

Injection contraceptive

Qu'est-ce qu'une injection contraceptive?

On donne l'injection contraceptive (Depo Provera®) pour aider à prévenir la grossesse. Elle contient une hormone appelée progestine, mais ne contient pas d'œstrogène.



L'injection contraceptive prévient la grossesse en :

- empêchant votre corps de produire des ovules. Si vous ne produisez pas d'ovule, vous ne pouvez pas tomber enceinte.
- réduisant la quantité de glaire cervicale pour la rendre plus épaisse. Cela ralentit la progression des spermatozoïdes et leur complique la tâche de se rendre dans l'utérus.
- amincit la paroi de l'utérus pour empêcher la nidation.

Quelle est l'efficacité de l'injection?

- Dans des **conditions d'utilisation ordinaire**, (sans suivre les instructions exactes), l'injection est efficace à **94 %**.
- Dans des **conditions d'utilisation parfaites**, (cela signifie suivre les instructions exactes en tout temps), l'injection est efficace à **99,8 %**.
- L'injection ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Comment utiliser l'injection?

Vous avez besoin d'une ordonnance de votre professionnel de la santé. Un professionnel de la santé doit administrer l'injection toutes les 12 ou 13 semaines dans le bras ou la hanche. De nombreuses cliniques de santé sexuelle offrent certains types de contraceptifs gratuitement ou à faible coût aux personnes admissibles.

Il existe différentes façons de commencer les injections. Si vous recevez votre première injection :

- pendant les 5 premiers jours de vos menstruations, l'injection devient efficace après 24 heures. Vous devez utiliser un moyen de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant cette période.
- à tout autre moment, l'injection peut prendre jusqu'à 7 jours pour devenir efficace. Vous devez utiliser un moyen de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant cette période.

Quels sont les avantages de l'injection?

- Elle peut être utilisée par les personnes qui ne peuvent pas utiliser d'œstrogène.
- La plupart des médicaments ne lui nuisent pas.
- Il peut être plus facile de s'en souvenir que d'autres types de contraception parce que chaque injection dure 12 semaines.
- Elle peut réduire le risque de cancer de l'ovaire et de l'endomètre.
- Elle peut diminuer les crampes pendant les menstruations.
- Elle peut atténuer les symptômes de l'endométriose, du syndrome prémenstruel (SPM) et de la douleur pelvienne chronique.

Quelle sera l'incidence de l'injection sur mes menstruations?

Vous pourriez avoir des saignements ou de petites pertes sanglantes entre les menstruations dans les premiers mois d'utilisation. Cela devrait s'améliorer avec un plus grand nombre d'injections. Si les saignements sont très abondants ou s'ils ne cessent pas, parlez avec votre professionnel de la santé, qui pourrait recommander des moyens d'améliorer votre rythme de saignements.

Vos menstruations pourraient arrêter. Après un an, 46 % des personnes qui y ont recours cessent d'avoir leurs menstruations. Après deux ans, jusqu'à 68 % des personnes cessent d'avoir leurs menstruations. Cela n'est pas dangereux pour votre santé.

Quels sont les effets secondaires de l'injection?

L'injection peut causer :

- de légers maux de tête
- de la douleur aux seins
- des troubles gastriques (nausées)
- de l'acné
- une baisse de désir sexuel
- un gain de poids
- des changements d'humeur

Si vous vous préoccupez des effets secondaires, parlez à votre professionnel de la santé.

Quels sont les risques de l'injection?

Quand vous arrêtez de recevoir les injections, cela peut prendre plusieurs mois avant que votre corps ne produise à nouveau des ovules et que votre rythme régulier de saignements ne reprenne. Après avoir arrêté les injections, environ 50 % des personnes tombent enceintes au cours de l'année qui suit si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales et la fertilité retourne à la normale dans les deux ans qui suivent. Certaines personnes peuvent tomber enceintes immédiatement après avoir arrêté les injections.

L'injection peut accroître votre risque de perte de densité osseuse (perte de densité minérale osseuse ou ostéoporose). La perte de densité minérale osseuse est généralement temporaire et cesse quand vous arrêtez de recevoir les injections. Le risque peut augmenter si vous recevez des injections pendant une longue période. Si vous recevez des injections pendant deux ans ou plus, parlez à votre professionnel de la santé au sujet de la perte de densité minérale osseuse.

Le risque de perte de densité osseuse s'accroît si vous :

- avez les os fragiles ou cassants.
- avez des antécédents familiaux d'ostéoporose.
- êtes de petite taille.
- avez certains problèmes de santé (p. ex., maladie inflammatoire chronique de l'intestin, maladie cœliaque).
- avez un trouble de l'alimentation.
- fumez.
- faites peu d'exercice ou n'en faites pas du tout.
- consommez beaucoup de caféine ou d'alcool.
- prenez des stéroïdes (p. ex., prednisone).

Comment puis-je prévenir la perte de densité minérale osseuse?

Vous pouvez aider à garder vos os en santé en :

- mangeant des aliments à haute teneur en calcium et en vitamine D (p. ex., lait, yogourt).
- prenant des suppléments de calcium et de vitamine D.
- ne fumant ou en ne vapotant pas de nicotine.
- limitant votre consommation d'alcool et de caféine.
- faisant tous les jours des exercices de port de poids (p. ex., marche, course ou danse).

Que faire si j'oublie mon injection ou si je la reçois en retard?

Vous pouvez tomber enceinte dès que vous arrêtez d'avoir recours aux injections, même si vos menstruations ne sont pas régulières.

Si vous avez reçu votre dernière injection il y a **13 ou 14 semaines**, elle devrait encore vous protéger contre la grossesse. Vous devez recevoir votre injection **immédiatement** avant le délai de 14 semaines.

Si vous avez reçu votre dernière injection il y a **plus de 14 semaines** :

- utilisez un moyen de contraception supplémentaire.
- visitez immédiatement votre fournisseur de soins de santé pour recevoir votre prochaine injection.
- prenez dès que possible un contraceptif d'urgence si votre moyen de contraception supplémentaire échoue (p. ex., si le condom brise) ou si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom.

Vous pouvez visiter le site lesexetmoi.ca et cliquer sur Contraception pour trouver des renseignements dans la section *Reprenez le rythme*.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir. Parlez à votre ou vos partenaires du consentement.
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année qui suit si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom toutes les fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.

- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et d'Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Consultez www.prepalberta.ca (en anglais) pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de genre divers qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les menstruations plus légères et moins douloureuses.

Sites Web

- ahs.ca/srh
- myhealth.alberta.ca
- ReadyOrNotAlberta.ca
- sexandu.ca
- TeachingSexualHealth.ca

Pour obtenir en tout temps les conseils d'un infirmier ou d'une infirmière ou de l'information générale sur la santé, appelez Health Link au 811.



Scannez pour plus d'informations