

# Le stérilet



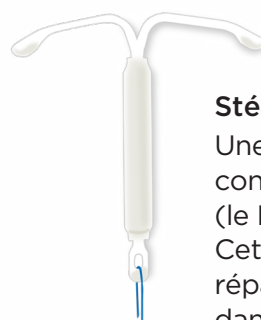
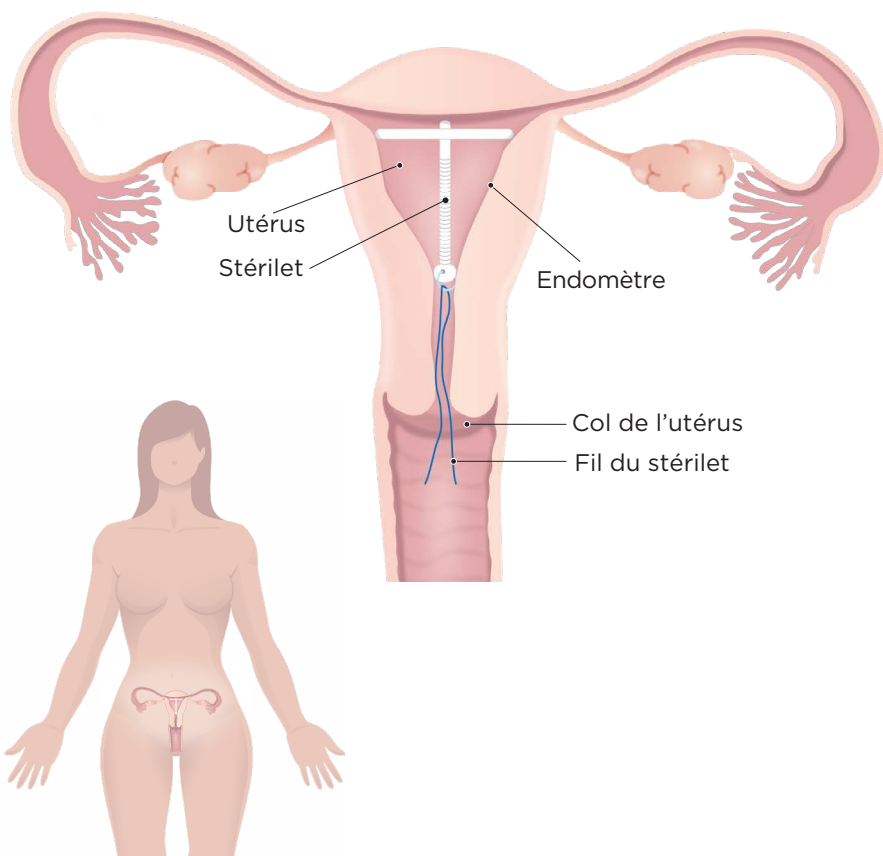
**Votre médecin vous a parlé du stérilet pour empêcher une grossesse ou réduire les saignements pendant les règles. Cette fiche vous explique comment il fonctionne et comment il est installé.**

## Qu'est-ce qu'un stérilet?

C'est un petit objet en plastique ou en cuivre que l'on met dans l'utérus. Il est en forme de T et il est relié à un fil qui sort du col de l'utérus. Ce fil sert à vérifier que le stérilet est bien en place ou à le retirer.

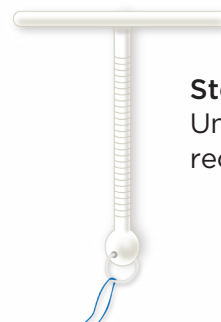
## Pourquoi me propose-t-on un stérilet?

Le stérilet est un excellent moyen de contraception. Celui avec hormone peut aussi vous être offert pour réduire les saignements trop abondants pendant vos règles (menstruations).



### Stérilet avec hormone

Une partie du stérilet contient une hormone (le Lévonorgestrel). Cette hormone se répand en continu dans l'utérus tant que le stérilet est en place.



### Stérilet sans hormone

Une partie du stérilet est recouverte de cuivre.

## Comment fonctionne un stérilet ?

Les deux types de stérilets sont efficaces contre la grossesse. Mais seul le stérilet avec hormone réduit les saignements.

Voici comment chacun agit :

### > Stérilet avec hormone

- Il rend les sécrétions du col (glaires cervicales) plus épaisses. Cela bloque le passage des spermatozoïdes dans l'utérus.
- Il empêche la couche interne de l'utérus (endomètre) de s'épaissir. Ainsi, les ovules fécondés ne peuvent plus s'y fixer. Cela réduit aussi les saignements trop abondants pendant les règles.

Le stérilet avec hormone est efficace à 99,8 %. C'est plus que tout autre moyen de contraception et autant que la stérilisation (ligature des trompes). Il doit être changé tous les 5 ans ou selon ce que votre médecin vous aura dit.

### > Stérilet sans hormone

- Il détruit les spermatozoïdes.
- Il modifie la couche interne de l'utérus (endomètre). Les ovules fécondés ne peuvent plus s'y fixer.

Le stérilet sans hormone est efficace à 98,5 %. Il doit être changé tous les 3, 5 ou 10 ans selon le modèle.

## Y a-t-il des effets secondaires ?

Dans les premiers mois après la pose de votre stérilet, vous pourriez ressentir certains symptômes.

### > Stérilet avec hormone

- Saignements irréguliers et fréquents pendant les 3 à 6 premiers mois.
- Règles plus rapprochées pendant quelques mois. Ensuite, elles sont de nouveau régulières mais moins abondantes. Après un an, certaines femmes n'ont plus de règles.

- Crampes au ventre de temps en temps.
- Douleur aux seins et au ventre, surtout au début.
- Nausées.
- Sautes d'humeur.
- Acné.
- Maux de tête.

Ces effets ne sont pas dangereux et cessent d'habitude après 3 à 6 mois.

### > Stérilet sans hormone

- Crampes au ventre pendant les règles.
- Saignements plus abondants lors des règles.
- Règles plus longues de 1 à 2 jours.



## Est-ce que je peux porter un stérilet ?

La plupart des femmes peuvent avoir un stérilet, qu'elles aient ou non déjà des enfants.

## À quel moment puis-je me faire poser un stérilet ?

Vous pouvez vous faire poser un stérilet :

- > à n'importe quel moment de votre cycle
- > pendant vos règles
- > juste après une fausse couche, un avortement ou un accouchement
- > à votre visite de suivi post-partum



### IMPORTANT

Utilisez votre moyen de contraception habituel jusqu'au jour de la pose du stérilet. Il est important que vous ne soyez pas enceinte au moment de la pose.

## Comment se passe la pose de mon stérilet?

Elle ne dure que quelques minutes. C'est peu douloureux mais vous pourriez avoir des crampes qui ressemblent à des douleurs menstruelles.

- 1 h avant l'installation, prenez les médicaments contre la douleur que vous utilisez pour soulager vos crampes menstruelles (ex. : Tylenol, Advil).
- Apportez votre stérilet avec vous. Il est vendu en pharmacie sur prescription.

**Votre équipe de soins vous donnera un rendez-vous de suivi pour vérifier que tout va bien après la pose du stérilet.**

## De retour à la maison, quels symptômes dois-je surveiller?

Allez à l'urgence d'un hôpital si vous avez les symptômes suivants :

- > Température de plus de 38,5 °C (101,3 °F)
- > Pertes vaginales qui sentent mauvais
- > Saignements importants (besoin de plus d'une serviette sanitaire par heure)
- > Crampes fréquentes ou douloureuses
- > Forte douleur au ventre

## Quelles précautions dois-je prendre APRÈS l'installation?

- > Prenez vos médicaments habituels contre la douleur (ex. : Tylenol, Advil).
- > Appliquez de la chaleur sur le bas du ventre pour diminuer les crampes.
- > **N'insérez rien dans le vagin pendant 24 heures** afin de prévenir une infection, peu importe le type de stérilet.
- > Vérifiez la présence du fil 1 fois par mois. Si le fil n'est plus là, contactez votre médecin.



## Le stérilet est-il efficace à partir du jour où il est posé?

Pas forcément.

### > Stérilet avec hormone :

**Vous devez utiliser une méthode de contraception dans les jours qui suivent l'installation.** Si c'est un condom : au moins 7 jours. Si c'est un autre moyen : suivez les directives de votre médecin.

### > Stérilet sans hormone :

Il est efficace dès sa pose. Toutefois, n'insérez rien dans le vagin dans les 24 heures qui suivent sa pose.



### ATTENTION

Le stérilet n'est pas efficace contre les infections transmissibles sexuellement (ITS). Pour vous en protéger, utilisez un condom en même temps que votre stérilet.



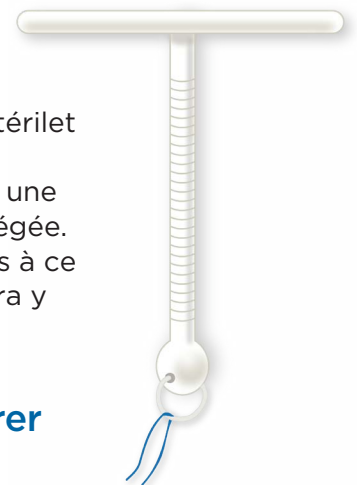
## Un stérilet peut-il être posé pour interrompre une grossesse non désirée?

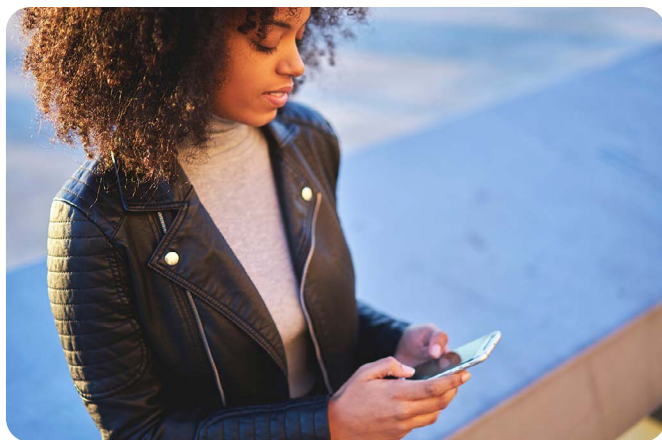
Oui, il est parfois utilisé comme interruption de grossesse d'urgence.

Dans ce cas, on pose un stérilet sans hormone. Il peut être posé jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée. Si vous avez des questions à ce sujet, votre médecin pourra y répondre.

## Puis-je me faire retirer mon stérilet?

Oui. Vous pouvez le faire retirer à n'importe quel moment. Appelez au Centre des rendez-vous pour en savoir plus.





## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Pour toute question liée à votre santé, appelez la ligne Info-Santé au **8-1-1**.

## Que dois-je faire si je dois annuler ou déplacer mon rendez-vous?

Appelez à la clinique de gynécologie où vous êtes suivie :

CHUL :

> **418 654-2295**

ou

Hôpital Saint-François d'Assise :

> **418 525-4306**

ou

Hôtel-Dieu de Québec (CRCEO) :

> **418-691-3123**



Si vous pensez être enceinte, faites un test de grossesse. S'il est positif, prévenez vite votre médecin.



## RESSOURCES UTILES

Le sexe et moi :

> **sexandu.ca**

Cliquer sur « contraception »



## Questions




## Personnes-ressources et contacts


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le CHU de Québec – Université Laval, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

**[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)**