance hépatique grave, de cancer du sein ou de l'utérus.

### - Contraception non hormonale (mécanique)

Mode d'action :

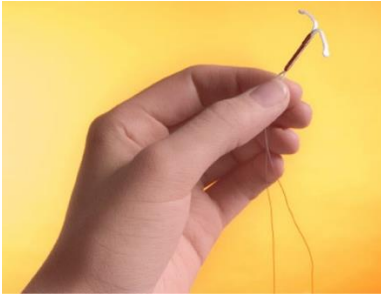
Différents selon les produits.

Voie d'administration :

1 seule

### a- Stérilet au cuivre

- **Voie d'administration** : insertion intra-utérine.
- **Mode d'action** : Le cuivre provoque une réponse inflammatoire locale qui empêche la fécondation de l'ovule par le spermatozoïde.
- **Mode d'utilisation** : insertion du stérilet dans l'utérus par un médecin pour une **durée de 4 à 5 ans**.
- **Taille** : longueur 3,5 cm



#### **b- Autres**

- **Elles sont moins efficaces que les précédentes**
- **Diaphragme et les capes cervicales** : recouvrent le col de l'utérus. Ils ferment l'entrée aux spermatozoïdes qui ne peuvent pas passer.
- **Spermicides** : crèmes, ovules ou gels à mettre dans le vagin avant les relations sexuelles. Les spermicides détruisent les spermatozoïdes et empêchent ainsi la fécondation.
- Pour plus de renseignements, demander conseil à votre médecin.

#### **Que faire en cas d'oubli de pilule ?**

- si oubli date de moins de 12h = prendre le comprimé et continuer la plaquette normalement
- Si l'oubli date de plus de 12h = prendre le comprimé oublié dès que vous constatez l'oubli et le comprimé du jour comme d'habitude puis continuez votre plaquette normalement jusqu'à la fin du cycle. Utilisez en plus une méthode de contraception locale jusqu'à la fin de la plaquette.

#### **- Contraception d'urgence**

#### **Pilule du lendemain**

- Posologie : 1 comprimé dans les 72 heures ou les 5 jours (selon les produits) qui suivent le rapport non protégé.
- Disponible sans ordonnance en pharmacie
- Délivré de façon anonyme aux mineures.

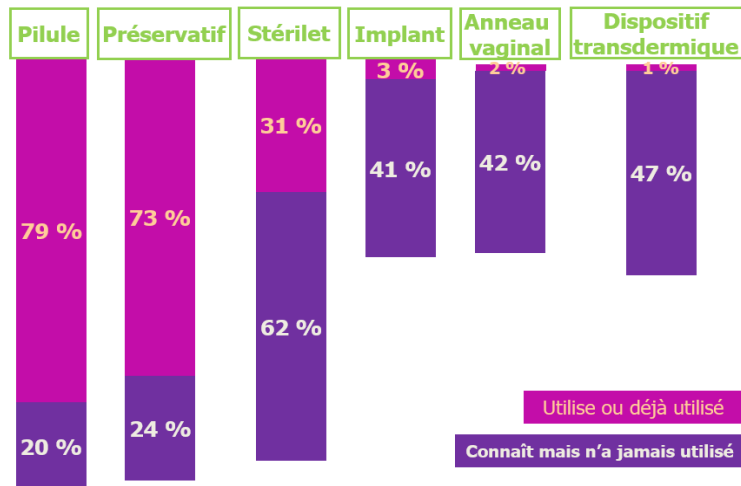
### **3. Les idées reçues...**

Enquête INPES : « Les Français et la contraception » en 2007

Enquête téléphonique auprès d'un échantillon national représentatif de la population française âgée de 15 à 75 ans, de 2 004 personnes interrogées du 27 janvier au 7 février 2007 (échantillon construit selon la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, PCS du chef de famille après stratification par région et catégorie d'agglomération).



## Les méthodes contraceptives modernes sont peu connues



GYN09007 DIA OCT 09

Plus précisément, la pilule demeure le moyen contraceptif le plus utilisé des femmes, puis le stérilet utilisé essentiellement par les femmes de 35 ans et plus,

Or, il y a eu une très grande diversification des méthodes de contraception sans que l'état des connaissances de la population suive cette évolution des techniques : patch contraceptif, implant contraceptif, anneau vaginal, diaphragme, cape cervicale, spermicides, préservatif féminin. La pilule fait l'objet d'une utilisation « de principe » alors qu'elle n'est pas forcément la mieux adaptée à la situation individuelle et au mode de vie de l'intéressée.

Pourquoi les femmes oublient la pilule

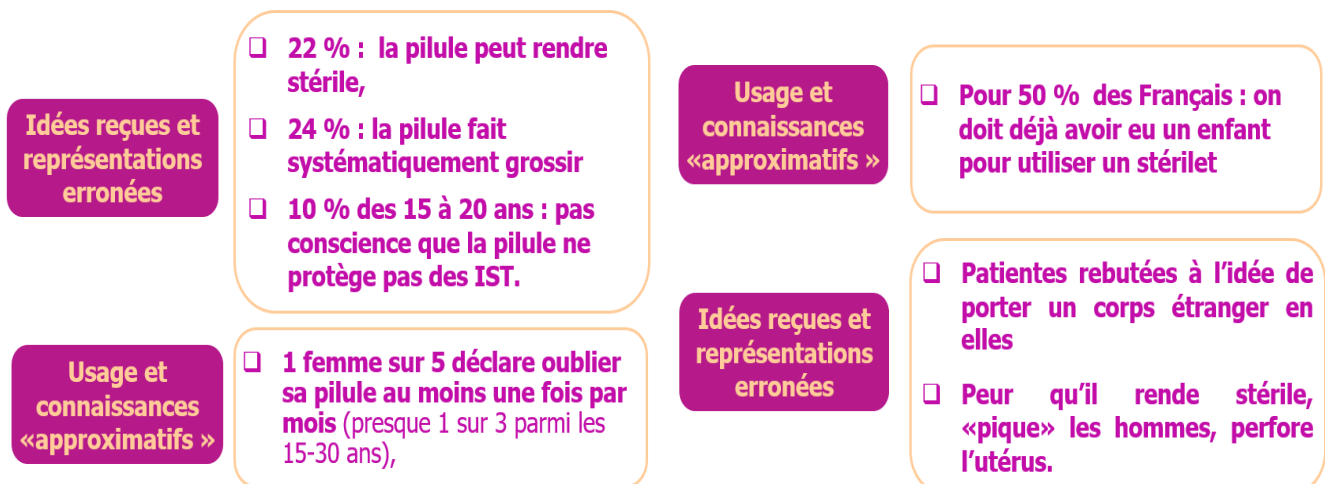
Pourquoi tel niveau de préservatif

Pourquoi telle place des méthodes modernes, ces méthodes ont-elles de l'avenir, qu'est-ce que vous apporte ces outils nouveaux

### Des lacunes sur les connaissances du fonctionnement du corps

- Pour 64 % : « il existe des jours sans aucun risque de grossesse si l'on surveille bien son cycle »
- « Pour plus de 50 % : une femme ne peut pas tomber enceinte si elle a un rapport sexuel non protégé pendant ses règles ».

### La pilule: idées reçues et mésusage



La meilleure contraception c'est celle que l'on choisit...après avoir été informée sur toutes les méthodes