

**Le stérilet au cuivre : réponses aux questions courantes, par le Dr D. PROVIS, gynécologue.**

### **Puis-je savoir si le stérilet va m'aller ?**

Oui , on peut dire que si vous avez des cycles normaux avec des règles naturellement indolores, d'abondance moyenne , votre corps acceptera la présence d'un Dispositif Intra-Utérin (DIU=stérilet) et vous serez protégée sans voir de grandes modifications de vos cycles : parfois des règles un peu plus abondantes surtout les premiers mois puis ça passe

Si vous avez des règles très abondantes, longues, épuisantes et aussi très douloureuses, ce mode de contraception risque d'être mal toléré en accentuant et le flux et les douleurs

Pareil si vous êtes une habituée des kystes de l'ovaires fonctionnels douloureux, des ovulations très douloureuses ou que l'on vous a diagnostiquée OPK : il vaut mieux se tourner vers un autre mode de contraception que le DIU cuivre

### **Puis-je porter un DIU si je n'ai pas encore d'enfants ?**

Bien sûr . Votre médecin s'assurera que vous n'avez pas d'infection et vous posera le DIU ....si vos cycles sont normaux bien sûr. Un DIU cuivre est un moyen de contraception pas un soin de douleurs de ventre ou de dysménorrhée.

**NOTE pour le médecin :** prescrire chlamydiae vaginal avant toute pose de DIU chez la nullipare ( ce sera un auto prélèvement fait au labo) et si positif traiter le couple , vérifier la disparition du microbe 6 semaines après et si négatif, poser le DIU

### **Peut-on poser un DIU après un accouchement ?**

Oui deux mois après un accouchement normal et cinq mois après une césarienne toujours après avoir vérifié qu'il n'y a pas d'infection ni du col ni de l'utérus

**NOTE pour le médecin :** le post partum est une période très délicate , propice aux perforations utérines . L'utérus est oedématié , il peut alors aspirer le DIU et lui faire franchir le myomètre pour l'expulser dans la cavité abdominale d'où il devra être retiré par coelioscopie sinon cela peut donner un abcès . Il faut toujours mentionner ce risque de perforation à la patiente afin de l'informer avant toute pose pour obtenir son consentement . Bien le noter sur le dossier . Le Tribunal ne sanctionne jamais l'acte mais toujours le manque d'information !

### **Quand pose-t-on un DIU ?**

Pendant les règles ou mieux après les règles , c'est plus confortable mais pas juste avant les règles , ce serait douloureux car le col est fermé en fin de cycle

On peut aussi poser un DIU juste après un rapport sexuel : c'est une contraception d'urgence comme l'est la pilule du lendemain

**NOTE pour le médecin :** l'induction hypnotique est très efficace pour éviter tout malaise vagal . Moi, je me sers du parfum de soins argent de chez Altheara . C'est un mélange de HE de lavandin, d'immortelles de geranium . Je vaporise 3 sprays dans les paumes des mains de la patiente et lui demande de respirer dans le creux de ses mains . Depuis que je pratique cela, je n'ai jamais eu à déplorer un seul malaise et encore moins de syncope . Il existe peut être d'autres moyens mais celui là me donnant toute satisfaction , je ne change pas cette formule gagnante . Le parfum de soins coûte 30 euros et dure plus de 2 ans

### **Quand retire-t-on un DIU ?**

5 ans après sa pose ou 10 ans ( selon les modèles ) ou avant quand on souhaite un bébé

**NOTE pour le médecin :** la date de péremption des DIU est volontairement trop courte . En fait 7 ans c'est tout à fait sans problème. Lorsque la patiente a plus de 46 ans, si le DIU est bien toléré, on peut le laisser en place jusqu'à la ménopause ( = 12 mois consécutifs sans règles )

### **Pour changer de DIU comment procède-t-on ?**

On achète son nouveau DIU après une visite chez son médecin puis on lui téléphone le jour de ses règles . Il vous donnera RDV au bon moment pour tirer l'ancien stérilet et pose le nouveau dans le même temps . Pas besoin de période de repos.

### **Peut-on tomber enceinte tout de suite après le retrait ?**

Oui sans problème

### **Jusqu'à quel âge peut-on porter un DIU?**

jusqu'à la ménopause qui se définit comme 12 mois consécutifs sans règles . Alors seulement, on est sûre de ne plus pouvoir être enceinte et on peut retirer son DIU en toute quiétude .

### **Peut-on être stérile à cause d'un DIU ?**

Non si on se fait examiner chaque année et si on appelle son médecin en cas de pertes de sang, de douleurs , de pertes blanches malodorantes . Ce sont les infections pas dépistées, pas soignées

qui peuvent donner des infections des trompes et les abîmer mais une infection découverte à son tout début sera vite enrayée.

### **Si je fais une infection , va-t-on me retirer le DIU ?**

Non le médecin va soigner votre infection et vous revoir 8 jours plus tard pour vérifier que l'infection a disparu , que vous n'avez plus de pertes et que votre utérus n'est plus douloureux . Si l'infection n'est pas guérie en 8 jours, alors oui, on retire le DIU

### **Peut-on tomber enceinte sous DIU ?**

Cela arrive mais c'est très rare, plus rare que sous pilule ( pas toujours bien prise )

### **Que se passe-t-il si on est enceinte sous DIU ?**

Le médecin va le retirer en tirant sur les fils . Cela peut entraîner une fausse couche mais c'est très rare

S'il ne voit pas les fils, on laisse le DIU en place . Les infections pendant la grossesse sur un DIU laissé en place sont exceptionnelles . Le DIU sera expulsé avec le placenta

### **La pose fait-elle mal ?**

Très peu car on vous a prescrit des médicaments à prendre avant et après pour ne pas souffrir

Et quand on pose le DIU après les règles, la glaire qui sort du col va servir de lubrifiant pour aider à la pose

Si vous avez très mal après la pose , appelez votre médecin : il vous retirera le DIU au plus vite. Parfois l'utérus refuse le corps étranger et essaie de l'expulser en donnant des contractions comme celles d'un accouchement .

### **Le DIU peut-il partir de lui-même ?**

Oui , c'est rare mais cela arrive

Parfois un utérus fragilisé par un accouchement ou après des très longues années de pilule peut refuser la présence d'un DIU

De violentes douleurs se font sentir dans les heures qui suivent la pose , des douleurs comme celles d'un accouchement Il faut alerter votre médecin au plus tôt afin qu'il vous retire le DIU avant que ce dernier ne traverse le muscle utérin pour se loger dans votre ventre . C'est ce qu'on appelle la perforation utérine , un incident heureusement rare et que l'on peut éviter en

avertissant toute patiente de venir immédiatement en cas de douleurs plus intenses que celles habituelles des règles. Il faut écouter son utérus , c'est lui qui aura le dernier mot . Nous on propose, l'utérus dispose . Heureusement, ce cas de figure est très rare !

**NOTE pour le médecin :** le risque de perforation utérine doit être mentionné à la patiente afin qu'elle donne son consentement éclairé pour la contraception par DIU . Cette information doit être consignée dans le dossier. Pour les tribunaux, c'est le manque d'information préalable qui sera sanctionnée, pas la réalisation de l'acte

### **Le retrait fait-il mal ?**

Pas du tout

**NOTE pour la médecin :** lorsqu'on ne voit pas les fils , moi j'utilise une pince de Bengolea fine que je rentre dans le col . Je me sers de la Pozzi pour horizontaliser l'utérus .C'est bien rare que je ne puisse pas retirer des DIU dont les fils sont remontés

### **Est-ce que je peux utiliser un DIU alors que j'ai eu une grossesse extra utérine ?**

Oui , le DIU ne donne aucun sur risque de GEU

### **Comment agit le DIU pour être contraceptif ?**

De deux façons . Le cuivre tue pas mal de spermatozoïdes et le fait de porter un corps étranger dans l'utérus donne une petite inflammation locale qui se propage aux ovaires et les fait boguer rendant les ovulations de mauvaise qualité avec des ovules non aptes à la fécondation. Le DIU ne provoque aucun mini avortement

### **Puis-je décaler mes règles sous DIU ?**

Ce ne sera pas facile , pas comme lorsque l'on prend la pilule

**NOTE pour le médecin :** prescrire Lutenyl dès J8 pendant tout le temps nécessaire pour décaler la date des règles . Lutenyl donne peu de spotting et est inoffensif utilisé 15 20 jours une fois l'an

### **Par précaution puis-je utiliser une pilule avec le DIU ?**

Ce n'est pas intéressant car les hormones de la pilule plus le corps étranger , cela provoque des spotting ( petites tâches de sang qui viennent n'importe quand )

### **Mon partenaire peut-il faire bouger le DIU lors des rapports ?**

Impossible

### **Mon partenaire peut-il sentir le fil ?**

Parfois : il faut alors demander à votre médecin de couper le fil plus court au raz du col

### **Comment savoir si le DIU est à sa place ?**

En mettant deux doigts dans le vagin, après les règles ,on sent les fils

Si on ne les sent pas , on voit son médecin pour qu'il vérifie la présence des fils à l'examen au speculum. Il peut aussi prescrire une échographie pour vérifier la bonne place du DIU

### **Les contrôles se font quand ?**

Un mois après la pose ,surtout quand c'est le premier DIU puis chaque année et bien sûr en cas d'absence de règles, de règles bizarres, de pertes inhabituelles , de douleurs inhabituelles

### **Quelles protections hygiéniques utiliser quand on porte un DIU ?**

Les culottes menstruelles sont parfaites , très saines, très sécurisantes même quand on a un flux abondant

La cup est déconseillée : à son retrait il peut y avoir un effet ventouse qui aspire le DIU par le col et le fait sortir de l'utérus

### **Peut-on manquer de fer quand on porte un DIU ?**

Oui, c'est fréquent

Si vous vous sentez fatiguée, votre médecin verra si cette fatigue ne proviendrait pas d'un manque de fer et il vous prescrira un traitement adapté.

**NOTE pour le médecin :** Exacyl sauve beaucoup de mes patientes ménorrhéiques qui refusent de placer un Mirena . Je prescris Exacyl 4 cp par jour 4 jours par mois plus ou moins en ampoules 2 fois par jour 4 jours par mois plus 8 jours de fer en cp . Seule CID : atcd personnel de phlébite