

Diaphragme et cape cervicale

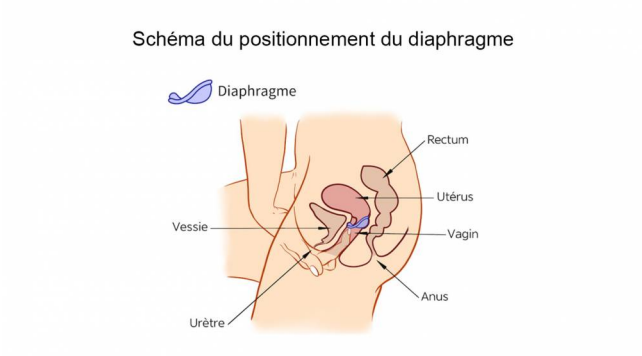
PUBLIÉ LE 05/01/2026 - MIS À JOUR LE 06/01/2026

⚠ **Attention : ces contraceptions ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles.**

Le diaphragme et la cape cervicale sont des méthodes de contraception dites « barrières », destinées aux femmes : elles agissent comme une barrière physique qui bloque l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus et permet ainsi de prévenir la fécondation.

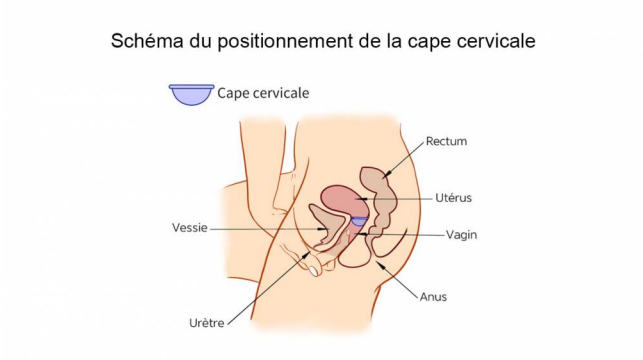
Le diaphragme est une coupelle arrondie souple en silicone ou en latex.

Schéma du positionnement du diaphragme (ANSM)



La cape cervicale ressemble à un dôme (coupelle plus petite et plus profonde), également en latex ou en silicone. Elle est généralement plus rigide que le diaphragme.

Schéma du positionnement de la cape cervicale (ANSM)



Seule la forme du dispositif change, le mécanisme d'action est identique : l'un comme l'autre empêchent le passage des spermatozoïdes vers l'utérus.
Le diaphragme et la cape cervicale existent en plusieurs tailles. Aussi, la mesure du fond du vagin est nécessaire afin de choisir le plus adapté.

Attention, n’utilisez jamais de diaphragme ou de cape cervicale en même temps. Ces contraceptifs s’utilisent séparément.

Ces contraceptifs se placent dans le vagin avant un rapport sexuel (de quelques minutes à maximum 2 heures avant) et doivent rester au moins 8 heures après un rapport sans pour autant dépasser les 24 heures.

L'efficacité du diaphragme et de la cape cervicale est nettement renforcée s'ils sont utilisés en association avec un spermicide (médicament contraceptif qui tue ou immobilise les spermatozoïdes). Le spermicide est appliqué à l'intérieur du diaphragme ou de la cape cervicale avant son insertion.

Attention : utilisez un spermicide compatible.

Ces dispositifs sont réutilisables plusieurs fois à condition que les règles d’hygiène et d’entretien soient respectées : bien les laver après chaque utilisation et les conserver dans leur boîte. Leur durée de vie est en moyenne de 2 ans.

- Pour plus d’information, demandez conseil à votre professionnel de santé ou consultez le site de santé publique France : « Question Sexualité » sur le diaphragme et la cape cervicale

Principaux risques et effets indésirables

Les principaux risques sont :

- Une grossesse non désirée du fait d’erreurs de manipulation et / ou de mauvais positionnement du diaphragme ou de la cape cervicale ;
- Des infections urinaires s’ils ne sont pas bien nettoyés ou s’ils sont manipulés avec des mains non lavées.

Certaines femmes peuvent être sensibles aux matériaux du diaphragme et de la cape cervicale (latex ou silicone). Il existe un risque de réaction allergique provoquant des irritations, des brûlures ou des démangeaisons.

L’utilisation d’un spermicide avec le diaphragme ou la cape cervicale peut entraîner des effets indésirables liés au spermicide.

Référez-vous à la notice du fabricant pour obtenir des informations précises sur les effets indésirables associés à la contraception que vous avez achetée.

Contre-indications et conseils d’utilisation

Si vous êtes allergique au latex ou au silicone, l’utilisation du diaphragme ou de la cape cervicale est contre-indiquée.

La pose de ces contraceptifs nécessite de bien connaître son corps. Ils sont déconseillés si vous avez des difficultés à les mettre en place. Enfin, la cape cervicale et le diaphragme sont aussi déconseillées chez les femmes ayant déjà eu des enfants et chez les femmes présentant un prolapsus pelvien (descente d’organes) car, dans ce cas, les dispositifs ne recouvrent pas suffisamment l'utérus.

Si vous avez des infections urinaires ou vaginales fréquentes, l’utilisation de tout contraceptif devant être introduit à la main par vous-même est déconseillée.

Ces produits sont des dispositifs médicaux. Si vous constatez des effets indésirables, parlez-en à votre médecin et faites une déclaration.