

LECON 3

La contraception chez les adolescents et jeunes

A- le cours

La contraception est l'ensemble des moyens qui permettent d'empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse.

Les adolescents et les jeunes sexuellement actifs ont besoin d'une contraception sûre et efficace s'ils ne veulent pas d'une grossesse. Ils ont généralement des relations sexuelles occasionnelles et peuvent avoir souvent de multiples partenaires sexuels. Ce qui les expose à un risque considérable de contracter les IST/VIH, les grossesses précoces et/ou grossesses non désirées. Les adolescents et jeunes quel que soit leur âge, leur statut matrimonial doivent avoir accès à toutes les méthodes contraceptives.

- **La planification familiale**

La planification familiale est la planification volontaire et l'usage de contraception par des individus pour décider si, quand, et/ou combien d'enfants ils souhaitent avoir.

C'est aussi l'ensemble des moyens qui concourent au contrôle des naissances, dans le but de permettre aux familles d'avoir un enfant, d'espacer les naissances, de planifier les naissances.

1-LES METHODES CONTRACEPTIVES QUE LES ADOLESCENTS(ES) ET LES JEUNES PEUVENT UTILISEES

En dehors des méthodes chirurgicales et/ou sauf avis médical, les adolescent(e)s et les jeunes peuvent bénéficier des autres méthodes contraceptives selon leur mécanisme, leur mode d'action, et leur effets secondaires. Il existe plusieurs types de produits contraceptifs. En fonction de leur mode de fonctionnement, il existe des méthodes contraceptives hormonales et des méthodes de contraceptives non hormonales.

En fonction de la durée, on distingue les méthodes contraceptives de courte durée et des méthodes contraceptives de longue durée.

Chaque type de contraception répond à un besoin particulier. Si vous voulez adopter une méthode contraceptive, rendez-vous dans un centre de santé, les agents de santé pourront vous aider à choisir la méthode contraceptive qui vous convient. Vous pouvez aussi vous rendre dans des centres de santé offrant des services de contraception adaptés à l'accueil et aux besoins spécifiques des adolescents et des jeunes. Les agents de santé vous aident en

- Vous fournissant des informations sur les méthodes contraceptives disponibles ;
- évaluant les avantages et les inconvénients de chaque méthode ;
- vous guidant afin que vous puissiez choisir la méthode la mieux adaptée à vos besoins.

Les méthodes de contraception peuvent avoir des effets secondaires qui le plus souvent sont minimes et disparaissent avec le temps. Mais contrairement aux idées reçues, les méthodes de contraception n'ont pas d'effets néfastes sur la santé. Si vous adoptez une méthode contraceptive et que les effets secondaires vous apparaissent insupportables ou qu'ils persistent pendant longtemps, retournez au centre de santé, l'agent de santé saura vous aider à choisir une autre méthode qui vous conviendra le mieux.

- **L'abstinence sexuelle :**

Consiste à ne pas avoir de rapport sexuel, cela permet d'éviter les grossesses précoces et non désirées ainsi que les IST, le VIH/Sida et les hépatites.

Les méthodes contraceptives de courte durée

- **Le préservatif**

Le préservatif ou condom est un étui mince et souple, imperméable au sang ainsi qu'aux sécrétions du vagin et du pénis, fabriqué en latex le plus souvent. En plus d'empêcher la survenue de grossesse, le préservatif protège contre les infections sexuellement transmissibles et le VIH/SIDA. Il en existe deux types, le préservatif masculin et le préservatif féminin. Le préservatif masculin est déroulé sur le pénis en érection avant la pénétration lors du rapport sexuel. Le

préservatif féminin s'insère dans le vagin. Le préservatif est utilisé pour un seul rapport sexuel, il utilisé ne doit pas être réutilisé.



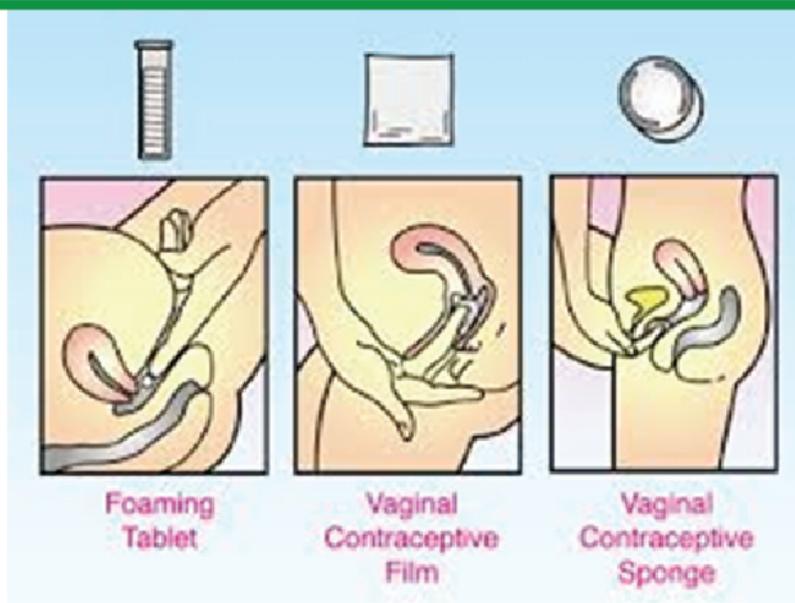
Le préservatif féminin



Le préservatif masculin

- **Les spermicides**

Les spermicides sont des substances qui rendent inactifs ou détruisent les spermatozoïdes. Ils se présentent sous forme de crèmes, ovules, éponges ou tampons et doivent être introduit dans le vagin avant tout rapport sexuel. Il est conseillé de les utiliser en association avec une méthode dite "barrière" comme le préservatif. Ils ne protègent pas contre les IST/VIH.



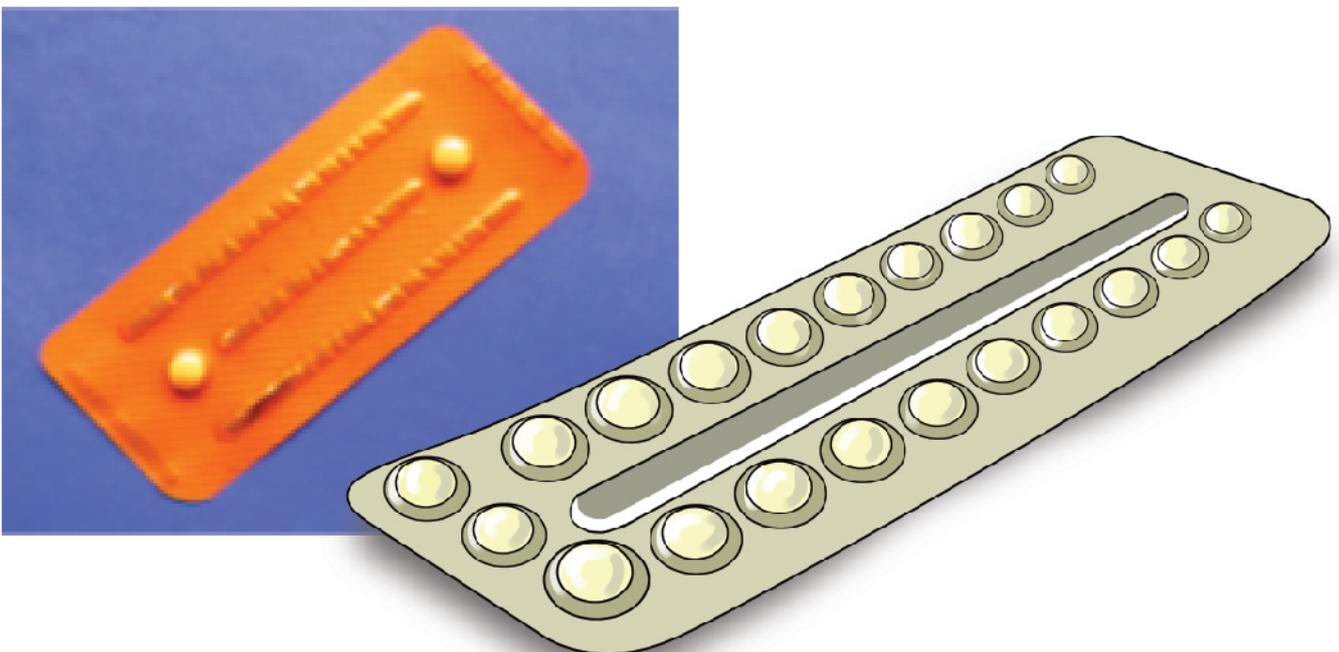
- **Pilules**

La pilule est un contraceptif que l'on absorbe par voie orale, sous forme de comprimé. Il est constitué d'hormones féminines (œstrogènes et/ou progestérone), la pilule bloque l'ovulation. La pilule est très efficace si elle est prise régulièrement. Un seul oubli peut entraîner l'échec de la méthode. Il existe deux types de pilule : La pilule progestative et la pilule combinée ou pilule oestroprogestative.

La pilule progestative contient une seule hormone, la progestérone ; t la pilule combinée ou oestroprogestative contient deux hormones, la progestérone et l'œstrogène.

- **La contraception d'urgence**

Elle est une méthode contraceptive pour empêcher la survenue d'une grossesse suite à un rapport sexuel non protégé. Il existe la pilule contraceptive d'urgence encore appelée pilule du lendemain. Elle doit être prise dans les 72 heures qui suivent un rapport sexuel non protégé. Plus elle est prise tôt après le rapport non protégé, plus elle sera efficace : prise dans les premières 24 heures, elle permet de réduire le risque de grossesse de moitié Le dispositif intra-utérin (DIU) peut être utilisé pour une contraception d'urgence. Il est recommandé de le placer dans les 5 jours qui suivent le rapport sexuel à risque. Plus il est placé tôt, plus son efficacité augmente. Après un rapport sexuel non protégé, il faut penser à faire le test du VIH pour s'assurer qu'on n'est pas infecté et aussi ne pas oublier d'adopter par la suite une méthode contraceptive et ou utiliser un préservatif.



- **Les injectables**

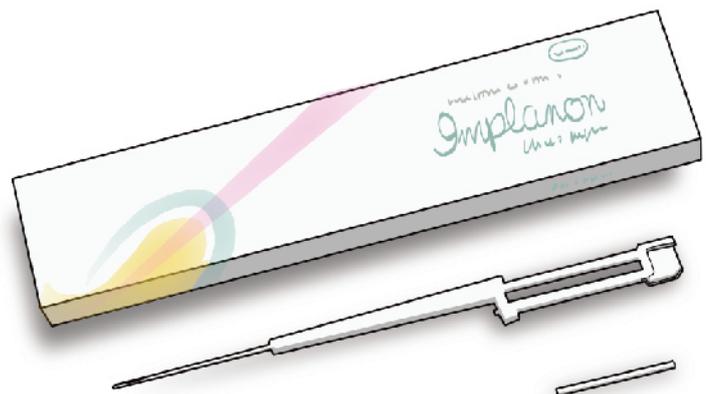
Ce sont des contraceptifs hormonaux à base de progestérone. L'injection empêche principalement l'ovulation et épaissit également la glaire cervicale, ce qui rend plus difficile le passage des spermatozoïdes de l'homme dans l'utérus. L'injection est normalement administrée par voie intramusculaire dans la fesse, mais le bras ou la cuisse peut également être utilisée. La nouvelle version de l'injection progestative peut être effectuée en sous-cutanée, c'est-à-dire dans la peau. La procédure d'injection est rapide, simple et généralement sans douleur, et doit être répétée régulièrement en fonction du produit.



Les méthodes contraceptives de longue durée

- **Les implants**

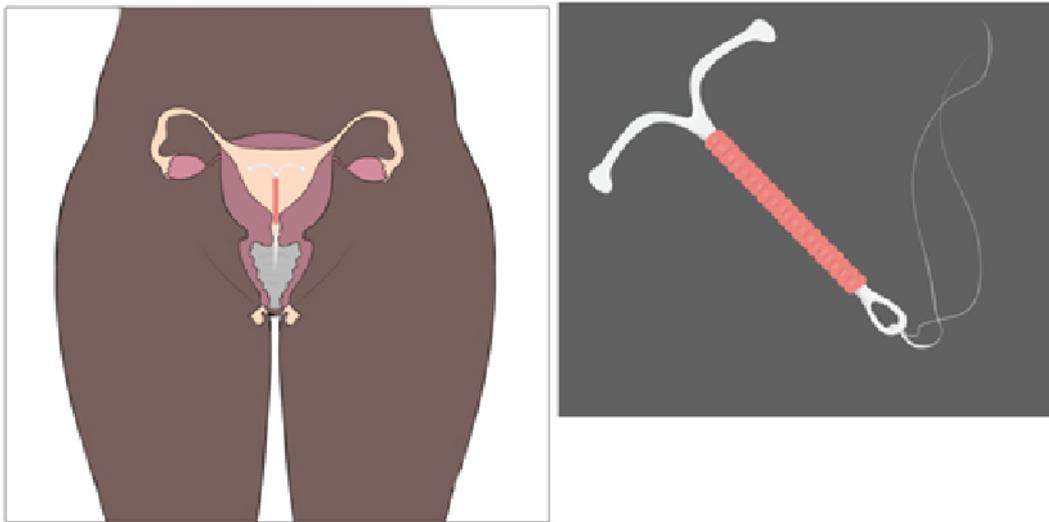
L'implant est un petit bâtonnet cylindrique en plastique de 4 cm de long et 2 mm de diamètre. Il est placé sous la peau au niveau de la face interne du bras, d'où il dispense en continu de petites doses de l'hormone progestérone qui rejoignent la circulation sanguine. L'hormone empêche les ovaires à libérer des œufs et tout en épaississant la muqueuse cervicale pour empêcher le sperme d'atteindre l'utérus et féconder l'œuf. En fonction du type d'implant, il doit être remplacé tous les 3 à 5 ans. .



- **Le dispositif intra utérin (DIU) ou stérilet**

est un petit (dispositif) objet en forme de T qui est inséré dans l'utérus à travers le vagin par un agent de santé qualifié. Il empêche la fécondation mais aussi empêche la nidation, c'est-à-dire la fixation de l'œuf au niveau de l'utérus. Il existe deux types de DIU, le DIU en cuivre et le DIU hormonal. Il protège au maximum 5 à 10 ans suivant le modèle.

Le dispositif est installé dans l'utérus (ou retiré) par un médecin ou un personnel médical qualifié et reste en place tant que la contraception est désirée (au maximum 5 à 10 ans suivant les modèles).



- **Les méthodes naturelles**

Indépendamment de toutes ces méthodes de contraception moderne, il existe les méthodes naturelles.

- **La méthode du retrait ou coït interrompu**

La méthode du retrait consiste à ne pas laisser l'éjaculation avoir lieu dans le vagin lors des rapports sexuels. Avant de jouir, l'homme doit donc se retirer pour ne pas que le sperme entre en contact avec les muqueuses, et ainsi qu'il y ait un risque de fécondation. Cette méthode est peu efficace, du fait de sa difficulté de réalisation

- **La méthode Ogino, dite méthode "du calendrier"**

Sur un cycle de 28 jours, une femme n'est féconde que quelques jours par mois aux alentours de la période d'ovulation, qui se situe théoriquement, chez les femmes dont le cycle est régulier, 14 jours après le premier jour des règles. Cette méthode préconise donc de s'abstenir de tout rapport sexuel pendant plusieurs jours avant et après cette date. Le risque de grossesse est relativement élevé car elle est contraignante, puisqu'elle exige une période d'abstinence chaque mois mais aussi impose d'avoir des cycles extrêmement réguliers chaque mois, et de noter minutieusement sa période d'ovulation.

- **La méthode de Billings ou méthode d'observation de la glaire cervicale**

Cette méthode vise à observer les modifications de la glaire cervicale sécrétée par le col de l'utérus durant le cycle pour identifier la période d'ovulation. Il faut éviter les rapports sexuels non protégés à ce moment-là. En effet, à l'approche de l'ovulation la glaire cervicale se modifie. Elle devient plus abondante, plus fluide et provoque un écoulement vaginal (ou "pertes blanches"). C'est une méthode peu fiable car plusieurs facteurs peuvent modifier l'aspect de la glaire cervicale comme une inflammation vaginale, une prise de traitement hormonal et même l'excitation.

2- LA DOUBLE PROTECTION

- La double protection est définie comme la prévention simultanée des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) y compris le Virus de l'Immunodéficience acquise (VIH) et des grossesses non désirées. Elle consiste à l'utilisation combinée de deux méthodes : l'une protège contre les IST-VIH/SIDA et les hépatites et l'autre les grossesses non désirées. C'est aussi l'utilisation d'une seule méthode (le condom) qui protège à la fois contre les grossesses non désirées les IST-VIH SIDA et les hépatites.

- **Les méthodes de la double protection**

Très peu de méthodes procurent une protection double contre les grossesses les IST/VIH/SIDA et les hépatites. Pour la double protection, .

il convient de penser à l'option de méthode unique ou la combinaison de deux méthodes. Ces méthodes sont les suivantes : - Préservatif seul, - préservatif plus une autre méthode contraceptive donne un niveau très élevé de la double protection, - la fidélité mutuelle entre partenaire serait indiquée pour ceux qui n'ont pas d'infection et qui utilisent une contraception efficace, - l'abstinence est une méthode absolue pour la prévention, des IST/VIH/SIDA et des grossesses non désirées. Cependant il faut dire que seule l'utilisation constante et correcte des préservatifs masculins, féminins et l'abstinence sexuelle assure une protection efficace contre les grossesses non désirées et les IST/VIH/SIDA.

3- AVANTAGE DE LA PLANIFICATION FAMILIALE

- La PF permet d'espacer les naissances
- La PF permet de mesurer la taille de la famille
- La PF de jouir ta sexualité sans crainte
- La PF permet aux jeunes d'éviter les grossesses non désirées afin de terminer leur cursus scolaire
- La PF permet d'être responsable principalement en adoptant la double protection

● **Quelques effets secondaires des produits contraceptifs**

Presque tous les produits contraceptifs ont les mêmes effets secondaires, nous pouvons citer entre autre :

- Les crampes
- Vertiges
- Saignement entre les règles
- Céphalées
- Douleurs musculaires
- Saignement abondants

B- Les questions sur le cours

Q1 La contraception c'est :

- a) L'ensemble des astuces qui permettent d'avoir des grossesses.
- b) L'ensemble des moyens qui permettent qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse.
- c) L'ensemble des moyens qui permettent d'empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse.

Réponse = c ✓

Q2 La planification familiale est :

- a) L'ensemble des moyens qui concourent au contrôle des naissances, dans le but de permettre aux familles d'avoir un enfant, d'avoir le nombre d'enfant qu'il désire.
- b) L'ensemble des moyens qui permettent à la femme de ne plus avoir d'enfant.

Réponse = a ✓

Q3 l'abstinence permet d'éviter les grossesses précoces et non désirées ainsi que les IST/VIH. Vrai ou faux ?

- a) Vrai
- b) Faux

Réponse = a ✓

Q4 La double protection consiste à utiliser des moyens pour se protéger contre la grossesse non désirée et les IST/VIH.

- a) Vrai
- b) Faux

Réponse = a ✓