

Contraceptifs hormonaux : Utilisation prolongée ou utilisation continue

Qu'est-ce que l'utilisation prolongée ou l'utilisation continue des contraceptifs hormonaux?

Par *utilisation prolongée*, on entend que vous utilisez votre méthode de contraception hormonale pendant deux cycles ou plus sans arrêt, puis faites une pause sans hormones pendant 3 à 7 jours. En laissant un plus grand nombre de jours s'écouler entre les pauses sans hormones, vous aurez vos menstruations moins souvent.

- Vous aurez vos menstruations pendant la pause sans hormones.
- En recommençant à prendre votre contraceptif après la pause sans hormones, vous commencez un nouveau cycle.
- Vous devez prendre les contraceptifs pendant au moins 21 jours entre les pauses sans hormones afin de prévenir la grossesse.

Par *utilisation continue*, on entend que vous utilisez votre méthode de contraception hormonale sans arrêt et sans faire de pauses sans hormones. Vous aurez moins de menstruations, voire aucune.

Une utilisation prolongée ou continue du contraceptif **prévient la grossesse aussi efficacement que l'utilisation sans pauses sans hormones**. Il est sécuritaire de ne pas avoir de menstruations chaque mois quand on utilise la contraception de cette façon – la muqueuse de votre utérus ne se développe pas et n'a donc pas besoin d'être éliminée.

Quels contraceptifs hormonaux puis-je utiliser?

Seules certaines méthodes de contraception hormonale peuvent être utilisées de façon continue ou prolongée. Le contraceptif doit comprendre des œstrogènes et de la progestine (p. ex., la plupart des contraceptifs oraux, des timbres contraceptifs et des anneaux contraceptifs). Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir si l'utilisation prolongée ou continue de contraceptifs vous conviendrait.

Quels sont les avantages de l'utilisation prolongée ou de l'utilisation continue?

- Vous pouvez choisir d'avoir vos menstruations moins souvent ou de ne pas en avoir du tout.
- Vous pourriez avoir moins de symptômes liés à vos menstruations.
- Vos menstruations pourraient être moins douloureuses et vous pourriez avoir moins de douleurs pelviennes.

Quels sont les désavantages de l'utilisation prolongée ou de l'utilisation continue?

- Quand vous avez moins souvent vos menstruations, il peut être difficile de savoir si vous tombez enceinte.
- Vous pourriez avoir des saignements ou des pertes sanguines imprévisibles.

Quels sont les effets secondaires de l'utilisation prolongée ou de l'utilisation continue?

Les effets secondaires à court terme sont les mêmes que quand vous avez recours à votre moyen de contraception avec pause sans hormones. Les effets à long terme ne sont pas connus. Vous pourriez (surtout au cours des trois premiers mois) avoir des saignements accrus ou des pertes sanguines accrues entre vos menstruations.

Que puis-je faire si j'ai des saignements légers ou des pertes sanguines entre mes menstruations?

Des saignements légers ou pertes sanguines entre les menstruations sont courants et devraient s'améliorer au fil du temps. Si vous prenez vos contraceptifs depuis au moins 21 jours et continuez d'avoir des saignements légers ou des pertes sanguines que vous considérez comme problématiques, songez à faire une pause sans hormones :

- 1) Faites une pause sans hormones de 3 à 7 jours. Si vous faites une pause plus longue que 7 jours, vous n'aurez pas de protection contre les grossesses.
- 2) Recommencez à prendre les contraceptifs après la pause de 3 à 7 jours, même si vous avez encore des saignements légers ou des pertes sanguines.
- 3) Cela pourrait aider avec les saignements ou pertes sanguines entre vos menstruations. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si les choses ne s'améliorent pas.

Faites un test de grossesse si vous :

- n'avez pas pris vos contraceptifs de la bonne façon.
- constatez des changements inhabituels dans vos saignements vaginaux.
- avez des symptômes de grossesse (p. ex., seins/poitrine douloureux, fatigue ou nausées).

Qu'arrivera-t-il si j'oublie de prendre mes contraceptifs ou si je les prends en retard?

Si vous oubliez de prendre vos contraceptifs ou si vous êtes en retard pour les prendre :

- suivez les instructions pour la méthode de contraception que vous utilisez.
- communiquez avec votre professionnel de la santé ou la ligne Health Link (811) pour obtenir de plus amples renseignements.

Envisagez de vous procurer un contraceptif d'urgence si vous :

- avez pris vos contraceptifs en retard pendant les 21 premiers jours d'un nouveau cycle
- avez fait une pause sans hormones de plus de sept jours à tout moment ou
- avez omis de prendre vos contraceptifs pendant moins de sept jours ET avez omis d'autres contraceptifs dans les 21 jours suivants.

Si votre pause sans hormones a duré plus de sept jours ou si vous avez utilisé une méthode de contraception d'urgence, vous devrez utiliser une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, condoms) ou vous abstenir d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant les sept premiers jours de votre nouveau cycle avant qu'il y ait de nouvelle protection contre la grossesse.

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 aider à prévenir le VIH en prenant chaque jour une pilule. 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
- ReadyOrNotAlberta.ca
- TeachingSexualHealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- sexandu.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