

Ma contraception avec un DIU* (stérilet) au cuivre

*DIU : Dispositif Intra-Utérin (stérilet)

> Le DIU au cuivre, couramment appelé stérilet, est une méthode de contraception **de longue durée**. Ce dispositif contraceptif est en plastique, avec un ou plusieurs manchons de cuivre et **ne contient pas d'hormone**. **Il est petit**, en forme de «T» ou de «Ω», sa longueur étant le plus souvent comprise entre 3 et 3,6 cm.



Il peut être prescrit et **inséré dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme**. Une visite de contrôle doit être programmée 1 à 3 mois après la pose puis un suivi médical est nécessaire tous les ans, indépendamment d'une demande particulière de votre part.

> **Le cuivre permet de rendre les spermatozoïdes inactifs** et la présence du stérilet provoque en plus une inflammation locale qui empêche l'implantation dans l'utérus d'un éventuel œuf fécondé. Les DIU au cuivre sont d'une **très grande efficacité : 99% environ**, et cette efficacité est de **longue durée : de 4 à 10 ans** selon le modèle.

> Le DIU au cuivre est utilisable **chez toutes les femmes y compris les femmes n'ayant jamais eu d'enfant** (à noter que pour celles-ci, le risque d'expulsion du DIU est plus élevé) ne présentant pas de contre-indication (notamment allergie au cuivre, grossesse et infection en cours,...).

> Avant la prescription du DIU au cuivre, le médecin ou la sage-femme effectuera une évaluation complète de votre situation en tenant compte de votre histoire personnelle, de votre situation clinique et de la présence d'éventuelles contre-indications à son utilisation. De plus, il/elle vous donnera une information sur les possibles effets indésirables pouvant survenir lors de l'utilisation du stérilet.

> **La pose du stérilet** se fait classiquement en première partie de cycle mais il peut être posé à n'importe quel moment du cycle (après avoir vérifié qu'il n'y a pas de grossesse en cours). La pose est très simple, rapide (environ 2 minutes) et en principe pas ou peu douloureuse.

> **Dans les 24 à 48h qui suivent la pose** peuvent survenir : des douleurs et une sensation de pesanteur au niveau du ventre, quelques contractions utérines et des saignements. Si ces symptômes persistent ou si leur intensité vous inquiète, il est conseillé de contacter votre médecin ou votre sage-femme. Le DIU peut augmenter le volume et la durée des règles.

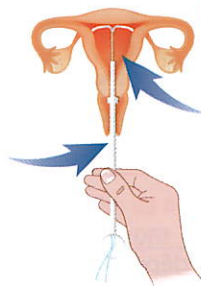
Comment on pose un DIU : voir au verso



Les dispositifs intra-utérins au cuivre coûtent environ 30 € et ils sont pris en charge à 60% par l'Assurance Maladie.

Comment on pose un DIU

1



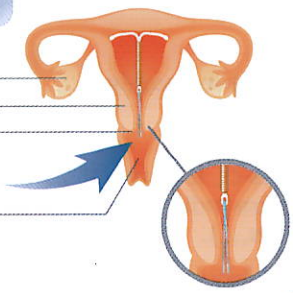
Le DIU est un petit dispositif
(longueur entre 3 et 3,6 cm).

Avant insertion, votre praticien va réaliser un examen gynécologique et évaluer la forme et les dimensions de votre utérus, afin d'optimiser la pose du DIU.

Ensuite, grâce à **un inserteur**, votre praticien va introduire le DIU, **qui restera parfaitement en place** grâce à sa forme en «T» ou en «Ω».

2

ovaire
utérus
col de l'utérus
vagin



Quand le praticien retire l'inserteur, **deux petits fils de nylon apparaissent** : ils permettront de **retirer facilement** votre DIU à tout moment.

Votre praticien coupera ces fils très court afin qu'ils ne vous gênent pas, notamment lors des rapports sexuels.

(votre praticien pourra vous apprendre à identifier facilement ces fils –indicateurs de la présence du DIU– au fond de votre vagin)

Comment on retire un DIU

Le DIU peut être retiré facilement à n'importe quel moment, dès que vous le désirez. Après son retrait, vous retrouverez une **fécondité parfaitement normale**.

Il est conseillé de le retirer pendant les règles.

Lors d'une consultation, le médecin ou la sage-femme, après avoir posé un spéculum, va tirer doucement sur les fils attachés au bout du DIU (qui sont visibles à l'entrée de l'utérus) à l'aide d'une petite pince.

Un nouveau DIU peut être posé immédiatement après le retrait du précédent.

Attention au risque de grossesse :

- Si le DIU est retiré au milieu du cycle et si des relations sexuelles sans préservatif ont eu lieu dans les 5 jours qui précèdent.
- Si retrait en début de cycle et pas d'utilisation de contraception durant le cycle qui suit le retrait (retour immédiat à une fécondité normale après le retrait).

Les informations fournies dans ce document n'ont en aucun cas pour but de remplacer la relation directe entre vous et les professionnels de santé.

Pour une information plus complète sur les DIU au cuivre (contre-indications, effets indésirables...) n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou sage-femme.