













Vos choix en matière de contraception

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité*
Anneau ANNOVERA® Nuvaring® 	<ul style="list-style-type: none"> • Insertion d'un petit anneau dans le vagin • Anneau mensuel : changement de l'anneau tous les mois • Anneau annuel : changement de l'anneau tous les ans 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses • Peut provoquer de petits saignements les premiers mois • Peut augmenter les pertes vaginales 	<ul style="list-style-type: none"> • Il existe deux types : un anneau mensuel et un anneau annuel. • Taille unique • Individuel • Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de l'anneau • Cette méthode contient des œstrogènes - il n'est pas clair si les œstrogènes interagissent avec la testostérone 	93 %
Diaphragme Caya® et Milex® 	<ul style="list-style-type: none"> • Insérez dans le vagin à chaque rapport sexuel • Utilisez avec un spermicide à chaque fois 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Peut durer plusieurs années • Coûte très peu cher à utiliser • Peut protéger contre certaines infections, mais pas contre le VIH • L'utilisation d'un spermicide peut augmenter le risque de contracter le VIH • Ne doit pas être utilisé en cas de saignements vaginaux ou d'infection • Augmente le risque d'infection de la vessie 	83 %
DIU (Stérilet) : Cuivre ParaGard® 	<ul style="list-style-type: none"> • Doit être placé dans l'utérus par un.e clinicien.ne • Généralement retiré par un.e clinicien.ne 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut provoquer des crampes menstruelles et des règles abondantes • Peut provoquer des petits saignements entre les règles (si vous prenez de la testostérone, cela peut ne pas être un problème) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être laissé en place pour une durée allant jusqu'à 12 ans • Possibilité de tomber enceinte juste après le retrait • Peut réduire le risque de cancer de la muqueuse utérine, de cancer de l'ovaire et de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) • Dans de rares cas, l'utérus peut être endommagé lors de la mise en place 	>99 %
DIU (Stérilet) : Hormonal Liletta®, Mirena®, Skyla® et d'autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Doit être placé dans l'utérus par un.e clinicien.ne • Généralement retiré par un.e clinicien.ne 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut améliorer les crampes menstruelles • Peut provoquer des règles plus légères, des petits saignements ou aucun saignement mensuel du tout 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise du lévonorgestrel, un progestatif • Peut être laissé en place pendant 3 à 8 ans, selon le DIU choisi • Possibilité de tomber enceinte juste après le retrait • Peut réduire le risque de cancer de la muqueuse utérine, de cancer de l'ovaire et de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) • Dans de rares cas, l'utérus peut être endommagé lors de la mise en place 	>99 %



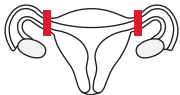
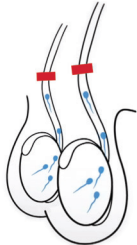
*Utilisation typique

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité*
Gel vaginal acidifiant Phexxi® 	<ul style="list-style-type: none"> Insertion du gel à chaque rapport sexuel 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> Peut être inséré dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires Ne contient aucune hormone Nécessite une ordonnance Peut irriter le vagin et le pénis Ne doit pas être utilisé en cas d'infection des voies urinaires 	86 %
Implant Nexplanon® 	<ul style="list-style-type: none"> Mise en place sous la peau sur le haut du bras par un.e clinicien.ne Il doit être retiré par un.e clinicien.ne 	<ul style="list-style-type: none"> Peut provoquer des saignements et des petits saignements irréguliers Après 1 an, vous pouvez ne plus avoir de règles du tout Les crampes menstruelles s'améliorent souvent 	<ul style="list-style-type: none"> Longue durée (jusqu'à 5 ans) Possibilité de tomber enceinte juste après son retrait Peut réduire le risque de cancer de la muqueuse utérine, de cancer de l'ovaire et de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Peut provoquer des changements d'humeur 	>99 %
Injection Dep 	<ul style="list-style-type: none"> Injection tous les 3 mois (13 semaines) Administrez-vous l'injection ou faites-la faire dans un cabinet médical 	<ul style="list-style-type: none"> Diminue souvent les règles Peut provoquer de petits saignements ou une absence de règles 	<ul style="list-style-type: none"> Chaque injection fonctionne pendant 15 semaines Individuelle pour l'utilisatrice Aide à prévenir le cancer de l'utérus Peut provoquer une prise de poids, un état dépressif, des changements capillaires ou cutanés, une modification du désir sexuel Peut réduire le risque de cancer de la muqueuse utérine, de cancer de l'ovaire et de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) Effets secondaires pouvant durer jusqu'à 6 mois après l'arrêt des injections 	96 %
Patch Ortho Evra® 	<ul style="list-style-type: none"> Appliquez un nouveau patch une fois par semaine pendant trois semaines Aucun patch la 4e semaine 	<ul style="list-style-type: none"> Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses Peut provoquer de petits saignements les premiers mois 	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt du patch Peut irriter la peau sous le patch Cette méthode contient des œstrogènes - il n'est pas clair si les œstrogènes interagissent avec la testostérone 	93 %
Pilule 	<ul style="list-style-type: none"> Pilule à prendre quotidiennement 	<ul style="list-style-type: none"> Provoque souvent de petits saignements qui peuvent durer plusieurs mois 	<ul style="list-style-type: none"> Peut atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel Peut réduire l'acné Aide à prévenir le cancer des ovaires Cette méthode contient des œstrogènes - il n'est pas clair si les œstrogènes interagissent avec la testostérone Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de la pilule Peut provoquer des nausées, une prise de poids, des maux de tête, une modification du désir sexuel (certains de ces symptômes peuvent être atténués en changeant de marque) 	93 %

*Utilisation typique

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité*
<p>Pilule contraceptive d'urgence (CU) CU progestative (Plan B® One-Step et d'autres) et à l'acétate d'ulipristal (ella®)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionne mieux si prise au plus tôt après un rapport sexuel non protégé • Vous pouvez prendre la CU jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé • Si le paquet contient 2 pilules, prenez les deux en même temps 	<ul style="list-style-type: none"> • Vos prochaines règles peuvent survenir plus tôt ou plus tard • Peut provoquer des petits saignements 	<ul style="list-style-type: none"> • Disponible dans les pharmacies, les centres de santé ou chez les professionnels de santé : appelez-les à l'avance pour savoir s'ils en ont • CU progestative disponible pour les personnes de tout âge sans ordonnance • Peut provoquer des maux d'estomac ou des nausées • La CU progestative n'interagit pas avec la testostérone, mais nous ne savons pas si c'est également le cas pour la CU à l'acétate d'ulipristal • CU à l'acétate d'ulipristal disponible sur ordonnance • Peut coûter très cher • La CU à l'acétate d'ulipristal fonctionne mieux que la CU progestative si votre indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 26. • La CU à l'acétate d'ulipristal fonctionne mieux que la CU progestative dans les 3 à 5 jours après le rapport sexuel. 	58 à 94 %
<p>Pilule progestative</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilule à prendre quotidiennement 	<ul style="list-style-type: none"> • Peut rendre les règles plus régulières et moins douloureuses • Peut provoquer de petits saignements les premiers mois 	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de tomber enceinte juste après l'arrêt de la pilule • Peut réduire le risque de cancer de la muqueuse utérine, de cancer de l'ovaire et de syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) • Peut provoquer un état dépressif, des changements capillaires ou cutanés, une modification du désir sexuel 	93 %
<p>Préservatif externe</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel • Utilisez un préservatif en polyuréthane en cas d'allergie au latex 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Vendu dans de nombreux magasins • Peut être mis dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires • Peut aider à prévenir l'éjaculation précoce • Utilisable pour les relations sexuelles orales, vaginales et anales • Protège contre le VIH et d'autres IST • Peut diminuer les sensations pénienues • Peut provoquer une perte d'érection • Peut se rompre ou glisser • N'a pas besoin d'ordonnance 	87 %
<p>Préservatif interne</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel • Utilisez un lubrifiant supplémentaire en cas de besoin 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> • Peut être mis dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires • Utilisable pour les relations sexuelles anales et vaginales • Peut augmenter le plaisir vaginal/anal • Adapté aux personnes allergiques au latex • Protège contre le VIH et d'autres IST • Peut diminuer les sensations pénienues • Peut être bruyant • Peut être difficile à insérer • Peut se déplacer pendant les rapports sexuels • Peut nécessiter une ordonnance de votre prestataire de santé 	79 %

*Utilisation typique

Méthode	Utilisation	Impact sur le saignement	À savoir	Fiabilité*
Retrait Se retirer	<ul style="list-style-type: none"> Retrait du pénis du vagin avant l'éjaculation (c'est-à-dire avant de jouir) 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> Ne coûte rien Représente moins de plaisir pour certaines personnes Ne fonctionne pas si le pénis n'est pas retiré à temps Interrompt le rapport sexuel 	80 %
Sensibilisation à la fertilité Planification familiale naturelle 	<ul style="list-style-type: none"> Prédisez les jours fertiles en prenant votre température tous les jours, en vérifiant si le mucus vaginal a changé et/ou en prenant note de vos règles Fonctionne mieux en réalisant plusieurs de ces méthodes Évitez les rapports sexuels ou utilisez des préservatifs/spermicides les jours fertiles 	<ul style="list-style-type: none"> Ne fonctionne pas bien si vos règles sont irrégulières 	<ul style="list-style-type: none"> Coûte peu cher Peut aider à éviter ou à essayer de tomber enceinte Utilisez une méthode différente pendant les jours fertiles Cette méthode demande beaucoup d'efforts Ne nécessite pas d'ordonnance 	85 %
Spermicide vaginal Crème, gel, éponge, mousse, inserts, film 	<ul style="list-style-type: none"> Insertion du spermicide à chaque rapport sexuel 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> Vendu dans de nombreux magasins Peut être inséré dans le cadre de jeux sexuels/préliminaires Disponible sous de nombreuses formes différentes : crème, gel, éponge, mousse, inserts, film Peut augmenter le risque de contracter le VIH Peut irriter le vagin et le pénis Crème, gel et mousse peuvent être salissants Ne nécessite pas d'ordonnance 	79 %
Stérilisation : méthodes tubaires 	<ul style="list-style-type: none"> Ces méthodes consistent à bloquer ou couper les trompes de Fallope Un.e clinicien.ne atteint les trompes à travers votre ventre 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> Ces méthodes sont permanentes et très efficaces Le retour en arrière est difficile Une infection, des saignements, de la douleur et des réactions à l'anesthésie font partie des risques 	>98 %
Stérilisation : vasectomie 	<ul style="list-style-type: none"> Un.e clinicien.ne bloque ou coupe les canaux qui transportent le sperme depuis les testicules 	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> Cette méthode est permanente et très efficace Elle est plus efficace, plus sûre et moins chère que les procédures tubaires Peut être réalisée au cabinet du.de la clinicien.ne Aucune anesthésie générale nécessaire Le retour en arrière est difficile Une infection, de la douleur et des saignements font partie des risques Il faut attendre jusqu'à 3 mois pour que cela fonctionne 	>99 %

*Utilisation typique