



les
pipelettes

Mélanie Garnier-Régis

MA CONTRACEPTION SUR MESURE

POUR TOUSTES !

Hormonales,
non hormonales,
naturelles,
définitives

Les +
et les - de chaque
méthode

Des réponses
aux questions
les +
fréquentes

Des zooms
pour tout comprendre



**les
pipelettes**

Mélanie Garnier-Régis

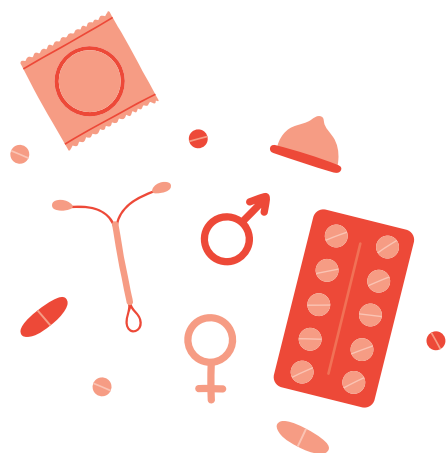
MA CONTRACEPTION SUR MESURE

POUR TOUSTES !



« À mon amour,
Porter un livre et un bébé la même année,
il n'y a qu'avec toi que je pouvais le faire. »

Mélanie Garnier-Régis



© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2024

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrice : Marie Hagège

L'éditrice remercie Natacha Gourdon et Loïs Labuthie pour leur aide précieuse

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Cheffe de studio : Morgane Tachot

Illustrations : Aurélia-Stéphanie Bertrand

Conception graphique et mise en page : Joséphine Cormier –
La Fabrique Graphique

Fabrication : Cécile Labarthe et Célia Chovin

SOMMAIRE

PRÉFACE & PRÉAMBULE.....	4
INTRODUCTION	8
I. PARTIE 1 : GÉNÉRALITÉS	11
1. Rappels anatomiques et physiologiques.....	13
2. Qu'est-ce que la contraception ?	30
II. PARTIE 2 : FICHES CONTRACTIONS	35
1. Les contraceptions non hormonales.....	36
2. Les contraceptions hormonales.....	76
3. Les contraceptions chirurgicales.....	127
4. Les contraceptions d'urgence	138
5. Que faire en cas d'échec de contraception ?	144
III. PARTIE 3 : OUTILS PRATIQUES.....	147
1. Tableau récapitulatif des différentes contraceptions.....	148
2. Questions/Réponses	150
CONCLUSION	157



PRÉFACE ET PRÉAMBULE

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est une immense joie pour moi et un honneur de préfacer l'ouvrage de Mélanie Garnier-Régis, une sage-femme dévouée et engagée au sein du réseau de l'association Prévention Sage-femme avec son tchat : lespipelettes.org. En tant que sage-femme, je suis souvent témoin des défis que les femmes rencontrent dans leur quête d'une contraception adaptée et éclairée. C'est avec une grande satisfaction que je constate l'existence de ressources comme celles-ci, conçues pour informer et éduquer.

En France, une grossesse sur trois est non désirée et une jeune femme sur cinq n'éprouvait pas l'envie lors de son premier rapport sexuel. Seulement 15 % des jeunes ont bénéficié de séances d'éducation à la sexualité au collège et au lycée. Et, 84 % d'entre eux estiment que les séances d'éducation à la santé sexuelle ne sont pas suffisantes. Il est donc urgent de se mobiliser pour la santé sexuelle des jeunes !

Mélanie Garnier-Régis incarne toute la compétence et l'esprit de dévouement qui caractérisent les sages-femmes. Son engagement au sein de lespipelettes.org, un tchat à destination des jeunes qui favorise l'échange autour de la santé sexuelle, est pleinement bénéfique pour quiconque souhaitant aborder des sujets autour de la sexualité en toute liberté. Véritable actrice de la prévention, Mélanie continue de faire part de son expertise à travers cet ouvrage qui explore le vaste paysage de la contraception. Elle démystifie des concepts parfois complexes, partage des expériences personnelles et offre des conseils pratiques pour aider chacun et chacune à prendre des décisions éclairées quant à leur santé sexuelle.

Ce livre n'est pas simplement un guide sur la contraception, il est une invitation à la conversation, à l'éducation et à l'autonomie. Il explore, non seulement, les différents moyens de contraception disponibles, mais également les aspects émotionnels et sociaux qui entourent ces choix. Mélanie Garnier-Régis nous rappelle que la santé sexuelle est un droit fondamental et que chaque individu mérite d'avoir accès à une information complète et objective.

En conclusion, je tiens à féliciter Mélanie pour son travail et à vous encourager, chères lectrices et chers lecteurs, à plonger dans ce guide essentiel sur la contraception. Puissiez-vous trouver les réponses que vous cherchez et être inspiré(e)s à prendre des décisions, en toute conscience, pour votre bien-être et votre santé sexuelle.

Avec tout mon respect,

Adrien Gantois
Sage-femme,
Président de Prévention Sage-femme



Hello, nous sommes les Pipelettes ! Pour celles et ceux qui ne nous connaissent pas, nous sommes un collectif de sages-femmes bénévoles à l'initiative du tchat lespipelettes.org. Nous faisons partie de l'association Prévention Sage-femme qui œuvre pour promouvoir la santé des femmes.

Saviez-vous que les sages-femmes ne font pas que des accouchements ? Nous sommes des actrices de première ligne dans la prévention de la santé sexuelle depuis des années.

Depuis 2009, nous pouvons faire des consultations de contraception et de suivi gynécologique de prévention.

Cette consultation permet un premier contact avec la personne qui pourra effectuer votre suivi gynécologique comprenant les examens recommandés, le renouvellement de la contraception ou l'accès à l'IVG. En effet, depuis 2014, nous pouvons pratiquer les IVG médicamenteuses à domicile et, depuis peu, nous pouvons également effectuer les IVG instrumentales (par aspiration).

En matière de politique de prévention, nos compétences se sont, petit à petit, étoffées, afin de répondre aux problématiques de santé publique. Outre l'IVG ou le suivi gynécologique, nous pouvons désormais prescrire et vacciner toutes les personnes qui le souhaitent contre le papillomavirus (responsable de la majorité des cancers du col de l'utérus).

C'est dans cette logique de prévention de santé que, depuis 2021, l'association Prévention Sage-femme a créé un tchat gratuit, anonyme et disponible 24 h /24, afin de répondre à toutes les questions de santé sexuelle. Lors de ces conversations, nous rassurons et orientons vers un(e) professionnel(le) adapté(e), une structure de soin ou tout simplement nous répondons à des questions qui semblent plus anodines, mais qui sont tout aussi importantes. L'idée étant de donner des conseils de prévention ; nous ne faisons pas de consultations en ligne.

De l'ouverture du tchat en mars 2020 au 1^{er} janvier 2022, ce sont plus de 14 000 conversations, plus ou moins longues, avec des jeunes et moins jeunes, de France ou d'ailleurs. Les thèmes abordés sont multiples : oubli de pilule, rapport à risque et contraception d'urgence, puberté, menstruations, vaginisme, orientation sexuelle ou identité de genre, etc. Nous baignons tous les aspects de la santé sexuelle. Et si nous sommes très heureuses d'aider le plus grand nombre, il n'en reste pas moins que le constat est sans appel : vous manquez cruellement d'informations fiables, notamment en matière de contraception.

Si tout le monde, ou presque, connaît la pilule, peu de personnes savent comment elle agit ou comment réagir en cas d'oubli. Il en va de même pour le préservatif : on sait à quoi ça sert, mais sait-on tous et toutes bien l'utiliser ou comment réagir en cas de problème lors de l'utilisation ? C'est pour cela que nous avons eu l'idée de compiler toutes les informations qui nous semblent utiles dans ce livre.

Conçu comme un guide pratique, vous pourrez trouver ici la description de chaque moyen de contraception, ses avantages et inconvénients afin que votre choix soit le plus éclairé possible. Nous avons pris le parti de catégoriser les contraceptions par leur mode d'action et non pas en fonction

du sexe biologique auquel il s'adresse. En effet, il aurait été facile de faire un livre sur la contraception qui soit exclusivement destinée aux femmes, mettant à la marge, comme c'est trop souvent le cas, les contraceptions dites « masculines », mais nous nous adressons à tous et à toutes, car, pour nous, la contraception est l'affaire de tou(te)s. À partir du moment où il faut deux personnes pour faire un bébé, il semble important que les deux personnes soient au courant des méthodes de contraception qu'il ou elle peut adopter pour éviter une grossesse non désirée.

De la même façon, vous verrez dans ce livre que nous essayons d'être les plus inclusif(ve)s possible, nous ne nous adressons pas qu'aux personnes cisgenres¹, de nombreuses méthodes de contraception peuvent permettre aux personnes en transition de genre de se prémunir d'une grossesse, tout en atténuant les règles, souvent responsables de dysphorie de genre² ou de dysmorphophobie³.

Finalement, faire le choix d'une contraception est une décision qui vous appartient, certaines personnes ont pour objectif premier de ne pas risquer une grossesse, d'autres vont y avoir recours pour des problèmes annexes comme des problèmes d'acné ou de règles très abondantes causant de l'anémie, ou encore en cas de diagnostic d'endométriose. Quelle que soit votre motivation principale, vous avez un choix très vaste de contraceptions différentes.

Dans tous les cas, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec un(e) professionnel(le) de santé (sage-femme, médecin généraliste, gynécologue) afin d'en discuter. L'idée de ce livre est de vous donner toutes les clés pour faire votre choix au mieux et de vous inciter à ouvrir la conversation avec vos praticien(ne)s.

¹ Se dit d'une personne dont l'identité de genre est en adéquation avec le sexe assigné à sa naissance,

² La détresse ressentie par une personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance,

³ Préoccupation exagérée manifestée par quelqu'un au sujet de l'aspect disgracieux de tout ou une partie de son corps, que cette crainte ait un fondement objectif ou non,

INTRODUCTION

Le sujet de la régulation des naissances est millénaire ; de tout temps, il a été une préoccupation.

Les Égyptien(ne)s utilisaient, paraît-il, des sachets de lin enduit d'huile d'olive en guise de préservatif ou un mélange d'épines d'acacia finement broyées mélangées à des dattes et du miel en guise de spermicide. Les Grec(que)s, quant à elleux, utilisaient des tisanes contraceptives (écorce d'aubépine, feuille de lierre, de saule, de peuplier) ainsi que des méthodes mécaniques (gomme de cèdre, suppositoire à la menthe poivrée et au miel). Plusieurs écrits nous rapportent aussi l'utilisation de pessaire¹, de diaphragme ou de DIU à des époques très anciennes. Avicenne, médecin et philosophe persan, signalait déjà l'utilisation de pessaires contraceptifs au XI^e siècle. On trouve aussi des écrits sur l'utilisation de bouchons cervico-vaginaux utilisés à visée contraceptive (en bloquant le passage des spermatozoïdes vers l'utérus) ou abortive au XIX^e siècle.

Au fil des siècles, de nombreuses méthodes de contraception ont été utilisées avec, très souvent, des complications dramatiques pour les femmes qui les utilisaient. Et si elles peuvent nous sembler farfelues, voire très dangereuses aujourd'hui, elles n'en sont pas moins les ancêtres de celles que nous utilisons maintenant.

En France, l'histoire de la contraception moderne remonte aux années 20, il y a un peu plus de 100 ans déjà ! Au sortir de la Première Guerre mondiale, le gouvernement, dans une logique nataliste, promulgue une loi qui « réprime la provocation à l'avortement et à la propagande anticonceptionnelle ». Cette loi, du 31 juillet 1920, empêche donc toute promotion de la contraception et prolonge le caractère illégal de l'avortement. Interdite en France, mais pas dans le reste du monde, la contraception se développe :

¹ Tout médicament ou dispositif introduit dans le vagin. Anciennement : préservatif ou diaphragme anticonceptionnel, *Le Petit Robert*.