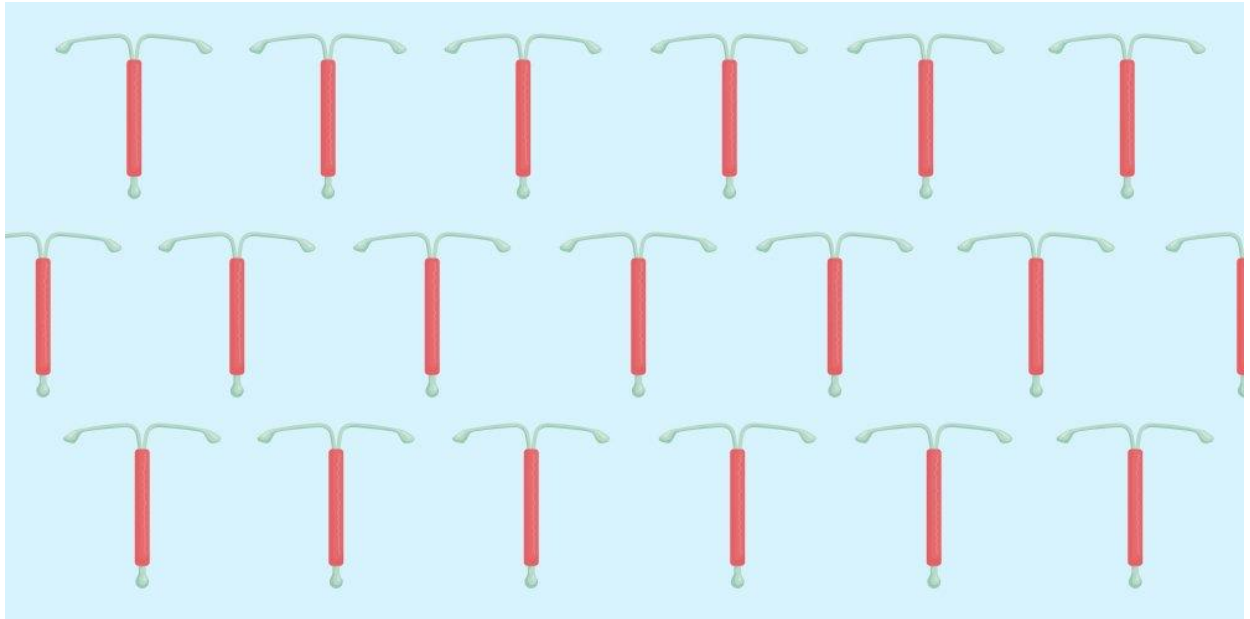


- [Cosmopolitan](#) - [Sexo](#) - [Gynéco](#) - [Contraception](#)

Zoom sur les mini stérilets pour les femmes qui n'ont jamais été enceintes

PAR MANUELA ESTEL



La pilule est le moyen de contraception favori des femmes, mais elle est parfois problématique. Beaucoup se tournent vers d'autres solutions, comme le stérilet. Aujourd'hui, il est prouvé que tous les dispositifs intra-utérins sont adaptés aux femmes qui n'ont jamais eu d'enfants, même avant 20 ans. Mais les laboratoires ont développé des versions mini des DIU classiques. Zoom sur ces petits stérilets.

De plus en plus, les [jeunes femmes rejettent la pilule](#). En cause, les effets secondaires subies par certaines, mais aussi la contrainte de prendre un médicament chaque jour (d'ailleurs, au moins une femme sur trois oublie de prendre un comprimé sur sa plaquette pendant un cycle).

Parmi les alternatives à la pilule figure le dispositif intra-utérin (DIU, plus connu sous le nom pas très sexy de "stérilet"), dont les modèles sont déclinés depuis quelques années en format "mini".

Le stérilet pour une jeune femme nullipare, c'est possible ?

Malgré les mythes persistants autour de ce dispositif ("le stérilet d'une jeune femme", "le stérilet mini-voitement" et j'en passe et des meilleures), il est à présent prouvé que le stérilet n'est pas réservé aux femmes ayant déjà accouché.

Les jeunes femmes nullipares (qui n'ont jamais eu d'enfant) ont droit de poser un DIU, et ce, quel qu'il soit, selon un rapport de 2004 publié par la Haute Autorité de Santé.

Le stérilet convient-tout à la femme, même douloureuse !

Le rapport affirme qu'il n'a jamais été démontré que porter un DIU s'accompagnait d'un risque de stérilité (bien que le nom "stérilet" soit trompeur) et qu'un DIU peut être proposé à toutes les femmes mêmes adolescentes, qu'elles aient eu des enfants ou non.

Le rapport recommande néanmoins aux gynécologues d'informer la femme des effets secondaires éventuels lors du choix de sa contraception (comme pour tout autre type de contraception, d'ailleurs).

Une jeune femme de 18 ans nullipare peut donc très bien se faire poser le **stérilet hormonal Mirena** ou un stérilet en cuivre classique.

Cela dit, pour rendre la pose moins douloureuse sur les utérus plus étroits des femmes nullipares, les laboratoires ont développé des versions plus fines et plus courtes de ces DIU. Les fameux "mini stérilets".

Chaque femme est libre de choisir sa contraception, tant qu'elle est informée sur ses effets secondaires.

Le mini stérilet cuivre

Les stérilets au cuivre constituent une contraception mécanique. Le manchon de cuivre apposé sur le "T" du stérilet agit comme un spermicide. Les spermatozoïdes n'ont même pas le temps de traverser l'utérus qu'ils sont "tués" par le cuivre.

La plupart des DIU au cuivre commercialisés en France sont proposés en taille standard et en taille short. Chez les jeunes femmes et/ou les femmes qui n'ont pas eu d'enfants, on conseillera ces derniers (quoique, encore une fois, il n'y a aucune contre-indication à la pose d'un **stérilet cuivre standard chez une femme nullipare**, même pour une première contraception).

Le stérilet NT 380 "short" est le plus petit format disponible.

Les stérilets au cuivre sont légèrement moins efficaces pour éviter une grossesse non désirée que leurs homologues hormonaux, mais trois fois plus efficaces que la pilule.

Le mini stérilet hormonal minidosé

Les mini stérilets hormonaux agissent comme leur "grand frère" Mirena : ils épaississent la glaire cervicale pour empêcher la bonne avancée des spermatozoïdes et affinent l'endomètre pour le rendre moins propice à la nidation de l'oeuf.

Il existe deux types de mini stérilets hormonaux, développés par les laboratoires Bayer : Jaydess, et le petit nouveau Kyleena (commercialisé en 2018). Ils libèrent tous deux la même **hormone progestative** que Mirena (c'est-à-dire sans oestrogène), le lévonorgestrel, mais à très faible dose.

En plus d'être plus petits et plus fins que le DIU Mirena, ils sont donc micro-dosés.

Le **mini stérilet** délivre 6 microgrammes d'hormones par jour, contre 20 microgrammes pour Mirena. En revanche, il ne garantit une protection que contre la grossesse que pour une durée maximum de trois ans.

C'est l'avantage du nouveau mini stérilet Kyleena : s'il est (à peine) plus chargé en hormones (9 microgrammes par jour en moyenne), il est efficace pendant une durée maximale de 5 ans, comme Mirena. L'**absence** lui permet par ailleurs d'éviter certains effets indésirables.

Comme pour tout dispositif médical, ces stérilets peuvent provoquer des effets secondaires, notamment des [cycles menstruels irréguliers](#) et des pertes vaginales durant les six premiers mois, de l'acné, des nausées, des maux de tête, une sensibilité mammaire voire des [kystes ovariens](#) bénins. D'où l'importance de toujours choisir son mode de contraception accompagnée par un gynécologue.