



Les consultations de santé sexuelle: à votre service!

Alain Pfammatter^a, Cate Esson^b

^a Responsable du domaine psychosocial, conseiller en santé sexuelle à la Consultation de santé sexuelle – planning familial de la Fondation PROFA, Vaud. Diploma of Advanced Study DAS en santé sexuelle;

^b Médecin responsable adjointe de la Consultation de santé sexuelle – planning familial de la fondation PROFA, Vaud, MBChB (Glasgow) MRCGP

Selon le rapport suisse sur la contraception,¹ une femme sur quatre ayant moins de 50 ans a recours à la pilule. Toutefois, depuis quelques années, de plus en plus de femmes utilisent d'autres méthodes et le nombre d'entre elles qui recherchent un contraceptif sans hormone est en augmentation. Les médecins traitants, tout comme les services spécialisés en santé sexuelle, sont confrontés à ces nouvelles demandes. Si l'on souhaite que chacun-e puisse vivre sa sexualité sans le risque d'une grossesse imprévue, l'enjeu central est que les femmes et leurs partenaires soient informés sur la gamme complète des méthodes contraceptives. La contraception étant une affaire de couple, un choix éclairé pourra ainsi être fait selon la situation des deux partenaires.

¹ A. Späth, C. Schneider, L. Stutz, S. Tschudin et E. Zemp Stutz (2017). *Schweizerischer Verhütungsbericht (Obsan Dossier 59)* (Rapport suisse sur la contraception, publication en allemand avec un résumé en français). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

Les consultations de santé sexuelle: une orientation possible

A l'heure d'internet, un grand nombre d'informations sur la contraception circulent. Certaines s'avèrent exactes. D'autres pas. Les patientes peuvent donc venir voir leur médecin traitant avec beaucoup d'interrogations. Y répondre et leur permettre de choisir le contraceptif adéquat prend du temps.

SANTÉ SEXUELLE Suisse

est l'organisation faitière des centres de conseil, services d'éducation sexuelle, organisations professionnelles et expert-e-s qui œuvrent dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive en Suisse. Elle est partenaire de l'Office fédéral de la santé publique pour la mise en œuvre du Programme national VIH et autres infections sexuellement transmissibles (PNVI). SANTÉ SEXUELLE Suisse s'engage pour la promotion de la santé sexuelle et le respect des droits sexuels aux niveaux national et international. SANTÉ SEXUELLE Suisse est membre accrédité de l'International Planned Parenthood Federation (IPPF).

Contraceptions non hormonales à disposition en Suisse.

Méthodes barrières	Méthode réversible à longue durée d'action (LARC*)	Méthodes dites naturelles	Méthodes permanentes
Préservatif masculin Préservatif féminin Diaphragme avec spermicide Cape cervicale avec spermicide	Dispositif intra-utérin au cuivre: classique Boule en cuivre Gynefix®	Méthode symptothermique MAMA – méthode de l'allaitement maternelle et de l'aménorrhée	Stérilisation masculine – Vasectomie Stérilisation féminine

* Long-Acting Reversible Contraception.

Comme alternative à l'information donnée en consultation médicale, les médecins peuvent adresser leurs patientes à une consultation de santé sexuelle. Ses prestations incluent, parmi d'autres, l'information et le conseil sur la contraception. Les professionnels en santé sexuelle collaborent régulièrement avec des pharmaciens, des infirmières scolaires ou des éducateurs. Les médecins traitants peuvent également bénéficier de ces compétences spécifiques soit en orientant une patiente – pour une information et elle reviendra chez son médecin pour la prescription – ou lors d'un échange téléphonique. Un travail en tandem entre les médecins traitants et les consultations de santé sexuelle peut ainsi déboucher sur une prise en charge optimale des patientes pour leur contraception.

Des spécialités cantonales

Selon la loi fédérale sur les centres de consultation en matière de grossesse, les consultations sont gratuites, confidentielles et personnalisées (cf. encart 3). Elles sont assurées par des conseiller-ère-s en santé sexuelle formé-e-s spécifiquement dans le domaine. Certains centres, environ 50%, travaillent en interdisciplinarité avec des médecins, internes ou externes au centre. Cette collaboration offre une complémentarité précieuse en matière de contraception. Les conseiller-ère-s en santé sexuelle reçoivent la personne, seule ou en

couple, et présentent toute la gamme des méthodes contraceptives. Les avantages et inconvénients de chaque contraceptif peuvent être abordés permettant l'élaboration d'un choix. En effet, une bonne contraception est une contraception choisie. Ensuite, en fonction de l'organisation du centre, le/la conseiller-ère transmet la personne au médecin afin de procéder à l'anamnèse médicale pour l'exclusion des contre-indications et à la prescription. La personne peut aussi prendre elle-même le rendez-vous avec le médecin. Selon les changements de vie ou les différentes périodes de vie, il arrive qu'une contraception ne soit plus adaptée à la femme et au couple. Si la femme se questionne, est en manque d'informations ou hésite, le médecin peut la rediriger, avec son partenaire, vers le/la conseiller-ère afin de définir une nouvelle méthode. La collaboration se fait ainsi dans les deux sens et la femme et le couple en sont les bénéficiaires.

«Je veux une contraception plus naturelle!»

Dans les consultations de santé sexuelle, de plus en plus régulièrement, des femmes recherchent des alternatives à la contraception hormonale. Elles disent ne plus vouloir d'hormones, en avoir pris depuis trop longtemps, ne plus les supporter, etc. Les centres spécialisés en santé sexuelle ont la connaissance, l'expérience et le temps de discuter des différentes options, car il en existe différentes (cf. encart 2). Les craintes ou les fausses croyances peuvent être confrontées aux faits et permettre à la femme ou au couple de prendre une décision informée. Parfois, suite à une discussion avec le/la conseiller-ère, il arrive que la femme réalise que la contraception qu'elle utilise est la plus adaptée à sa situation actuelle. D'autres fois, elle trouve une autre méthode qui répond davantage à ses attentes. Il est important que la femme adhère au mieux à sa méthode contraceptive afin d'augmenter sa compliance.

Les centres de santé sexuelle et planning familial

En Suisse, tous les cantons disposent de centres de conseil en matière de grossesse conformément à la loi fédérale SR 857.5 de 1981 (75 au total). Sur la base de cette loi, les centres de santé sexuelle et planning familial offrent des conseils gratuits, confidentiels et personnels. SANTÉ SEXUELLE Suisse en tant qu'organisation faitière apporte une contribution importante à l'assurance de la qualité du conseil et des prestations des centres. www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil-grossesse

5 bonnes raisons de collaborer

Des spécialistes formés

La plupart des conseiller-ère-s en santé sexuelle sont titulaires d'un DAS (Diploma of Advanced Studies, en Suisse latine) d'un MAS (Master of Advanced Studies, en Suisse allemande) en santé sexuelle. Ils sont donc qualifiés pour l'information et le conseil en matière de contraception. Leur champ de compétences s'étend à l'ensemble de la santé sexuelle et reproductive et permet une prise en charge holistique de la personne.

Du temps pour chaque personne

Financées par l'état, les consultations de santé sexuelle permettent à tous de s'informer. En matière de contraception, toutes les méthodes, hormonales et non hormonales, peuvent donc être expliquées ce qui permet à la personne de pouvoir prendre la décision la plus adaptée à sa situation.

Une prestation adaptée à chacun-e

Si toute personne est la bienvenue en consultation, les professionnels en santé sexuelle apportent une attention particulière aux jeunes, aux personnes en difficultés sociales ou financières, ainsi qu'aux migrants.

Un personnel médical compétent

La moitié des centres de santé sexuelle sont médicalisés. On y trouve des médecins gynécologues ou généralistes avec une solide expérience dans le domaine de

Sex-i.ch en onze langues

Pour vos patientes et patients de langue étrangère: Ce site Web de SANTÉ SEXUELLE Suisse contient des informations sur toutes les méthodes contraceptives, la grossesse, l'interruption de grossesse, l'anatomie des organes sexuels des hommes et des femmes et sur les infections sexuellement transmissibles. Les informations sont régulièrement mises à jour ou nouvellement développées en collaboration avec des personnes expertes des centres de conseil, comme par exemple le complément actuel aux «méthodes de contraception sans hormones». Les fiches d'information peuvent être générées sous forme de fichiers PDF dans les onze langues et distribuées aux patient-e-s. www.sex-i.ch

la santé sexuelle. Ces médecins sont une ressource pour les médecins traitants s'ils ont besoin d'une référence pointue lors d'une problématique rencontrée. L'équipe des centres médicalisés est complétée par des assistantes médicales au bénéfice d'une grande pratique dans le domaine d'activité.

Une collaboration avec des interprètes

Afin que toute personne puisse être comprise dans ses diverses demandes et être correctement informée, les consultations de santé sexuelle font appel à des interprètes professionnels. Dans plusieurs cantons, ces interprètes sont au bénéfice d'une sensibilisation sur les questions de santé sexuelle.

Crédit photo

© Iakovenko123 | Dreamstime.com

Correspondance:
Alain Pfammatter
Alain.Pfammatter[at]
profa.ch
Tél. 021 631 01 18