

# Le stérilet ou dispositif intra utérin

## **Dispositif**

Le stérilet, appelé également DIU (dispositif intra-utérin), est un petit dispositif contraceptif inséré à l'intérieur de l'utérus. Une fois posé, il peut être laissé en place, selon le type de stérilet utilisé, pendant 5 ans.

Les stérilets mesurent environ 3,5 cm (il en existe 2 tailles, un "short" plus court et un standard). Ils sont constitués d'une matière souple et ont la forme d'un T (un bras horizontal et un bras vertical). Le bras vertical est prolongé par un fil qui sera coupé par le médecin et restera dans le vagin (environ 1 cm). Une fois posé, le fil permet de vérifier la présence du stérilet et permettra de le retirer facilement.

Il existe deux types de stérilet au cuivre et un stérilet hormonal à la progestérone (Levonorgestrel).

## Stérilets au cuivre

Les stérilets au cuivre comportent des manchons de cuivre. Ils ne bloquent ni l'ovulation ni la fécondation, mais bloquent la nidation et peuvent inactiver les spermatozoïdes.

## Le stérilet hormonal

Le DIU hormonal contient une hormone progestative (lévonorgestrel) délivrée en petite quantité pendant cinq ans. Cette hormone a plusieurs effets :

- un effet contraceptif : elle épaissit les sécrétions du col ("entrée" de l'utérus) et les rend infranchissables par les spermatozoïdes. Cette hormone rend également l'intérieur de l'utérus défavorable pour une nidation.
- un effet thérapeutique : le DIU hormonal diminue la durée et le volume des règles ainsi que les contractions douloureuses qui les accompagnent ; certaines utilisatrices n'ont d'ailleurs pas de règles pendant 5 ans, ce qui est sans danger pour la santé ou la fertilité.

## **La pose**

Tous les DIU sont mis en place au cours d'une consultation simple en première partie de cycle à la fin des règles. En principe, l'insertion d'un DIU est peu ou pas douloureuse. Les femmes n'ayant jamais eu de grossesse peuvent prendre des médicaments anti douleur 2 heures avant la pose.

Il peut être posé comme contraception d'urgence jusqu'à 5 jours après un rapport.

## **Inconvénients et risques**

Il existe des contre-indications, des effets secondaires et des risques qui doivent être abordés au cours d'une consultation préalable.

## Avantages

Fiabilité : Les DIU sont d'une très grande efficacité. Le stérilet hormonal a un indice de Pearl de 0.1, le stérilet au cuivre de 0.6.

Les dernières études montrent qu'il y a 20 fois moins de grossesse avec le stérilet par rapport à la pilule.

Autres avantages : confort et durée d'action.

### Quels sont les inconvénients ?

Les DIU au cuivre peuvent allonger les règles. Si vos règles sont courtes et peu abondantes, la différence sera imperceptible. Si vos règles sont déjà abondantes, utilisez plutôt un DIU hormonal.

Le DIU hormonal peut provoquer les mêmes effets secondaires que les contraceptions contenant des progestatifs : saignements répétés ou au contraire disparition des règles (ce qui est sans gravité) ; prise de poids ; poussée d'acné.

### **Qui ne peut pas utiliser un DIU ?**

- Les femmes porteuses d'une maladie de l'utérus,
- les femmes ayant une infection génitale haute (de l'utérus ou des trompes) en cours,
- Les femmes ayant des saignements vaginaux inexpliqués.

Pour le DIU hormonal, les contre-indications sont liées à l'hormone.

Surveillance : un suivi gynécologique régulier est nécessaire, comme pour toutes les femmes. Le DIU sera prescrit et posé par un médecin. Il est délivré uniquement en pharmacie. Vous devrez l'amener lors de la consultation.