

# FEMMES

societe.union@sonapresse.com

## En fonction de l'âge de la femme, quelles méthodes de contraception ?

**PLANIFICATION** familiale. Que ce soit la contraception orale, par injection ou le stérilet, les moyens de contraception ne se choisissent pas de la même manière selon que l'on est adolescente, jeune maman ou si l'on approche de la ménopause.

CM  
Libreville/Gabon

Étant un droit au Gabon depuis 2000, le planning familial "est un programme qui va aider la femme, le couple ou l'adolescente à faire un enfant au moment souhaité. Cela va aussi aider à espacer les naissances. Ce sont les deux raisons pour lesquelles au Gabon, nous proposons le planning familial", explique la présidente de l'Association des sages-femmes du Gabon, Olga Boukouyi. Pour maîtriser leur fertilité, les femmes disposent aujourd'hui de plusieurs moyens contraceptifs. Des pilules aux préservatifs, en passant par les stérilets, les implants, les contraceptifs injectables ou encore les patchs et les anneaux, les moyens de contraception diffèrent selon les besoins des femmes.

En consultation chez une sage-femme, un gynécologue ou dans un centre de planification familiale, l'adolescente sera orientée vers le préservatif, la pilule et le contraceptif par injection. Selon la sage-femme, ces méthodes permettent à la fois de lutter contre une grossesse non désirée, mais aussi de prévenir les maladies sexuellement transmissibles.

"La contraception orale par pilule mini-dosée est la meilleure méthode contraceptive pour les jeunes filles. Elles doivent pouvoir bénéficier d'une contraception très efficace, car leur fertilité est optimale, et il y a très peu de risque de complications", souligne-t-elle.

S'agissant de la jeune femme, en dehors du préservatif qui reste indispensable pour prévenir les Maladies sexuellement transmissibles (MST), surtout en cas de rapports épisodiques, la

pilule moyennement dosée est une bonne méthode, en l'absence de contre-indication. Mais ce n'est pas la seule méthode. La jeune femme peut également choisir le stérilet, le patch, l'implant ou encore l'anneau contraceptif, indique la spécialiste.

Lorsque le couple a déjà eu plusieurs enfants et ne désire pas en avoir d'autres rapidement, le stérilet semble une bonne méthode, car elle est très peu contraignante, sans risque d'oubli. Et les stérilets à la progestérone sont très efficaces. L'implant, le patch et l'anneau contraceptif permettent, eux aussi, d'éviter de penser quoti-



Aperçu des moyens contraceptifs disponibles sur le marché.

diennement à sa contraception. L'âge avançant, les contre-indications de la pilule deviennent plus fréquentes. En cas de tabagisme, après 40 ans, la

contraception orale est formellement contre-indiquée. En l'absence de contre-indication, la préférence doit être accordée à des pilules minidosées.

La contraception doit être poursuivie jusqu'à la ménopause complète, car une grossesse reste possible, même lorsque les règles deviennent irrégulières.

## La contraception après l'accouchement

EN raison du nombre important de grossesses non prévues après l'accouchement, le choix d'une contraception est important durant cette période. Cependant, les méthodes contraceptives utilisables durant le post-partum varient, selon que la femme allaite ou non son enfant.

CM  
Libreville/Gabon

Après l'arrivée de bébé, utiliser une méthode contraceptive fiable et adaptée est nécessaire dès la reprise de l'activité sexuelle, pour éviter toute nouvelle grossesse. Parmi l'ensemble des méthodes contraceptives disponibles, plusieurs sont utilisables juste après l'accouchement.

Le choix d'une méthode contraceptive après l'accouchement dépend de plusieurs critères, notamment le mode d'alimentation du nourrisson, les éventuelles complications survenues au cours de la grossesse

ou encore le risque thromboembolique veineux, qui est majoré pendant la grossesse et pendant les six semaines qui suivent l'accouchement.

Bien que l'allaitement soit "contraceptif", jusqu'à ce que le bébé ait 6 mois, mais sous certaines conditions, comme le fait qu'il doit être exclusif, à la demande, jour et nuit, et que cela suppose l'absence de règles, selon la sage-femme Olga Boukiyi, la prise d'une pilule microprogestative dès 3 semaines après l'accouchement, ou la pose d'un implant à partir de 4 semaines, apporte une contraception efficace, sans compromettre l'allaitement et sans danger pour le bébé.



La contraception après l'accouchement permet de limiter les maternités.

"Un Dispositif intra-utérin (DIU) aussi appelé stérilet pourra être posé dans les premières 48 heures après l'accouchement", indique la spécialiste. Le préservatif peut être utilisé sans problème après un accouchement. Il optimise d'ailleurs

la contraception réalisée par l'allaitement. En l'absence d'allaitement, tous les moyens de contraception peuvent être prescrits par les spécialistes en la matière, et en accord avec les besoins de la nouvelle maman.