

Implant (Nexplanon)



Suivi minimal nécessaire
Efficacité >99 %

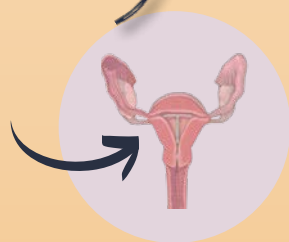
POUR ✓

- Pas besoin de rappel quotidien de la contraception
- Peut demeurer en place jusqu'à 3 ans environ
- Peut être utilisé pendant l'allaitement

CONTRE ✗

- Peut provoquer des saignements irréguliers au début et pendant les 3 premiers mois
- Peut causer de l'acné, des maux de tête, une sensibilité des seins ou des sautes d'humeur
- N'offre aucune protection contre les IST

DIU à progestatif (Mirena et Kyleena)



Suivi minimal nécessaire
Efficacité >99 %

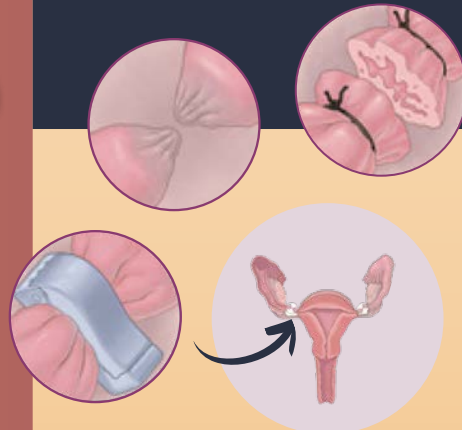
POUR ✓

- Pas besoin de rappel quotidien de la contraception
- Peut demeurer en place de 3 à 4 ans
- Peut être utilisé pendant l'allaitement

CONTRE ✗

- Peut entraîner des règles peu abondantes, des pertes de sang ou l'absence de règles
- Peut causer de l'acné, des maux de tête, une sensibilité des seins ou des sautes d'humeur
- N'offre aucune protection contre les IST

Ligature des trompes



Permanente
Efficacité >99 %

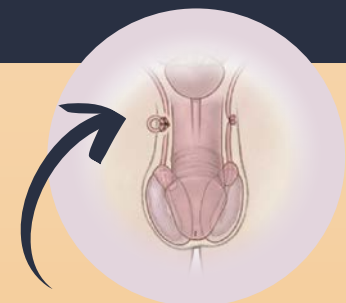
POUR ✓

- Pas besoin de rappel quotidien de la contraception
- Méthode permanente
- Méthode non hormonale

CONTRE ✗

- Permanente et irréversible
- Les effets secondaires peuvent comprendre la douleur, l'infection, le saignement
- N'offre aucune protection contre les IST

Vasectomie



Permanente
Efficacité >99 %

POUR ✓

- Méthode permanente
- Pratiquée sous anesthésie locale ou générale
- Plus sécuritaire qu'une ligature des trompes

CONTRE ✗

- Les effets secondaires peuvent comprendre la douleur, l'infection, le saignement
- Période d'attente pour l'intervention
- N'offre aucune protection contre les IST

Injection (Depo-Provera)



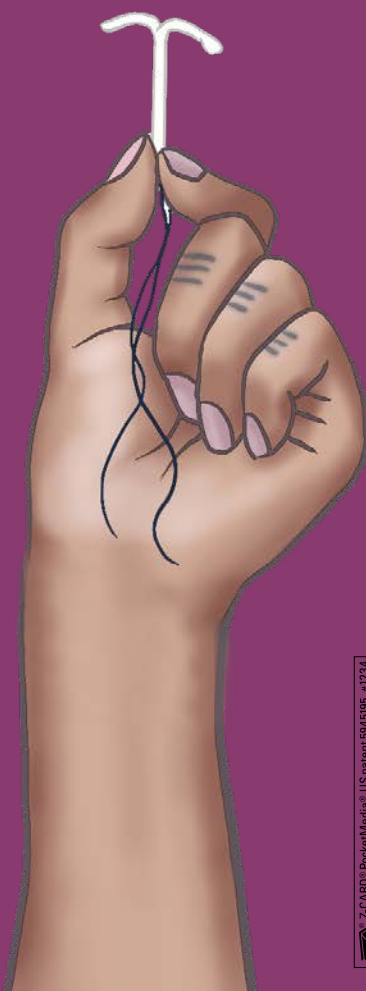
Suivi périodique
Efficacité >96 %

POUR ✓

- Pas besoin de rappel quotidien de la contraception
- Aide à prévenir le cancer de l'utérus
- Peut être utilisé chez les femmes âgées de plus de 35 ans qui fument

CONTRE ✗

- Peut causer des saignements légers, une prise de poids, la dépression, des changements à la chevelure ou une modification de la libido
- Les effets secondaires peuvent persister jusqu'à 6 mois après l'arrêt des injections
- N'offre aucune protection contre les IST

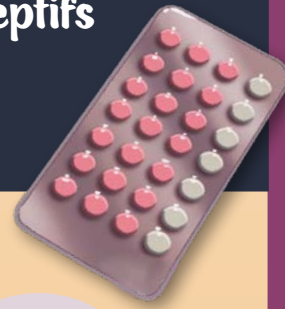


Méthodes de contraception au Nunavut





Contraceptifs oraux



Suivi périodique
Efficacité >93 %

POUR ✓

- Peut réguler un cycle menstruel
- Grossesse possible dès qu'on en cesse l'utilisation

CONTRE ✗

- Prise quotidienne nécessaire pour être pleinement efficace
- Peut causer la dépression, des maux de tête, de l'acné, des changements à la chevelure ou à la peau, ou une modification de la libido
- N'offre aucune protection contre les IST

Timbre (Ortho Evra)



Suivi périodique
Efficacité >93 %

POUR ✓

- Pas besoin de rappel quotidien de la contraception
- Grossesse possible dès qu'on en cesse l'utilisation
- Réduit les risques de cancers de l'endomètre, de l'ovaire et du côlon

CONTRE ✗

- Peut causer des saignements légers pendant les 1 à 2 premiers mois.
- Susceptible d'entraîner la sensibilité des seins, les nausées, les maux de tête et l'irritation de la peau.
- N'offre aucune protection contre les IST

Anneau vaginal (Nunaring)



Suivi périodique
Efficacité >93 %

POUR ✓

- Pas besoin de rappel quotidien de la contraception
- Peut réguler un cycle menstruel
- Facile à insérer et à retirer

CONTRE ✗

- Peut causer des saignements légers pendant les 1 à 2 premiers mois
- Peut augmenter les pertes vaginales
- N'offre aucune protection contre les IST

Condom



Requis pour chaque relation
Efficacité >96 %

POUR ✓

- Offre une protection contre les IST
- Peut être utilisé pendant l'allaitement
- Gratuit dans les centres de santé

CONTRE ✗

- Peut diminuer la sensation pendant les rapports sexuels
- Peut briser ou glisser
- Inefficace après sa date d'expiration

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée



Mode de vie
Efficacité >95-98 %

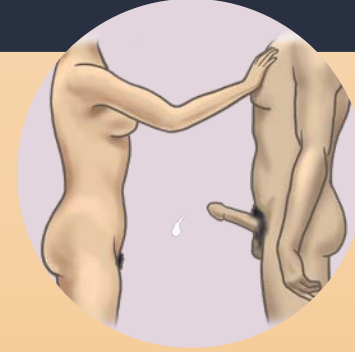
POUR ✓

- Efficace dès que l'allaitement est établi
- Non hormonale
- Gratuit!

CONTRE ✗

- La fertilité peut revenir rapidement si l'allaitement est réduit.
- Efficace seulement jusqu'à 6 mois après l'accouchement
- N'offre aucune protection contre les IST

Retrait



Mode de vie
Efficacité >80 %

POUR ✓

- Peut être utilisé pendant l'allaitement
- Considéré comme une méthode de contraception naturelle
- Gratuit!

CONTRE ✗

- Peut ne pas fonctionner si le pénis n'est pas retiré à temps
- Moins de plaisir pour certains
- N'offre aucune protection contre les IST

Contraceptifs oraux - contraception d'urgence (Plan B et Ella-C)



Mode de vie
Efficacité >79 %

POUR ✓

- Peut être prise jusqu'à 5 jours après une relation sexuelle non protégée
- Sans danger pour le fœtus si une grossesse survient malgré tout
- Couvert par les SSNA

CONTRE ✗

- Peut rendre les prochaines règles irrégulières
- Peut causer des saignements légers
- N'offre aucune protection contre les IST