

CONTRACEPTION PAR



STÉRILET AU CUIVRE



PENSEZ-Y!
N'Y PENSEZ PLUS...

Ma contraception avec un stérilet (DIU) au cuivre

Qu'est-ce qu'un stérilet ?

Le stérilet ou DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre est un petit **dispositif contraceptif de longue durée** qui est glissé dans l'utérus féminin. Il est le plus souvent en forme de T et se compose de plastique souple et de manchons de cuivre. **il ne contient pas d'hormones**. Le DIU mesure entre 2,8 et 3 cm, (la taille est comparable à une pièce de 2 €). Il se pose, après avis médical, par un gynécologue, une sage-femme ou médecin généraliste de tendance gynécologique. **Il peut rester en place entre 5 et 10 ans.**

Quelle est l'action du stérilet ?

Le cuivre rend les spermatozoïdes inactifs et les empêchent ainsi de parvenir jusqu'aux trompes. De plus, la présence d'un corps étranger dans l'utérus provoque une micro-inflammation locale (réaction normale et non infectieuse), empêchant l'implantation de la grossesse.

Le stérilet rend stérile ?

Ce terme de stérilet est ancien mais encore couramment utilisé pour désigner les dispositifs intra-utérins (DIU). Le DIU est une contraception totalement réversible. Le recouvrement de la fertilité est immédiat.

Quelle est son efficacité ?

Le DIU au cuivre est une méthode contraceptive très efficace, fiable à 98,2%. Cette efficacité est de longue durée entre 5 à 10 ans, en fonction du modèle choisi.

Que se passe-t-il avant la prescription du DIU ?

Avant la prescription, votre praticien effectuera un examen clinique complet, tenant compte de votre histoire personnelle, de votre examen physique et de la présence d'éventuelles contre-indications à son utilisation. De plus, vous recevrez une information sur les possibles effets indésirables pouvant survenir lors de l'utilisation du stérilet (peut rendre les menstruations plus abondantes ou plus douloureuses).

Votre praticien pourra vous montrer un stérilet de démonstration et ainsi vous rassurer complètement. A l'issue de votre consultation, vous recevrez une ordonnance adaptée à votre cas. En effet sont à votre disposition différents modèles de stérilets, en fonction de la forme du DIU, de sa taille, de sa durée d'utilisation.

Comment se pose un DIU ?

Sur la boîte du stérilet que vous avez achetée en pharmacie, figure le modèle du DIU en taille réelle. La boîte contient le stérilet, un inserteur et des documents d'information qui vous seront remis.

Vous êtes installée sur la table gynécologique comme pour votre frottis habituel.

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

Le plus souvent votre praticien effectuera une désinfection du col, puis à l'aide de l'inserteur placera le DIU directement dans la cavité utérine. Celui-ci restera parfaitement en place, grâce à sa forme. Quand le praticien retire l'inserteur, deux petits fils de nylon **très souples** apparaissent : ils permettront de retirer facilement votre DIU à tout moment.



Votre praticien coupera ces fils le plus souvent à 2 cm afin qu'ils ne vous gênent pas, notamment lors des rapports sexuels.

La pose du stérilet se fait classiquement en première partie du cycle car son insertion y est plus facile. La pose est rapide (environ 2 minutes) et généralement pas ou peu douloureuse.

Comment se retire un DIU ?

Le retrait peut se faire dès que vous le désirez, il est conseillé en première partie du cycle, pendant les règles. Attention, après son retrait vous retrouverez une **fécondité parfaitement normale**.

Lors d'une consultation, votre professionnel de santé, après avoir posé un spéculum, va tirer doucement sur les fils 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 retrait est effectué en début de cycle et non suivi d'une contraception efficace.

Quel est le suivi médical ?

Une visite de contrôle est programmée 1 mois après la pose pour vérifier la bonne position du stérilet. Puis comme pour toute femme, les visites de contrôle gynécologique sont annuelles.

Existe-t-il d'autres stérilets qu'au cuivre ?

Il existe 2 catégories de stérilets, au cuivre et hormonal. Votre praticien pourra vous aider à faire le bon choix.

Quels sont les avantages du stérilet par rapport à la pilule ?

La contraception orale nécessite une prise quotidienne avec le risque d'un oubli pouvant entraîner une grossesse non désirée. Le stérilet vous libère de cette contrainte. N'ayant pas d'hormone, il est adapté à une majorité de femmes, ce qui également correspond à la prise de conscience actuelle écologique personnelle, et de protection du milieu ambiant. La présence du cuivre vous apporte une fiabilité très importante (efficace à 98,2%). Pour toutes ces raisons la Haute **Autorité de Santé** (HAS) recommande ce mode de contraception en première intention, même chez la jeune femme n'ayant pas encore eu d'enfant.

Est-il possible de concevoir un enfant immédiatement après le retrait du stérilet ?

Vous retrouverez une fécondité parfaitement normale, après le retrait du stérilet.

Le stérilet au cuivre impacte-t-il la libido ?

Non, le stérilet au cuivre étant totalement dépourvu d'hormone n'impacte en rien la libido, ni l'humeur. Ce mode de contraception agit de façon tout à fait naturelle permettant ainsi de mieux sentir votre corps et d'en ressentir ses envies. La pose de dispositif signe même chez des nombreuses femmes jusqu'alors sous pilule le retour en force du désir sexuel.

Est-ce que je peux utiliser des tampons ?

Oui, on peut utiliser sans problème des tampons.

Est-ce que je peux utiliser une coupe menstruelle ?

Oui, en suivant bien les instructions de pose de la coupe menstruelle.

Le stérilet est-il efficace immédiatement ?

Oui, il peut même être utilisé en contraception d'urgence, dans les cinq jours suivant un rapport non protégé.

Combien ça coûte ?

Le stérilet au cuivre coûte environ 29€ avec un remboursement de 65%. la différence est normalement prise en charge par la mutuelle. Le stérilet hormonal coûte environ 120€.