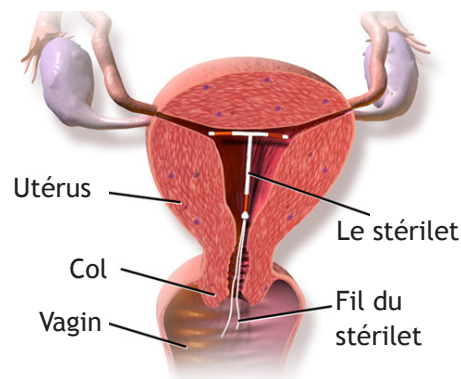


Le stérilet

Qu'est-ce qu'un stérilet?

Le stérilet, aussi appelé « dispositif intra-utérin ou DIU », est un dispositif en plastique, en forme de T, que l'on insère dans l'utérus. Il sert principalement de méthode de contraception, mais il est parfois aussi utilisé pour réduire les saignements et l'inconfort pendant les menstruations. Il y a 2 types de stérilets : ceux qui contiennent une hormone et ceux qui contiennent du cuivre. Les deux types sont très efficaces pour prévenir une grossesse et peuvent rester en place pendant 3, 5 ou 10 ans. Le stérilet peut être retiré par un médecin à n'importe quel moment. Il est possible de devenir enceinte peu de temps après que le stérilet est enlevé. Demandez à votre médecin quel type de stérilet vous convient le mieux.



Quels sont les avantages?

- **Les stérilets sont très efficaces.** Le stérilet hormonal est efficace à 99,8 % et le stérilet au cuivre à 99,2 % pour empêcher une grossesse.
- **Les stérilets nécessitent « peu d'entretien ».** Avec un stérilet, on n'a pas besoin de se souvenir de prendre une pilule chaque jour ou de recevoir une injection tous les 3 mois.
- **Les stérilets peuvent réduire les saignements et les crampes pendant les règles,** en particulier le stérilet hormonal. Un grand nombre de femmes n'ont d'ailleurs pas de règles pendant que le stérilet est en place.

Efficacité du stérilet

Les stérilets ont une période d'efficacité différente selon le modèle. Assurez-vous de vérifier la durée d'efficacité de votre stérilet.

- 3 ans : Jaydess®, cuivre
- 5 ans : Mirena®, cuivre
- 10 ans : cuivre.

Y a-t-il des risques?

Les risques sont rares. Ils comprennent :

- Perforation de l'utérus au moment de l'insertion (risque de 0,1 %, ou 1 femme sur 1 000);
- Infection peu de temps après l'insertion;
- Expulsion du stérilet (5 %, ou 5 stérilets sur 100).

Le risque de grossesse est très faible. Si vous avez un stérilet et que vous devenez enceinte, il y a un risque que la grossesse se soit développée à l'extérieur de l'utérus dans une trompe (appelée grossesse ectopique). Communiquez immédiatement avec votre professionnel de la santé si vous avez un stérilet et que vous devenez enceinte.

Y a-t-il des effets secondaires?

Les effets secondaires les plus courants sont les saignements irréguliers, surtout les 3 premiers mois après la pose du stérilet. Ils tendent à s'estomper avec le temps. Les femmes qui utilisent un stérilet hormonal remarquent parfois de légers symptômes hormonaux comme les maux de tête et les seins sensibles. Ces effets tendent à s'estomper après 3 mois. Les stérilets au cuivre peuvent augmenter les saignements et les crampes menstruelles. Les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) peuvent aider à soulager ces symptômes.

Le stérilet ne protège pas contre le VIH et les autres infections transmissibles sexuellement. Continuez d'utiliser un condom pour vous protéger contre ces infections.



Préparation à l'insertion d'un stérilet

1. Si vous êtes sexuellement active, vous devez utiliser une forme fiable de contraception jusqu'à ce qu'on insère le stérilet. Le stérilet peut être posé à n'importe quel moment pendant votre cycle menstruel à condition qu'il n'y ait pas de chance que vous soyez enceinte.
2. Si vous n'avez pas d'allergies, prenez 800 mg d'ibuprofène (Advil® ou Motrin®) au moins 2 heures avant votre rendez-vous. Si vous ne pouvez pas prendre d'ibuprofène, prenez 1 000 mg d'acétaminophène (Tylenol®). Assurez-vous d'avoir mangé et d'avoir bu assez de liquides avant votre rendez-vous.
3. Si votre médecin vous a remis un médicament appelé « misoprostol », placez les comprimés dans votre vagin le matin de votre rendez-vous.

Comment se déroulera mon rendez-vous?

Votre rendez-vous durera environ 15 minutes. Si vous êtes sexuellement active, nous vous ferons passer un test de grossesse avant d'insérer le stérilet. Votre médecin procède comme suit :

- Il fait d'abord un examen interne incluant un examen au spéculum pour vérifier la grosseur et la position de l'utérus.
- Il pose ensuite le stérilet en utilisant un applicateur spécial qui s'insère dans le col et l'utérus. Le stérilet comme tel est petit (environ la grosseur de la paume de la main) même si l'emballage laisse penser qu'il est plus gros.

La plupart des femmes ressentent des crampes pendant l'insertion du stérilet et parfois après. Certaines femmes se sentent étourdies après l'insertion. Si c'est votre cas, vous devrez vous allonger pendant quelques minutes.

À quoi puis-je m'attendre après l'insertion du stérilet?

Le stérilet contient un ou deux fils qui s'étendent dans le col et le vagin. Les fils sont ainsi placés pour permettre de retirer le stérilet plus tard. Ni vous ni votre partenaire ne devriez les sentir.

Après la pose du stérilet :

- Vous pourriez remarquer des saignements ou des petites pertes les 3 premiers mois. Vous pourriez aussi avoir des crampes pendant quelques jours après l'insertion.
- Évitez les rapports sexuels et n'utilisez pas de tampons les 7 premiers jours après l'insertion. Si vous décidez d'avoir des rapports sexuels pendant cette période, assurez-vous d'utiliser un condom. Vous devez aussi utiliser un condom si vous avez un stérilet pour vous protéger contre les infections transmises sexuellement.

Si vous avez un stérilet hormonal : Vos règles vont diminuer avec le temps et pourraient disparaître complètement.

Si vous avez un stérilet au cuivre : Vos règles pourraient augmenter un peu ou devenir plus douloureuses. Prenez de l'ibuprofène (Advil® ou Motrin®) pour soulager ces symptômes s'il n'y a pas de raison médicale vous en empêchant.

Suivi

Consultez votre médecin 1 ou 2 mois après la pose du stérilet. Cela permet de :

- vérifier que le stérilet est dans la bonne position;
- s'assurer que vous êtes satisfaite du stérilet;
- répondre à vos questions.

Appelez votre médecin ou allez à l'urgence si vous avez :

- Une douleur intense au ventre ou au bassin;
- Un écoulement inhabituel du vagin;
- Une douleur ou un inconfort pendant les rapports sexuels;
- Des signes de grossesse ou un test de grossesse positif;
- Expulsion du stérilet hors du vagin ou si vous pouvez le sentir dans le col ou le vagin.

Questions?

Patients de la clinique du CHEO : 613 737-7600, poste 3589

Patients des cliniques du Centre Youville et de la Maison St. Mary's :
613 737-8552

Pour en savoir plus :
www.masexualite.ca

www.ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/contraception