



# Stérilet

## Description

Le dispositif intra-utérin (DIU), communément appelé stérilet, est un petit objet en forme de T mesurant 3 cm et fait de matière plastique. Il est inséré dans l'utérus et il en existe deux modèles : l'un contenant une hormone appelée lévonorgestrel (progestérone) et l'autre dont la partie verticale est recouverte de cuivre (sans hormone).

## Quels sont ses modes d'action?

### Avec hormone (lévonorgestrel) :

- Épaissir les sécrétions du col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus;
- Amincir la paroi interne de l'utérus, l'endomètre, pour ne pas qu'un ovule fécondé s'accroche et s'y développe.

### Sans hormone (cuivre) :

- Réduire la capacité des spermatozoïdes à pénétrer la glaire cervicale;
- Amener un changement au niveau de l'endomètre pour empêcher l'implantation.

## Quelle est son efficacité?

Que ce soit un stérilet avec hormone (lévonorgestrel) ou sans hormone (cuivre), son efficacité est immédiate dans le cas où le stérilet est installé dans les cinq jours suivants le début des menstruations. Si tu le commences à un autre moment, le stérilet sera efficace après sept jours.

Le stérilet doit être changé tous les 3 à 10 ans, selon le modèle.

## Quoi faire avant la pose d'un stérilet?

- Fais un test de dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).
- Fais un test de grossesse au besoin.
- Utilise une autre méthode contraceptive pour assurer l'absence de grossesse au moment de l'insertion du stérilet.

## Comment se pose un stérilet?

L'insertion du stérilet peut se faire à n'importe quel moment du cycle, mais la période juste après les menstruations est souvent privilégiée, car la dilatation naturelle du col rend la procédure plus facile. L'insertion requiert quelques minutes et aucune anesthésie ne sera utilisée.

Parfois, l'insertion peut provoquer des crampes semblables à des douleurs menstruelles et de légers saignements qui peuvent persister quelques heures après la pose. Tu dois prévoir des protège-dessous.

Une heure avant le rendez-vous, il est recommandé de prendre deux comprimés de 200 mg d'ibuprofène (Advil® ou Motrin®) ou deux comprimés de 500 mg d'acétaminophène (Tylenol® ou Atasol®).

## Quoi faire après l'insertion du stérilet?

Tu ne dois rien mettre dans ton vagin pour les 24 prochaines heures que ce soit un tampon, un objet sexuel ou même une pénétration.

## Comment vérifier si le stérilet est en place?

Après chaque période menstruelle ou une fois par mois, tu dois vérifier la présence des fils du stérilet.

## Quels sont les effets secondaires possibles?

### Avec hormone (lévonorgestrel) :

- Saignements vaginaux irréguliers;
- Aménorrhée (absence de saignement);
- Douleurs pelviennes au moment de l'insertion et pendant quelques jours;
- Acné;
- Troubles de l'humeur;
- Prise de poids;
- Douleurs mammaires.

Les effets ne sont pas dangereux et cessent habituellement de trois à six mois après l'insertion du stérilet.

### Sans hormone (cuivre) :

- Saignements irréguliers durant la première année;
- Augmentation de la quantité des saignements;
- Augmentation de la douleur lors des menstruations.

Si certains effets secondaires t'inquiètent, tu devras revenir pour une visite de contrôle au moment prévu ou plus tôt avec ton professionnel de la santé.

**Tu dois toujours te protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) avec un condom.**

## Quand consulter un médecin?

Consulte ton médecin si tu présentes l'un des symptômes suivants :

- Saignements abondants ou crampes qui persistent trois semaines après l'installation du stérilet;
- Fièvre ou frissons inexplicables;
- Pertes vaginales malodorantes;
- Douleur nouvelle lors des relations sexuelles;
- Douleurs pelviennes ou abdominales inhabituelles;
- Douleurs et saignements après les relations sexuelles;
- Test de grossesse positif.

Consulte également ton médecin si l'une de ces situations se présente :

- Ton stérilet est sorti.
- Tu ne sens plus les fils de ton stérilet.

Pour tout problème de santé sexuelle ou toutes inquiétudes, consulte la clinique jeunesse de **ton école** ou celle du **centre local de services communautaires (CLSC)** le plus près de chez toi.

En cas de problème de santé non urgent, **Info-Santé** peut aussi répondre à tes questions à tout moment en composant le **811**.



[santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse](http://santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse)



[facebook.com/cisssme](https://facebook.com/cisssme)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec

