



.....

Le stérilet

TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que le stérilet ?	1
Comment le stérilet est-il installé ?.....	1
Comment fonctionne le stérilet ?	2
Quels sont les avantages ?.....	3
Quels sont les effets secondaires possibles ?	4
Quelles sont les contre-indications ?	4
Quand peut-on insérer le stérilet ?	5
Quelles sont les complications possibles ?	5
Comment l'obtenir ?	6
Mythes	6
À quoi vous attendre la journée de la pose ?	7
Directives à suivre après l'installation du stérilet.....	8
Suivi	9
Pour en savoir plus	9



.....

Qu'est-ce que le stérilet ?

Voici quelques informations :

- Deux types de stérilet sont disponibles : le stérilet avec hormone et le stérilet au cuivre;
- Dispositif en forme de « T » inséré dans votre utérus;
- Parmi les méthodes les plus efficaces pour prévenir les grossesses;
- Réversible (peut être retiré en tout temps);
- Durée d'action de trois à dix ans;
- Ne protège pas contre les ITSS (maladies transmises par le sexe ou par le sang).

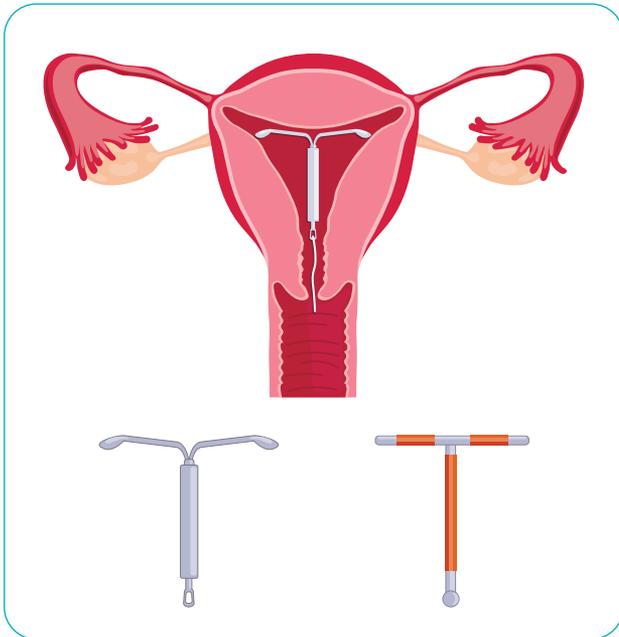
.....

Comment le stérilet est-il installé ?

- Le stérilet est installé dans l'utérus.
- L'installation se fait dans le bureau d'un professionnel de la santé et ne prend que quelques minutes.

Comment fonctionne le stérilet ?

Stérilet avec hormone	Stérilet sans hormone
<ul style="list-style-type: none">● Contient du lévonorgestrel (hormone de progestérone seulement, ne contient pas du tout d'oestrogène)● Épaissit la glaire cervicale à l'entrée du col de l'utérus● Amincit l'endomètre (muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus), empêchant ainsi l'implantation de l'ovule● Peut prévenir l'ovulation	<ul style="list-style-type: none">● Contient du cuivre● Neutralise les spermatozoïdes● Empêche l'implantation de l'œuf au niveau de l'endomètre



Quels sont les avantages ?

Stérilet avec hormone	Stérilet sans hormone
<ul style="list-style-type: none"> ● Efficacité contraceptive de 99,8 % ● Efficace dès l'insertion si inséré dans les cinq premiers jours suivant le début des menstruations ● Diminue les saignements vaginaux et peut même les faire cesser complètement ● Diminue les crampes menstruelles ● Diminue les douleurs causées par l'endométriose (développement de tissus en dehors de l'utérus) ● Selon le modèle, efficace pour une durée entre 5 et 8 ans 	<ul style="list-style-type: none"> ● Efficacité contraceptive de 99,2 % ● Efficace dès l'insertion ● Convient aux femmes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas recevoir d'hormones ● Sert de contraceptif d'urgence jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle à risque de grossesse ● Selon le modèle, efficace pour une durée entre 3 et 10 ans (dépendamment du modèle choisi)

Méthode en continu, donc il n'y a pas de risque d'oubli

- Économique au long terme; environ 80\$ pour le cuivre, 300-400\$ hormonal (remboursé par la RAMQ et certaines assurances privées)

Peut convenir aux personnes de 35 ans et plus et aux fumeuses

Compatible avec l'allaitement

- Diminue le risque de cancer de l'endomètre

.....

Quels sont les effets secondaires possibles ?

Stérilet avec hormone	Stérilet sans hormone
<ul style="list-style-type: none"> ● Saignements vaginaux irréguliers de 3 à 6 mois après l'insertion ● Crampes pelviennes au moment et dans les premiers jours suivant l'insertion ● Changements cutanés (peau grasse ou acné, qui revient à la normale avec le temps en général) ● Sensibilité aux seins ● Modification de l'humeur 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menstruations plus abondantes et de durée plus longue ● Menstruations plus douloureuses

.....

Quelles sont les contre-indications ?

Stérilet avec hormone	Stérilet sans hormone
<ul style="list-style-type: none"> ● Hypersensibilité au levonorgestrel ● Antécédents de cancer du sein ● Tumeur hépatique ou cirrhose (maladie grave du foie) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Allergie au cuivre

Contre-indications communes aux deux types de stérilet :

- Grossesse;
- Saignement vaginal anormal inexpliqué;
- Présence d'une ITSS ou d'une infection pelvienne;
- Malformation utérine ou anomalie du col;
- Antécédents de cancer du col ou du tissu interne de l'utérus;
- Lupus érythémateux (maladie auto-immune).

.....

Quand peut-on insérer le stérilet ?

Pour que le stérilet soit efficace immédiatement :

- Idéalement dans les 5 jours qui suivent la date de début de la dernière menstruation.
- Dans les 3 semaines qui suivent un accouchement.
- Le jour même ou dans les 5 jours qui suivent un avortement chirurgical ou spontané.

S'il est inséré à un autre moment, le professionnel de la santé regardera les modalités avec vous.

.....

Quelles sont les complications possibles ?

- Perforation utérine (1/1000);
- Expulsion du stérilet (2/100);
- Infection pelvienne, surtout si ITSS (1 % durant les 20 premiers jours);
- Risque de grossesse ectopique augmenté avec la présence d'un stérilet.

.....

Comment l'obtenir ?

En demandant une ordonnance auprès d'une infirmière autorisée à prescrire la contraception, une infirmière praticienne spécialisée, un médecin ou une sage-femme.



Il est important de maintenir votre contraception actuelle (hormonale ou non hormonale) jusqu'à votre rendez-vous.



Si vous prévoyez un changement de stérilet, utilisez le condom lors des rapports sexuels sept jours avant et jusqu'à sept jours après le changement.

.....

Mythes

Le stérilet cause l'infertilité.

Faux. Tout en étant très efficace pour prévenir une grossesse non désirée, le stérilet ne cause pas l'infertilité.

Je n'ai jamais accouché, donc je ne peux pas avoir de stérilet.

Faux. Il y existe différentes tailles de stérilet et le fait d'avoir déjà eu une grossesse n'est pas une condition à son utilisation.

Il faut déjà avoir eu des relations sexuelles avant l'insertion d'un stérilet.

Faux. Le stérilet peut être inséré chez les femmes qui n'ont jamais eu de rapports sexuels.

.....

À quoi vous attendre la journée de la pose ?



Le stérilet ne sera pas inséré si vous êtes enceinte

- Possibilité de dépistage d'infections sexuelles ou transmises par le sang (ITSS) à faire avant l'insertion
- Possibilité qu'on vous demande de faire un test de grossesse avant l'insertion (si doute de grossesse, ne sera pas installé)
- Prenez un analgésique tel qu'un anti-inflammatoire une heure avant l'insertion pour diminuer l'inconfort si vous n'avez pas de contre-indication.

Apportez votre stérilet !



Quels sont les effets possibles après l'insertion du stérilet ?

- Apparition de crampes pelviennes.
Poursuivez l'analgésique suggéré.
- **! Apportez un protège-dessous lors de votre rendez-vous.**

.....

Directives à suivre après l'installation du stérilet

- Il est possible que vous deviez utiliser une méthode contraceptive les 7 jours suivants l'installation, vous en serez avisée lors de l'installation du stérilet.
- Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes habituelles (travail, école) immédiatement après la pose de l'implant. Éviter les sports de contact.
- Le retrait du stérilet est prévu dans 3 à 10 ans selon le modèle, mais pourrait être retiré avant au besoin.
- Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes habituelles (travail, école) immédiatement après la pose du stérilet.
- N'insérez rien dans le vagin pour une période de 24 heures suivant l'installation de votre stérilet (pas de tampons, coupe menstruelle, crème, ovule vaginal, doigt, pénis, etc.).
RIEN!

Symptômes à surveiller



- Expulsion du stérilet : cela peut se produire davantage dans les premières semaines suivant l'insertion. Il se peut que vous sentiez ou non l'expulsion. Si cela arrive, allez en clinique et utilisez des condoms si vous avez des relations sexuelles.



Consultez immédiatement à la clinique ou à l'urgence :

- Signes d'infection : fièvre, douleur au bas ventre importante, écoulement vaginal anormal (odeur, coloration), douleur augmentée lors des relations sexuelles;
- Saignements importants (plus d'une serviette aux deux heures).

.....

Suivi

- Prévoyez un suivi entre 4 et 12 semaines après l'insertion pour vérifier votre satisfaction et votre tolérance à votre stérilet.

.....

Pour en savoir plus



Fédération pour le planning des naissances, onglet contraception.

 <https://fqpn.qc.ca/>

Institut national de santé publique du Québec.

 https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/contraception/recommandations_pose_sterilet.pdf

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2025

CP-SFE-197

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 