



## Comment choisir une contraception optimale

### Quelles sont les principales méthodes contraceptives ?

Il existe plusieurs méthodes contraceptives. Les plus couramment utilisées sont les méthodes hormonales qui contiennent de l'œstrogène et de la progestérone, ou de la progestérone seulement. Les hormones peuvent être prises de différentes manières : via une pilule ; à travers un patch à coller sur la peau ; via un anneau vaginal ou via un implant sous-cutané.

Il existe également des méthodes de contraception non hormonales telles que le préservatif et le dispositif intra-utérin, communément appelé "stérilet" ou "spirale". Cette dernière méthode est parmi les plus efficaces.

### Comment choisir une méthode contraceptive ?

La contraception parfaite n'existe pas mais il existe la contraception optimale qui est différente d'un patient à l'autre. Le choix de la méthode contraceptive dépend de divers facteurs, certains étroitement liés à la méthode contraceptive elle-même, tels que l'efficacité et les effets secondaires, et d'autres facteurs socioculturels, tels que le mode de vie du patient. Une femme qui voyage beaucoup pour le travail et qui change souvent de fuseau horaire préférera probablement une méthode non hormonale telle qu'un dispositif intra-utérin ; une patiente au début de sa vie sexuelle préférera une pilule ; la même patiente dans une période de vie où elle a tendance à oublier, préférera une méthode à laquelle elle n'a pas à penser, comme un implant sous-cutané.

### Quel est le rôle du gynécologue dans le choix contraceptif ?

Le rôle du gynécologue sera avant tout d'informer la patiente sur les méthodes contraceptives existantes, de souligner les différences et d'expliquer les effets secondaires de chaque méthode.

Il sera alors important de proposer et d'orienter le choix du patient sur la base d'une anamnèse systémique approfondie, afin de mettre en évidence d'éventuelles contre-indications et interactions médicamenteuses, suivie d'un examen clinique et d'une discussion sur le mode de vie du patient, sa situation familiale, le contexte culturel et les attentes du couple.

La clé d'une contraception efficace réside dans une bonne information de la patiente et, logiquement, dans l'assiduité de la patiente à respecter le mode d'utilisation de la méthode contraceptive choisie. Pour cette raison, la contraception doit être adaptée aux différentes phases de la vie et aux besoins du moment. Une femme peut utiliser la même méthode contraceptive tout au long de sa vie reproductive, mais il est très souvent nécessaire d'adapter la contraception aux nouveaux besoins personnels, aux nouveaux facteurs de risque et aux nouveaux problèmes de santé.

### Dr Valentina Mercanti

Spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique

Centre Médical de Plainpalais

Rue de Carouge 24-1205 Genève

022 339 89 89

<https://cmplainpalais.ch>