

La contraception et les adolescents

À l'approche de la puberté, les parents s'interrogent. Faut-il parler de contraception et de sexualité à son enfant devenu adolescent ? N'est-ce pas l'inciter à avoir des rapports sexuels plus précocement en lui en parlant ? N'est-ce pas l'exposer à des rapports sexuels à risques en ne disant rien ? Face à toutes ces questions, pas de réponse formatée : chaque cas est unique.

À titre indicatif, quelques données à connaître.

- L'âge moyen du premier rapport sexuel est de 17,4 ans chez les garçons et 17,6 ans chez les filles.
- 5% des jeunes filles âgées de 15 à 19 ans n'utilisent aucun moyen contraceptif alors qu'elles sont en couple ou déclarent une relation amoureuse stable.
- Une jeune fille sur cinq parmi celles âgées de moins de 20 ans a eu recours à la contraception d'urgence dans les 12 derniers mois.
- Chaque année, près de 10 000 mineures procèdent à une interruption volontaire de grossesse

Les mineures qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime se dirigent vers les centres de planification ou d'éducation familiale. Elles peuvent obtenir, gratuitement et sans autorisation parentale une consultation médicale la prescription d'un moyen contraceptif la contraception d'urgence ainsi que les bilans et le suivi nécessaires..



Plus d'infos

- La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit : www.choisirsacontraception.fr
- de nombreuses informations sur le site www.choisirsacontraception.fr
- Le dossier sur les contraceptions réalisé par le ministère de la Santé : www.sante.gouv.fr
- L'information sexuelle pour le public de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/resultatsEspaces.asp?order=support
- Le site du Mouvement français pour le planning familial : www.planning-familial.org
- Un site pour aborder, en plus de la contraception, le VIH et les infections sexuellement transmissibles : www.onsexprime.fr
- Le Fil santé Jeunes aborde les sujets qui concernent les jeunes et notamment la contraception : www.filsantejeunes.com et aussi par téléphone au **0 800 235 236** tous les jours de 9h à 23 h
- Sida info service : tél. **0 800 840 800**
- Le site de l'Association française pour la contraception propose des informations sur les différentes méthodes de contraception : www.contractions.org
- Toute l'information sur l'IVG : www.ivg.social-sante.gouv.fr

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia

Généralités

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, la contraception est définie par « l'utilisation d'agents, de dispositifs, de méthodes ou de procédures pour diminuer la probabilité de conception ou l'éviter ». Elle désigne les procédés temporaires et réversibles d'infécondité pour éviter une grossesse. La stérilisation est quant à elle une technique définitive et irréversible. Depuis 1967, la loi Neuwirth autorise la contraception en France. Elle est remboursée depuis 1974.

Un paradoxe...

Très répandue en France avec tout un arsenal à sa disposition, la contraception ne semble pas mettre à l'abri des grossesses non désirées comme en témoignent les quelques 200 000 interruptions volontaires de grossesses (IVG) pratiquées annuellement (près de 216 000 en 2013). Un chiffre quasi stable depuis 30 ans. Si le Baromètre santé 2010 montre que neuf femmes sur dix utilisent un moyen de contraception, cela n'empêche pas un taux élevé de grossesses non désirées. La cause ? Des méthodes pas toujours en adéquation avec le mode de vie des femmes et/ou couples.

La pilule, moyen contraceptif le plus utilisé

L'utilisation du préservatif seul ou en association avec la pilule prévaut à l'entrée dans la sexualité. Mais les femmes l'abandonnent ensuite dès lors que la relation s'installe, au profit de la pilule seule, qui devient le premier mode de contraception des femmes de 19 à 49 ans (55 %) et le principal utilisé parmi celles âgées de moins de 45 ans.

Hormis la pilule, les principales méthodes contraceptives utilisées sont le dispositif intra-utérin (DIU anciennement stérilet à 26 %), le préservatif (10%), et les implants, patchs, anneaux et injections de progestatifs (4,7 %), surtout par les jeunes femmes de 25-34 ans. La contraception définitive (stérilisation) est très marginale (2,2 %). Les moyens de contraception sont fiables mais leur utilisation au quotidien est parfois contraignante.



Les méthodes éprouvées

- **La pilule contraceptive** demeure la méthode la plus fiable avec 99,5 % d'efficacité. Prescrite après consultation médicale en raison des contre-indications. Doit être prise à heures fixes. Les contraceptifs oraux œstroprogestatifs de 1re ou 2e génération doivent être préférés à ceux de 3e et 4e génération au risque accru d'accident thrombo-embolique veineux.
- **Le DIU ou stérilet** placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. Efficace de 4 à 10 ans selon le modèle il a une longue durée d'action ; il est conseillé aux femmes ayant déjà eu une grossesse. À noter : les DIU au cuivre peuvent être proposés à toutes les femmes, même celles qui n'ont pas encore eu d'enfant.
- **Le préservatif** est le seul moyen contraceptif qui protège du sida et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles. Le préservatif masculin est une barrière physique en latex ou polyuréthane efficace à 95 %. Pensez à utiliser ceux aux normes NF et CE. Le préservatif féminin est une gaine en nitrile ou en polyuréthane se plaçant dans le vagin, effi cace pendant 24 h. Il doit être changé à chaque rapport sexuel.

Les nouvelles méthodes hormonales

- **Le patch** se colle sur la peau et délivre les mêmes hormones que la pilule. Doit être changé tous les sept jours pendant trois semaines.
- **L'implant** est un bâtonnet souple inséré sous la peau sous anesthésie locale. Très fiable et efficace pendant trois ans.
- **L'anneau vaginal**, transparent et souple, se place comme un tampon périodique, pendant trois semaines pour libérer les mêmes hormones que la pilule.

À noter : certaines méthodes peuvent présenter des contre-indications médicales qui seront évoquées par le professionnel de santé consulté.

Idées reçues

Une femme qui allaite n'a pas de risque de grossesse.

Une femme qui vient d'accoucher, qu'elle allaite ou non son enfant, doit consulter un médecin ou une sage-femme pour utiliser le plus rapidement possible un moyen de contraception adapté à sa situation.

La pilule rend-elle stérile ?

À l'arrêt de la pilule, l'ovulation reprend. Même chose pour le stérilet et la contraception d'urgence. En moyenne, 9 mois de rapports réguliers sont nécessaires pour aboutir à une grossesse.

Une contraception, si elle est efficace, est la même pour toute la vie.

Une contraception efficace doit être adaptée au mode de vie et à la vie amoureuse. Elle varie donc en fonction des situations : en couple, célibataire, avec ou sans enfants.

La contraception d'urgence

C'est une méthode de rattrapage, dont l'usage doit rester exceptionnel (oubli de pilule ou rupture de préservatif), sous la forme d'un comprimé à prendre le plus rapidement possible (dans les 3 à 5 jours après le rapport sexuel). Outre cette «pilule du lendemain» délivrée en pharmacie avec ou sans ordonnance, il est également possible d'utiliser le DIU au cuivre sur prescription d'un médecin ou d'une sage-femme.

À qui en parler ?

Pour obtenir une contraception et des informations vous pouvez vous adresser :

- aux médecins généralistes, gynécologues et sages-femmes,
- aux centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF),
- aux pharmaciens,
- aux infirmières scolaires,
- aux conseillères conjugales et familiales.



La pilule du lendemain est une méthode de contraception comme les autres.

Elle est réservée aux situations exceptionnelles et ne protège pas des infections sexuellement transmissibles comme le préservatif. Elle est moins fiable que la pilule ou les préservatifs.

La pilule fait grossir.

Les effets sur le poids sont variables : un quart des femmes en prennent, un quart en perdent et dans l'autre moitié des cas, elle n'a aucune influence.