

Contraception et MICI

Comment choisir ?





Sommaire

p. 4-7 **1. Introduction**

- **1.1** La meilleure contraception, c'est celle qui me plaît
- **1.2** L'indice de Pearl Quèsaco ?
- **1.3** Pourquoi une contraception efficace notamment avec une MICI ?
- **1.4** Peut-on utiliser toutes les contraceptions même avec une MICI ?
 - Risque de thrombose
 - Autres risques

p. 8-18 **2. Les différentes méthodes de contraception**

- **2.1** La pilule oestro-progestative
- **2.2** La pilule progestative
- **2.3** Le système intra-utérin aux hormones (SIU)
- **2.4** Le dispositif intra-utérin au cuivre (DIU)
- **2.5** L'implant
- **2.6** L'anneau
- **2.7** Le patch
- **2.8** Cape, diaphragme et spermicides
- **2.9** Le préservatif masculin
- **2.10** La stérilisation féminine

p. 19 **3. FAQ**

1. Intro



1.1

La meilleure contraception, c'est celle qui me plaît



Choisir sa contraception n'est pas toujours évident, d'autant plus lorsqu'on y ajoute une Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin (MICI) nécessitant de limiter tout risque de grossesse non désirée et de choisir le moment où la maladie est stable pour initier une grossesse¹

Le choix de contraception est vaste: préservatifs, pilules, dispositifs intra-utérins, implant, anneau, patch, diaphragme ou stérilisation définitive. Il est donc primordial de trouver la méthode contraceptive qui vous conviendra le mieux.²

La meilleure contraception pour vous est celle que vous jugerez la mieux adaptée à votre mode de vie, votre MICI et qui par conséquent sera la plus efficace !²

1.2

L'indice de Pearl, Quésaco ?

L'indice de Pearl, décrit par l'OMS en 2011, correspond à l'indice théorique ou égal au pourcentage de grossesses « accidentelles » sur un an d'utilisation d'une méthode de contraception donnée. Il est comparé à l'efficacité pratique dans la vie courante.³

▷ Par exemple :



• La pilule possède **99,7%** d'efficacité en pratique théorique contre 91 % en pratique courante (on y associe notamment les oublis).⁴

• L'implant est efficace à **99,9%**, c'est pour cela qu'il est en première position des contraceptions les plus efficaces.⁵



• Le préservatif fait quant à lui partie des contraceptions les moins efficaces car il possède **98%** d'efficacité en théorie contre **85%** en pratique courante.⁶

Pour la plupart des méthodes contraceptives, il existe donc une réelle différence entre l'efficacité théorique et l'efficacité pratique décrite par cet indice.³

Une méthode contraceptive peut donc être efficace quand elle est utilisée dans les règles de l'art mais difficile à appliquer en fonction de nos quotidiens et habitudes de vie. C'est donc à vous de jouer !

1.3

Pourquoi une contraception efficace notamment avec une MICI ?



Il est important d'avoir une contraception efficace pour pouvoir contrôler l'arrivée d'une grossesse, comme pour toutes les femmes en général. Mais cela l'est d'autant plus dans le cas d'une MICI car il est nécessaire que la maladie soit en rémission (ou stable) pour envisager une grossesse, afin que celle-ci se déroule le mieux possible.¹

Lorsque la maladie est active, une grossesse peut comporter des risques comme un retard de croissance intra-utérin, l'hypotrophie à la naissance et l'accouchement prématuré.¹



Par ailleurs, la plupart des traitements pour une MICI sont compatibles avec une grossesse, sauf le méthotrexate, un des seuls qui soient formellement contre-indiqués en cas de grossesse, car il peut entraîner des malformations.⁷

Il est donc obligatoire dans ce cas d'avoir une contraception efficace.¹

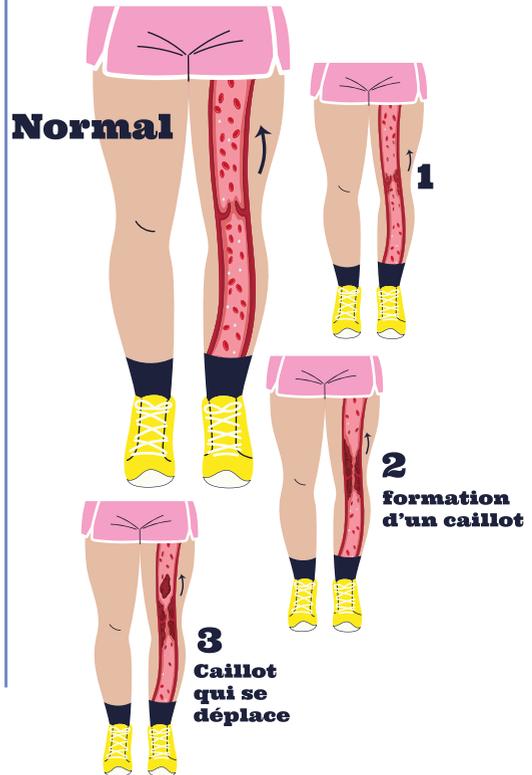
1.4

Peut-on utiliser toutes les contraceptions même avec une MICI ?

Risque de thrombose

Les études ont montré que les patients atteints de MICI sont plus à risque de développer une thrombose veineuse.⁸

Une thrombose veineuse est la formation d'un caillot sanguin dans les veines membres inférieurs et possiblement cérébrales ou jugulaires. Ce caillot obstrue la circulation sanguine et peut, dans les cas les plus graves, migrer dans les vaisseaux des poumons et provoquer une embolie pulmonaire.⁹



Lorsque l'on a une MICI, le risque de thrombose veineuse est 3x plus important que dans la population générale.¹⁰

▷ **Ce risque est d'autant plus important quand :**

- La mici n'est pas contrôlée¹⁰
- Des corticoïdes sont utilisés⁸⁻¹⁰
- En présence d'autres facteurs de risque comme un imc (indice de masse corporelle) élevé, un âge >65 ans, la consommation de tabac, ou encore un antécédent de thrombose dans la famille.^{48,9}



IMC élevé



Âge



Tabac



Antécédents

Les contraceptions dites « oestro-progestatives » qui combinent oestrogène et progestérone (pilules oestroprogestatives, anneau, patch) augmentent ce risque de thrombose⁴⁹. Elles sont donc à éviter le plus possible et à remplacer par une pilule uniquement progestative qui n'augmentent pas le risque de thrombose.^{11,12}

Autres risques

Il existe également un deuxième risque chez les femmes atteintes de MICI : le risque infectieux. Il concerne les patientes sous traitements immunosuppresseurs et/ou biothérapies.^{13,14}

Les dispositifs contraceptifs insérés dans l'utérus ne sont pas recommandés dans cette situation car ils peuvent y provoquer des infections.¹⁵ Parlez-en avec votre gynécologue.

Références

1. CREGG. Grossesse et MICI. [En ligne]. Disponible sur [https://www.cregg.org/fiches-recommandations/grossesse-et-mici-2017/#:text=La%20grossesse%20influence%20les,chez%20celles%20atteintes%20de%20RCH](https://www.cregg.org/fiches-recommandations/grossesse-et-mici-2017/#:text=La%20grossesse%20influence%20les,chez%20celles%20atteintes%20de%20RCH.). [Consulté le 18/08/2022].
2. Question Sexualité. Comment choisir la contraception qui vous convient ? [En ligne]. Disponible sur <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/comment-choisir-la-contraception-qui-vous-convient>. [Consulté le 18/08/2022].
3. Ameli. L'efficacité des moyens contraceptifs. [En ligne]. [Publié le 12/07/2022]. Disponible sur <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/contraception/efficacite-moyens-contraceptifs>. [Consulté le 18/08/2022].
4. Question Sexualité. La pilule : comment ça marche ? [En ligne]. Disponible sur <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception/la-pilule-comment-ca-marche>. [Consulté le 18/08/2022].
5. Question Sexualité. L'implant : comment ça marche ? [En ligne]. Disponible sur <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception/l-implant-comment-ca-marche>. [Consulté le 18/08/2022].
6. Question Sexualité. Le préservatif externe ou « masculin » : comment ça marche ? [En ligne]. Disponible sur <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception/le-preservatif-externe-ou-masculin-comment-ca-marche>. [Consulté le 18/08/2022].
7. CRAT. Méthotrexate - Grossesse et allaitement. 2020. Disponible sur : https://ecart.fr/spip.php?page=article&id_article=469. [Consulté le 13/09/2022].
8. Oliveira P. A. et al. International consensus on the prevention of venous and arterial thrombotic events in patients with inflammatory bowel disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2021 Dec;17(12):857-873.
9. INSERM. Thrombose veineuse (Phlébite) Traiter dès l'insuffisance veineuse.

[En ligne]. [Mis à jour le 13/06/2021]. Disponible sur <https://www.inserm.fr/dossier/thrombose-veineuse#phlebite/#:text=Une%20thrombose%20veineuse%20correspond%20%C3%A0,ph%C3%A9bite%20superficielle%20ou%20paraph%20%C3%A9bite>. [Consulté le 18/08/2022].
10. Nguyen C, G. et al. Consensus statements on the risk, prevention, and treatment of venous thromboembolism in inflammatory bowel disease: Canadian Association of Gastroenterology. *Gastroenterology*. 2014;146(3):835-848.e6.
11. VIDAL. LA CONTRACEPTION ORALE OU « PILULE ». [En ligne]. [Mis à jour le 11/03/2022]. Disponible sur <https://www.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/contraception-feminine/contraception-comprimes-pilule.html>. [Consulté le 18/08/2022].
12. HAS. Document de synthèse Méthodes contraceptives : Focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles. [En ligne]. [Mis à jour en 11/2017]. Disponible sur https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2013-03/synthese_methodes_contraceptives_format2clics.pdf. [Consulté le 18/08/2022].
13. CREGG. Les étapes du traitement médical. [En ligne]. [Mis à jour le 26/03/2019]. Disponible sur [https://www.cregg.org/espacespatients/my-mici-book/les-etapes-du-traitementmedical/#:text=Les%20immunosuppresseurs%20\(1S\),des%20thiopurines%20et%20du%20m%C3%A9thotr%C3%A9xate](https://www.cregg.org/espacespatients/my-mici-book/les-etapes-du-traitementmedical/#:text=Les%20immunosuppresseurs%20(1S),des%20thiopurines%20et%20du%20m%C3%A9thotr%C3%A9xate.). [Consulté le 18/08/2022].
14. Association Française de Formation Médicale Continue en Hépatogastro-Entérologie. Quelle place pour les immunosuppresseurs en monothérapie dans les MICI ? [En ligne]. [Mis à jour le 25/01/2019]. Disponible sur https://www.fmcgastro.org/textespostus/no-postu_year/quelle-place-pour-les-immunosuppresseurs-en-monotherapie-dans-les-mici/. [Consulté le 18/08/2022].
15. VIDAL. LES MODES DE CONTRACEPTION NON HORMONAUX. [En ligne]. [Mis à jour le 11/03/2022]. Disponible sur <https://www.vidal.fr/maladies/sexualite-contraception/contraception-feminine/modes-non-hormonaux.html>. [Consulté le 18/08/2022].



2. Les méthodes de contraception



2.1

La pilule oestro-progestative

▷ Méthode :

1 comprimé à prendre tous les jours à heure fixe pendant 21 jours puis interruption pendant 7 jours.

Un oubli de prise de plus de 12h ne vous protège plus et engendre donc un risque de grossesse.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Cette pilule provoque une modification de l'endomètre ainsi qu'un épaissement des sécrétions de l'utérus empêchant le passage des spermatozoïdes.

Les 2 hormones (oestrogène et progestérone) vont également provoquer un blocage de l'ovulation.

Avantages :

Diminue :

- La quantité de saignements
- Les douleurs avant les règles

Inconvénients :

- Risque de spotting (petits saignements quotidiens)
- Risque de thrombose veineuse
- Troubles digestifs
- Douleurs au niveau des seins
- Problèmes de peau

2.2

La pilule progestative

▷ Méthode :

1 comprimé à prendre tous les jours à heure fixe sans arrêt. Si on oublie de prendre sa pilule pendant plus de 3h ou de 12h en fonction du type de pilule, il y a un risque de grossesse.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Cette pilule provoque le blocage de l'ovulation en fonction du type de pilule ainsi qu'un épaissement des sécrétions utérines empêchant le passage des spermatozoïdes.

Avantages :

- Diminue : la quantité de saignements voire supprime les règles

Inconvénients :

- Risque de spotting (petits saignements quotidiens)
- Risque d'acné



Et avec la MICI ?

Les +

- Diminuent les saignements
- Diminuent les douleurs des règles
- Pas de diminution d'absorption de la pilule même en cas de crise

Les -

- Comprimés à prendre tous les jours en plus des autres traitements de la MICI
- Risque de thrombose augmenté avec la MICI (seulement pour la pilule oestro-progestative)

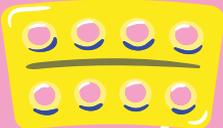
PILULE CONTRACEPTIVE

CONTRACEPTION D'URGENCE

Par action sur le
cerveau

**Blocage
de l'ovule**

21 ou 28 comprimés



**Les pilules
combinées**
(oestrogène et
progestérone
de synthèse)

**Les pilules
progestatives**
(progestérone
de synthèse)

1 ou 2 comprimés



**La pilule du
lendemain**
(Progestérone
de synthèse)

**Blocage
de la
nidation**

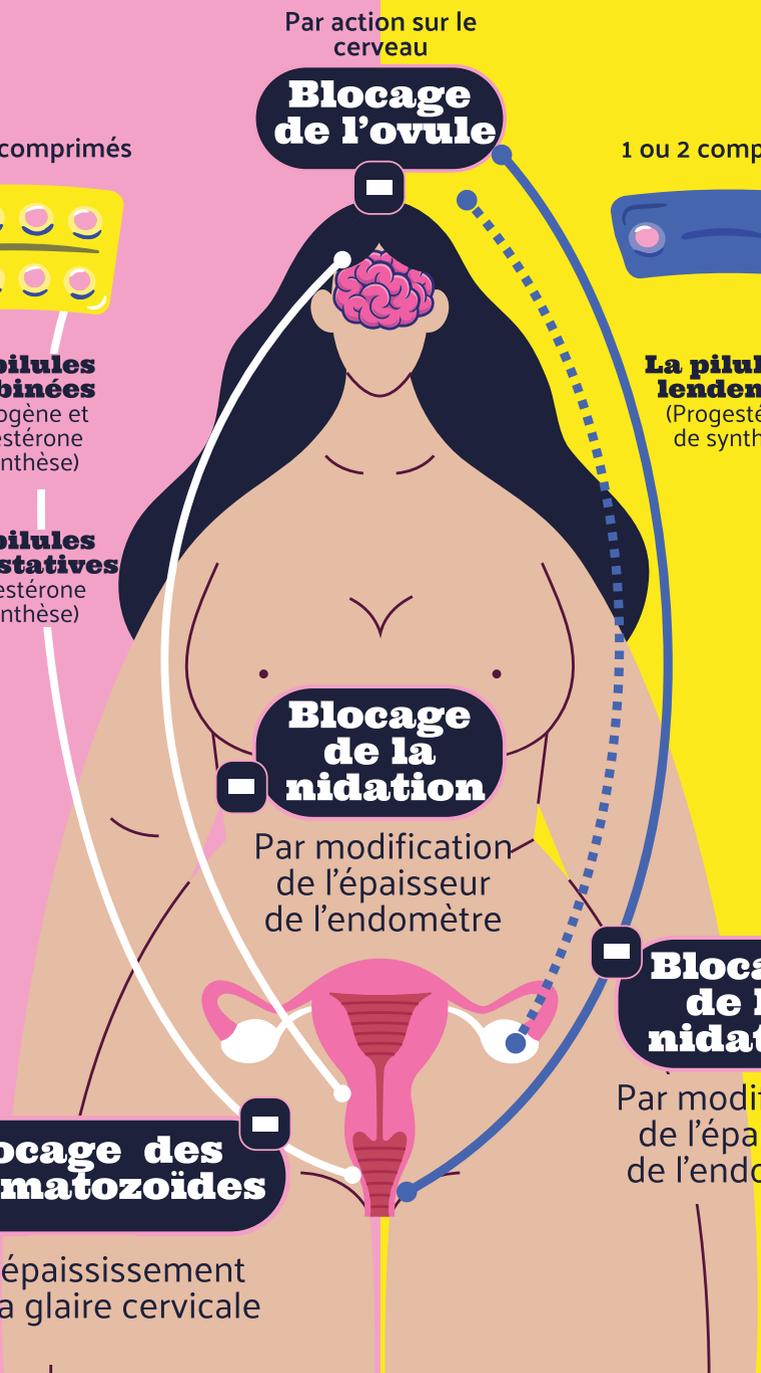
Par modification
de l'épaisseur
de l'endomètre

**Blocage
de la
nidation**

Par modification
de l'épaisseur
de l'endomètre

**Blocage des
spermatozoïdes**

Par épaissement
de la glaire cervicale



2.8

Le système intra-utérin aux hormones (SIU)

Méthode :

Posé par un gynécologue, (médecin traitant pratiquant la gynécologie) et peut rester en place entre 3 et 10 ans.

 Il devient efficace 7 jours après la pose.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le SIU entraîne une modification de l'endomètre ainsi qu'un épaississement des sécrétions de l'utérus. Les spermatozoïdes ne pourront pas passer le col de l'utérus et un oeuf ne pourra pas faire son nid dans l'utérus.

Avantages :

- Diminution ou arrêt des saignements
- Diminution des douleurs avant les règles

Inconvénients :

- Risque de spotting (petits saignements)
- Risque d'acné
- Risque de douleur ou gonflement des seins
- Risque de nausées
- Risque de maux de tête
- Risque de baisse de la libido
- Risque de prise de poids

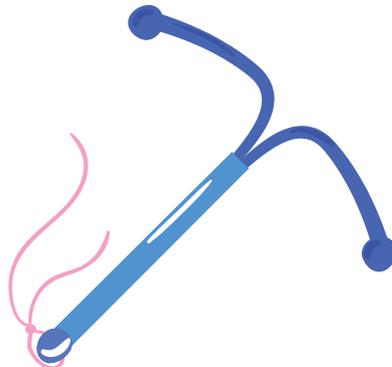
Et avec la MICI ?

Les +

- Diminue/supprime les saignements
- Diminue/supprime les douleurs des règles
- Pas de comprimés à prendre au quotidien
 - Pas d'absorption intestinale
- N'augmente pas le risque de thrombose

Les -

- Peut augmenter le risque infectieux



2.4

Le dispositif intra-utérin au cuivre (DIU)

Méthode :

Il se pose au cabinet avec une sage-femme, un gynécologue, ou le médecin traitant pratiquant la gynécologie et peut rester en place entre 5 et 10 ans.



Il est efficace immédiatement après la pose du dispositif.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le cuivre du DIU altère les spermatozoïdes et engendre une réaction inflammatoire locale de l'endomètre empêchant la nidification de l'ovule (implantation dans l'utérus).

Avantages :

- Diminution ou arrêt des saignements
- Absence de médicaments à prendre au quotidien
- Absence d'hormones

Inconvénients :

- Peut augmenter la quantité des saignements
- Petits saignements

Et avec la MICI ?

Les +

- Pas de comprimés à prendre au quotidien
- Pas d'absorption au niveau de l'intestin

Les -

- Peut augmenter :
les saignements / Le risque infectieux



2.5 L'implant

Méthode :

Il se pose au cabinet avec un professionnel de santé pratiquant la gynécologie (sage-femme, gynécologue, médecin traitant).

Un petit bâton de 4 cm est inséré sous la peau à la face interne du bras non dominant.



Il peut rester jusqu'à 3 ans maximum et est efficace au bout d'une semaine après la pose.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'hormone progestative délivrée par l'implant supprime l'ovulation et entraîne également un amincissement de l'endomètre ainsi qu'un épaissement des sécrétions de l'utérus empêchant le passage des spermatozoïdes.

Avantages :

- Diminution ou arrêt des saignements
- Pas de médicaments à prendre au quotidien

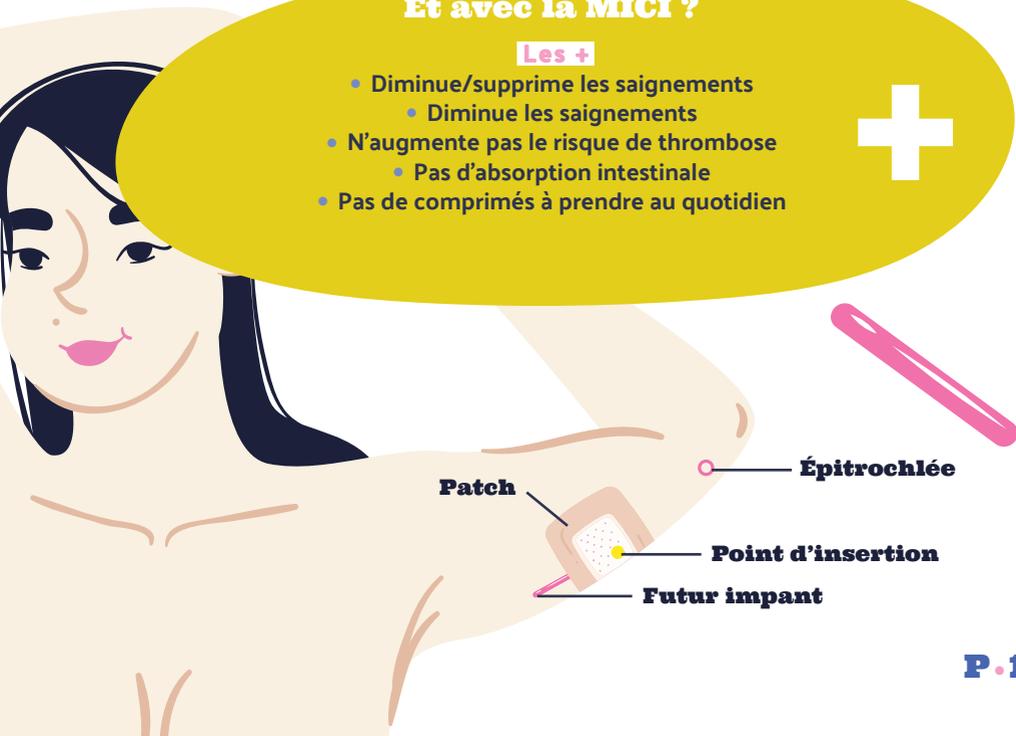
Inconvénients :

- Risque de spotting (petits saignements quotidiens)
- Risque d'acné
- Risque de prise de poids

Et avec la MICI ?

Les +

- Diminue/supprime les saignements
 - Diminue les saignements
- N'augmente pas le risque de thrombose
 - Pas d'absorption intestinale
- Pas de comprimés à prendre au quotidien



2.6

L'anneau

Méthode :

L'anneau flexible se place par soi-même à l'intérieur du vagin (comme un tampon) pendant 3 semaines puis s'enlève pendant 1 semaine (période des règles).

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'anneau délivre 2 hormones à travers la paroi vaginale : oestrogène et progestérone qui vont entraîner une inhibition de l'ovulation.

Avantages :

- Pas de médicaments à prendre au quotidien
- Pas de risque d'oubli de prise

Inconvénients :

- Risque de spotting (petits saignements quotidiens)
- Augmentation des douleurs aux seins
- Peut donner des troubles digestifs comme des nausées
- N'est pas remboursé
- N'est pas prescrit en première intention

Et avec la MICI ?

Les +

- Pas de comprimés à prendre au quotidien
- Pas d'absorption intestinale

Les -

- Augmente le risque de thrombose



3 semaines

2.7 Le patch

Méthode :

Le patch se colle sur la peau (ventre/épaule/bras/cuisse/dos) pendant 3 semaines. On utilise 1 patch par semaine puis on le retire pendant la 4e semaine (moment des règles).

Comment cela fonctionne-t-il ?

Le patch fonctionne comme une pilule, il délivre des hormones oestrogène et progestérone qui entraînent une modification de l'endomètre ainsi qu'un épaissement des sécrétions de l'utérus empêchant le passage des spermatozoïdes.

Avantages :

- Discret
- S'utilise facilement

Inconvénients :

- Risque de spotting (petits saignements quotidiens)
- Risque d'acné
- Augmentation des douleurs aux seins
- Peut donner des troubles digestifs comme des nausées
- Il n'est pas prescrit en première intention



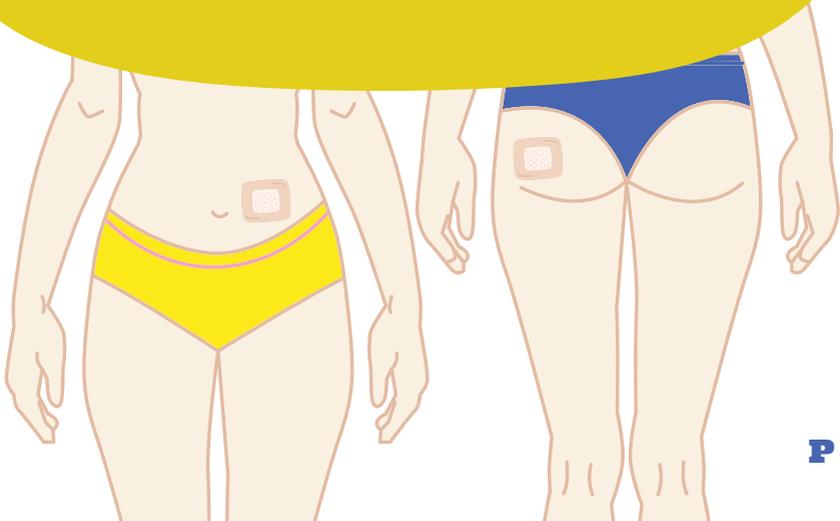
Et avec la MICI ?

Les +

- Pas de comprimés à prendre au quotidien
- Pas d'absorption intestinale

Les -

- Augmente sensiblement le risque de thrombose



2.8

Cape, diaphragme et spermicide

Méthode :

On place soi-même la cape ou le diaphragme à l'intérieur du vagin avant le rapport sexuel (comme un tampon) et doit rester en place minimum 8h après le rapport. Ils doivent être associés à des spermicides (gel qui va détruire les spermatozoïdes).

Comment cela fonctionne-t-il ?

Ils vont empêcher mécaniquement le passage des spermatozoïdes en obstruant l'entrée du col de l'utérus.

Avantages :

- Ils peuvent être mis en place jusqu'à 2h avant le rapport

Inconvénients :

- Il faut savoir les manipuler
- Ils font partis des méthodes peu efficaces (Inconvénients : 23 Indice de Pearl = 16)

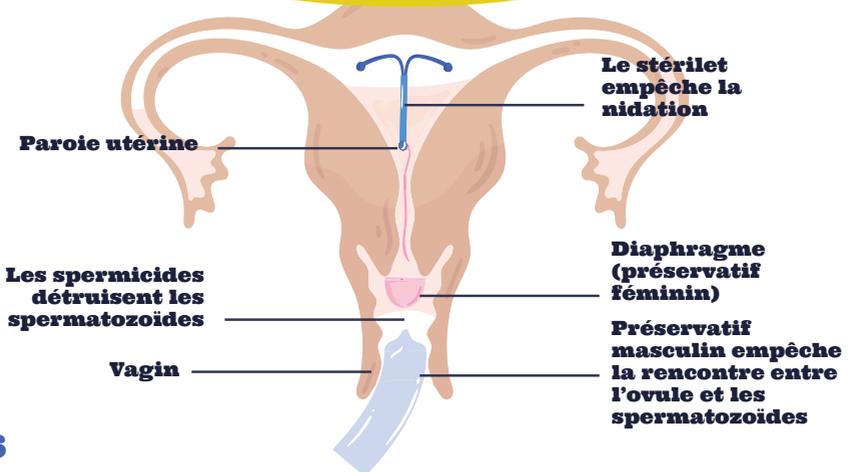
Et avec la MICI ?

Les +

- Pas de comprimés à prendre au quotidien
- Pas d'absorption intestinale

Les -

- N'agit pas sur le cycle hormonal



2.9

Le préservatif masculin

Méthode :

Il faut mettre le préservatif sur le pénis de l'homme en érection avant le rapport sexuel et le changer à chaque rapport.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Il empêche mécaniquement le passage des spermatozoïdes dans le vagin et donc la fécondation.

Avantages :

- Protège des IST
- Sans hormones
- Accessible sans ordonnance
- Certaines marques de préservatifs sont remboursées

Inconvénients :

- Il faut savoir le manipuler
- Doit être changé à chaque rapport
- Fait partie des méthodes peu efficaces au long cours (Indice de Pearl = 15)



Et avec la MICI ?

Les +

- Pas de comprimés à prendre au quotidien
 - Pas d'absorption intestinale

Les -

- N'agit pas sur le cycle hormonal



2.10

La stérilisation féminine

Méthode :

C'est une opération qui se déroule à l'hôpital et sous anesthésie. La durée d'hospitalisation est de 24 à 48 heures.



Il faut être majeur et respecter un délai de réflexion de 4 mois après la première consultation médicale.

Cette méthode existe également chez les hommes sous le nom de « vasectomie ».

Comment cela fonctionne-t-il ?

Il s'agit d'un blocage mécanique des trompes de Fallope par un clip, ou une section chirurgicale, pour empêcher la rencontre de l'ovule et des spermatozoïdes et donc la fécondation.

Avantages :

- Méthode très efficace
- Conservation de cycles hormonaux naturels

Inconvénients :

- Méthode irréversible
- Nécessite une opération chirurgicale, le plus souvent ambulatoire

Et avec la MICI ?

Les +

- Pas de comprimés à prendre au quotidien
- Pas d'absorption intestinale
- Pas d'exposition aux hormones

Les -

- Peut provoquer des douleurs abdominales passagères après l'opération
- N'agit pas sur le cycle hormonal



Zone de stérilisation tubaire



3. FAQ

Vers qui m'orienter pour parler de ma contraception ?

Vers votre sage-femme, gynécologue, gastro-entérologue ou médecin traitant.

Quelles recommandations puis-je lire sur la contraception et les MICI ?

Rendez-vous sur les sites de la Haute Autorité de Santé (hassante.fr) ou de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ansm.sante.fr)



D'autres questions sur le sujet ?

Rendez-vous sur le site de l'AFA, afa.asso.fr

Des questions sur la sexualité et la contraception ?

Visionnez le Webinaire de l'AFA sur le site afa.asso.fr



Des questions sur les méthodes contraceptives et leurs utilisations ?

Letez un coup d'œil sur le site questionsexualite.fr

Contraception et MICI

Que retenir ?

1

Dans le cadre d'une MICI, avoir une contraception efficace est obligatoire car la maladie doit être stable ou en rémission pour envisager une grossesse et que celle-ci se déroule le mieux possible. ¹

2

Des études ont montré que les patientes atteintes de MICI ont 3 x plus de risque de développer une thrombose veineuse. ¹⁰

3

Différentes méthodes de contraception existent, la meilleure pour vous est celle que vous jugerez la mieux adaptée à votre mode de vie, votre MICI et qui par conséquent sera la plus efficace ! ²