Choix d'une méthode contraceptive après l'accouchement

CHU de Québec Université Laval



	MÉTHODES	FONCTIONNEMENT	QUAND DÉBUTER	ALLAITEMENT	EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES
LONGUE DURÉE	 **Implant contraceptif** (progestatif) ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,95 % – Réelle : 99,95 %**	Implant inséré sous la peau à l'intérieur du bras, efficace pour 5 ans.	Peut-être installé dès l'accouchement. Discutez-en avec votre professionnel de la santé durant votre grossesse. Coordonnées pour prendre rendez-vous en post-partum au verso.	✓	• Acné • Saignements irréguliers • Sensibilité aux seins
	 **Stérilet de lévonorgestrel** (progestatif) ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,8 % – Réelle : 99,8 %**	Stérilet installé dans l'utérus, efficace pour plusieurs années : • Kyleena : 5 ans • Mirena : 8 ans • Cuivre : 3-12 ans Si vous avez plus de 35 ans, certains stérilets peuvent être efficaces jusqu'à la ménopause. Consultez votre professionnel de la santé.	Peut-être installé dès l'accouchement, avec un risque d'expulsion légèrement plus élevé. Discutez-en avec votre professionnel de la santé durant votre grossesse. Coordonnées pour prendre rendez-vous en post-partum au verso.	✓	• Maux de tête • Saignements irréguliers • Sensibilité aux seins • Ballonnement
	 **Stérilet de cuivre** ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,4 % – Réelle : 99,4 %**			✓	• Menstruations abondantes et douloureuses
COURTE DURÉE	 **Depo-Provera** (progestatif injectable) ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,8 % – Réelle : 94-98 %**	Injection dans le bras toutes les 12 semaines.	Immédiatement après l'accouchement.	✓	• Maux de tête • Acné • Œdème ou gain de poids • Nausées • Saignements irréguliers, légers ou absents • Sensibilité aux seins • Depo-Provera : retour lent à la fertilité lors de l'arrêt • Timbre : irritation cutanée au site d'application • Anneau : pertes vaginales plus importantes
	 **Pilule à progestatif seul** (SLYND[md] ou Micronor[md]) ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,7 % – Réelle : 91 %**	SLYND : par la bouche tous les jours. Micronor : par la bouche tous les jours à la même heure. Une autre méthode contraceptive doit être utilisée si retard de plus de 24 h avec SLYND ou un retard de plus de 3 h avec Micronor.	Immédiatement après l'accouchement.	✓	
	 **Contraceptif oral combiné** ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,7 % – Réelle : 91 %**	Une autre méthode doit être utilisée si oubli. Consulter votre pharmacien ou le lien suivant	3 à 6 semaines après l'accouchement. Consultez votre professionnel de la santé.	Il est préférable d'attendre que la production de lait soit bien établie avant de débuter ces méthodes contraceptive.	
	 **Timbre cutané** ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,7 % – Réelle: 91 %**	Timbre collé sur la peau, à retirer tous les mois. Une autre méthode contraceptive doit être utilisée si le timbre est décollé pour plus de 24h.			
	 **Anneau vaginal** ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 99,7 % – Réelle : 91 %**	Anneau inséré dans le vagin, à retirer tous les mois. Une autre méthode contraceptive doit être utilisée si l'anneau est à l'extérieur du vagin pour plus de 3h par 24h.			
	 **Condom** ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 98 % – Réelle : 87 %**	Méthode barrière à utiliser à chaque relation.	Dès la première relation sexuelle.	✓	• Allergie au latex
AUTRES	 **Allaitement** ***Efficacité si utilisation :** **Parfaite : 98 % – Réelle : 87 %**	Ces critères doivent être respectés : • Allaitement exclusif (aux 4 h le jour et aux 6 h la nuit). • Pas de reprise des menstruations. • Accouchement depuis moins de 6 mois.	Dès l'accouchement.		

* **Efficacité parfaite** : quand la méthode est utilisée exactement comme recommandé à chaque fois
* **Efficacité réelle** : ce qui se passe dans la vraie vie, avec parfois des oublis ou des erreurs.

Conception : avril 2026

Hyperliens et codes QR

Coordonnées pour prendre un rendez-vous pour l’insertion d’un implant contraceptif ou un stérilet

Clic santé

Insertion et retrait d’un implant contraceptif

https://portal3.clicsante.ca/services/insertion-et-retrait-d-un-implant-contraceptif

Clic santé

Pose et retrait d’un stérilet

https://portal3.clicsante.ca/services/pose-et-retrait-d-un-sterilet

Clinique de médecine familiale: GMFU-4B

Pose et retrait d’un stérilet ou d’un implant contraceptif

https://www.gmfu4b.ca/

Clinique de planification des naissances HSFA :

Pose et retrait d’un stérilet ou d’un implant contraceptif
418 525-4397

https://www.chudequebec.ca/patient/maladies-soins-et-services/m-informer-sur-les-soins-et-services/planification-des-naissances.aspx

SOS grossesse :

Pose et retrait d’un stérilet ou d’un implant contraceptif
581 849-6439

https://www.sosgrossesse.ca/a-propos/services/

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n’ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d’un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l’équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d’une façon ou d’une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l’information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

CHU de Québec Université Laval

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons : *distribution non commerciale et reproduction en tout ou en partie permises, en mentionnant la source : CHU de Québec-Université Laval. Aucune modification autorisée.*

©2025 CHU de Québec-Université Laval