

Stérilets au cuivre : idées vraies, idées fausses

Le stérilet au cuivre permet une contraception pendant plusieurs années. Son effet contraceptif est interrompu dès le retrait.

Au moins aussi efficace que la pilule

- Les stérilets au cuivre sont formés d'un T en plastique souple d'environ 3 cm de long, dont une partie est entourée par un fil de cuivre. Sauf cas particulier, ils sont facilement mis en place dans l'utérus lors d'une consultation chez un médecin ou une sage-femme.
- Les stérilets agissent surtout en empêchant la fécondation de l'ovule par les spermatozoïdes. Leur efficacité contraceptive est équivalente à celle des pilules prises régulièrement, et supérieure à celle des pilules prises avec des oublis occasionnels. Cette efficacité est immédiate et dure pendant au moins 5 à 10 ans.
- Le stérilet peut être mis en place dans les 5 jours suivant un rapport non protégé (c'est-à-dire sans contraception), afin de servir de contraception d'urgence. Il est alors plus efficace que les "pilules du lendemain".
- Un stérilet peut aussi être mis en place juste après une interruption de grossesse et 4 à 6 semaines après un accouchement.
- Le retrait du stérilet est facile. Il entraîne l'arrêt immédiat de l'effet contraceptif. Dans l'année qui suit le retrait du stérilet, sur 10 femmes souhaitant être enceintes, environ 8 ou 9 le sont : autant que si elles n'avaient jamais porté de stérilet.

Peu d'effets indésirables

- La pose du stérilet provoque des douleurs, des saignements, ou des nausées transitoires chez environ 1 femme sur 100. Les effets indésirables sérieux (perforation de l'utérus ou infection profonde) sont exceptionnels.
- Après la mise en place d'un stérilet au cuivre, les règles augmentent environ de moitié, et sont parfois douloureuses (surtout pendant les 6 à 12 premiers mois). Certaines femmes demandent alors le retrait du stérilet.

- L'expulsion du stérilet est rare. Elle survient chez une femme sur 10 à 20. Il est alors possible de choisir une nouvelle contraception.

- Une grossesse extra-utérine reste possible, mais survient plus rarement que chez les femmes qui ne prennent pas de contraception.

Convient à de très nombreuses femmes

- Une infection locale, une déformation de la cavité utérine ou une maladie grave de l'utérus peuvent obliger à retarder la pose d'un stérilet au cuivre ou à y renoncer. En dehors de ces cas, très peu de problèmes de santé sont incompatibles avec le stérilet, qui peut être utilisé en cas de diabète, de problèmes cardiaques, de phlébite, d'infection par le virus du sida, etc.
- Le stérilet peut être utilisé sans risque particulier chez les adolescentes et les femmes n'ayant jamais eu d'enfant, ainsi que chez les femmes qui allaitent.
- Le port d'un stérilet au cuivre n'interdit l'usage d'aucun médicament. Les anti-inflammatoires ne diminuent pas son efficacité.
- Ne pas oublier que, avec ou sans stérilet, le préservatif est la seule protection efficace contre les infections sexuellement transmissibles en cas de relation sexuelle à risque.

©Prescrire – septembre 2017

Sources • "Contraception" Premiers Choix Prescrire, actualisation août 2017 : 8 pages.