

# Je suis diabétique : quelle contraception choisir ?

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)



Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Toute femme diabétique peut bénéficier d'une contraception. Cependant, le diabète peut influencer le choix de la méthode. La collaboration avec le gynécologue va vous permettre d'opter pour la méthode contraceptive qui vous convient le mieux.**

Les femmes diabétiques ont besoin d'une contraception très efficace, car leur grossesse est à risque et doit être préparée à l'avance d'une part, surveillée étroitement d'autre part. C'est pourquoi vous devez éviter les méthodes peu fiables, tels la méthode des températures, la méthode Ogino ou le retrait. Car leur risque d'échec est trop important.

Le choix d'une contraception adaptée va dépendre de votre âge, de votre type de diabète, de son ancienneté, de vos antécédents familiaux, du nombre de vos enfants, de votre poids, éventuellement des contre-indications gynécologiques et endocriniennes et de votre dépendance au tabac.

Vous avez le choix entre :

## **Les méthodes locales**

- Le préservatif masculin, petit réservoir en latex, est une contraception efficace à condition de l'utiliser correctement. De plus, il protège des infections sexuelles transmissibles.

- Les spermicides (crème, ovule, gel) sont des produits acides placés au niveau du col de l'utérus et qui détruisent les spermatozoïdes. Ils vous conviennent bien en raison de l'absence d'effets secondaires et d'interactions sur le contrôle de votre diabète. Ils peuvent être utilisés seuls ou en association avec un préservatif masculin pour en augmenter l'efficacité et si vous avez des relations sexuelles à risque (partenaires multiples, par exemple).
- Le diaphragme est un disque en latex bordé d'un ressort métallique circulaire qu'il faut placer dans le vagin avant un rapport sexuel. Il en existe de différentes tailles. Il est conseillé d'y associer l'utilisation d'un spermicide sous forme de gel ou d'ovule.
- Le préservatif féminin est un cylindre en latex lubrifié, fermé à une extrémité, et maintenu en place grâce à un anneau externe. Il est efficace, mais son emploi nécessite un peu de pratique.
- A noter : exception faite du préservatif masculin, ces méthodes ne sont pas les moyens de contraception les plus fiables. Le risque d'échec est possible.

## **Le stérilet ou dispositif intra-utérin (D.I.U.)**

Contrairement à ce que l'on entend souvent, le stérilet peut être employé en cas de diabète.

Il s'agit d'un petit appareil en plastique, de forme variable, placé dans la cavité utérine par le gynécologue, et qui libère du cuivre.

Il peut entraîner des hémorragies prolongées et un risque d'anémie.

Les stérilets qui libèrent de la progestérone sont intéressants car, outre leur grande efficacité contraceptive, ils ne provoquent pas ou peu d'hémorragies.

## **Les pilules ou contraceptifs oraux combinés**

Les pilules combinant œstrogène et progestérone multiplient le risque de formation d'un caillot sanguin (thrombose), aussi bien chez les diabétiques que chez les autres femmes. Cependant, ce risque est plus élevé chez les diabétiques, d'autant plus si vous fumez.

L'utilisation d'une pilule combinée doit donc être réservée aux femmes de moins de 35 ans, ne manifestant aucun signe de complications vasculaires et ne présentant aucun facteur de risque cardiovasculaire associé (tel que l'hypertension, le tabagisme, le surpoids).

Les micropilules ne contiennent que des progestatifs faiblement dosés et peuvent donc être prescrites plus largement. Elles n'augmentent pas le risque de maladie vasculaire. Cependant, elles provoquent des saignements irréguliers et leur efficacité est liée à une stricte observance. Vous pouvez les utiliser si votre gynécologue vous y autorise et sous sa surveillance régulière.

Derniers venus, les patchs contraceptifs possèdent les mêmes contre-indications que la pilule. Prudence, donc !

#### Contraception d'urgence

En cas d'oubli de contraception ou d'accident de contraception locale, vous pouvez, comme toutes les femmes non diabétiques, avoir recours à la pilule du lendemain qui est d'une grande efficacité si elle est administrée dans les 72 heures suivant le rapport non protégé.