

Tout savoir sur :

# La contraception intra-utérine au cuivre



**HRA**Pharma

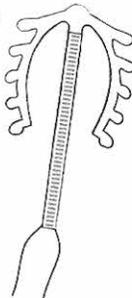
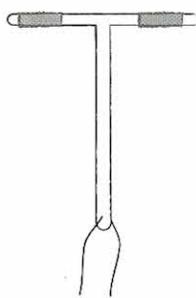
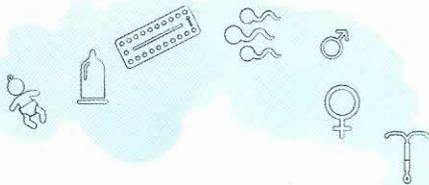
Qu'est-ce  
que c'est ?

### Le Dispositif Intra-Utérin au cuivre (DIU),

communément appelé "stérilet", est un petit objet en plastique, mesurant environ 3 cm, **en forme de T ou d'une ancre**. Il est partiellement entouré d'un fil de cuivre et/ou de petits morceaux de cuivre et deux fils sont fixés à la base de sa branche verticale permettant de contrôler sa présence et de faciliter le retrait.

Il est destiné à être déposé dans l'utérus par voie vaginale par un professionnel de santé expérimenté (gynécologue, médecin généraliste et sage-femme).

Le DIU au cuivre est une méthode de **contraception fiable, très efficace et sans contrainte de prise quotidienne**.



DIU  
Environ 3 cm



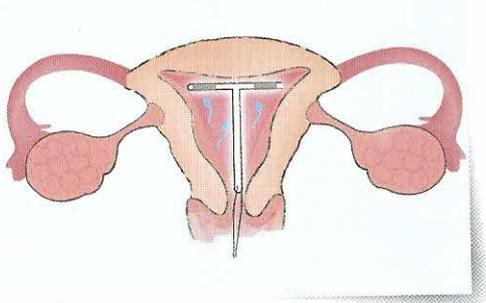
## Comment ça marche ?

**Le cuivre présent dans les DIU** rend les spermatozoïdes inactifs, altérant leur pouvoir fécondant (effet spermicide) et il crée un milieu défavorable à la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde (mécanisme d'action principal).

Il agit également sur la paroi de l'endomètre (la muqueuse qui tapisse l'utérus), empêchant ainsi l'implantation de l'œuf, si nécessaire.<sup>(1,2)</sup>

(1) Organisation Mondiale de la Santé. Guide de la planification familiale à l'usage des agents de santé communautaires et de leurs clients. Genève : OMS ; 2012.

(2) Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare, Royal College of Obstetricians and Gynecologists. Intrauterine contraception. London : FSRH ; 2007.



## Comment se déroule la pose d'un DIU au cuivre ?



**La pose d'un DIU au cuivre est très simple, rapide et peu douloureuse** puisqu'elle s'effectue en un seul geste (environ **2 minutes**).

Le professionnel de santé vous installe en position gynécologique, il mesure la taille de la cavité utérine puis introduit le DIU au cuivre dans l'utérus avec précaution grâce à l'inserteur. Enfin il retire délicatement l'inserteur et coupe les fils à 2-3 cm du col utérin.

Le professionnel de santé pourra également vous apprendre à vérifier la présence des fils au fond de votre vagin pour contrôler que le DIU est toujours bien en place.

## Est-ce aussi efficace que "la pilule" ?

La contraception intra-utérine est une méthode de **contraception très efficace, de longue durée d'action et sans contrainte de prise.**

C'est une contraception peu onéreuse, réversible et qui a l'avantage, entre autres, d'être compatible avec l'allaitement.<sup>(1)</sup>

**Dans les études, l'efficacité des DIU est tout à fait comparable à celle des différentes pilules contraceptives.<sup>(2)</sup>**

En pratique courante, les DIU conservent leur efficacité là où le taux d'échec de la contraception orale monte à environ 8 % (dû à des oublis de pilule, des retards de prises, des troubles digestifs etc.).

Les DIU sont ainsi avec la stérilisation et les implants contraceptifs parmi les méthodes contraceptives les plus efficaces.

(1) HAS. Méthodes contraceptives. Focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles. Mars 2013.

(2) Organisation mondiale de la Santé. Une sélection de recommandations pratiques relatives à l'utilisation de méthodes contraceptives. Deuxième édition, 2005.

## Est-ce vraiment pour moi ?

La contraception intra-utérine au cuivre est une **méthode de 1<sup>ère</sup> intention destinée à toutes les femmes en âge de procréer, même si elles n'ont jamais eu d'enfants** (nullipares).

Chez les femmes nullipares, cette méthode n'est pas recommandée en première intention, mais elle peut être utilisée en cas de contre-indications aux hormones par exemple, après que le professionnel de santé s'est assuré de l'absence de risque infectieux et garde à l'esprit le risque plus élevé d'expulsion.

Un suivi régulier dans le mois suivant la pose sera instauré afin de s'assurer que le DIU est toujours en place et qu'il est bien toléré.

Le Dispositif Intra-Utérin au cuivre est une méthode de **contraception régulière**, y compris après un accouchement : soit immédiatement, soit 6 semaines après l'accouchement lorsque l'utérus a retrouvé sa taille normale. La pose du DIU au cuivre est aussi possible immédiatement après une IVG.

Enfin, le DIU est également utilisé en **contraception d'urgence**, à condition qu'il soit posé dans les 5 jours après un rapport sexuel mal ou non protégé.

Qu'est-ce qui va changer pour moi après la pose ?

**Dans les 24 à 48 heures suivant la pose**, il se peut que vous ressentiez quelques douleurs, une pesanteur au niveau du ventre, quelques contractions utérines et/ou des saignements minimes. Si ces symptômes persistent, consultez immédiatement votre médecin.

Vous pouvez continuer à pratiquer votre sport favori, quel qu'il soit, sans sentir de gêne particulière.

Vous pouvez aussi continuer à utiliser les tampons à partir du cycle suivant la pose du DIU.

**L'intensité et le volume de vos règles peuvent être modifiés**, les DIU au cuivre sont susceptibles d'augmenter vos règles dans certains cas.



Où puis-je me le procurer ?  
À quel prix ?

Pour obtenir une contraception intra-utérine au cuivre, il faut au préalable consulter un gynécologue, un médecin généraliste ou une sage-femme qui discuteront avec vous de ce choix<sup>(1)</sup>.

Lors de la première consultation, après avoir vérifié l'absence contre-indications, le professionnel de santé vous remettra **une ordonnance d'un DIU au cuivre**.

Vous pourrez alors vous le procurer en pharmacie. Les DIU au cuivre coûtent **une trentaine d'euros** et sont **remboursés à 65 %** par l'Assurance Maladie (pour 5 à 10 ans d'efficacité, ce qui en fait l'une des contraceptions les moins chères).

Lors de la seconde consultation, le professionnel de santé effectuera la pose. Vous pouvez également vous adresser à un **Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF), un centre de PMI ou un centre de planning familial** où les consultations ainsi que les contraceptifs sont totalement gratuits pour les femmes non assurées sociales quel que soit leur âge. Il peut être plus facile d'obtenir un rendez-vous rapidement dans ces structures.

(1) Il peut être nécessaire de vérifier lors de la prise de rendez-vous avec un professionnel de santé qu'il pratique la pose de DIU.

## Idées reçues sur la contraception intra-utérine au cuivre :

- **Le Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre, c'est pour les femmes qui ont déjà eu des enfants.**

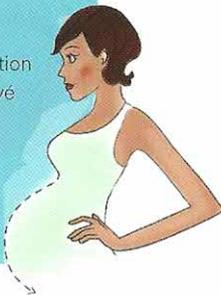
**Non**, toutes les femmes, même nullipares, peuvent choisir un Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre comme méthode de contraception régulière.

- **Le Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre favorise les infections.**

**Non**, même s'il faut éliminer le risque infectieux avant la pose et surveiller une éventuelle infection durant le mois suivant la pose du DIU, le Dispositif Intra-Utérin au cuivre ne représente pas, par la suite, un risque d'infection gynécologique supplémentaire. Attention cependant, le DIU au cuivre ne protège pas des Infections Sexuellement transmissibles (IST), seul le préservatif protège des IST.

*Est-ce que je pourrai avoir un enfant plus tard ?*

Oui bien sûr, cette méthode de contraception ne rend pas stérile. Le DIU peut être enlevé à tout moment par un médecin ou une sage-femme. Le délai de retour à la fertilité est d'environ trois mois, il est comparable à celui observé après l'arrêt d'une contraception orale (pilule).



- **Avec un Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre, on ne peut plus prendre d'aspirine.**

**Non**, même si c'est une idée reçue très répandue : la prise d'anti-inflammatoires ne diminue pas l'efficacité d'un DIU au cuivre, dont le mécanisme d'action est essentiellement spermicide.

- **Un Dispositif Intra-Utérin (DIU), c'est plus économique que la pilule.**

**Oui**, les Dispositifs Intra-Utérin au cuivre coûtent une trentaine d'euros et durent au moins cinq ans. Ils sont remboursés à 65% par l'Assurance maladie.

- **Une fois qu'on a trouvé sa méthode de contraception, il ne faut pas en changer.**

**Non**, la contraception doit s'adapter au mode de vie des femmes. Entre une jeune fille, très féconde et sans partenaire fixe et une maman trentenaire, les besoins et les désirs sont différents. Il existe aujourd'hui suffisamment de méthodes contraceptives (pilule, DIU, préservatif, mais aussi implant, patch ou encore anneau vaginal) pour que chaque femme trouve la contraception la plus adaptée à ses besoins. Chaque changement de contraception nécessite un temps d'adaptation au cours duquel il faut être particulièrement vigilante, car les échecs contraceptifs et le risque de grossesse non désirée surviennent majoritairement dans les 6 mois qui suivent la mise en place d'une nouvelle méthode contraceptive.