

Le stérilet, une option contraceptive méconnue mais efficace !

18 octobre 2024 à 16h 55 - [Ousmane CISSE](#)

Le stérilet, aussi appelé dispositif intra-utérin (DIU), reste une méthode contraceptive sous-estimée, malgré son efficacité prouvée. Bien qu'il soit largement utilisé, il continue de susciter des interrogations et parfois des craintes, souvent en raison d'idées reçues qui persistent.

Notre contributrice Adama Hawa Bah vous propose de passer en revue ses avantages. C'est parti...

Mais qu'est-ce que le stérilet ?

Le stérilet est une méthode contraceptive féminine. Il se présente sous la forme d'un petit dispositif en forme de T, que l'on insère dans l'utérus pour prévenir une grossesse. Il en existe deux types principaux : le stérilet au cuivre, qui agit comme un spermicide en libérant des ions de cuivre, et le stérilet hormonal, qui libère une hormone (le lévonorgestrel) pour épaissir la glaire cervicale et réduire l'épaisseur de la muqueuse utérine. Ces deux méthodes sont extrêmement fiables, avec un taux d'échec inférieur à 1%, comparable à celui de la pilule contraceptive, sans les contraintes de prise quotidienne.

Pourquoi choisir le stérilet ?

Beaucoup de femmes choisissent le stérilet pour sa simplicité et sa longue durée d'action. Une fois en place, il peut rester efficace entre 3 et 10 ans selon le modèle, sans nécessiter de rappel quotidien. C'est une solution idéale pour celles qui cherchent une contraception durable, réversible et peu contraignante. Contrairement à d'autres méthodes, le stérilet n'a pas d'impact sur la fertilité à long terme : dès son retrait, une grossesse est possible.

Quels sont les risques potentiels pour celles qui choisissent le stérilet ?

Malgré ses avantages, le stérilet traîne encore derrière lui des préjugés tenaces. Certaines femmes craignent par exemple qu'il puisse être douloureux à l'insertion ou qu'il augmente le risque d'infections. Si l'insertion peut effectivement être inconfortable pour certaines, la douleur est généralement légère et temporaire. Quant aux infections, les risques sont en réalité très faibles, notamment grâce aux techniques médicales modernes et

à la rigueur des professionnels de santé.

Une autre idée reçue est que le stérilet n'est pas adapté aux femmes n'ayant pas encore eu d'enfants. Or, les recommandations ont évolué : aujourd'hui, le stérilet est tout à fait indiqué pour les femmes nullipares (n'ayant jamais accouché), à condition qu'elles soient bien informées et que le dispositif soit posé dans de bonnes conditions.

Un choix éclairé

Il est important de retenir que, comme pour toute méthode contraceptive, le stérilet ne convient pas à tout le monde. Il est donc essentiel de discuter avec un professionnel de santé pour évaluer les avantages et les inconvénients en fonction de son mode de vie, de ses préférences et de son état de santé général. Le stérilet est une option contraceptive sûre et efficace qui mérite d'être mieux connue.

En dépit des idées reçues, il offre une solution flexible et adaptée à de nombreuses femmes, qu'elles aient ou non des enfants.

Adama Hawa Bah – Contributrice de Génération qui ose