



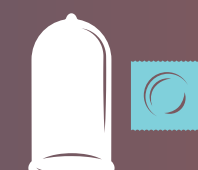


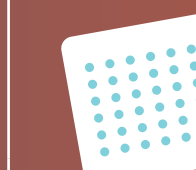
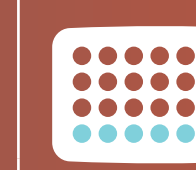
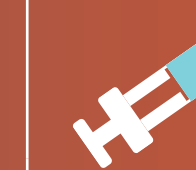





Knowing Your Rights: Birth Control Options

Less Invasive, Less Effective

More Invasive, More Effective

	 Fertility Awareness Methods	 Sponge	 Withdrawal	 Female Condom	 Male Condom	 Diaphragm	 Ring (NuvaRing)	 Patch (Evra)	 Pill (Alesse, TriCyclen, Yasmin, Seasonique, etc.)	 Injections (Depo-Provera)	 Intrauterine Device (IUD) (Mirena, Kyleena, Jaydess, and Libérté)	 Male Sterilization (Vasectomy)	 Female Sterilization (Tubal Occlusion or Tubal Ligation)	
What is it?	It involves daily tracking of the menstrual cycle and abstaining from sex or utilizing barrier methods of contraception during days of ovulation. It can increase awareness and understanding of a woman's fertility signs. Difficult for women whose periods are not regular. ¹	This is a disposable sponge that fits snugly against the cervix and contains spermicide, which helps to prevent sperm from entering the uterus and reaching the egg. ¹	This method requires trust. It involves withdrawal of the penis from the vagina before ejaculation. It is important to note that sperm can be present before ejaculation, which explains the high failure rate. ¹	A latex sheath is placed against the vagina, providing a barrier between the vagina and what is inserted into it and catching the sperm after ejaculation. ¹	A latex sheath fits over an erect penis. It provides a barrier between the penis and the vagina/anus/mouth and catches the sperm during ejaculation, thus preventing semen and other secretions from entering the person's body. ¹	This is a small, dome-shaped, silicone cup, which is inserted into the vagina and acts as a barrier against your cervix, helping to prevent sperm from reaching the egg. Diaphragms come in various sizes and a health care provider can determine proper fit. Some find it difficult to insert and take out. ¹	It involves inserting a thin, flexible ring that slowly releases hormones into the vagina. The hormones prevent the ovaries from releasing an egg. The ring woks for three weeks at a time and must be removed in the fourth week to allow for a menstrual period to occur. ¹	This is a thin, plastic patch that is placed on the skin (belly, arm, back, or bum). It slowly releases hormones and prevents the ovaries from releasing an egg. It also interrupts the sperm from entering the uterus. It works for one week. It may fall off the skin or a woman may forget to change it every week. ¹	This is a small pill taken at the same time daily. The pill contains hormones that prevent the ovary from releasing an egg every month. ¹	It involves a hormonal injection in the clinic. Hormones are slowly released into the bloodstream, preventing the ovaries from releasing an egg and also interrupting the sperm from entering the uterus. It lasts 8-15 weeks at a time. ¹	A T-shaped device made from copper is inserted by a clinician into the uterus. It prevents the sperm from reaching the egg, preventing fertilization. ¹	A T-shaped device that is inserted by a clinician into the uterus that slowly releases hormones. It prevents sperm from reaching the egg, preventing fertilization. ¹	This is a surgical procedure that closes or blocks the tubes in the testicles that carry sperm (vas deferens). While reversal is possible, it is expensive, complicated, and not guaranteed to work. ¹	Tubal occlusion is a procedure where a surgeon blocks the fallopian tubes by either applying clips, rings, or tying them. This prevents the egg from travelling down the fallopian tube and meeting the sperm, preventing fertilization and pregnancy. While reversal is possible, it is expensive, complicated, and not guaranteed to work. ^{1,2} Tubal ligation is a permanent surgical procedure in which the two fallopian tubes are disconnected by cutting and removing a small piece or removing the tubes altogether (salpingectomy). Tubal ligation is considered permanent; reversal is NOT possible. ^{1,2}
Effectiveness (in percent)	76%	76-88%	78%	79%	82%	88%	91%	91%	91%	94%	99.2%	99.8%	99.85%	99.5%
Potential side effects	None	Allergic reaction, irritation	None	Allergic reaction, irritation	Allergic reaction, irritation	Allergic reaction, irritation. Some experience more urinary tract infections.	Temporary spotting, nausea, and breast tenderness	Temporary spotting, nausea, and breast tenderness	Temporary spotting, nausea, and breast tenderness. May also cause mood swings and weight changes.	Spotting, no periods, increased appetite, and weight gain. Some women have difficulty conceiving for several months after the shots are stopped.	Heavy periods, pain with placement	Spotting, no periods, pain with placement	Pain, bleeding, infection	Pain, bleeding, infection
How often it is used	Daily	Every time you have sex	Every time you have sex	Every time you have sex	Every time you have sex	Every time you have sex	Every month	Every week	Every day	Every three months	Lasts 3-12 years		PERMANENT	
Covered by Non-Insured Health Benefits (NIHB)?	N/A	✓	N/A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	N/A	N/A
Reduces the risk of sexually transmitted blood-borne infections (STBBIs)	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

○ Non-hormonal

○ Hormonal

○ Surgical (permanent)

One of your rights as a patient navigating the health system is having access to information about your sexual and reproductive health in order to make informed choices. This includes understanding all your options when it comes to birth control, contraception, and family planning.

Emergency Contraception

Emergency contraception is not intended as a regular method of birth control, but rather something that can be used on occasion when the birth control options above have not been used or have failed.³ Examples include if you missed a dose of your pill, patch, or injection; the condom or diaphragm slipped or broke; you made an error when calculating days of ovulation/fertility; or no form of contraception was used and you know that you do not want to get pregnant. In Canada, there are two methods of emergency contraception:³

Morning-After Pill: There are two kinds of morning-after pills, one that requires a prescription (Ulipristal acetate- Ella) and one that doesn't (Plan B, Norlevo, and Next Choice). Both kinds are covered by NIHB and are most effective when taken within 24 hours of sexual intercourse. While their effectiveness starts to decline after 24 hours, they can be taken up to five days after sexual contact. Should a pregnancy occur despite taking them, they will not harm the fetus.³

Copper IUD: The copper IUD is the most effective form of emergency contraception. A health care provider must insert it within seven days of unprotected sexual intercourse. If left in place, it can continue to provide ongoing birth control.³

Abortions

An abortion is a safe, legal, and common medical procedure in Canada.⁴ It ends a pregnancy. Like any other form of birth control, it is an extremely personal choice and is yours alone to make. There are two types of abortions: medical and surgical. The availability of these options depend on how long you've been pregnant, with medical abortions only being available if you have been pregnant for less than 8 weeks.⁴

Medical Abortion: This is when a health care provider provides you with a pill (Mifegymiso) that blocks the hormone that is necessary for pregnancy to continue. It also causes the uterus to contract and push the pregnancy out of the body. Medical abortions may involve cramping and heavy bleeding (may contain clots) and may require multiple appointments.⁴

Surgical Abortion: This is when a health care provider physically removes pregnancy tissue from your womb using surgical tools. This option requires either local or general anesthesia. Surgical abortions do not require cutting or stitches.⁴

Disclaimer: Content in this toolkit contains information and discussions on the common causes of trauma, such as forced or coerced sterilization and traumatic health care experiences, which may trigger trauma. If you need support at any time, please call the Hope for Wellness Help Line at 1-855-242-3310.




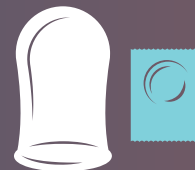
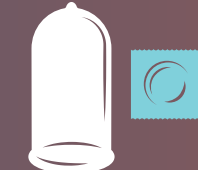



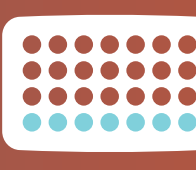




Funding for this document is provided by Indigenous Services Canada. The opinions expressed in this document are those of the authors and do not necessarily reflect the official views of Indigenous Services Canada.

References

- Casey, F.E. 2018. *Overview of Contraception* [Internet]. Merck Manual. Available from: <https://www.merckmanuals.com/home/women-s-health-issues/family-planning/overview-of-contraception>.
- Your Life, ESC, Women Deliver, Celsam, Population Council, Marie Stopes International, et al. 2016. *All About Contraception* [Internet]. Bayer Pharmaceuticals. Available from: <https://www.your-life.com/static/media/pdf/educational-material/waiting-room/WCD-Contraception-Compendium-Screen.pdf>.
- Ottawa Public Health. n.d. *Birth Control* [Internet]. Available from: <https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/birth-control.aspx#Depo-Provera>.
- Planned Parenthood. n.d. *Abortion* [Internet]. Available from: <http://www.ppt.on.ca/facts/abortion/>.

Moins invasives, moins efficaces ←

→ Plus invasives, plus efficaces

	 Méthodes de sensibilité à la fertilité	 Éponge	 Retrait	 Préservatif féminin	 Préservatif masculin	 Diaphragme	 Anneau (NuvaRing)	 Timbre (Evra)	 Pilule (Alesse, TriCyclen, Yasmin, Seasonique, etc.)	 Injections (Depo-Provera)	 Dispositif intra-utérin (DIU) (Mirena, Kyleena, Jaydess, and Liberté)	 Stérilisation masculin (vasectomie)	 Stérilisation féminin (occlusion tubaire ou ligature des trompes)		
Qu'est-ce que c'est?	Cette méthode implique le suivi quotidien du cycle menstruel et l'abstention de rapports sexuels ou l'utilisation de méthodes de contraception de barrière les jours d'ovulation. Elle peut accroître la sensibilité aux signes de fertilité d'une femme et à la compréhension de ces signes. Méthode difficile pour les femmes dont les règles sont irrégulières.	Une éponge jetable qui s'ajuste exactement au col de l'utérus et contient un spermicide, qui aide à empêcher le sperme d'entrer dans l'utérus et à atteindre l'ovule.	La confiance est essentielle à cette méthode. Le pénis doit être retiré du vagin avant l'éjaculation. Il est important de noter que du sperme peut être présent avant l'éjaculation, ce qui explique le taux d'échec élevé.	Un fourreau de latex placé contre le vagin, faisant obstacle entre le vagin et ce qui y est inséré, qui capte le sperme après l'éjaculation.	Un fourreau de latex installé sur un pénis en érection, qui constitue un obstacle entre le pénis et le vagin, ou l'anus, ou la bouche et capte le sperme pendant l'éjaculation, empêchant ainsi le sperme et autres sécrétions d'entrer dans le corps de la personne.	Le diaphragme est une petite coupe de silicone en forme de dôme qu'on insère dans le vagin et qui prend appui sur le col de l'utérus, contribuant à empêcher le sperme d'atteindre l'ovule. Les diaphragmes existent en différentes tailles; une ou un prestataire de soins de santé peut déterminer la taille qui convient dans un cas particulier. Certaines les trouvent difficiles à insérer et à retirer.	Cette méthode implique l'insertion d'un mince anneau flexible qui libère lentement des hormones dans le vagin. Les hormones empêchent les ovaires de libérer un ovule. L'anneau fonctionne trois semaines à la fois et il faut le retirer au cours de la quatrième semaine pour permettre aux règles d'avoir lieu.	Le timbre est une mince rustine de plastique placée sur la peau (du ventre, du bras, du dos ou d'une fesse). Il libère lentement des hormones et empêche les ovaires de libérer un ovule. Il empêche aussi le sperme d'entrer dans l'utérus. Le timbre fonctionne pendant une semaine. Il peut tomber ou la femme peut oublier de le remplacer toutes les semaines.	La pilule est un petit comprimé qu'on prend à la même heure chaque jour. Elle contient des hormones qui empêchent les ovaires de libérer un ovule chaque mois.	Injections hormonales administrées en clinique, les hormones sont libérées lentement dans le système sanguin, ce qui empêche les ovaires de libérer un ovule et empêche le sperme d'entrer dans l'utérus. Les injections durent de 8 à 15 semaines à la fois.	Dispositif en cuivre en forme de T inséré dans l'utérus par une clinicienne ou un clinicien. Le DIU ne libère pas d'hormones. Il empêche le sperme d'atteindre l'ovule, ce qui prévient la fécondation.	Dispositif en forme de T inséré dans l'utérus par une clinicienne ou un clinicien, qui libère lentement des hormones. Il prévient la fécondation en empêchant le sperme d'atteindre l'ovule.	Procédure chirurgicale qui ferme ou bloque les conduits déferents (tubes des testicules qui transportent le sperme). L'inversion est possible, mais elle est coûteuse et n'est pas garantie.	L'occlusion tubaire est une procédure par laquelle un chirurgien bloque les trompes de Fallope, soit en appliquant des pinces ou des anneaux, soit en attachant les trompes. L'ovule ne peut pas descendre dans les trompes de Fallope à la rencontre du sperme, ce qui prévient la fécondation et la grossesse. L'inversion est possible, mais coûteuse et compliquée et elle n'est pas garantie. ^{1,2}	La ligature des trompes est une procédure chirurgicale permanente par laquelle on déconnecte les deux trompes de Fallope en les coupant et les retirant complètement (salpinx-gectomie). La ligature des trompes est considérée comme permanente; elle est irréversible. ^{1,2}
LES OPTIONS CHIRURGICALES SONT CONSIDÉRÉES COMME PERMANENTES. Envisagez cette option seulement si vous êtes certaine de ne plus vouloir avoir d'enfants.															
Efficacité (en pourcentage)	76 %	76-88 %	78 %	79 %	82 %	88 %	91 %	91 %	91 %	94 %	99,2 %	99,8 %	99,85 %	99,5 %	
Effets secondaires potentiels	Aucun	Réaction allergique, irritation	Aucun	Réaction allergique, irritation	Réaction allergique, irritation	Réaction allergique, irritation. Chez certaines femmes, il y a plus d'infections des voies urinaires.	Saignement vaginal léger temporaire, nausée et sensibilité des seins	Saignement vaginal léger temporaire, nausée et sensibilité des seins	Saignement vaginal léger temporaire, nausée et sensibilité des seins. Peut aussi occasionner des sautes d'humeur et des modifications du poids.	Saignement vaginal léger, absence de menstruations, appétit accru et prise de poids. Certaines femmes ont de la difficulté à concevoir pendant plusieurs mois après l'arrêt des injections.	Menstruations abondantes, douleur lors de la mise en place	Saignement vaginal léger, absence de menstruations, douleur lors de la mise en place	Douleur, saignement, infection	Douleur, saignement, infection	
Fréquence d'utilisation	Tous les jours	Chaque fois que vous avez des rapports sexuels	Chaque fois que vous avez des rapports sexuels	Chaque fois que vous avez des rapports sexuels	Chaque fois que vous avez des rapports sexuels	Chaque fois que vous avez des rapports sexuels	Tous les mois	Tous les semaines	Tous les jours	Tous les 3 mois	Dure de 3 à 12 ans	MÉTHODES PERMANENTES			
Méthode couverte par les Services de santé non assurés (SSNA)?	S. O.	✓	S. O.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	S. O.	S. O.		
Réduction du risque d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗		

○ Méthode non hormonale

○ Méthode hormonale

○ Méthode chirurgicale (permanente)

Un de vos droits en tant que patiente qui navigue à travers le système de santé est celui d'avoir accès à de l'information sur votre santé sexuelle et reproductive pour faire des choix éclairés. Comprendre toutes vos options lorsqu'il s'agit de contraception et de planification familiale fait partie de ce droit.

Contraception d'urgence

La contraception d'urgence n'est pas une méthode ordinaire de contraception, mais une solution qu'on peut utiliser à l'occasion, lorsque les options de contraception décrites ci-dessus n'ont pas été utilisées ou n'ont pas produit le résultat voulu³. Par exemple, si vous avez manqué une dose (dans le cas de la pilule, du timbre ou des injections), si le diaphragme a glissé ou s'est rompu, si vous avez fait une erreur dans le calcul des jours d'ovulation/fertilité ou si aucune forme de contraception n'a été utilisée et vous savez que vous ne voulez pas être enceinte. Au Canada, il y a deux méthodes de contraception d'urgence³

La pilule du lendemain : Il y a deux sortes de pilules du lendemain, une pour laquelle il faut avoir une ordonnance (acétate d'ulipristal – Ella) et une pour laquelle ce n'est pas nécessaire (Plan B, Norlevo et Next Choice). Les deux sortes sont couvertes par la Direction générale de la santé des Premières nations et des Inuits (DGSPNI) et sont au meilleur de leur efficacité lorsqu'elles sont prises dans les 24 heures suivant les rapports sexuels. Leur efficacité commence à diminuer après 24 heures, mais on peut les prendre jusqu'à cinq (5) jours après le contact sexuel. Si une grossesse a quand même lieu, la prise de l'une ou l'autre de ces pilules ne sera pas néfaste pour le fœtus³.

Le DIU de cuivre : Le dispositif intra-utérin de cuivre est la forme de contraception d'urgence la plus efficace. Il doit être inséré par une ou un prestataire de soins de santé dans les sept jours suivant les rapports sexuels non protégés. S'il reste en place, il peut continuer d'agir comme moyen de contraception³.

Avortement

L'avortement est une procédure sécuritaire, légale et de pratique courante au Canada⁴. Il met fin à une grossesse. Comme toute autre forme de contraception, c'est un choix extrêmement personnel, que vous êtes la seule à pouvoir faire. Il y a deux types d'avortement : médical et chirurgical. La disponibilité de ces options dépend du stade auquel est rendue la grossesse; l'avortement médical ne peut être pratiqué que si vous êtes enceinte depuis moins de huit (8) semaines⁵.

Avortement médical : Une ou un prestataire de soins de santé vous procure un comprimé (Mifegymiso) qui bloque les hormones nécessaires à la poursuite de la grossesse. Il cause aussi des contractions de l'utérus, qui expulse l'embryon du corps de la femme. L'avortement médical peut provoquer des crampes et des saignements abondants (qui peuvent contenir des caillots); il peut être nécessaire de prendre des rendez-vous pour plusieurs consultations⁵.

Avortement chirurgical : Une ou un prestataire de soins de santé retire physiquement les tissus de grossesse de l'utérus au moyen d'instruments chirurgicaux. Cette option nécessite une anesthésie locale ou générale. L'avortement chirurgical ne nécessite pas de coupure ni de points de suture⁴.

Avertissement : Le contenu de cette trousse d'outils renferme de l'information sur les causes répandues de traumatisme, comme la stérilisation forcée et des expériences de soins de santé traumatiques, qui peuvent déclencher un traumatisme. Si vous avez besoin de soutien, vous pouvez appeler en tout temps à la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être, au numéro sans frais 1-855-242-3310.

Le financement de ce document est fourni par Services aux Autochtones Canada. Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vues officiels de Services aux Autochtones Canada.

Références

- Casey, F.E. 2018. *Présentation de la contraception* [Internet]. Le Manuel MSD. En ligne : <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A9mes-de-sant%C3%A9-de-la-femme/planning-familial/pr%C3%A9sentation-de-la-contraception>.
- Your Life, ESC, Women Deliver, Celsam, Population Council, Marie Stopes International, et al. 2016. *All About Contraception* [Internet]. Bayer Pharmaceuticals. En ligne : <https://www.your-life.com/static/media/pdf/educational-material/waiting-room/WCD-Contraception-Compendium-Screen.pdf>.
- Santé publique Ottawa. S.d. *Contraception* [Internet]. En ligne : <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/birth-control.aspx#Depo-Provera>.
- Planned Parenthood. n.d. *Abortion* [Internet]. Available from: <http://www.ppt.on.ca/facts/abortion/>.