



QUELQUES INFORMATIONS SUR LA CONTRACEPTION PAR STÉRILET

Le **stérilet** est un petit appareil en plastique, le plus souvent en forme de T, de 3 cm de long et prolongé par un fil. Il existe plusieurs modèles dont certains comportent un fil de cuivre ou d'argent, ils peuvent être de tailles différentes. **L'action contraceptive du stérilet s'explique par la réaction inflammatoire locale qui empêchera la nidation de l'œuf dans la cavité utérine. Mais à la différence de la pilule, le stérilet ne modifie aucunement les fonctions hormonales et laisse persister l'ovulation.**

Le stérilet sera **interdit ou déconseillé** dans les cas suivants :

- Antécédents de salpingite (infection des trompes),
- Absence de Grossesse (patiente n'ayant jamais eu d'enfant),
- Utérus fibromateux. Anomalies des cellules du col au frottis de dépistage,
- Tendance aux hémorragies ou traitement anticoagulant en cours.

En fait si l'examen gynécologique est normal et qu'il n'y a pas de contre-indication, on pourra poser le stérilet.

La **pose** s'effectue généralement au moment des règles ce qui facilite l'insertion du stérilet dans la cavité utérine. C'est une **manoeuvre indolore** qui ne nécessite pas de traitement préalable ou dans les suites. Dans les heures ou jours suivants il est habituel d'avoir quelques saignements et parfois de petites douleurs comme pendant les règles.

Un mois et demi après la pose il est nécessaire de revenir en **consultation** afin de s'assurer de sa bonne tolérance. En effet certains inconvénients sont parfois observés. **Des règles plus abondantes et prolongées** s'expliquent par la petite réaction inflammatoire locale. Un traitement protecteur vasculaire ou progestatif est généralement suffisant. Les hémorragies associées ou non à des douleurs en dehors des règles sont plus rares mais peuvent parfois nous conduire à retirer provisoirement le stérilet ou bien à le remplacer par un autre **stérilet contenant de la progestérone**. L'action de cette hormone est essentiellement locale. Quant à la perte du stérilet, elle est exceptionnelle.

Il faut enfin connaître deux risques peu fréquents mais importants :

- Le **risque de grossesse** est très faible, on y pensera devant tout retard de règles.
- Le **risque infectieux**, facilement évoqué devant des leucorrhées (pertes blanches) associées ou non à des douleurs ou de la fièvre. Il faudra dans ces cas **consulter en urgence**.

La plupart du temps le stérilet est bien toléré. C'est une contraception efficace à **99 %**, non médicamenteuse et qui n'impose aucune contrainte en dehors de la surveillance gynécologique habituelle.

QUELQUES QUESTIONS HABITUELLEMENT POSÉES EN CONSULTATION SUR LE STÉRILET

- PEUT-ON UTILISER DES TAMPONS INTERNES ?
Oui ; sans aucun problème. Il n'y a aucun risque de déplacer le stérilet en retirant le tampon.
- À QUEL RYTHME FAUT-IL SE FAIRE SUIVRE QUAND ON A UN STÉRILET ?
Au minimum une fois par an, au mieux tous les 6 mois.
Même si le stérilet est bien toléré une **consultation gynécologique** régulière est indispensable (examen des seins, frottis, examen du col et de l'utérus).
- QUAND FAUT-IL CHANGER LE STÉRILET ?
Tout dépend de la marque du stérilet et de sa tolérance. La durée d'efficacité est en moyenne de deux à quatre ans.
- LE RETRAIT DU STÉRILET EST-IL DOULOUREUX ?
Non, le stérilet étant très flexible, le retrait se fait sans douleur et en quelques secondes.
D'autre part, il est possible de reposer aussitôt un nouveau stérilet après le retrait du précédent.
- PEUT-ON PRATIQUER N'IMPORTE QUEL SPORT ?
OUI. Le risque de déplacement du stérilet est exceptionnel.
- PEUT-ON PERDRE SON STÉRILET EN CAS D'AMAIGRISSEMENT IMPORTANT ?
Non ! Votre utérus ne se modifie pas en cas de régime amaigrissant.
- PEUT-ON POSER UN STÉRILET APRÈS UNE CÉSARIENNE ?
Oui même après plusieurs Césariennes.
- COMBIEN DE TEMPS APRÈS UN ACCOUCHEMENT PEUT-ON POSER UN STÉRILET ?
On attend généralement le cycle suivant le retour de couches.
Chez les femmes qui allaitent encore, on attendra 3 mois environ après l'accouchement.
- POURQUOI LE STÉRILET EST-IL DÉCONSEILLÉ CHEZ UNE FEMME QUI N'A JAMAIS EU D'ENFANT ?
Essentiellement parce qu'il expose à un risque infectieux plus grave, les trompes étant susceptibles d'être atteintes (salpingite) et de réagir en s'obstruant, ce qui compromet gravement les chances de grossesse ultérieure.
- LE STÉRILET PEUT-IL FAVORISER L'APPARITION D'UN CANCER ?
NON. Par prudence il est déconseillé aux femmes chez lesquelles les frottis de dépistage ont découvert des anomalies cytologiques du col.
La contraception par stérilet comme avec la pilule permet au contraire grâce à une surveillance régulière de dépister des anomalies qui n'auraient pu se voir autrement.
- LE PARTENAIRE PEUT-IL SENTIR LE STÉRILET ?
Non, pas le stérilet lui-même, mais il peut être gêné par le fil qui sera simplement recoupé.
- QUELLE EST LA LIMITE D'ÂGE À LA CONTRACEPTION PAR STÉRILET ?
Tant que le stérilet est bien supporté, il peut être prescrit et laissé en place aussi longtemps que nécessaire.