

Si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants :

- Ayez une contraception adaptée à votre cas,
- Il est **très important d'éviter une grossesse non prévue**. Si vous désirez une grossesse, une **contraception** est nécessaire **le temps d'obtenir un bon équilibre glycémique**.

Il existe différentes méthodes contraceptives :

Le préservatif masculin ou féminin

Il peut être utilisé dans tous les cas, et à tous les âges. Il protège en outre contre les maladies sexuellement transmissibles, comme l'hépatite et le SIDA.

Le stérilet

Soit classique soit délivrant de la progestérone (si règles trop abondantes) assure une très bonne contraception. Des stérilets adaptés sont possibles pour les femmes n'ayant jamais eu d'enfant. Le stérilet à la progestérone peut entraîner un arrêt des règles.

La micro pilule

Ne contient que de petites doses de progestatifs. Elle est de ce fait la plus prescrite chez les diabétiques. Elle se prend tous les jours à la même heure. Elle peut donner des perturbations du cycle.

Les macro progestatifs

Ils donnent une contraception efficace et sont pris 3 semaines sur 4. Ils peuvent entraîner un arrêt des règles.

L'implant sous cutané

Mis sous la peau, pour trois ans, après anesthésie locale (patch « Emla »). Il délivre de la progestérone comme les micropilules et il évite les oublis.

La pilule classique

Contient des œstrogènes et de la progestérone, de **prescription limitée dans le diabète de type 2** car contre-indications lors d'hypertension, cholestérol et fort excès de poids. Elle se prend trois semaines d'affilée suivi d'une semaine d'arrêt.

Dans le **diabète de type 1**, elle est en général autorisée chez les femmes de moins de 35 ans, non fumeuses.

Le patch

Limite les oublis, dure une semaine, et se met trois semaines sur quatre. Il a les mêmes contre-indications que la pilule classique.

L'anneau contraceptif

Mis par la femme en intra vaginal, il délivre localement de la progestérone et des œstrogènes. Il évite également les oublis et se retire très facilement.

Les méthodes dites « naturelles » : (retrait, glaire cervicale, température) n'offrent pas une contraception très fiable.

Discutez et choisissez votre contraception avec vos médecins.

Le traitement hormonal de la ménopause

Il n'est pas contre indiqué avec le diabète et se discute en fonction des risques, notamment :

- Cancer du sein
- Risque vis-à-vis du cœur et des vaisseaux