

Contraception non hormonale

OCTOBRE 2025



Cape cervicale

Dôme épais de la forme d'un dé à coudre qui se place sur le col de l'utérus pour bloquer l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus. **Il faut l'utiliser avec un gel spermicide.**



Éponge contraceptive

Éponge jetable qui contient un spermicide et qui se place sur le col de l'utérus. Elle吸sorbe le sperme, l'empêchant ainsi d'entrer dans l'utérus. Le spermicide dans l'éponge détruit les spermatozoïdes.



Diaphragme

Dôme de latex ou de silicone et de nylon qui recouvre le col de l'utérus et empêche les spermatozoïdes d'y pénétrer. **Il doit toujours être utilisé avec un gel spermicide** qu'on place à l'intérieur du diaphragme pour immobiliser et détruire les spermatozoïdes.



Condom externe (parfois appelé condom masculin)

Gaine de latex qui se déroule sur le pénis avant le rapport sexuel (oral ou avec pénétration). Le condom empêche l'échange de liquides corporels (sperme ou autres) entre les partenaires. Il protège contre la grossesse et la plupart des *ITSS.



Condom interne (parfois appelé condom féminin)

Resssemble à un long ballon dégonflé. Il est prélubrifié et s'insère dans le vagin avant le rapport sexuel. Il protège contre la grossesse et la plupart des *ITSS.



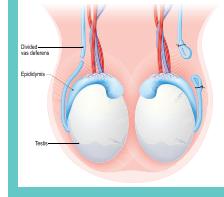
Spermicides

Gel, mousse, film, suppositoire ou crème qui s'insèrent dans le vagin, près du col de l'utérus. Ils détruisent les spermatozoïdes avant qu'ils puissent entrer dans l'utérus et féconder un ovule. **Les spermicides devraient être utilisés avec une autre méthode de contraception**, comme le condom, car employés seuls, ils ne sont pas très efficaces.



Ligature des trompes et salpingiectomie

La ligature des trompes est une intervention chirurgicale qui consiste à bloquer les trompes de Fallope, qui portent jusqu'à l'utérus les ovules produites par les ovaires. La salpingiectomie est une intervention chirurgicale qui consiste à retirer les trompes afin qu'aucun ovule ne puisse se rendre à l'utérus. Les deux méthodes sont permanentes.



Vasectomie

Intervention chirurgicale pratiquée sur le scrotum pour retirer ou bloquer une petite partie des canaux qui transportent les spermatozoïdes à partir des testicules. Ainsi, aucun spermatozoïde ne peut passer pour aller féconder un ovule.

MÉTHODES DE CONTRACEPTION CONTRACEPTION NON HORMONALE

Méthode	Efficacité	Mode d'action	Avantages	Désavantages
Cape cervicale <i>Il faut l'utiliser avec un spermicide</i>	Déjà donné naissance : 71 % Jamais donné naissance : 86 %	Empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.	<ul style="list-style-type: none"> Différentes tailles Réutilisable 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être ajustée par un professionnel de la santé Doit être utilisée correctement à chaque rapport sexuel Ne protège pas contre les ITSS
Éponge contraceptive	Jamais donné naissance: 88-91 % Déjà donné naissance : 76-80 %	Bloque le col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus; un spermicide absorbe, emprisonne et détruit les spermatozoïdes.	<ul style="list-style-type: none"> Vendue en pharmacie Une fois insérée, peut rester en place pendant jusqu'à 24 heures 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être utilisée correctement à chaque rapport sexuel Doit rester en place pendant 6 heures après un rapport sexuel Augmente le risque d'irritation du vagin et du col de l'utérus en raison du spermicide Ne protège pas contre les ITSS
Diaphragme <i>Il faut l'utiliser avec un gel spermicide.</i>	Les taux d'efficacité varient. <ul style="list-style-type: none"> Il n'y a pas de données sur l'efficacité du gel spermicide vendu au Canada. Les études sur l'emploi du diaphragme avec un gel spermicide ont montré un taux d'échec supérieur à celui des autres méthodes de contraception. 	Dôme souple et peu profond qui couvre le col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'y entrer.	<ul style="list-style-type: none"> Réutilisable Le diaphragme à taille unique se vend dans la plupart des pharmacies (un professionnel de la santé peut aussi en prescrire un et en faire l'ajustement) 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être utilisé correctement à chaque rapport sexuel Ne protège pas contre les ITSS Beaucoup de professionnels de la santé n'ont plus la formation nécessaire pour l'ajuster Difficile d'obtenir le gel spermicide (il faut le commander en ligne ou se le procurer aux États-Unis)
Condom <i>Externe - se porte sur le pénis Interne - s'insère dans le vagin</i>	Condom externe (pénis) 85-98 % Condom interne (vagin) 79-95 %	Capte les spermatozoïdes et les empêche d'entrer dans le vagin.	<ul style="list-style-type: none"> Se vend en pharmacie Est peu coûteux Convient à tout le monde Le condom externe est offert gratuitement au Bureau de santé Protège contre la plupart des ITSS s'il est porté correctement 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être utilisé correctement à chaque rapport sexuel Peut glisser ou briser Doit être rangé et manipulé correctement
Spermicides	72-82 %	Détruisent les spermatozoïdes au contact.	<ul style="list-style-type: none"> Se vendent en pharmacie 	<ul style="list-style-type: none"> Doivent être insérés juste avant le rapport sexuel, car l'action de certains ne dure qu'une heure Puissent être salissants et causer une irritation Ne protègent pas contre les ITSS
Ligature des trompes Salpingiectomie Vasectomie <i>Stérilisation – intervention chirurgicale</i>	98-99 %	Empêchent l'union du spermatozoïde et de l'ovule.	<ul style="list-style-type: none"> Considérées comme des méthodes permanentes 	<ul style="list-style-type: none"> Intervention chirurgicale Ne protègent pas contre les ITSS

Contraception hormonale

OCTOBRE 2025



Implant contraceptif

Bâtonnet flexible inséré sous la peau du haut bras, sous anesthésie locale, par un professionnel de la santé. L'implant libère un progestatif dans la circulation sanguine. Cet hormone empêche l'ovulation et épaisse la glaire cervicale; il devient ainsi difficile pour les spermatozoïdes d'atteindre l'ovule.



Timbre contraceptif

Ressemble à un pansement carré. Il libère lentement des hormones qui sont absorbées par la peau. Les hormones empêchent l'ovulation et créent une barrière pour bloquer l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus. Le timbre se porte pendant 7 jours et doit être changé chaque semaine. Il peut se porter aux endroits suivants : dos, haut du bras, fesses ou ventre (jamais sur les seins).



Contraceptif injectable

Injection contraceptive qui ne contient qu'un progestatif (pas d'oestrogène). Elle empêche les ovaires de relâcher un ovule tous les mois et amincit la paroi de l'utérus. L'injection se fait dans le haut du bras ou les fesses toute les 12 ou 13 semaines.



Dispositif intra-utérin (stérilet)

Stérilet hormonal : Dispositif en forme de T inséré dans l'utérus. Il libère une hormone qui amincit la paroi de l'utérus et épaisse la glaire cervicale.
Stérilet au cuivre : Le fil de cuivre modifie la chimie de l'utérus et détruit les spermatozoïdes. Il faut remplacer le stérilet tous les 3 à 10 ans.
Peut être utilisé comme méthode de contraception d'urgence. Un professionnel de la santé doit l'insérer dans les 7 jours suivant un rapport sexuel vaginal non protégé.



Pilule contraceptive

Il en existe deux sortes : la pilule combinée, qui contient de l'oestrogène et un progestatif, et la pilule progestative, qui ne contient qu'un progestatif. La pilule contraceptive prévient la grossesse en empêchant l'ovaire de relâcher un ovule, en épaisissant la glaire cervicale et en modifiant la paroi de l'utérus, ce qui rend difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus. Il faut prendre la pilule tous les jours.



Anneau vaginal

Anneau mince, souple et transparent qui s'insère dans le vagin. Il libère un progestatif et de l'oestrogène pendant 3 semaines. Ces hormones empêchent l'ovulation et épaisissent la glaire cervicale.



MÉTHODES DE CONTRACEPTION CONTRACEPTION HORMONALE

Méthode	Efficacité	Mode d'action	Avantages	Désavantages
Implant contraceptif	99 %	Empêche les ovaires de libérer un ovule.	<ul style="list-style-type: none"> Diminution possible du flux menstruel et des crampes Peut rester en place pendant jusqu'à 3 ans 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être inséré par un professionnel de la santé Pourrait avoir des effets secondaires Ne protège pas contre les ITSS
Timbre contraceptif	91-99 %	Empêche les ovaires de libérer un ovule et détruit les spermatozoïdes.	<ul style="list-style-type: none"> Facile à utiliser Diminution possible du flux menstruel et des crampes 	<ul style="list-style-type: none"> Il faut se souvenir de changer le timbre toutes les semaines Pourrait avoir des effets secondaires Ne protège pas contre les ITSS
Contraceptif injectable	94-99 %	Empêche les ovaires de libérer un ovule et modifie la paroi de l'utérus, ce qui rend difficile l'implantation de l'ovule dans l'utérus.	<ul style="list-style-type: none"> Il faut seulement le recevoir 4 fois par année Diminue ou élimine les menstruations 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être administré par un professionnel de la santé tous les 3 mois Provoque une diminution de la densité minérale osseuse, qui pourrait revenir à la normale après l'arrêt des injections Ne protège pas contre les ITSS Pourrait avoir des effets secondaires
Dispositif intra-utérin (stérilet)	99-99.9 %	Empêche l'implantation de l'ovule dans l'utérus.	<ul style="list-style-type: none"> Selon le modèle, peut demeurer en place de 3 à 10 ans Diminution possible du flux menstruel et des crampes Méthode réversible 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être inséré dans l'utérus par un professionnel de la santé Effets secondaires possibles Ne protège pas contre les ITSS
Pilule contraceptive	91-99 %	Empêche les ovaires de libérer un ovule.	<ul style="list-style-type: none"> Facile à utiliser Pourrait diminuer le flux menstruel et les crampes et régulariser le cycle menstrual 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être prise tous les jours, à la même heure Ne protège pas contre les ITSS Effets secondaires possibles
Anneau vaginal	90-99 %	Empêche les ovaires de libérer un ovule.	<ul style="list-style-type: none"> Facile à insérer et à retirer Il ne faut pas y penser chaque jour (reste en place pendant 3 semaines) Pourrait diminuer le flux menstruel et les crampes et régulariser le cycle menstrual 	<ul style="list-style-type: none"> Il faut se souvenir de changer l'anneau une fois par mois Ne protège pas contre les ITSS Effets secondaires possibles

Renseignements importants

OCTOBRE 2025

Abstinence

Choisir de ne pas avoir de relations sexuelles est efficace à 100 %.

Pratiquer l'abstinence, c'est éviter toutes les activités qui entraînent l'échange de liquides corporels.

Avantages : aucun coût, aucun effet secondaire

Désavantages : aucun

Retrait

Aussi appelé coït interrompu. Avant l'éjaculation, le pénis est retiré du vagin et éloigné des parties génitales externes.

Avantages : aucun coût, aucune ordonnance et aucun effet secondaire

Désavantages : pratique très risquée et taux d'échec élevé (prévient la grossesse dans environ 78 % des cas seulement); ne protège pas contre les *ITSS

Pilule contraceptive d'urgence (PCU)

La pilule contraceptive d'urgence ne doit pas servir de méthode habituelle de contraception; il s'agit d'une méthode d'urgence. Elle empêche temporairement les ovaires de libérer un ovule.

Son efficacité varie selon des facteurs comme le poids et la rapidité de la prise. Son efficacité est maximale si on la prend dans les 24 heures qui suivent une relation sexuelle non protégée (p. ex. aucun condom utilisé, bris du condom, oubli de prendre sa pilule, rapports vaginaux forcés), mais on peut la prendre jusqu'à 5 jours plus tard.

Se vend sans ordonnance dans la plupart des pharmacies.

Effets secondaires possibles : nausées, saignements vaginaux irréguliers, maux de tête et sensibilité des seins au toucher.

Digue dentaire



La digue dentaire n'est pas une méthode de contraception, mais elle peut être utilisée pour prévenir la transmission des *ITSS en empêchant le contact peau à peau entre la bouche et la vulve ou l'anus.

*Abréviation : ITSS – infections transmissibles sexuellement et par le sang

Références : La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (s. d.). *lesexeetmoi.ca. La contraception*. Récupéré le 29 juin 2022 de https://www.sexandu.ca/wp-content/uploads/2021/05/SOGC_14372_contraception_DownloadablePDF_French_WEB.pdf

Planned Parenthood (s. d.). *Birth Control*. Récupéré le 29 juin 2022 de <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>