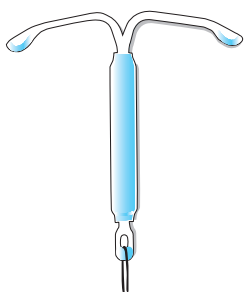
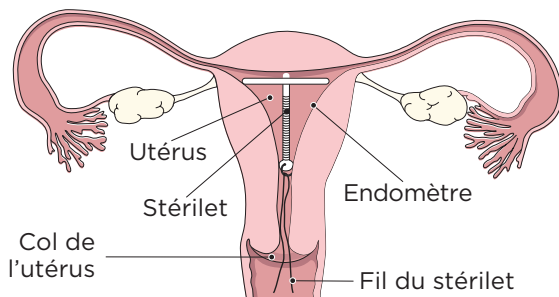




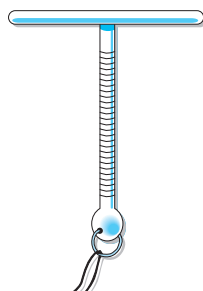
Votre médecin vous a parlé du stérilet pour empêcher une grossesse ou réduire les saignements. Cette fiche vous explique comment il fonctionne et comment il est installé.

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.



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.

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).

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 hormones

- 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 3 à 5 ans, selon le modèle.

> Stérilet sans hormone

- Il détruit les spermatozoïdes.
- Il modifie la couche interne de l'utérus. 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 indésirables ?

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 ?

On peut vous installer un stérilet à tout moment sauf si vous êtes enceinte.

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
- > jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée pour empêcher une grossesse (stérilet sans hormone seulement)

Pour empêcher une grossesse, utilisez votre moyen de contraception habituel jusqu'au jour de la pose du stérilet.

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.



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.



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

- > 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

Si vous avez l'un de ces symptômes, appelez Info-Santé au **8-1-1**, allez dans une clinique ou à l'urgence.

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.
- > Si on vous a posé un stérilet avec hormone, utilisez un condom pendant au moins 7 jours. Mais vous devez respecter la règle de ne rien mettre dans le vagin pendant 24 h après la pose.
- > Si on vous a posé un stérilet sans hormone, vous pouvez avoir des relations non protégées. Il est efficace dès l'installation. Mais respectez la règle de ne rien insérer dans le vagin pendant 24 h après la pose.



- > Vérifiez la présence du fil 1 fois par mois. Si le fil n'est plus là, contactez votre médecin.
- > Si vous pensez être enceinte, faites un test de grossesse. S'il est positif, prévenez vite votre médecin.

Puis-je me faire retirer mon stérilet?

Oui. Vous pouvez le faire retirer à n'importe quel moment. Attention, si vous avez eu des relations sexuelles non protégées depuis vos dernières règles, vous pourriez tomber enceinte.

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

Appelez Info-Santé au **8-1-1**

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

Appeler au centre de rendez-vous.

Tél. :



RESSOURCES UTILES

Ma sexualité :

> **masexualite.ca**

Cliquez sur « contraception »

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

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.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.