

EFFICACITÉ

L'efficacité des méthodes barrières varie et tient d'abord à leur emploi assidu et correct, à chaque relation sexuelle, peu importe la période du cycle menstruel, incluant les menstruations. Les échecs relevant d'un défaut du contraceptif lui-même sont rares. En cas de doute, vous pouvez recourir à la contraception d'urgence (pilule du lendemain ou stérilet du lendemain). Il est recommandé de toujours utiliser un spermicide avec le diaphragme et la cape cervicale.

A QUI ELLES S'ADRESSENT ?

Ces méthodes sont surtout destinées aux femmes dont le taux de fécondité est naturellement réduit, soit les femmes de plus de 40 ans ou celles chez qui une grossesse pourrait être acceptable. Ces contraceptifs, qui ont l'avantage d'être contrôlés par la femme, peuvent aussi être utilisés à mi-cycle afin d'augmenter le taux d'efficacité d'une autre méthode de contraception tel le condom. Enfin, toute personne à risque d'ITSS (MTS) devrait utiliser des condoms.

CONDOM MASCULIN

Voir le dépliant sur le condom.

SPERMICIDES

Les spermicides sont peu efficaces si utilisés seuls, mais recommandés en complément de la cape cervicale et du diaphragme. Les spermicides contenant du nonoxynol-9 ne sont plus suggérés à cause de leur risque de toxicité au niveau de la muqueuse vaginale. La mousse vaginale contraceptive VCF contenant du nonoxynol-9 est toutefois encore disponible dans certaines pharmacies ou par Internet tout comme le VCF (vaginale contraceptive film). Un autre spermicide est maintenant disponible au Canada. Il est constitué de cellulose et d'acide lactique. Il s'agit du gel Caya vendu par la compagnie Trimedix au lien suivant : www.trimedix.com. On peut se le procurer directement en pharmacie.

Taux d'échec : Utilisation parfaite : 18%. Utilisation typique : 28%.

On peut également commander par Internet le ContraGel vert vendu aux USA chez Anares national Health : <http://www.anarreshealth.ca/node/519>.

Il est également à base de cellulose et d'acide lactique. On peut aussi se le procurer chez Bivea médical une compagnie française.

Efficacité : 72-82%

Coût : entre 25-30\$

CONDOM FÉMININ : REALITY

Les condoms féminins ne sont plus commercialisés au Canada. On peut se les procurer par Internet. Il en existe 2 sortes qui se nomment Reality FC1 et FC2. C'est la compagnie « Female Health Company » qui le produit le FC2. Ils sont faits de nitrile qui est un caoutchouc synthétique (donc pas de latex).

Le condom féminin doit être inséré avant la relation sexuelle. Sa lubrification permet une insertion facile. On y retrouve un anneau à chaque extrémité. L'anneau interne peut le rendre inconfortable, il peut donc être enlevé. Le plus grand doit demeurer à l'extérieur et recouvrir les petites lèvres. Attention à ce qu'il ne se déplace pas pendant la relation. Il peut aussi arriver qu'il soit légèrement bruyant pendant la relation. Bien refermer l'ouverture du condom (en le tournant) avant le retrait afin d'éviter que du sperme ne s'écoule dans le vagin. Il n'est pas réutilisable. Ne pas utiliser en même temps qu'un condom masculin, car la friction pourrait amener un bris. Il offre une excellente protection contre les ITSS.

Efficacité : 79 à 95% selon utilisation

Coût : 2 \$ et 2.50\$ l'unité. L'achat en plus grande quantité permet d'économiser.

DIAPHRAGME

Il existe 2 modèles de diaphragme facilement accessibles au Canada.

Celui vendu par la compagnie Milex (diaphragme Milex) :

Il s'agit d'une coupole en silicone montée sur un anneau circulaire souple et adaptée à la taille du vagin. Il doit être utilisé avec un spermicide (4ml) placé dans le diaphragme et sur le rebord. La femme qui choisit cette méthode doit être vue par un médecin afin qu'il détermine la taille nécessaire (60 à 90 mm de diamètre) à l'aide d'une trousse de mesure et il lui apprendra aussi à le mettre en place. Une variation de poids ou encore un accouchement peut modifier la taille du vagin et nécessiter une réévaluation du diamètre du diaphragme. Une vérification de la taille devrait également être faite chaque année. Pour prévenir le syndrome de choc toxique et les mauvaises odeurs, il convient de le garder en place le moins longtemps possible tout en respectant le délai de 6 heures minimum après la relation sexuelle, et de ne pas l'utiliser pendant les règles. En cas de rapports sexuels successifs laisser le diaphragme en place et remettre 4ml de spermicide dans le vagin. Pour préserver l'intégrité du diaphragme, il suffit de le laver, de l'enduire de bicarbonate de soude (soda) et de le ranger à l'ombre et au frais. Il existe 2 modèles, l'Omniflex et l'Arcing. Le modèle le plus utilisé est l'ARCING. Il est possible de se procurer ce diaphragme auprès de la compagnie MILEX en composant le 1-800-204-2398.

Efficacité : 88 à 94% (avec spermicide).

Coût : 100 à 120\$ + coût du spermicide 25 \$ à 30 \$ (CayaGel ou ContraGel).

Celui vendu par la compagnie Trimedec (Diaphragme Caya) :

Depuis janvier 2014, la compagnie Trimedec vend un diaphragme appelé: diaphragme CAYA. Le diaphragme CAYA existe en une seule grandeur ce qui facilite son utilisation car aucune mesure ne doit être prise, aucune visite chez le médecin n'est donc nécessaire. Il couvre complètement le col et se place entre le fond du vagin et la symphyse pubienne. Il peut être inséré comme un tampon et il est facile à enlever. Il faut s'assurer que le col de l'utérus est bien couvert par la coupole du diaphragme. Il est confortable pour les deux partenaires. Il doit être laissé en place au moins 6 heures après la relation. Il doit être utilisé avec un spermicide (4g : soit environ ½ c.à thé) placé dans le diaphragme et sur le rebord. En cas de rapport successifs, remettre 4g de spermicide dans le vagin. Il convient à la plupart des femmes peu importe leur poids et le nombre de grossesses. Il est fait de silicone et si bien entretenu, il peut être réutilisé pendant 2 ans. La compagnie Trimedec vend son propre spermicide à base de cellulose et d'acide lactique appelé Caya Gel.

Efficacité typique: environ 83-90% (avec gel spermicide) selon la compagnie.

Coût: Environ 100.00\$ + spermicide (Caya gel) 25 à 30\$.

CAPE CERVICALE

Il existe un seul modèle de cape cervicale « FemCap ». Elle a la forme d'un dôme et est faite en silicone. Elle doit être placée avant la relation sexuelle. Elle est posée sur le col de l'utérus et devrait être utilisée avec un gel spermicide (ex : Caya gel) placé à l'intérieur de la cape. Elle est offerte en trois grandeurs soit petit, médium et large (petit pour les femmes qui n'ont jamais eu de grossesse, médium pour les femmes qui ont eu un avortement, une fausse-couche ou qui ont accouché par césarienne et large pour les femmes qui ont déjà accouchées). Environ 80 % des femmes peuvent trouver une taille qui leur convient. Son emploi nécessite un enseignement qui peut être offert par un médecin ou dans certains centres de santé des femmes.

On recommande de ne pas utiliser la cape cervicale dans les 6 semaines suivant un accouchement, pendant un saignement vaginal et durant les règles. Certaines positions sexuelles peuvent déloger la cape qui perd ainsi son efficacité. Pour éviter les odeurs désagréables, il est important de nettoyer et de sécher la cape cervicale entre chaque utilisation et de la laisser en place le moins longtemps possible, tout en respectant le délai d'au moins 6 heures après la relation sexuelle. Elle ne doit pas être laissée en place plus de 40 heures. Elle est disponible au Canada. On peut la commander en pharmacie ou par Internet à l'adresse: www.medisafecanada.com

Efficacité : 80 à 91 % (avec gel spermicide). Elle est plus efficace chez les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant car elle couvre mieux le col.

Coût : 100 à 125 \$ + coût du spermicide (environ 25 à 30 \$).

L'ÉPONGE CONTRACEPTIVE

L'éponge TODAY est la seule marque disponible au Canada. Elle est fabriquée avec une mousse douce, flexible et munie d'un petit anneau pour faciliter le retrait. Elle est imprégnée d'un gel spermicide qui se disperse très bien, qui est peu irritant et bien toléré. Avant de l'utiliser, l'éponge devrait être humectée au moyen de 2 c.à soupe d'eau et comprimée une seule fois. Sa protection est valable pour une seule relation sexuelle. Elle peut rester en place pour une durée maximum de 30 heures. Elle doit rester dans le vagin au moins 6 heures après le rapport sexuel. L'éponge ne doit pas être utilisée pendant les menstruations. L'éponge est plus efficace chez les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant. On peut se la procurer dans les pharmacies Pharmaprix.

Efficacité : 76 à 80% si a déjà eu des enfants et 88 à 91% si n'a jamais eu d'enfant.

Coût : environ 20 \$/boîte de 3.

LE VCF

Le VCF (vaginal contraceptive film) est disponible au Canada. Il s'agit d'un mince film de 5 par 5 cm ressemblant à du papier ciré et contenant du spermicide. Sa mise en place est simple : on plie le film en 4 et on l'insère au fond du vagin 15 minutes avant la relation. Il s'élimine naturellement.

Efficacité : 70 à 91 %

Coût : 9 pour environ 16 \$

Révision Juillet 2016

LES MÉTHODES BARRIÈRES

**Condom masculin
Condom féminin
Spermicides
Diaphragme
Cape cervicale
L'éponge contraceptive
Le VCF^{MD}**

Clinique de planning

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