

# TABLEAU DE RÉFÉRENCE RAPIDE POUR LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES

	Description de la méthode	Protège contre les IST/le VIH**	Mesures à prendre avant les rapports ?	Utiliser seulement quand nécessaire ?	Réversible ?	Intention quant à la grossesse	Considérations
Efficacité ↑ 98% ↑ 85% ↑ 70%	<b>Vasectomie* ou stérilisation féminine</b> Une seule procédure	✗	✗	✗	✗	Limiter	<i>Effets secondaires</i> : douleur au niveau de l'incision, infection, saignement au niveau de l'incision.
	<b>DIU</b> Une seule procédure	✗	✗	✗	● ▲	Limiter ou espacer	<i>Effets secondaires</i> : règles plus abondantes et douloureuses lors des quelques premiers mois suivant l'intervention
	<b>Implants</b> Une seule procédure	✗	✗	✗	● ▲	Retarder ou espacer	<i>Effets secondaires</i> : changements menstruels lors des premiers mois suivant l'intervention
	<b>Contraceptifs injectables</b> Tous les mois ou 3 mois (selon le type d'injection)	✗	✗	✗	●	Retarder ou espacer	Retour retardé à une fécondité normale <i>Effets secondaires</i> : possibilité de changements menstruels
	<b>Contraceptifs oraux</b> Nécessité de prendre une pilule par jour	✗	✗	✗	●	Retarder ou espacer	<i>Effets secondaires</i> : changements menstruels lors des quelques premiers mois suivant l'intervention
	<b>Préservatifs (masculins ou féminins)</b> Nécessité d'utiliser pour chaque rapport sexuel	●	●	●	●	Retarder ou espacer	Pour assurer que les préservatifs sont utilisés efficacement à chaque fois, les prestataires de la santé doivent faire une démonstration de leur utilisation et demander aux clients de faire la même démonstration pour s'assurer que leur technique est correcte. <i>Effets secondaires</i> : dans quelques cas extrêmement rares, une réaction d'allergie au latex peut se produire.
	<b>Pilules contraceptives d'urgence (PCU)</b> Prendre dans les 120 heures suivant des rapports sans protection	✗	✗	●	●	Prévention d'urgence de la grossesse	<i>Effets secondaires</i> : nausée, vomissements si une PCU contenant de l'estrogène est utilisée.
<b>Suivi du cycle de fécondité</b> Nécessité de s'abstenir ou d'utiliser des préservatifs les jours où la femme est féconde	✗	✗	✗	●	Retarder ou espacer	Quand cette méthode est utilisée correctement, elle peut être bonne pour les couples qui souhaitent empêcher une grossesse non désirée. Étant donné que certaines approches fonctionnent en identifiant la phase féconde du cycle menstruel, elles peuvent également servir à réussir une grossesse désirée.	

▲ = Nécessite un prestataire de la santé qualifié   ● = Oui   ✗ = Non

\* Nécessité d'utiliser une méthode contraceptive pendant les trois mois suivant la procédure

\*\* Utiliser des préservatifs pour empêcher les STI/VIH

[www.fistulacare.org](http://www.fistulacare.org)