

## 26 septembre : Journée mondiale de la contraception

La Journée mondiale de la contraception, célébrée chaque année le 26 septembre, a pour objectif de sensibiliser à l'importance de la contraception et de l'éducation sexuelle afin de permettre à chacun de faire des choix éclairés en matière de santé reproductive. Cette initiative, soutenue par plusieurs organisations internationales comme l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations unies (ONU), vise à promouvoir l'accès à des méthodes contraceptives sûres et efficaces dans le monde entier.

### Les enjeux de la contraception

L'accès à la contraception est un enjeu majeur de santé publique et de droits humains. Une contraception adaptée permet :

- D'éviter les grossesses non désirées et de réduire le nombre d'avortements, en particulier ceux réalisés dans des conditions dangereuses.
- De donner aux femmes plus de contrôle sur leur corps et leur avenir, favorisant leur autonomisation.
- De protéger la santé maternelle et infantile, en permettant un espacement des naissances optimal.
- De prévenir la transmission de certaines infections sexuellement transmissibles (IST) grâce à l'utilisation du préservatif.

### La contraception en chiffres

- Dans le monde, 1,1 milliard de femmes sont en âge de procréer (15-49 ans), mais environ 257 millions n'ont pas accès à une contraception moderne malgré leur souhait d'éviter une grossesse.
- En France, près de 70 % des femmes en âge de procréer utilisent une méthode contraceptive, mais l'accès à certaines solutions reste inégal selon les territoires et les conditions socio-économiques.
- L'utilisation de la contraception varie selon les pays : dans certaines régions d'Afrique et d'Asie, moins de 30 % des femmes ont accès à des moyens contraceptifs modernes.

### Les différentes méthodes contraceptives

Il existe plusieurs types de contraception, adaptés aux besoins et aux préférences de chacun :

### 1. Contraception hormonale

- Pilule contraceptive : prise quotidienne, combinée ou progestative.
- Implant contraceptif : inséré sous la peau, il libère des hormones pendant 3 à 5 ans.
- Anneau vaginal : diffusant des hormones, il se place dans le vagin et se change chaque mois.
- Patch contraceptif : appliqué sur la peau et remplacé chaque semaine.
- Injection contraceptive : administrée tous les 3 mois.

### 2. Contraception mécanique et locale

- Préservatif masculin et féminin : seul moyen de contraception protégeant également des IST.
- DIU (stérilet) en cuivre ou hormonal : placé dans l'utérus pour une efficacité de plusieurs années.
- Spermicides : produits chimiques tuant les spermatozoïdes, souvent utilisés avec un diaphragme.

### 3. Contraception définitive

- Ligature des trompes (femmes) et vasectomie (hommes) : solutions chirurgicales irréversibles pour ceux qui ne souhaitent plus avoir d'enfants.

### 4. Contraception d'urgence

- Pilule du lendemain : à prendre dans les 3 à 5 jours après un rapport non protégé.
- DIU au cuivre : efficace en contraception d'urgence s'il est posé dans les 5 jours suivant un rapport à risque.

Les défis et inégalités d'accès à la contraception

Malgré les avancées médicales, plusieurs obstacles persistent dans l'accès à la

contraception :

- Les tabous et pressions culturelles dans certains pays empêchent les femmes de prendre librement des décisions sur leur santé reproductive.
- Le manque d'éducation sexuelle, en particulier chez les jeunes, limite la connaissance des méthodes contraceptives.
- Les barrières économiques : certaines méthodes restent coûteuses pour certaines populations, bien que plusieurs pays, dont la France, proposent des contraceptifs remboursés ou gratuits pour les jeunes.
- Les restrictions légales et politiques qui limitent l'accès à certains contraceptifs dans certains pays.

Les avancées et actions pour un meilleur accès à la contraception

- En France, depuis 2022, la contraception est gratuite pour toutes les femmes jusqu'à 26 ans.
- Les campagnes de sensibilisation menées par des organisations internationales et locales favorisent une meilleure connaissance des options disponibles.
- Les innovations médicales continuent d'améliorer l'efficacité et la tolérance des contraceptifs (nouvelles pilules, stérilets plus performants, recherches sur une pilule masculine).

Conclusion

La Journée mondiale de la contraception rappelle l'importance de garantir à toutes et tous un accès équitable à des méthodes contraceptives sûres et efficaces. Elle met en avant la nécessité d'une éducation sexuelle complète, d'une prise de conscience des enjeux de santé publique et d'un engagement des gouvernements et organisations pour lever les obstacles à l'accès à la contraception.

Un choix contraceptif éclairé est un droit fondamental pour la liberté et la santé reproductive de chacun.