

AIDE POUR LES JOUEURS

LE PRESERVATIF MASCULIN	LE PRESERVATIF FEMININ
<p>Le préservatif masculin est un étui en latex ou en polyuréthane très fin qui doit être déroulé sur le pénis en érection, juste avant un rapport sexuel. On notera qu'il protège également des I.S.T. (Infections Sexuellement Transmissibles) comme par exemple le Sida.</p> <p>C'est un moyen de contraception très efficace (3 % de grossesse non intentionnelles).</p> <p>Le latex ou le polyuréthane ont des propriétés d'imperméabilité intéressantes.</p>	<p>Le préservatif féminin est une gaine en nitrile ou en polyuréthane (matériaux imperméables) munie de deux anneaux souples à chaque extrémité. Il doit être placé dans le vagin et peut l'être jusqu'à quelques heures avant un rapport sexuel.</p> <p>On notera qu'il protège également des I.S.T. (Infections Sexuellement Transmissibles) comme par exemple le Sida.</p> <p>C'est un moyen de contraception efficace (5 % de grossesse non intentionnelles).</p>
LES SPERMICIDES	DISPOSITIF INTRA-UTERIN (D.I.U.)
<p>Les spermicides sont des substances qui existent sous forme de gel ou d'ovules insérés au fond du vagin.</p> <p>On peut les utiliser seuls ou, de préférence, en association avec une autre méthode (préservatif masculin ou féminin, diaphragme, cape cervicale). Il constitue en effet plus une solution complémentaire qu'un réel moyen de contraception, leur efficacité étant très variable (entre 6 et 26 % d'échecs).</p> <p>Comme leur nom l'indique, ils inactivent ou détruisent les spermatozoïdes.</p>	<p>Le D.I.U., appelé aussi « stérilet », est un dispositif en plastique comportant des parties en cuivre. Il a une forme de T et mesure environ 3,5 cm de long.</p> <p>Ce dispositif doit être placé à l'intérieur de l'utérus par un médecin. Sa durée d'action va de 3 à 5 ans mais on peut le retirer à tout moment.</p> <p>Son efficacité est très grande, en effet, seulement 0,05 % de grossesses non intentionnelles sont relevées. Le cuivre est utile pour son action spermicide, l'introduction du dispositif dans l'utérus déclenche aussi une réaction inflammatoire qui modifie la muqueuse utérine et bloque la nidation.</p>
DIAPHRAGME ET CAPE CERVICALE	L'ANNEAU VAGINAL
<p>Le diaphragme et la cape cervicale (en latex ou en silicone) sont des protections qui se glissent dans le vagin, au contact du col de l'utérus.</p> <p>Ils font office de barrière pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers l'intérieur de l'utérus. Le diaphragme ou la cape cervicale peuvent être posés au moment du rapport sexuel mais aussi jusqu'à deux heures avant le rapport sexuel. Ils doivent être utilisés en association avec les spermicides pour une meilleure efficacité (6 % d'échecs avec spermicide). Ils peuvent être réutilisés plusieurs fois. Attention toutefois, ils doivent être laissés en place pendant 8 heures après le rapport sexuel (et retirés au plus tard dans les 24 heures qui suivent le rapport).</p>	<p>L'anneau vaginal est un anneau flexible en plastique poreux qui contient une association d'hormones. On l'insère au fond du vagin et à la chaleur du corps, les hormones diffusent à travers la paroi vaginale et passent dans le sang. Il doit rester en place pendant des périodes de 3 semaines suivies d'une semaine sans (où se déroulent les règles).</p> <p>Son efficacité est remarquable, environ 99,7 %.</p> <p>Les hormones libérées vont empêcher l'ovulation, bloquer la nidation et rendre plus imperméable la glaire cervicale.</p>

L'IMPLANT CONTRACEPTIF	LA PILULE CONTRACEPTIVE
<p>Il s'agit d'un petit bâtonnet cylindrique en plastique de 4 cm de long et 2 mm de diamètre. C'est un réservoir contenant des hormones. Un médecin insère l'implant sous la peau du bras au moyen d'une aiguille spéciale, il peut y rester et y est efficace pendant 3 ans. On peut cependant le retirer avant si besoin.</p> <p>Son action est identique à celle de la pilule et son efficacité encore plus grande (on ne peut pas oublier de le prendre...).</p>	<p>Elle se présente sous forme de petits comprimés à prendre quotidiennement pendant des périodes de 3 semaines suivies d'une semaine sans prise où apparaissent les règles. Son efficacité très grande (environ 99,7%) est toutefois liée au strict respect de la prise quotidienne à heure fixe. Un oubli peut annuler son effet.</p> <p>Les pilules contiennent des hormones qui vont avoir plusieurs actions sur l'appareil reproducteur féminin.</p> <p>Les ovaires ne libèrent plus d'ovules, la muqueuse utérine est modifiée ce qui contrarie la nidation et la glaire cervicale s'épaissit bloquant les spermatozoïdes.</p>
LA CONTRACEPTION D'URGENCE	METHODE DU CALENDRIER
<p>Un oubli de pilule, un préservatif qui glisse ou se déchire, une imprudence... il y a des situations à risque qui peuvent entraîner une grossesse imprévue. Il existe des méthodes de rattrapage après le rapport non (ou mal) protégé, dont la pilule « du lendemain » (action jusqu'à 72 heures après un rapport sexuel). Il faut donc la prendre le plus rapidement possible : c'est ce qu'on appelle la contraception d'urgence.</p> <p>Son efficacité est maximale si elle est prise dans les quelques heures qui suivent le rapport mais diminue rapidement ensuite. Elle perturbe l'ovulation si elle n'a pas encore eu lieu et la nidation.</p> <p>On notera que la quantité très importante d'hormones contenue dans cette pilule ne permet pas de la prendre régulièrement, son usage doit donc rester <u>exceptionnel</u> !</p>	<p>Avant l'apparition des contraceptifs modernes, il était quand même possible de limiter les naissances. La connaissance des cycles menstruels a permis de déterminer le moment où la femme est la plus fertile, au moment de l'ovulation.</p> <p>Noter les règles successives sur un calendrier permet donc d'estimer la date d'ovulation. Mais attention, les cycles ne sont pas toujours réguliers, il n'y a donc pas de périodes « sans risques ».</p> <p>On dénombre jusqu'à plus de 20 % d'échecs de cette méthode selon les couples.</p>
METHODE DU RETRAIT	METHODE DE LA TEMPERATURE
<p>La méthode du retrait consiste à interrompre le rapport sexuel avant l'émission du sperme.</p> <p>Ce moyen de contraception est pour le moins risqué quand on sait la difficulté que peut avoir un homme à maîtriser le moment de l'éjaculation.</p> <p>De plus, avant l'éjaculation « principale », des spermatozoïdes peuvent quand même être émis en petites quantités et passer inaperçus.</p> <p>Le taux d'échecs de cette méthode est très variant mais peut dépasser les 20 %.</p>	<p>La connaissance des cycles menstruels et le dosage des hormones dans le sang a permis d'expliquer le jour exact de l'ovulation.</p> <p>Mais, les cycles ne sont pas toujours réguliers et cette méthode ne tient pas compte de la durée de survie des spermatozoïdes dans l'appareil génital de la femme.</p> <p>Si cette méthode donne une indication fiable du jour d'ovulation, elle n'anticipe pas la période de fertilité. C'est une méthode à « haut risque ».</p>