

## L'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 pilule du lendemain. Il est recommandé d'ajouter un spermicide au condom féminin et de toujours en utiliser avec le diaphragme et la cape cervicale.

Certains produits (lubrifiants à base d'huile) ou traitements vaginaux sont incompatibles avec l'usage du diaphragme et de la cape cervicale. Votre médecin vous renseignera. Les spermicides sont inoffensifs pour le fœtus, si utilisés en début de grossesse.

## 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, celles qui allaitent 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 ou lorsque des antibiotiques sont utilisés

en concomitance avec des contraceptifs oraux (CO). Enfin, toute personne à risque de MTS devrait utiliser des condoms et être informée des bienfaits protecteurs de certains spermicides.

## DIAPHRAGME<sup>MD</sup>

**coût : 80\$ à 100\$+ coût du spermicide**  
**efficacité : 80 à 94%**

Il s'agit d'une coupole en silicone montée sur un anneau circulaire souple et adapté à la taille du vagin. Il doit être utilisé avec une mousse spermicide. La femme qui choisit cette méthode doit être suivie par un médecin qui détermine la taille nécessaire (55 à 90 mm de diamètre) et lui apprend à le mettre en place. Une variation de poids de plus de 3 kg, 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. 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. 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.

## CAPE CERVICALE<sup>MD</sup>

**coût : entre 55\$ et 80\$ + coût du spermicide**  
**efficacité 80 à 94%**

Il existe un seul modèle de cape cervicale: « FemCap ». Elle a la forme d'un dôme et est faite en silicone. Elle est posée sur le col de l'utérus et peut être utilisée avec un gel spermicide placé à l'intérieur. Elle est offerte en trois grandeurs : 22, 24 et 26 mm. Environ 75 % 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 de 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 de 8 heures minimum après la relation sexuelle.

## **L'ÉPONGE CONTRACEPTIVE**

**coût : environ 12\$/boîte de 4**

**efficacité : 70 à 94%**

Il existe un modèle: TODAY. Elle est fabriquée avec une mousse douce et flexible et est munie d'un petit anneau pour faciliter le retrait. Elle est imprégnée d'un gel spermicide qui se disperse très bien, est peu irritant et bien toléré. Sa protection est valable pour une seule relation sexuelle. Elle peut rester en place pour une durée maximum de 12 heures et elle doit rester dans le vagin au moins 6 heures après le rapport sexuel. L'éponge ne doit pas être utilisée pendant les menstruations.

## **LE VCF<sup>MD</sup>**

**Coût : 6 pour environ 10\$**

**efficacité : 70 à 97%**

Le VCF<sup>MD</sup> (vaginal contraceptive film) a été mis en marché au Québec récemment. 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 est confortable et n'augmente pas les sécrétions vaginales. Il s'élimine naturellement.

## **LA MOUSSE CONTRACEPTIVE**

**coût : environ 15\$**

**efficacité : 70 à 97%**

La mousse vaginale contraceptive (VCF) est présentée en aérosol. Elle contient un spermicide et doit être introduite dans le vagin 10 à 30 minutes avant la relation sexuelle. La mousse se disperse rapidement et uniformément. Afin d'augmenter son efficacité, ce produit est à employer avec un autre moyen tel le condom masculin, le condom féminin, le diaphragme et la cape cervicale. Son élimination se fait naturellement.

Révision mars 2011

## **LES MÉTHODES BARRIÈRES**

**Diaphragme  
Cape cervicale  
L'éponge contraceptive  
Le VCF<sup>MD</sup>  
La mousse**

*Clinique de planning*

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