



Dispositif intra-utérin – DIU (le stérilet)

- Le stérilet (DIU) est un moyen de contraception qui prévient les grossesses pendant cinq ans à un taux d'efficacité d'au moins 99 %.
- Le stérilet est un petit dispositif en plastique en forme de T qui est inséré dans l'utérus par un professionnel de la santé.
- Le stérilet hormonal contient une hormone appelée progestine.
- Le stérilet sans hormones est entouré d'un fil de cuivre. Il peut également servir de moyen de contraception d'urgence s'il est inséré dans les 7 jours suivant des contacts sexuels non protégés.

Comment fonctionne le stérilet?

- Le stérilet hormonal épaissit le mucus du col d'utérus, ce qui fait qu'il est plus difficile pour le sperme d'entrer dans l'utérus, il amincit la paroi de l'utérus et empêche ainsi la nidation dans l'utérus.
- Le stérilet en cuivre empêche le sperme d'atteindre un ovule et la nidation dans l'utérus.

Comment utiliser le stérilet (hormonal ou non)?

- Les stérilets sont insérés par un praticien à notre clinique. Avant l'insertion du stérilet, vous aurez une évaluation par téléphone pour confirmer que le stérilet vous convient.
- Si vous choisissez un stérilet hormonal, une prescription sera envoyée par télécopie à votre pharmacie. Vous apporterez le stérilet à votre rendez-vous d'insertion.
- Si vous optez pour un stérilet en cuivre, vous pourrez l'acheter à notre clinique.
- L'insertion du stérilet peut se faire n'importe quand pendant le cycle menstruel, à condition qu'il n'y ait pas de risque de grossesse.
- Le stérilet en cuivre commence à fonctionner immédiatement. Le stérilet hormonal (Kyleena ou Mirena) est efficace à partir de 7 jours après l'insertion.
- Vous devez vérifier les fils de votre stérilet. Si vous sentez la partie en plastique de votre stérilet ou si les fils ont disparu ou sont plus longs que d'habitude, utilisez une autre méthode de contraception comme des condoms et consultez un médecin.
- Il est préférable d'utiliser des serviettes hygiéniques au lieu de tampons durant les premières 72 heures suivant l'insertion.
- L'utilisation de dispositifs tels que la Diva Tasse^{MD} pourrait augmenter le risque d'expulsion du stérilet. Si vous utilisez ce produit, assurez-vous de rompre l'aspiration avant de retirer la tasse.
- Vous pouvez avoir des relations sexuelles 48 heures après l'insertion, si vous ne ressentez plus d'inconfort.
- Ne tentez jamais de retirer vous-même un stérilet.



Préparation pour la journée de l'insertion

- Apportez votre stérilet hormonal à la clinique; votre pharmacie pourrait avoir besoin de quelques jours pour vous le procurer.
- Prenez des anti-inflammatoires disponibles sans prescription comme de l'ibuprofène ou de la Naproxène avant votre rendez-vous.
- Assurez-vous de manger un repas avant votre rendez-vous
- Apportez une serviette hygiénique à votre rendez-vous.
- Lorsque vous arrivez à la clinique assurez-vous de porter un masque. Nous vous demandons de venir seul(e) pour que nous puissions respecter les règles d'éloignement physique. Les portes de la clinique sont verrouillées, mais si vous sonnez, nous vous laisserons entrer.
- Veuillez apporter votre carte de santé de l'Ontario (carte OHIP).

Effets secondaires fréquents

- La plupart des femmes ressentent de l'inconfort durant et après la procédure pendant que leur utérus s'adapte au stérilet. Les crampes diminuent avec le temps. Reposez-vous. Le repos, l'application de chaleur modérée sur l'abdomen et les anti-inflammatoires peuvent aider à diminuer l'inconfort.
- Il est **normal** d'avoir des saignements légers durant les premiers jours qui suivent l'insertion.
- Dans le cas du stérilet hormonal, attendez-vous à avoir des saignements irréguliers pendant 3 à 6 mois; par la suite, vos menstruations devraient diminuer avec le temps. S'il y a un changement **soudain** dans les saignements, comme des saignements très abondants ou aucun saignement, communiquez avec la clinique.
- Dans le cas du stérilet au cuivre, après l'insertion, vos menstruations pourraient être plus longues et plus abondantes, et s'accompagner de crampes. Cela peut s'améliorer avec le temps.
- **REMARQUE** : Les saignements abondants et les caillots (qui vous obligent à changer de serviette hygiénique toutes les heures) pourraient être le signe d'une perforation et nécessitent un suivi urgent à l'urgence d'un hôpital.

N'oubliez pas

Les stérilets ne protègent pas contre les ITS ou le VIH. Utilisez des préservatifs pour réduire votre risque.

Téléphonez au Centre de santé sexualité (613--234--4641) ou rendez-vous à la salle d'urgence d'un hôpital si vous éprouvez l'un des symptômes suivants :

- Douleur abdominale



- Fièvre et frissons
- Augmentation des pertes ou pertes malodorantes
- Saignements abondants ou caillots pendant vos menstruations
- Pas de menstruations dans le cas d'un stérilet au cuivre

JANV. 2021