

Quel contraceptif local choisir ?

A savoir

Les méthodes de contraception locales sont destinées à éviter une grossesse. Elles sont disponibles sans ordonnance mais sont moins efficaces que la pilule ou le stérilet.

Elles sont essentiellement destinées aux femmes après 45 ans, pendant l'allaitement, qui ont peu de rapports sexuels ou pour qui une grossesse est envisageable. Ou à celles qui oublient leur pilule ponctuellement !

Le préservatif est en plus le seul moyen de se protéger des maladies sexuellement transmissibles.

Nos conseils

En pratique

► **Le préservatif :**

Ils sont le plus souvent en latex. En cas d'allergie, demandez des préservatifs en polyuréthane. Les modèles varient selon la taille, la forme, la couleur, la présence ou non de réservoir, de lubrifiant...

► **Le préservatif féminin :**

D'efficacité comparable au préservatif masculin, il peut être mis en place quelques heures avant le rapport sexuel.

► **Les spermicides :**

Sous forme d'ovules, crèmes ou éponges, ils se placent au fond du vagin quelques minutes avant le rapport sexuel, se dissolvent et détruisent les spermatozoïdes après le rapport. Ils sont efficaces plusieurs heures (la durée varie selon les produits) mais doivent être renouvelés systématiquement avant chaque rapport, sauf pour le tampon qui reste efficace 24 heures.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ **Si vous optez pour le préservatif masculin :**
Conservez-les dans un endroit sec, frais, à l'abri de la lumière.
N'utilisez que des lubrifiants spécifiques, les crèmes grasses comme la vaseline peuvent réduire leur efficacité.
Utilisez des préservatifs sans latex si la partenaire est sous traitement par ovules pour une mycose ou une infection génitale.
Vous pouvez les associer à une crème spermicide pour plus de sécurité.
- ▶ **Si vous optez pour le préservatif féminin :**
Vous pouvez utiliser tous type de lubrifiants.
Ne l'utilisez pas en même temps qu'un préservatif masculin.
- ▶ **Si vous optez pour un spermicide :**
N'utilisez pas de savon avant, ni dans les 6 heures suivant le rapport sexuel car ils détruisent le spermicide. Une toilette externe est possible seulement à l'eau pure ou avec un pain de toilette spécifique.
Ne les utilisez pas conjointement à d'autres traitements vaginaux en ovules.
Respectez attentivement les délais de mise en place et d'efficacité.
Évitez de vous baigner (piscine, mer, baignoire) avec un tampon spermicide.

Pour aller plus loin

- ▶ Pour retrouver un guide complet des moyens de contraception, contactez l'Association Française pour la contraception (AFC) au 01 60 15 31 98 ou rendez-vous sur leur site : www.contraceptions.org
- ▶ Une campagne nationale sur la contraception a été lancée en 2007 à l'initiative du ministère chargé de la Santé et de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) : « La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit ».
Consultez le site www.choisirsacontraception.fr

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous voulez utiliser un diaphragme ou une cape cervicale qui nécessitent une consultation chez le gynécologue pour apprendre à les mettre en place