

# Méthodes contraceptives : vue d'ensemble

**Raqibat Idris, MBBS, DO, MPH**

Fondation genevoise pour la formation et la recherche médicales



# Grandes lignes

- Définitions
- Faits essentiels sur la contraception / le planning familial
- Avantages de la planification familiale et de la contraception
- Méthodes contraceptives
- Comparaison de l'efficacité des méthodes de planification familiale
- Utilisation de contraceptifs par méthode

# Définitions

## Qu'est-ce que la contraception ?

La contraception est la prévention intentionnelle de la grossesse par des moyens artificiels ou naturels.

## Qu'est-ce que le planning familial ?

La planification familiale permet aux individus et aux couples de prévoir et d'atteindre le nombre d'enfants qu'ils désirent, ainsi que l'espacement et le moment de leurs naissances. Elle est réalisée par l'utilisation de méthodes contraceptives et le traitement de l'infertilité involontaire.

## Qu'est-ce qu'un besoin non satisfait en matière de planification familiale ?

Un besoin non satisfait en matière de planification familiale est le nombre de femmes qui souhaitent arrêter ou retarder la procréation mais qui n'utilisent aucune méthode de contraception pour prévenir la grossesse, y compris les femmes enceintes dont la grossesse n'était pas désirée ou mal programmée au moment de la conception, et les femmes en aménorrhée du post-partum qui n'utilisent pas la planification familiale et dont la dernière naissance n'était pas désirée ou mal programmée.

# Faits essentiels sur la contraception / le planning familial

Parmi les 1,9 milliard de femmes en âge de procréer (15-49 ans) dans le monde en 2019, 1,1 milliard ont un besoin de planification familiale ; parmi elles, 842 millions utilisent des méthodes contraceptives, et 270 millions ont un besoin non satisfait de contraception.

La proportion du besoin de planification familiale satisfaite par des méthodes modernes, indicateur 3.7.1 des Objectifs de développement durable (ODD), était de 75,7 % à l'échelle mondiale en 2019, mais moins de la moitié du besoin de planification familiale était satisfaite en Afrique centrale et occidentale.

L'utilisation de la contraception prévient les risques sanitaires liés à la grossesse pour les femmes, en particulier pour les adolescentes.

Une seule méthode contraceptive, le préservatif, peut empêcher à la fois une grossesse et la transmission d'infections sexuellement transmissibles, dont le VIH.

L'utilisation de la contraception fait progresser le droit humain des personnes à déterminer le nombre de leurs enfants et l'espacement des naissances.

La contraception offre toute une série d'avantages potentiels autres que sanitaires qui englobent l'élargissement des possibilités d'éducation et l'autonomisation des femmes, ainsi qu'une croissance démographique et un développement économique durables pour les pays.

# Risque accru d'avoir des problèmes pendant la grossesse et l'accouchement

Certaines femmes ont un risque accru d'avoir des problèmes pendant la grossesse et l'accouchement. Il s'agit des femmes qui :

- Vous avez moins de 18 ans ou plus de 35 ans.
- tomber enceinte moins de 2 ans après une précédente naissance vivante
- tomber enceinte moins de six mois après un avortement ou une fausse couche
- Avoir trop d'enfants (parité élevée)
- Avoir certains problèmes de santé existants
- N'ont pas accès à des soins de santé qualifiés

***Les problèmes sont plus probables chez les personnes présentant des facteurs de risque multiples.***

# Avantages de la planification familiale et de la contraception

Prévention de la morbidité et de la mortalité maternelles

Réduit les avortements à risque dus à des grossesses non désirées.

Réduit la mortalité néonatale et infantile

Contribue à la prévention du VIH/SIDA

Autonomiser les gens et améliorer l'éducation

Réduit les grossesses chez les adolescentes

Contribue à la croissance économique

Assurer le bien-être et l'autonomie des femmes

# Méthodes contraceptives

Il existe différents types de contraception. Ils peuvent être à courte ou longue durée d'action, réversibles ou permanents.

Les différentes méthodes de contraception ont des taux d'efficacité variables en fonction de leur utilisation correcte. (Voir les diapositives suivantes)

Les prestataires de soins de santé jouent un rôle important en aidant les gens à trouver et à utiliser une méthode qui soit à la fois efficace et acceptable.

# Méthodes contraceptives

## Hormonal

- Contraceptifs à base de progestatifs
  1. Pilules à base de progestatifs (POP)
  2. Contraceptifs injectables progestatifs (POI)
  3. Implants à progestatif seul
  4. Anneau vaginal libérant de la progestérone
  
- Contraceptifs hormonaux combinés
  1. Contraceptifs oraux combinés (COC)
  2. Timbre contraceptif combiné
  3. Anneau vaginal contraceptif combiné (CVR)
  4. Contraceptifs injectables combinés (CIC)

## Contraception d'urgence (CE) ou contraception postcoïtale

1. DIU au cuivre (Cu-IUD) pour la CU
2. Pilules contraceptives d'urgence (PCU)

## Dispositifs intra-utérins (DIU)

1. DIU au cuivre (Cu-IUD)
2. DIU à libération de lévonorgestrel (DIU-LNG)

## Méthodes permanentes

1. Stérilisation féminine (ligature des trompes)
2. Stérilisation masculine (vasectomie)

## Méthodes de barrage

1. Préservatifs masculins et féminins
2. Autres méthodes de barrière

## Spermicides

## Méthodes de sensibilisation à la fertilité

1. Méthode des jours standard (SDM)
2. Autres

## Méthode d'aménorrhée lactationnelle



# Mécanismes d'action et efficacité des méthodes contraceptives - 1

Méthode	Comment cela fonctionne	Efficacité : grossesses pour 100 femmes par an avec une utilisation cohérente et correcte.	Efficacité : grossesses pour 100 femmes par an selon l'usage courant.
<b>Contraceptifs oraux combinés (COC) ou "pilule".</b>	Empêche la libération des ovules par les ovaires (ovulation).	0.3	7
<b>Pilules progestatives (POP) ou "minipilule".</b>	Épaissit la muqueuse cervicale pour empêcher la rencontre entre le sperme et l'ovule et empêcher l'ovulation.	0.3	7
<b>Implants</b>	Épaissit la muqueuse cervicale pour empêcher la rencontre entre le sperme et l'ovule et empêcher l'ovulation.	0.1	0.1
<b>Progestatifs injectables uniquement</b>	Épaissit la muqueuse cervicale pour empêcher la rencontre entre le sperme et l'ovule et empêcher l'ovulation.	0.2	4
<b>Injectables mensuels ou contraceptifs injectables combinés (CIC)</b>	Empêche la libération des ovules par les ovaires (ovulation).	0.05	3
<b>Timbre contraceptif combiné et anneau vaginal contraceptif combiné (CVR)</b>	Empêche la libération des ovules par les ovaires (ovulation).	0,3 (pour le patch) 0,3 (pour l'anneau vaginal)	7 (pour le patch) 7 (pour l'anneau vaginal contraceptif)
<b>Dispositif intra-utérin (DIU) : contenant du cuivre</b>	Le composant cuivre endommage les spermatozoïdes et les empêche de rencontrer l'ovule.	0.6	0.8
<b>Dispositif intra-utérin (DIU) au lévonorgestrel</b>	Épaissit la muqueuse cervicale pour empêcher la rencontre entre le sperme et l'ovule.	0.5	0.7
<b>Préservatifs masculins</b>	Forme une barrière pour empêcher la rencontre entre le sperme et l'ovule.	2	13
<b>Préservatifs féminins</b>	Forme une barrière pour empêcher la rencontre entre le sperme et l'ovule.	5	21

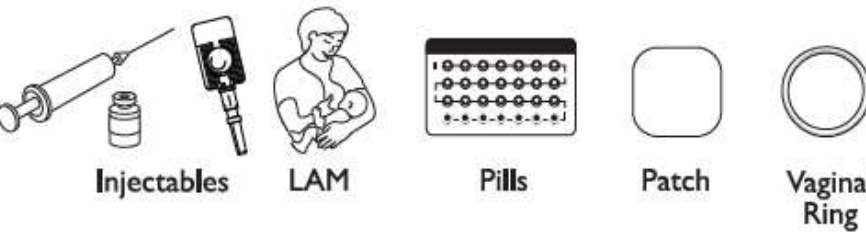
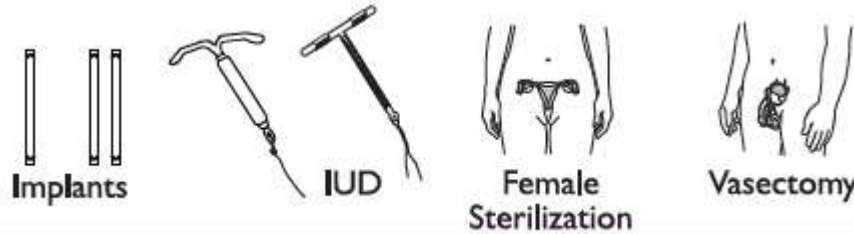
# Mécanismes d'action et efficacité des méthodes contraceptives - 2

Méthode	Comment cela fonctionne	Efficacité : grossesses pour 100 femmes par an avec une utilisation cohérente et correcte.	Efficacité : grossesses pour 100 femmes par an selon l'usage courant.
<b>Stérilisation masculine (vasectomie)</b>	Empêche les spermatozoïdes d'entrer dans le sperme éjaculé.	0.1	0.15
<b>Stérilisation féminine (ligature des trompes)</b>	Les ovules ne peuvent pas rencontrer les spermatozoïdes	0.5	0.5
<b>Méthode de l'aménorrhée lactationnelle (LAM)</b>	Empêche la libération des ovules par les ovaires (ovulation).	0,9 (en six mois)	2 (dans six mois)
<b>Méthode des jours standard ou MDS</b>	Prévient la grossesse en évitant les rapports vaginaux non protégés pendant les jours les plus fertiles.	5	12
<b>Méthode de la température basale du corps (TBC)</b>	Prévient la grossesse en évitant les rapports vaginaux non protégés pendant les jours fertiles.	Des taux d'efficacité fiables ne sont pas disponibles	
<b>Méthode des deux jours</b>	Prévient la grossesse en évitant les rapports vaginaux non protégés pendant les jours les plus fertiles,	4	14
<b>Méthode sympto-thermique</b>	Prévient la grossesse en évitant les rapports vaginaux non protégés pendant la période la plus fertile.	<1	2
<b>Pilules de contraception d'urgence (acétate d'ulipristal 30 mg ou lévonorgestrel 1,5 mg)</b>	Empêche ou retarde la libération des ovules par les ovaires. Pilules prises pour prévenir une grossesse jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel non protégé	< 1 pour les PCU à base d'acétate d'ulipristal 1 pour les PCU à progestatif seul 2 pour les PCU combinées œstrogène et progestatif	
<b>Méthode du calendrier ou méthode du rythme</b>	Le couple prévient la grossesse en évitant les rapports vaginaux non protégés pendant les 1er et dernier jours de fécondité estimés, en s'abstenant ou en utilisant un préservatif.	Des taux d'efficacité fiables ne sont pas disponibles	
<b>Retrait (coitus interruptus)</b>	Tente d'empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans le corps de la femme, empêchant ainsi la fécondation.	4	20

# Comparaison de l'efficacité des méthodes de planification familiale

## Plus efficace

Moins d'une grossesse par 100 femmes en un an



## Moins efficace

Environ 30 grossesses par 100 femmes en un an

## Comment faire votre méthode plus efficace

**Implants, stérilet, stérilisation féminine :** Après l'intervention, peu ou rien à faire ou à retenir

**Vasectomie :** Utiliser une autre méthode pour la première 3 mois

**Injectables :** Répéter les injections à temps

**Méthode de l'aménorrhée lactationnelle (pendant 6 mois) :** Allaitement fréquent, jour et nuit

**Pilules :** Prenez une pilule chaque jour

**Patch, anneau :** Maintenir en place, changer à temps

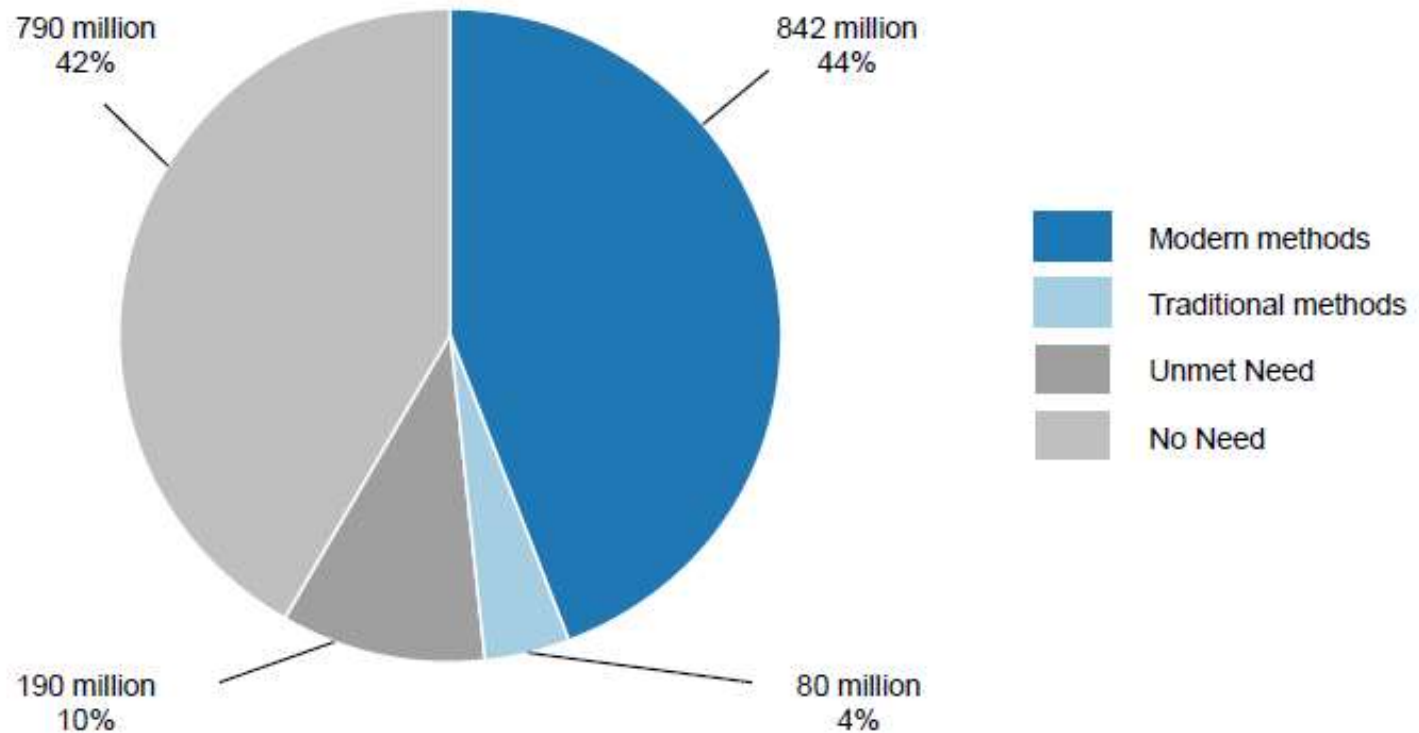
**Préservatifs masculins, diaphragme :** Utilisez-les correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels

**Méthodes de sensibilisation à la fertilité :** S'abstenir ou utiliser des préservatifs les jours fertiles. La méthode des jours normaux et la méthode des deux jours peuvent être plus faciles à utiliser.

**Préservatifs féminins, retrait, spermicides :** Utilisez-les correctement chaque fois que vous avez des rapports sexuels

# Utilisation de contraceptifs par méthode

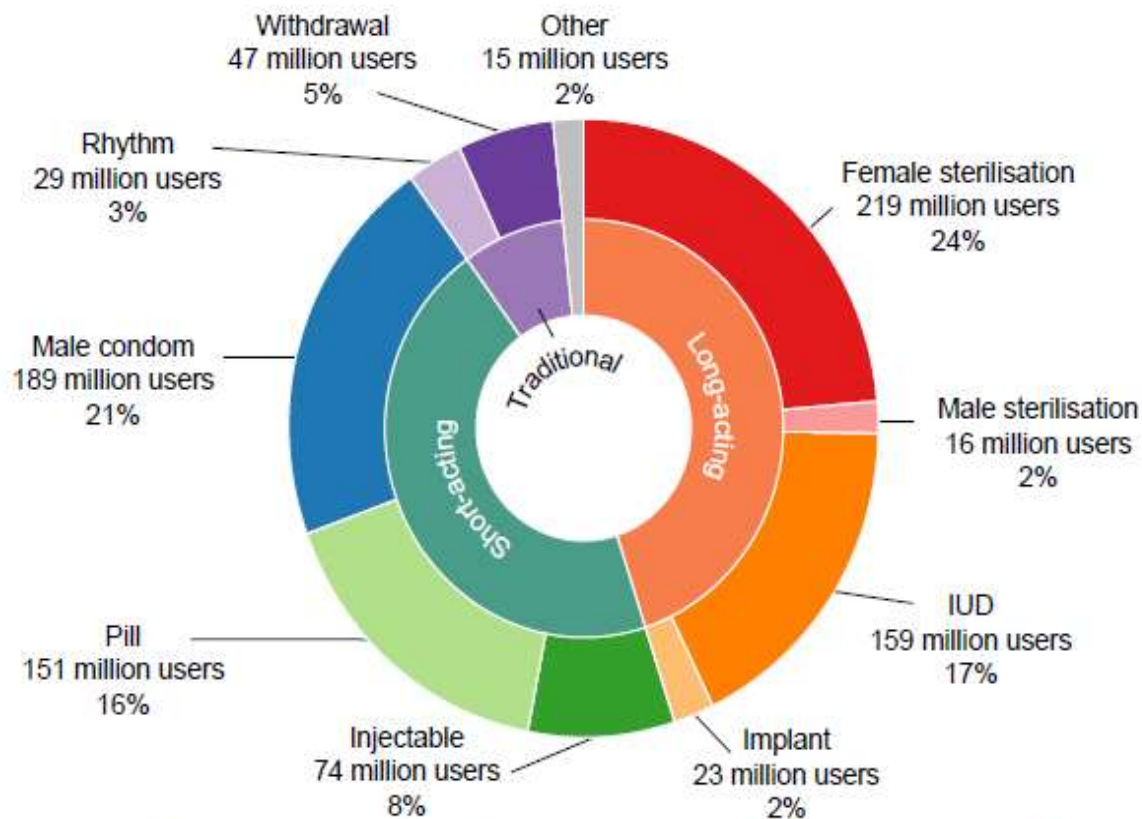
Estimation du nombre de femmes en âge de procréer (15-49 ans) utilisant des méthodes contraceptives modernes et traditionnelles, ayant un besoin non satisfait de planification familiale et n'ayant aucun besoin de planification familiale, dans le monde, 2019.



Data source: *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

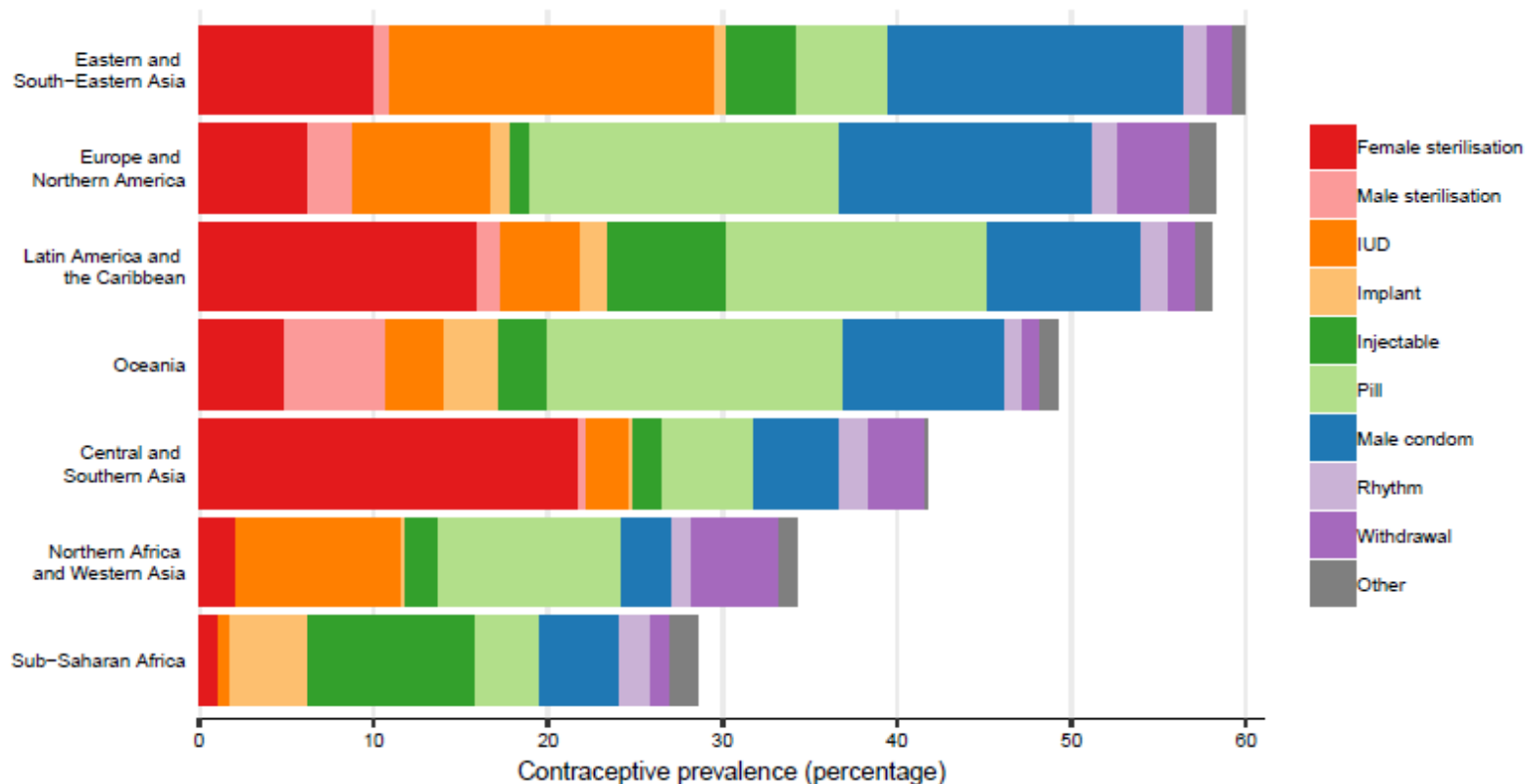
Estimation du nombre de femmes en âge de procréer (15-49 ans) utilisant diverses méthodes contraceptives, dans le monde, 2019



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

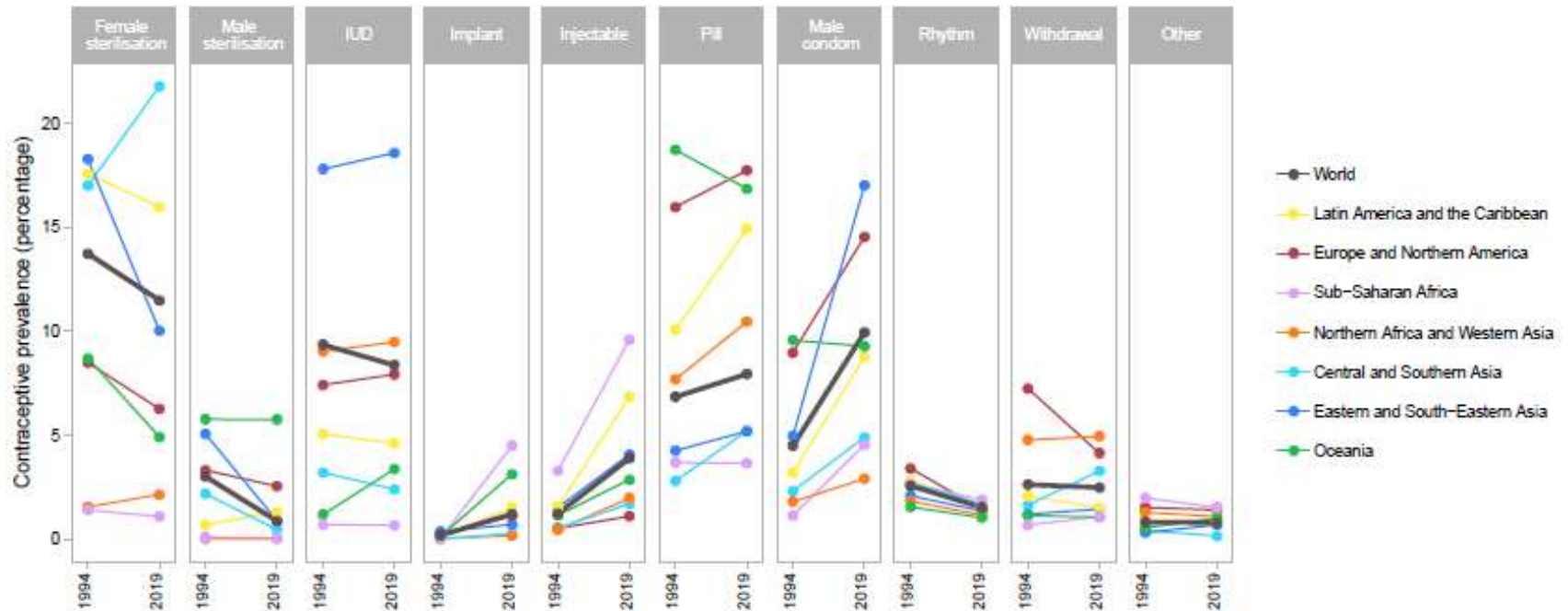
Prévalence de la contraception par méthode chez les femmes en âge de procréer (15-49 ans), par région, 2019.



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

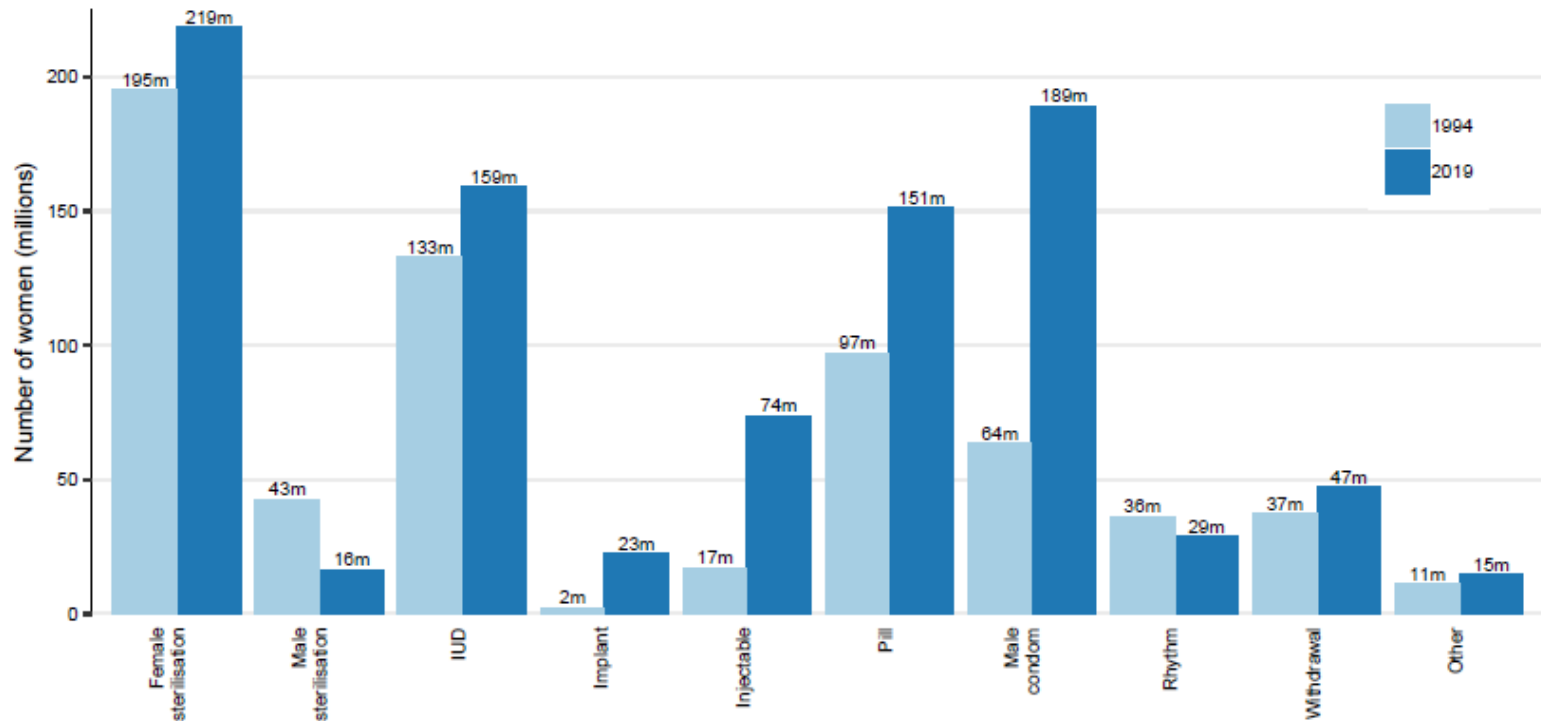
Tendances de la prévalence contraceptive par méthode chez les femmes en âge de procréer (15-49 ans), par région, 1994 et 2019



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

Nombre estimé de femmes en âge de procréer (15-49 ans) utilisant diverses méthodes contraceptives, 1994 et 2019

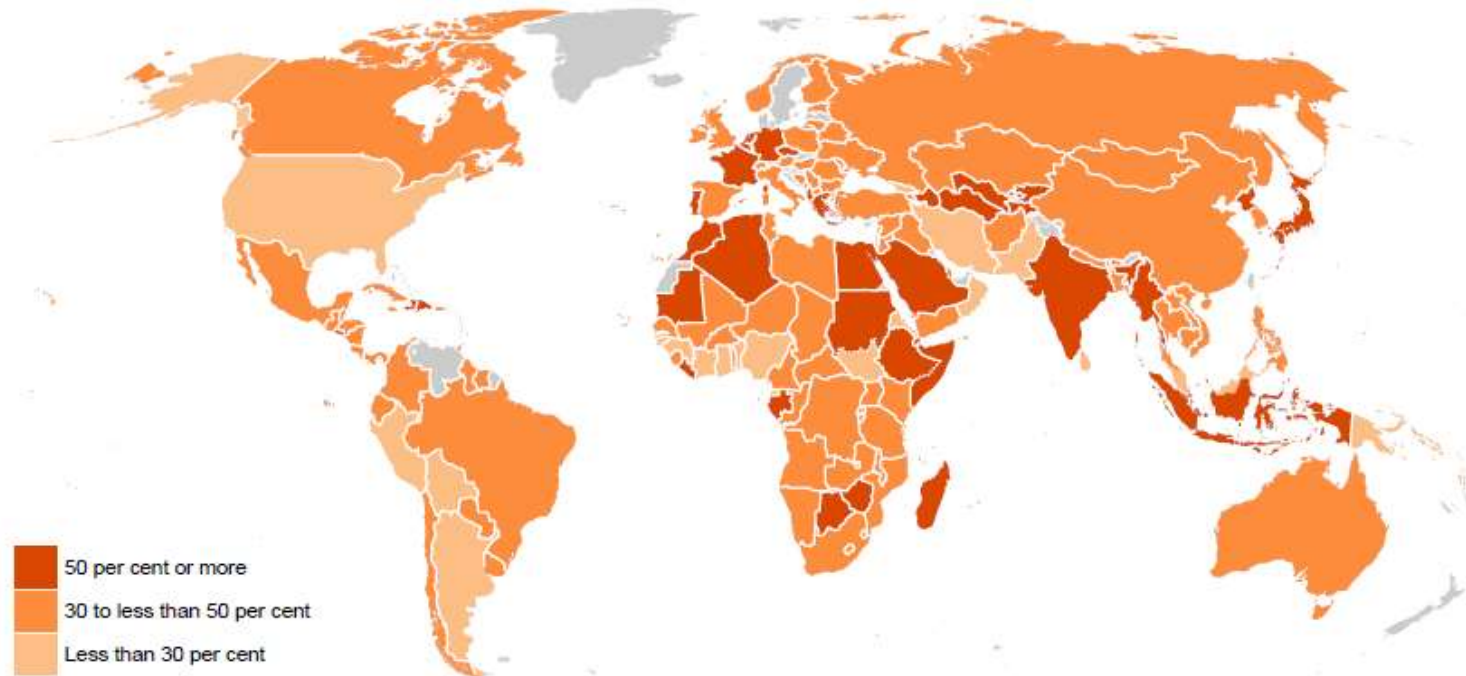


Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.



# Utilisation de contraceptifs par méthode

Part en pourcentage de l'utilisation de la méthode contraceptive la plus courante chez les femmes en âge de procréer (15- 49 ans), 2019



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

Note: The designations employed and the presentation of material on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Secretariat of the United Nations concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted line represents approximately the Line of Control in Jammu and Kashmir agreed upon by India and Pakistan. The final status of Jammu and Kashmir has not yet been agreed upon by the parties. Final boundary between the Republic of Sudan and the Republic of South Sudan has not yet been determined. A dispute exists between the Governments of Argentina and the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland concerning sovereignty over the Falkland Islands (Malvinas). Countries or areas in grey colour have no data available.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

Prévalence estimée des méthodes contraceptives individuelles chez les femmes en âge de procréer (15-49 ans), 2019 - I.

(a) Female sterilisation



(c) Injectable



(b) IUD



(d) Implant



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

Note: The designations employed and the presentation of material on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Secretariat of the United Nations concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted line represents approximately the Line of Control in Jammu and Kashmir agreed upon by India and Pakistan. The final status of Jammu and Kashmir has not yet been agreed upon by the parties. Final boundary between the Republic of Sudan and the Republic of South Sudan has not yet been determined. A dispute exists between the Governments of Argentina and the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland concerning sovereignty over the Falkland Islands (Malvinas). Countries or areas in grey colour have no data available.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

Prévalence estimée des méthodes contraceptives individuelles chez les femmes en âge de procréer (15-49 ans), par pays, 2019 - II.

(e) Pili



(g) Male condom



(f) Rhythm



(h) Withdrawal

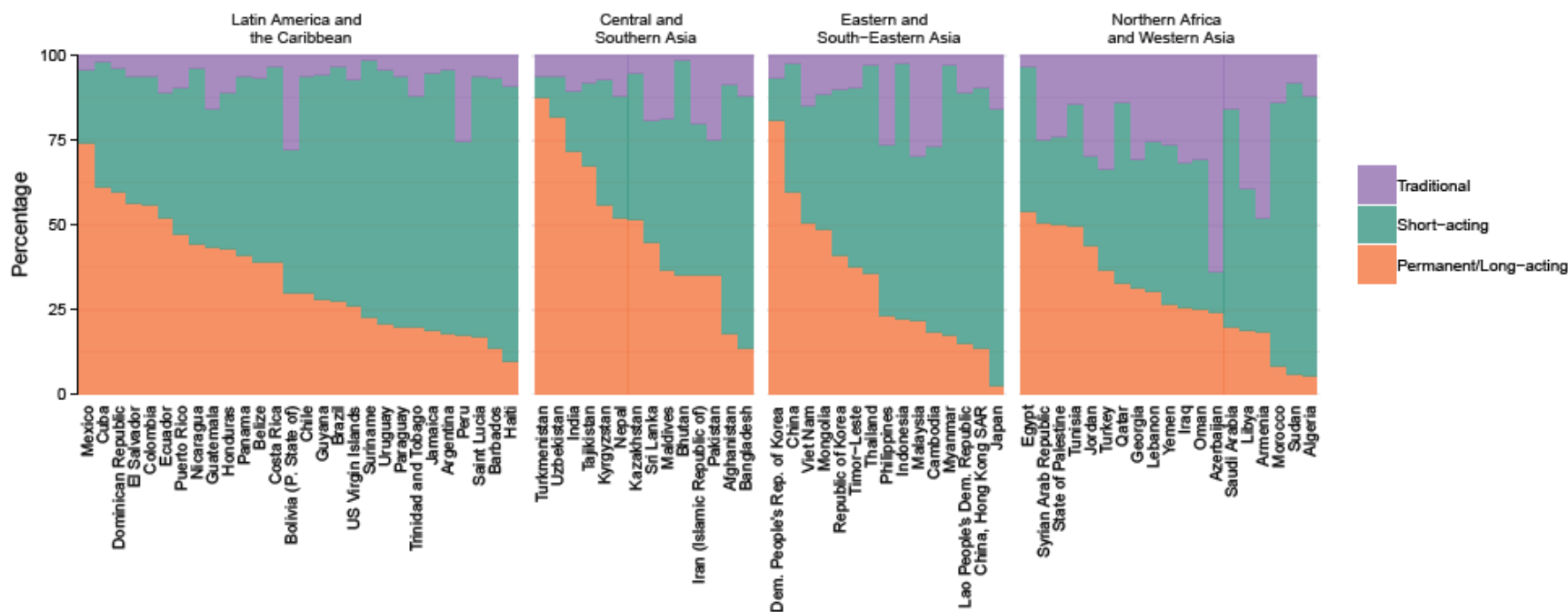


Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*, Population-weighted aggregates.

Note: The designations employed and the presentation of material on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Secretariat of the United Nations concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted line represents approximately the Line of Control in Jammu and Kashmir agreed upon by India and Pakistan. The final status of Jammu and Kashmir has not yet been agreed upon by the parties. Final boundary between the Republic of Sudan and the Republic of South Sudan has not yet been determined. A dispute exists between the Governments of Argentina and the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland concerning sovereignty over the Falkland Islands (Malvinas). Countries or areas in grey colour have no data available.

# Utilisation de contraceptifs par méthode

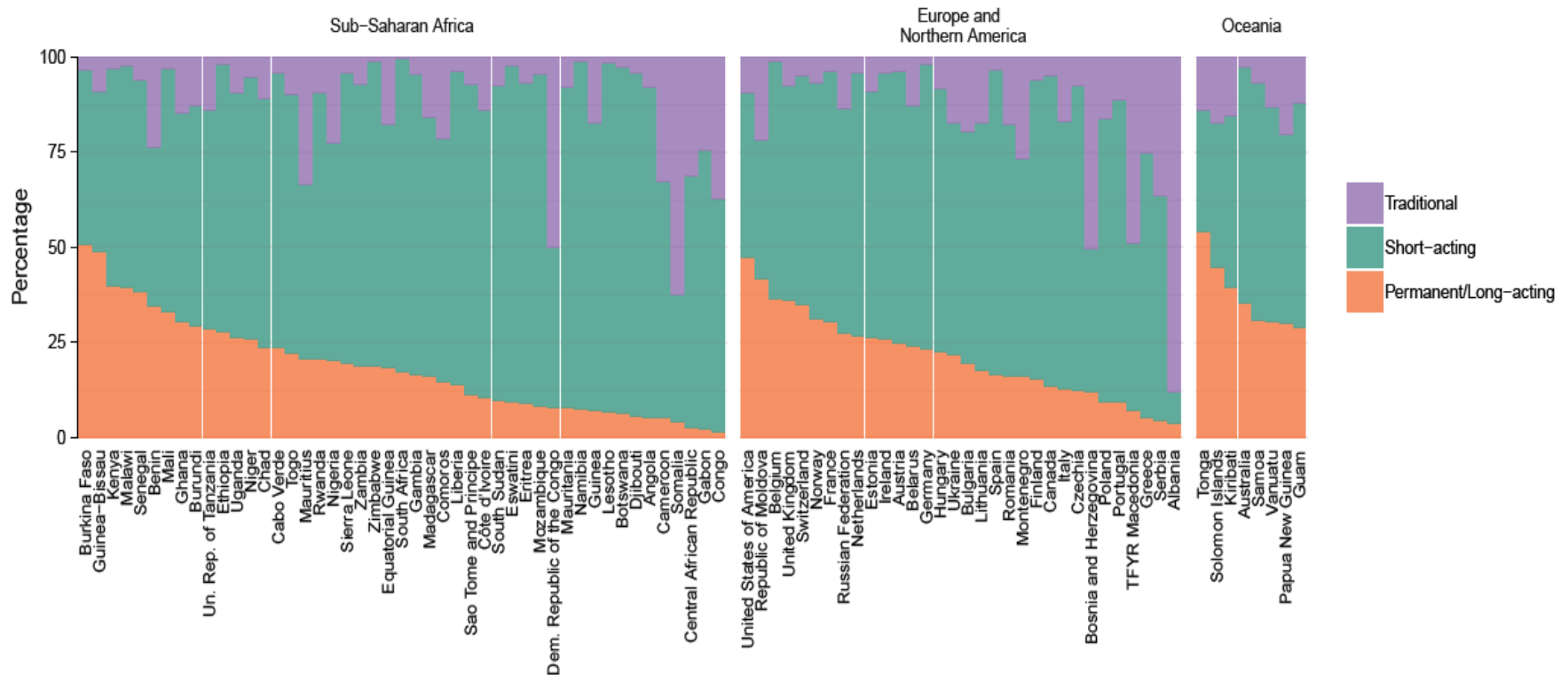
Proportions estimées d'utilisatrices de contraceptifs parmi les femmes en âge de procréer (15-49 ans) utilisant des méthodes modernes permanentes ou à longue durée d'action, des méthodes modernes à courte durée d'action et des méthodes traditionnelles en 2019, par pays et région - I.



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

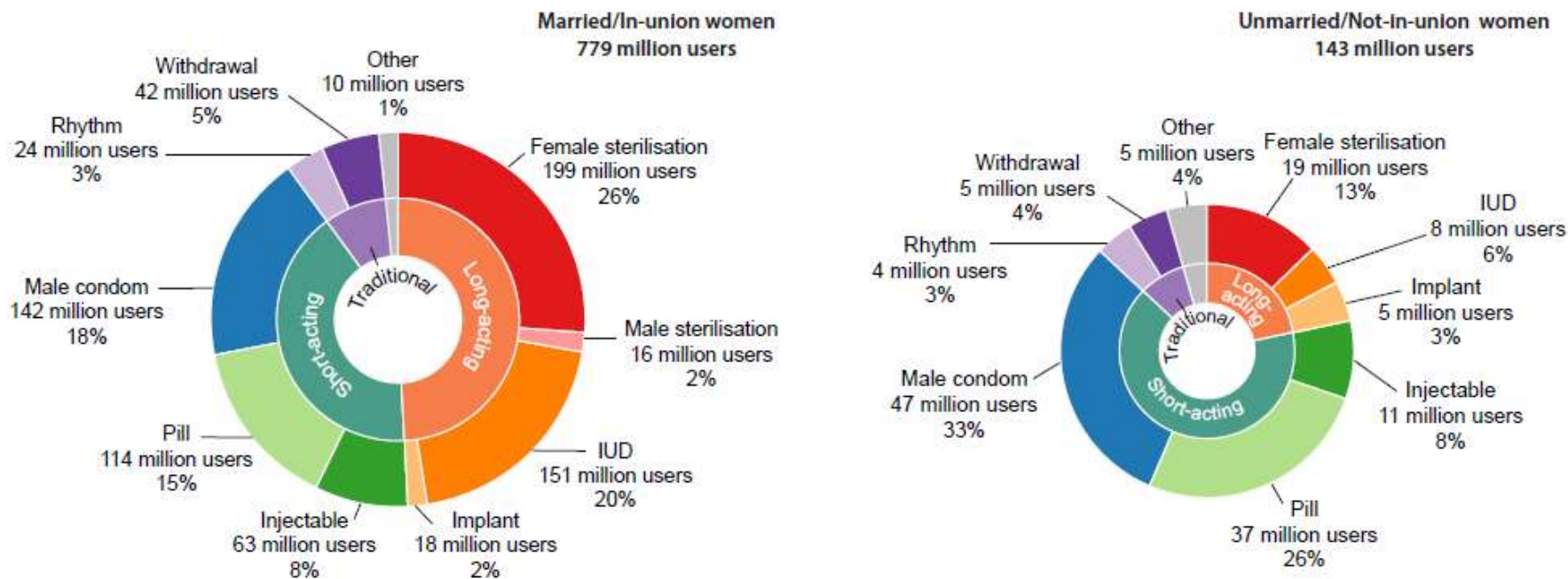
# Utilisation de contraceptifs par méthode

Proportions estimées d'utilisatrices de contraceptifs parmi les femmes en âge de procréer (15-49 ans) utilisant des méthodes modernes permanentes ou à longue durée d'action, des méthodes modernes à courte durée d'action et des méthodes traditionnelles en 2019, par pays et région - II.



# Utilisation de contraceptifs par méthode

Estimation du nombre de femmes en âge de procréer (15-49 ans) utilisant diverses méthodes contraceptives, par état civil, 2019.



Data source: Calculations are based on the data compilation *World Contraceptive Use 2019*, additional tabulations derived from microdata sets and survey reports and estimates of contraceptive prevalence for 2019 from *Estimates and Projections of Family Planning Indicators 2019*. Population-weighted aggregates.

# Planning familial et droits de l'homme

Tous les individus et les couples ont le droit :

*"...de décider librement et de manière responsable du nombre de leurs enfants, de l'espacement de leurs naissances et du moment de leur naissance, et de disposer des informations, de l'éducation et des moyens nécessaires à cet effet, ainsi que le droit d'atteindre le meilleur niveau de santé sexuelle et reproductive..."*

- Programme d'action de la CIPD

# Références

Département de la santé et de la recherche génésiques de l'Organisation mondiale de la santé (OMS/RHR) et Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), projet Knowledge for Health. Planification familiale : Un manuel mondial à l'intention des prestataires (mise à jour 2018). Baltimore et Genève : CCP et OMS ; 2018. Disponible sur : <https://fphandbook.org/>

Dossier de ressources de formation pour le planning familial - Avantages du planning familial. Disponible sur : <https://www.fptraining.org/> (Français)

Institut Guttmacher. Adding It Up - Investir dans la santé sexuelle et reproductive dans les pays à revenu faible et moyen. Fiche d'information. Institut Guttmacher, juillet 2020. Disponible sur : <https://www.guttmacher.org/sites/default/files/factsheet/adding-it-up-investing-in-sexual-reproductive-health.pdf>.

Nations unies, Département des affaires économiques et sociales, Division de la population. Utilisation des contraceptifs par méthode 2019 : livret de données (ST/ESA/SER.A/435). Nations Unies ; 2019. Disponible sur : [https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Jan/un\\_2019\\_contraceptiveusebymethod\\_databooklet.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2019_contraceptiveusebymethod_databooklet.pdf)

OMS. La contraception : Dossier de données probantes. Organisation mondiale de la santé ; 2019. Disponible sur : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329884/WHO-RHR-19.18-eng.pdf?ua=1>

OMS. Planification familiale/méthodes de contraception. Organisation mondiale de la santé ; 2020. Disponible sur : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception> (Français)

Contraception. Organisation mondiale de la santé. Disponible sur : <https://www.who.int/health-topics/contraception> (Français)