



Votre guide vers la contraception

BHA *for equality
in health
and social care*



Bienvenue

Ce guide a été créé en collaboration avec des femmes noires, asiatiques et issues de minorités ethniques afin d'explorer les choix en matière de contraception.

La contraception est souvent définie comme une méthode permettant d'éviter une grossesse. Lorsqu'elle est utilisée efficacement, vous pouvez avoir des relations sexuelles sans craindre de tomber enceinte ou de mettre quelqu'un enceinte.

Les formes hormonales de contraception contiennent de faibles niveaux d'œstrogènes et de progestérone ou uniquement de la progestérone. Les méthodes hormonales permettent d'éviter une grossesse en empêchant l'ovulation et/ou en épaississant la glaire du col de l'utérus. Elles peuvent avoir d'autres avantages, tels que la régulation du cycle menstruel, une meilleure gestion du syndrome des ovaires polykystiques, des règles moins abondantes ou moins douloureuses, la réduction du risque de certains cancers, le contrôle de l'acné, la réduction des symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), la gestion de l'endométriose et la liberté de gérer vos règles à votre guise.

Certaines femmes préfèrent ne pas utiliser de méthodes contraceptives hormonales, car elles peuvent avoir des effets secondaires, comme des sautes d'humeur, ou ne pas convenir compte tenu de leurs antécédents médicaux. Les méthodes non hormonales sont parfois plus acceptables pour les femmes dont la religion ou la culture interdit d'autres méthodes et pour celles qui ne souhaitent pas utiliser une méthode de contraception hormonale.

Accès à la contraception

Au RU, la contraception est gratuite et les services sont confidentiels. Il n'est pas nécessaire d'avoir un médecin traitant attitré (GP) pour avoir accès à une contraception gratuite dans un centre de santé sexuelle.

Vous aurez accès à la contraception dans les cabinets de médecins généralistes et les services de santé sexuelle et reproductive.

Discuter de vos besoins en contraception avec le médecin ou l'infirmière

Lorsque vous réfléchissez à la méthode qui vous conviendra le mieux, tenez compte de vos antécédents médicaux, de vos préférences personnelles et de votre mode de vie.

Il existe de nombreux types de contraception. Faites des recherches sur les options qui s'offrent à vous afin de préparer vos questions et de vous faire une idée de la méthode de contraception qui vous intéresse.

Vos notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Explorer les méthodes

Il existe de nombreux types de contraception différents. Vous pouvez choisir une méthode convenant à vos besoins et à votre mode de vie.

Sans contraception, en moyenne 85 femmes sur 100 tomberont enceintes par an.

La plupart des méthodes de contraception n'offrent pas de protection contre les IST. N'oubliez pas d'utiliser des préservatifs ou des préservatifs internes et de faire des tests régulièrement pour vous aider, vous et votre/vos partenaire(s), à vous protéger des IST.

Méthode contraceptive

	Préservatif	Préservatif interne	Diaphragme et cape cervicale	Pilule combinée
				
Efficacité (Nombre de femmes tombant enceintes sur un an avec un usage typique)	18/100	21/100	17/100	9/100
Protège contre les IST & les grossesses	✓	✓	✗	✗
Ne s'utilise que lors des rapports sexuels	✓	✓	✓	✗
À utiliser tous les jours	✗	✗	✗	✓
Peut aider en cas de règles abondantes	✗	✗	✗	✓
N'interrompt pas les rapports sexuels	✗	✗	✓	✓
Sans hormone	✓	✓	✓	✗
Implant (contraception réversible longue durée - LARC)	✗	✗	✗	✗

9/100	1/2000	6/100	9/100	9/100	1/500	1/125	24/100	1/200
X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
✓	X	X	X	X	X	X	✓	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
X	X	X	X	X	X	✓	✓	✓
X	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X

Pilule à base de progestérone (mini-pilule ou POP)

Implant contraceptif

Injection contraceptive

Patch contraceptif

Anneau vaginal

Dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet)

Dispositif intra-utérin (DIU)

Méthode symptothermique
(méthode naturelle de planification familiale)

Stérilisation



Contraception après l'accouchement

De nombreuses grossesses non planifiées surviennent dans les premiers mois suivant l'accouchement. Vous devez commencer à utiliser un moyen de contraception trois semaines après l'accouchement, mais si vous pratiquez l'allaitement exclusif, cela peut retarder le moment où vous pourrez tomber enceinte. Vous pouvez obtenir plus d'informations sur la contraception auprès de votre sage-femme, de votre médecin ou de votre professionnel de santé.

Contraception après une interruption de grossesse (avortement)

Vous pouvez tomber enceinte 5 jours après un avortement. Si vous voulez vous protéger contre une future grossesse, il existe de nombreux types de contraception que vous pouvez commencer immédiatement.

Les implants (LARC) sont très efficaces car vous ne devez pas vous souvenir de les prendre ou de les utiliser. Après un avortement, certaines femmes choisissent les implants car elles n'ont pas à se rappeler de les utiliser tous les jours ou à chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels.

Les autres méthodes de contraception exigent que vous vous souveniez de les prendre ou de les utiliser. Elles sont efficaces si elles sont prises correctement.

Contraception et ménopause

La ménopause est le moment où une femme

cesse d'avoir ses règles et n'est plus en mesure de tomber enceinte. Il s'agit d'une étape naturelle du vieillissement et, au RU, les femmes atteignent en moyenne la ménopause à 51 ans.


Bien que la fertilité puisse changer pendant la périménopause (symptômes qui commencent avant l'arrêt des règles), les femmes ne sont pas totalement protégées contre la grossesse avant d'avoir atteint la ménopause, c'est-à-dire 12 mois sans règles si vous avez 50 ans ou plus, ou 24 mois si vous avez moins de 50 ans. Vous devez utiliser une méthode de contraception efficace jusqu'à confirmation de votre ménopause.

La méthode symptothermique n'est pas recommandée pendant la périménopause car l'irrégularité des règles peut rendre plus difficile le repérage de l'ovulation.

Contraception d'urgence

Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés, vous pouvez peut-être éviter une grossesse en utilisant la contraception d'urgence. Il en existe deux types:

→ La pilule contraceptive d'urgence peut être prise jusqu'à 5 jours (120 heures) plus tard. Elle est disponible auprès de services de santé sexuelle, de médecins généralistes, de centres sans rendez-vous du NHS et de pharmacies. La pilule contraceptive d'urgence doit être prise le plus tôt possible pour être la plus efficace possible. Prise correctement, elle permet d'éviter une grossesse dans une proportion de 60 à 75%.



→ Le dispositif intra-utérin (DIU) posé par un médecin ou une infirmière dans les 5 jours. Il s'agit de la contraception d'urgence la plus efficace. Une fois posé, il est efficace à 99,9% pour prévenir une grossesse et vous pouvez le conserver comme moyen de contraception régulier si vous le souhaitez.

Il n'existe aucune restriction quant au nombre de fois où vous pouvez avoir recours à la contraception d'urgence. Toutefois, si vous voulez vous assurer que vous ne risquez pas d'être enceinte, il peut être préférable d'opter pour une méthode de contraception plus efficace. Vous devriez également passer un test de dépistage des IST si vous avez eu des rapports sexuels non protégés.

La contraception d'urgence ne provoque pas d'avortement (interruption de grossesse). La contraception d'urgence empêche une grossesse de se produire.

Utilisation de contraceptifs pour les personnes trans et non-binaires

Hommes trans et non-binaires

La contraception est recommandée aux hommes trans et aux personnes non-binaires (désignés de sexe féminin à la naissance) qui n'ont pas subi d'hystérectomie ou d'ovariectomie bilatérale, qui ont des rapports sexuels vaginaux et qui ne souhaitent pas être enceintes. Si vous recevez une thérapie à la testostérone, ce traitement ne fournit pas de protection contraceptive et peut provoquer des anomalies fœtales si vous tombez enceinte pendant le traitement. Les formes de contraception à base de progestérone uniquement, telles que les pilules, les injections, les implants et le DIU, n'interfèrent pas avec les régimes hormonaux et peuvent apporter des avantages supplémentaires en réduisant ou en arrêtant les saignements vaginaux.

Les méthodes de contraception qui contiennent des œstrogènes, comme les pilules, les patchs ou l'anneau vaginal, ne sont pas recommandées

pour les hommes trans ou non binaires qui suivent un traitement à la testostérone. En effet, l'œstrogène s'oppose aux effets masculinisants de la testostérone.

Si vous avez des rapports vaginaux non protégés et que vous ne souhaitez pas tomber enceinte, vous pouvez avoir recours à la contraception d'urgence.

Femmes trans et non-binaires

Si vous êtes une femme trans ou non binaire (désignée de sexe masculin à la naissance) et que vous n'avez pas subi d'orchidectomie (ablation des testicules) ou de vasectomie et que vous avez des rapports sexuels vaginaux, vous devez veiller à utiliser une contraception efficace si votre partenaire ne souhaite pas tomber enceinte.

L'hormonothérapie féminisante ne fournit pas de protection contraceptive si vous avez des rapports sexuels vaginaux.

Si vous n'avez pas subi d'orchidectomie, les préservatifs sont une forme de contraception qui peut être utilisée avec l'avantage supplémentaire de vous protéger des IST. Si vous avez subi une vaginoplastie (création chirurgicale d'un vagin), votre vagin ne s'autolubrifiera pas, veillez donc à utiliser du lubrifiant.

Contraception et bien-être

L'utilisation d'une méthode de contraception efficace peut contribuer à atténuer l'anxiété ou les inquiétudes liées à la grossesse, car elle vous permet de prendre en main votre santé en matière de reproduction.

Chaque femme est unique et, lorsqu'elles utilisent une contraception hormonale, certaines peuvent se sentir larmoyantes, de mauvaise humeur ou manquer de libido, d'autres peuvent trouver que cette contraception les aide à améliorer leur humeur car elle peut aider à soulager les symptômes

préménstruels (SPM). Mais si vous pensez que votre mauvaise humeur est liée à la forme de contraception hormonale que vous prenez, cela vaut la peine d'en essayer une autre.

Vous pouvez aider à gérer l'anxiété ou la mauvaise humeur en ayant recours à une thérapie, à un soutien psychologique ou à des traitements médicaux par l'intermédiaire de votre médecin généraliste. Certaines des activités ci-dessous peuvent également faire une grande différence dans la façon dont vous vous sentez et améliorer votre humeur.

Si vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un, vous pouvez appeler gratuitement les Samaritains au 116 123, ou consulter leur site web www.samaritans.org

“Plus jeune, on m'a recommandé la pilule pour réduire des règles douloureuses, ce qui a permis de les rendre moins pénibles. Mais j'ai fini par me faire poser un implant pendant 6 ans, car pour moi, c'était la meilleure solution, je n'avais pas besoin d'y penser.”

“Quand j'ai des rapports sexuels avec des personnes qui ont un pénis, la contraception sert à ne pas tomber enceinte et à éviter les IST.”

Faites de l'exercice régulièrement Il est prouvé que les activités qui vous font bouger contribuent à atténuer l'anxiété, la dépression et la mauvaise humeur	Passez du temps à l'extérieur Être dehors et explorer un environnement naturel peut aider à améliorer l'humeur	Riez! Regardez des comédies au cinéma ou à la télé ou allez voir un humoriste sur scène	Dormez suffisamment Reposez-vous et dormez. Une bonne nuit de sommeil aide à améliorer votre bien-être mental et émotionnel
Adoptez une alimentation saine et équilibrée Mangez plus de céréales complètes, de fruits et de légumes	Mettez-vous au yoga Les activités telles que le yoga et la méditation nous aident à nous détendre et à nous détresser	Arrêtez de fumer Si vous fumez, mieux vaut arrêter ou vous faire aider pour réduire votre consommation	Écoutez de la musique joyeuse Cela aide à améliorer l'humeur et à vous sentir plus optimiste et active
Réduisez les stimulants Vous pouvez avoir envie de sucre et de caféine mais mieux vaut les réduire car ils peuvent aggraver les symptômes	Passez du temps avec vos amis Voir des amis et interagir avec eux nous fait du bien	Faites-vous plaisir En vous préparant un bon repas, ou un bain relaxant ou une journée au spa	Faites un puzzle/dessinez ou rédigez un journal Les puzzles peuvent aider à réduire le stress et à créer un sentiment de calme et de pleine conscience

Lorsque vous consultez les services de contraception et de santé sexuelle, vous pouvez également vous informer sur les sujets suivants ...

Rester séronégatif

Les femmes séronégatives peuvent prendre une pilule quotidienne appelée **PrEP** pour se protéger du VIH. La **PrEP** (prophylaxie pré-exposition) est une méthode de prévention du VIH très efficace, qui permet de prévenir le VIH.

Il s'agit d'une pilule quotidienne sûre pour toutes les femmes.

Vous pouvez envisager de prendre la **PrEP** si:

- Vous ne connaissez pas le statut VIH de votre partenaire et vous n'utilisez pas de préservatifs lors des rapports sexuels.
- Votre partenaire est séropositif et n'a pas une charge virale indétectable.
- Vous avez de multiples partenaires sexuels.
- Vous savez ou vous craignez que votre partenaire ait d'autres partenaires sexuels.

Vous pouvez parler à un médecin ou à une infirmière de votre dispensaire pour discuter de l'accès à la **PrEP** et à d'autres options de prévention du VIH.

Si vous pensez avoir été exposé au VIH, vous pouvez avoir accès à la prophylaxie post-exposition (**PEP**), qui est un traitement combiné qui arrête l'infection par le VIH. Pour être efficace, la **PEP** doit être prise dans les 72 heures (3 jours), l'idéal étant de la prendre dans les 24 heures.

Vous pouvez contacter directement un service de santé sexuelle par téléphone pour demander ce traitement.

Si le service de santé sexuelle auquel vous essayez d'accéder est fermé, par exemple le week-end, vous pouvez vous rendre au service d'urgence le plus proche, qui pourra vous administrer le **PEP**.

"J'ai eu un stérilet (DIU). C'était important pour moi car je ne voulais pas d'hormones en raison de mes convictions personnelles, je voulais une méthode de contraception naturelle. C'était bien pour moi car c'était sans douleur et je n'avais pas besoin d'y penser."

"Prendre la pilule était l'option la plus facile pour moi... vous avez le choix entre plusieurs options."

"J'aime utiliser les préservatifs féminins/internes ; ils étaient un peu difficiles à utiliser au début, mais j'aime qu'il y ait du lubrifiant à l'intérieur et à l'extérieur. J'aime le contrôle que cela me donne pour me protéger sans me soucier de savoir si l'autre personne pense à la contraception."



BHA *for equality in health and social care*

Le programme BHA offre des informations et des conseils gratuits et confidentiels sur la santé sexuelle aux communautés noires, asiatiques et aux minorités ethniques. Cette brochure offre des informations générales sur les méthodes contraceptives. Si vous souhaitez obtenir des informations et des conseils supplémentaires, contactez-nous à l'adresse suivante pash@thebha.org.uk

Informations complémentaires

Trouvez le service de santé sexuelle le plus proche

→ www.nhs.uk/service-search/sexual-health

Les choix contraceptifs

→ www.sexwise.org.uk

Soutien en matière de santé mentale

→ www.mind.org.uk

Conseils, soutien et informations pour les personnes LGBTQI

→ www.lgbt.foundation

Soutien en matière de ménopause

→ www.menopausesupport.org.uk

Illustrations d'Aliyah Coreana

Contenu co-rédigé par le BHA for Equality, les participants du groupe de discussion et The Northern: Contraception, Santé sexuelle & Service VIH.
Conception de Jennifer Corcoran 27eleven.co.uk