

Description

Le stérilet est un petit objet de matière plastique en forme de T qui est placé dans l'utérus par un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée (IPS) pour prévenir la grossesse. Il en existe deux types : ceux contenant des hormones et ceux au cuivre.

Il existe plusieurs modèles recouverts de cuivre disponibles au Canada, soit les Flexi-T, les Liberté, les Mona Lisa. Quant au stérilet avec hormone, la partie verticale est recouverte d'un petit tube qui contient de la progestérone (une hormone) qui est libérée lentement dans l'utérus. Il en existe 2 sortes : le Mirena et le Kyleena.

Mode d'action

Stérilet au cuivre

Le cuivre crée une réaction inflammatoire dans l'utérus, qui est toxique pour les spermatozoïdes. Le cuivre modifie également l'endomètre (couche interne de l'utérus) pour empêcher l'implantation.

Stérilet avec hormone

La progestérone libérée par ce stérilet épaissit le mucus du col pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. La progestérone amincit également la paroi de l'utérus pour empêcher l'implantation.

Efficacité et Durée

Il s'agit d'une méthode contraceptive très efficace. Les stérilets au cuivre peuvent être laissés en place de 5 à 12 ans selon le type. Lorsqu'ils sont insérés à partir de l'âge de 35 ans, tous les stérilets comportant 380 mm² de cuivre peuvent être utilisés pour une période prolongée jusqu'à la ménopause. Le Kyleena a une durée de 5 ans et le Mirena de 8 ans. Les stérilets au cuivre ou avec hormones sont pratiquement aussi efficaces que la stérilisation féminine (ligature des trompes) soit de 99,2% à 99,8%.

Coût

Le prix d'un stérilet au cuivre (environ 80 à 110\$) peut varier d'une pharmacie à l'autre. Ils ne sont pas remboursés par le Régime d'assurance médicament et très peu d'assurances privées les paient. Le stérilet au cuivre est gratuit s'il est posé immédiatement après un avortement chirurgical (pas gratuit après un avortement médical).

Quant au stérilet avec hormone, leurs prix varient entre 300 et 450 \$. Ils sont remboursés par le Régime d'assurance médicaments et les assurances privées.

On doit toutefois obtenir une ordonnance d'un médecin ou IPS ou infirmière clinicienne pour se les procurer en pharmacie.

Indication

Toute femme qui désire un moyen de contraception efficace peut se faire installer un stérilet qu'elle ait eu des enfants ou non.

Contre-indications

Les principales contre-indications à la pose d'un stérilet sont les suivantes :

- malformation utérine
- utérus trop petit
- infection pelvienne aiguë (infection des trompes)
- possibilité d'une grossesse
- saignement utérin de cause inconnue
- allergie au cuivre ou à une autre composante du stérilet

Il existe aussi d'autres conditions qui limitent la pose du stérilet. Votre professionnel.le de la santé en discutera avec vous.

Pose

L'insertion d'un stérilet peut se faire lors de la période menstruelle ou juste après, de façon à s'assurer que la femme n'est pas enceinte. Si

un moyen de contraception efficace est déjà utilisé, le stérilet peut être posé en tout temps.

Il peut être inséré immédiatement après une fausse-couche ou un avortement. Suite à un accouchement, il peut être posé après quatre semaines, et suite à une césarienne, il peut être installé après 6 semaines. Avant la pose d'un stérilet, toutes les femmes devraient passer des prélèvements vaginaux (dépistage des infections transmissibles sexuellement, ITS) même si elles sont en situation de couple stable. Le prélèvement peut se faire en même temps que l'insertion du stérilet. L'insertion d'un stérilet est peu douloureuse, mais provoque habituellement des crampes semblables à des douleurs menstruelles qui peuvent persister quelques heures après la pose. Ces crampes peuvent être diminuées par un médicament anti-inflammatoire (ex : advil, naprosyn) pris une heure avant la pose et au besoin pendant les jours suivants.

Effets secondaires

Les stérilets au cuivre

Les stérilets au cuivre allongent en moyenne de un à deux jours la période menstruelle. Les pertes sanguines sont plus abondantes dans les trois premiers mois, mais s'atténuent habituellement par la suite.

Les stérilets au cuivre peuvent aussi augmenter les crampes menstruelles. Votre médecin peut vous prescrire un médicament anti-inflammatoire qui diminuera les crampes ainsi que le flux menstruel.

Stérilet avec hormones

Mirena /Kyleena

Avec ces stérilets, la femme peut avoir des saignements irréguliers pendant les deux à trois premiers mois. Par la suite, les menstruations sont habituellement beaucoup moins abondantes ou peuvent cesser

complètement (chez 50% des femmes après 1 an d'utilisation de Mirena). Cela est très avantageux pour les femmes qui ont des menstruations abondantes, longues et douloureuses.

Certaines femmes peuvent subir des effets secondaires associés aux hormones : acné, maux de tête, seins sensibles, sautes d'humeur.

Ces effets secondaires ne sont pas dangereux et cessent habituellement dans les premiers mois d'utilisation, car la progestérone est surtout absorbée localement dans l'utérus (avec seulement une petite dose d'hormone qui est en circulation).

Complications

Maladie inflammatoire pelvienne

Le stérilet n'augmente pas le risque de maladie inflammatoire pelvienne (sauf un léger risque de moins de 5% dans les 3 premières semaines suivant la pose). Cette infection, lorsqu'elle survient, est souvent associée aux infections transmissibles sexuellement et non au stérilet.

Grossesse ectopique

L'incidence de grossesse ectopique (grossesse dans les trompes) est très rare chez les femmes porteuses d'un stérilet. Néanmoins, si une femme devient enceinte avec un stérilet, elle doit consulter rapidement son médecin ou IPSPL.

N.B : Tout saignement ou toute douleur inhabituelle chez une femme porteuse de stérilet nécessite une vérification par un.e professionnel.le de la santé.

Retrait

Le retrait peut se faire à n'importe quel moment du cycle menstruel si une grossesse est désirée, ou s'il n'y a pas eu de relation

sexuelle non protégée depuis la dernière semaine.

Comment choisir

Le choix se fait en fonction de vos besoins et de votre histoire gynécologique. Les femmes

apprécieront davantage les stérilets avec hormones si elles ont des menstruations abondantes, longues et douloureuses. Toutefois, une femme qui a des menstruations régulières, peu abondantes et peu douloureuses ou qui souhaite une contraception sans hormone sera très satisfaite avec les stérilets au cuivre.

Parlez-en avec votre professionnel.le de la santé afin d'être bien conseillé.e.

Stérilet du lendemain

Un stérilet au cuivre peut être inséré dans les sept jours suivant une relation sexuelle non protégée. Cela préviendrait une grossesse dans presque tous les cas. Il faut donc y penser si le délai pour la contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) est dépassé. Les stérilets avec hormones ne sont pas encore recommandés comme stérilet du lendemain.

Révisé mai 2025

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (STÉRILET)

Clinique de planning et d'ITSS

CISSSBSL, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com