L'efficacité d'une **méthode** de **contraception** est étroitement liée au rythme de vie de celle qui l'emploie.
La pilule contraceptive majoritairement prescrite en France est-elle forcément le meilleur choix chez les jeunes femmes ?

Encore trop de grossesses non désirées
Sur 1 million de grossesses en France chaque année, environ 333 000 arrivent par « surprise » chez des femmes dont les deux tiers sont sous contraception ! Le résultat est que 800 000 bébés verront le jour, mais que parallèlement 210 000 IVG seront pratiquées avec un taux plus élevé chez les jeunes. Le taux moyen des IVG en 2006 était de 14,5/1000, mais il était de 27/1000 chez les 20-24 ans et de 24/1000 dans la tranche des 18-19 ans. Si l'on étudie les chiffres de l'échec contraceptif, on constate qu'ils concernent 21% des femmes sous pilule, 12% utilisant le préservatif et 9 % le DIU (1).

Concernant la contraception orale, les arrêts prématurés dus aux effets secondaires et les oublis sont à l'origine d'une grande majorité des grossesses. Dans ces conditions, la pilule majoritairement prescrite en France comme moyen contraceptif chez les jeunes est-elle vraiment appropriée pour toutes ?

Idées reçues et préjugés sur le DIU
Autrefois mal nommé stérilet, le DIU pâtit encore d'une réputation tenace concernant sa tolérance, son efficacité et ses effets secondaires. Ainsi encore 60 % des médecins évoquent un risque majeur de maladie inflammatoire pelvienne ou de grossesses extra-utérines. Un praticien sur deux pense qu'il est inefficace et seuleument un sur trois le pose chez une nullipare(1). Or le DIU d'aujourd'hui est fort différent du stérilet d'hier, tout comme le sont les méthodes de surveillance, de suivi médical et gynécologique aujourd'hui. Dans les faits, les complications sont exceptionnelles si les indications sont bien respectées. L'efficacité du DIU est équivalente à celle de la contraception oestroprogestative et du système intra-utérin au lévonorgestrel sans les oublis de l'une, ni les effets secondaires liés aux deux.

Le DIU au cuivre, une contraception sûre
Les avantages de la contraception par DIU au cuivre sont nombreux. Il s'agit en effet d'une méthode efficace et peu onéreuse, de longue durée d'action (de 5 à 10 ans selon les modèles),

immédiatement réversible, et sans perturbation des cycles, ni imprégnation hormonale. Cette imprégnation hormonale est à l'origine de nombreuses inquiétudes qui incitent de plus en plus de médecins à conseiller un autre moyen de contraception au-delà de cinq années de contraception orale.

Ce que l'on sait moins sur le DIU au cuivre

- la pose d'un DIU est possible 12 semaines après une césarienne. Il est recommandé d'attendre l'involution complète de l'utérus, soit 6 semaines après un accouchement par voie basse.
- le DIU est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace et la pose reste possible jusqu'à 5 jours après le rapport sexuel
- la pose d'un DIU est possible dans les 48 heures après une IVG, peu pratiquée en France où l'on préfère attendre 6 semaines.

(1) source : Gynécologie Obstétrique Fertilité - Vol. 38 Hors-Série n° 1 - Janvier 2012