

Les méthodes de contraception

Les préservatifs (méthode barrière)

Principe :

Le préservatif est une barrière en latex empêchant l'éjection des spermatozoïdes dans le vagin

Lien avec la biologie humaine :

La fécondation nécessite la rencontre et la fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde au niveau des trompes. Bloquer les spermatozoïdes empêche donc mécaniquement la fécondation



🕒 **Le préservatif féminin (à gauche) et masculin (à droite).** Le préservatif constitue (en plus de son action contraceptive) le seul moyen de protection vis-à-vis des IST, en formant une barrière imperméable aux microorganismes et virus.



Numérique 

Connectez-vous sur lelivrescolaire.fr pour en apprendre davantage sur la contraception et les IST.

LLS.fr/S2P245

Efficacité :

Théorique 98 % / Pratique : 85 %

Avantages :

- Seule protection contre les Infections Sexuellement Transmissibles
- Remboursés et facilement accessible

Inconvénients :

- Peut craquer ou glisser si la taille ne convient pas
- 1 préservatif par rapport sexuel

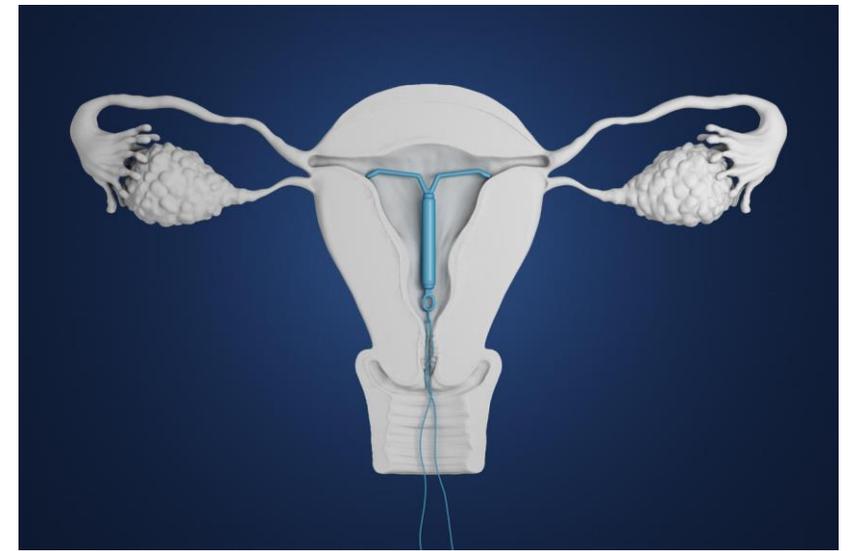
DIU/stérilet en cuivre (méthode barrière)

Principe :

Le Dispositif Intra Utérin (DIU) posé par un.e gynécologue dans l'utérus rend inactif les spermatozoïdes et enflamme la muqueuse utérine bloquant la progression des spermatozoïdes.

Lien avec la biologie humaine :

La fécondation nécessite la rencontre et la fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde au niveau des trompes. Bloquer les spermatozoïdes empêche donc mécaniquement la fécondation



Efficacité :

Théorique 99,4 % / Pratique : 99,2%

Avantages :

- Durée de vie d'au moins 4 ans

Inconvénients :

- Ne protège pas des ISTs
- Nécessite un rdv gynécologique pour être retiré + visites de contrôle recommandées

Spermicide et diaphragme (méthode barrière)

Principe :

Gel à appliquer avant chaque rapport dans le vagin qui détruit les spermatozoïdes. Diaphragme se posant sur le col de l'utérus bloquant le passage des spermatozoïdes.

Lien avec la biologie humaine :

La fécondation nécessite la rencontre et la fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde au niveau des trompes. Bloquer les spermatozoïdes empêche donc mécaniquement la fécondation



Efficacité :

Théorique 94 % / Pratique : 84 %

Spermicide seul : Théorique 82 % / Pratique : 71 %

Avantages :

- Alternative en cas de contraindication aux autres méthodes barrières

Inconvénients :

- Mise en place 20 minutes avant chaque rapport sexuel
- Pas pris en charge par l'assurance maladie
- Ne protège pas des ISTs

Méthode thermique (anneau, slip chauffant etc)

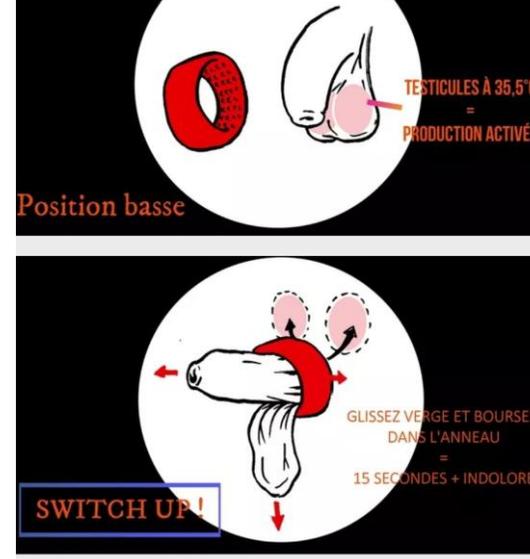
Principe :

Remontée des testicules dans leurs poches abdominales au moins 15h par jour.

Un spermogramme de contrôle est nécessaire pour vérifier que la méthode est opérationnelle.

Lien avec la biologie humaine :

Les testicules dans leurs poches sont réchauffés à 37°C au lieu des 34°C dans les bourses. La chaleur bloque alors la spermatogenèse (production de spermatozoïdes). Ainsi le sperme ne contient presque pas de spermatozoïdes



Efficacité :

Avantages :

- Sans effets secondaires
- Indolore
- Ecologique
- Slip chauffant faisable soi même

Inconvénients :

- Efficace après 3 mois de remontée quotidienne
- Remontée au moins 15h par jour sans oubli
- Peut-être inconfortable selon les personnes.
- Ne protège pas des ISTs

Pillule contraceptive (méthode barrière)

Principe :

Pilule à prendre quotidiennement contenant des hormones sexuelles empêchant l'ovulation. Augmente également l'épaisseur de la glaire cervicale.

Lien avec la biologie humaine :

Sans ovulation, les spermatozoïdes remontant jusqu'aux trompes n'ont aucun gamète avec laquelle fusionner. La fécondation est donc impossible.



Efficacité :

Théorique 99,3 % / Pratique : 92%

Avantages :

- En général plutôt bien tolérée

Inconvénients :

- Ne protège pas des ISTs
- A prendre chaque jour, à la même heure sans oublier
- Effets secondaires (souvent bénins, parfois graves)
- Pilule masculine toujours pas commercialisée à ce jour

Pillule contraceptive



Prin

Pilule
horm
Augm
cervi

Lier

Sans
jusq
laque
impo



3 La contraception d'urgence féminine.

La contraception d'urgence féminine communément appelée « pilule du lendemain » est une pilule à prendre lorsqu'il y a eu un rapport sexuel mal ou non protégé. À prendre dans les 72 heures, sa grande quantité en progestérone retarde l'ovulation. Gratuite pour les mineurs, elle est disponible en pharmacie ou à l'infirmerie du lycée.

- Ne protège pas des ISTs
- A prendre chaque jour, à la même heure sans oublier
- Effets secondaires (souvent bénins, parfois graves)
- Pilule masculine toujours pas commercialisée à ce jour

Retrait, méthode d'abstinence périodique (méthodes comportementales)

Principe :

Retrait : retirer le pénis du vagin juste avant l'éjaculation.

Abstinence lors des jours d'ovulation via l'utilisation d'une application de calcul du cycle menstruel.

Lien avec la biologie humaine :

Retrait : éviter de libérer des spermatozoïdes dans le vagin.
(problème : le liquide pré-séminal peut contenir des spermatozoïdes)

Abstinence : éviter les rapports lors de l'ovulation
(problème : les cycles menstruels ne sont pas si réguliers que ce qu'on pense)

Efficacité :

Théorique 91 % / Pratique : 80 % MAXIMUM

Avantages :

- Aucun dispositif utilisé

Inconvénients :

- EFFICACITE EXTREMEMENT FAIBLE, METHODE NON FIABLE

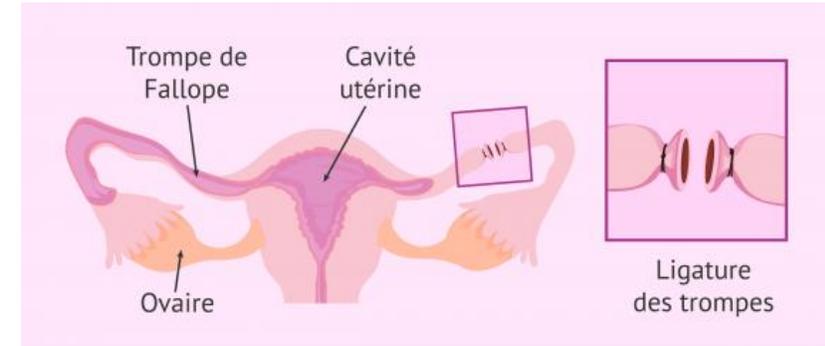
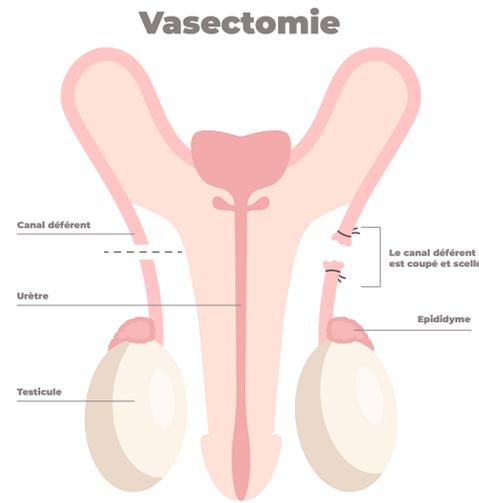
Vasectomie, ligature des trompes (méthodes chirurgicales)

Principe :

Couper les tubes reliant les gonades au reste de l'appareil reproducteur (canaux déférents pour les testicules, trompes pour les ovaires)

Lien avec la biologie humaine :

En coupant ces tubes, les gamètes produits par les gonades ne peuvent atteindre le reste de l'appareil. Ainsi la rencontre des gamètes est impossible.



Efficacité :

Théorique 99,9 % / Pratique : 99,85 %

Avantages :

- Vasectomie : opération très bien supportée et sans complications majeures
- Méthode la plus efficace

Inconvénients :

- Méthodes définitives (possibilité de stocker des gamètes congelés pour plus tard)
- Ligature des trompes : complications possibles
- Ne protège pas des ISTs