



Résumé des méthodes de contraception disponibles

Méthodes non hormonales

Préservatif

Avantages :

- Protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Inconvénients :

- Efficacité contraceptive inférieure à celle des méthodes hormonales ou des dispositifs intra-utérins.
- Risque d'échec en cas de mauvaise utilisation ou de rupture.

Retrait, méthode du calendrier et méthode de la température

Avantages :

- Absence d'hormones.

Inconvénients :

- Efficacité contraceptive limitée par rapport aux autres méthodes disponibles.

Stérilet au cuivre (DIU au cuivre)

Avantages :

- Aucune hormone.
- Efficacité prolongée de 5 à 10 ans.

Inconvénients :

- Peut entraîner des règles plus abondantes.
- Peut augmenter les douleurs menstruelles.



Contraception hormonale combinée (œstrogène et progestatif)

Pilule combinée

Avantages :

- Cycles menstruels généralement réguliers.
- Réduction possible de l'abondance des règles et des douleurs menstruelles.

Inconvénients :

- Augmentation du risque de thrombose et d'embolie chez certaines patientes.
- Nécessité d'une prise quotidienne régulière.

Patch contraceptif et anneau vaginal

Avantages :

- Administration moins fréquente que la pilule.

Inconvénients :

- Risques comparables à ceux de la pilule combinée.
- Disponibilité limitée au Cameroun.

Contraception à base de progestatif seul

Pilule progestative

Avantages :

- Peut diminuer les saignements menstruels.
- Les règles peuvent devenir plus espacées.

Inconvénients :

- Saignements irréguliers.
- Possibilité d'aménorrhée (absence de règles).



Injection de progestatif

Avantages :

- Administration tous les trois mois.

Inconvénients :

- Troubles du cycle menstruel pouvant persister après l'arrêt.

Implant contraceptif sous-cutané

Avantages :

- Très efficace.
- Durée d'action jusqu'à 3 ans (environ 2 ans chez les femmes de plus de 90 kg).

Inconvénients :

- Risque de saignements irréguliers.

Stérilet hormonal (DIU hormonal)

Avantages :

- Très efficace.
- Durée d'action pouvant atteindre 8 ans selon le modèle.

Inconvénients :

- Risque de saignements irréguliers, surtout durant les premiers mois.

Contraception d'urgence : la pilule du lendemain

La pilule du lendemain n'est pas destinée à être utilisée comme méthode de contraception régulière. Elle agit principalement en retardant ou en empêchant l'ovulation.

Une utilisation répétée peut entraîner des irrégularités du cycle menstruel et offre une efficacité contraceptive inférieure à celle des méthodes de contraception régulières.



En conclusion

Ce document présente un aperçu des principales méthodes contraceptives disponibles.

Il ne remplace toutefois pas une consultation médicale personnalisée. Le choix d'une contraception dépend de nombreux facteurs, notamment de votre état de santé, de vos antécédents médicaux et de vos préférences personnelles.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous afin de discuter de la méthode contraceptive la plus adaptée à votre situation.

Cordialement,

Dr Sandra Yene Amougui
Gynécologue-Obstétricienne