Timbre contraceptif

Qu'est-ce que le timbre contraceptif?

Le timbre contraceptif est un mince timbre brun clair que l'on porte sur la peau. La partie collante contient des hormones (œstrogène et progestérone) qui sont semblables à des hormones naturelles. Les hormones sont absorbées par la peau et empêchent les ovaires de libérer un ovule. Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous ne libérez pas d'ovule.

Quelle est l'efficacité du timbre contraceptif?

- Dans le cadre d'une **utilisation ordinaire** (sans suivre les instructions exactes), le timbre est efficace à **91 %**.
- Dans le cadre d'une **utilisation parfaite** (cela signifie suivre les instructions exactes en tout temps), le timbre est efficace à **99,7 %**.
- La plupart des grossesses surviennent parce que le timbre n'est pas utilisé comme indiqué.
- Le timbre peut être moins efficace pour éviter une grossesse si vous pesez plus de 90 kg (198 lb).
- Le timbre ne vous protège pas des infections transmises sexuellement (ITS) ou du VIH.

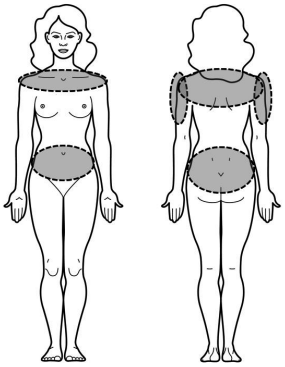
Comment commencer à utiliser le timbre contraceptif?

Vous avez besoin d'une prescription de votre professionnel de la santé pour utiliser le timbre. De nombreuses cliniques de santé sexuelle proposent certains types de contraceptifs gratuitement ou à faible coût pour les personnes qui remplissent les conditions requises.

Si vous commencez à utiliser le timbre aux dates suivantes :

- le 1er jour de vos règles, il agit immédiatement pour éviter une grossesse;
- tout autre jour, utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours.

Comment utiliser le timbre contraceptif?



Mettez le timbre sur une peau propre et sèche sur la partie supérieure de vos fesses, la partie supérieure extérieure de votre bras, votre abdomen ou le haut de votre corps. Mettez chaque nouveau timbre à un endroit différent (par exemple, alternez entre le côté droit et le côté gauche) pour éviter que votre peau ne soit irritée.

Appuyez fermement sur le timbre avec la paume de votre main pendant 10 secondes pour être sûre que les bords collent bien. Vérifiez chaque jour que votre timbre est bien fixé.

Lorsque vous utilisez le timbre, **abstenez-vous de faire ce qui suit** :

- mettre le timbre sur votre poitrine/vos seins;
- utiliser des pansements ou du ruban adhésif pour maintenir le timbre en place;
- mettre le timbre sur une peau rouge, coupée ou éraflée;
- utiliser une huile de bain, un gel douche, une lotion ou une poudre sur la zone où vous allez poser le nouveau timbre.

N’utilisez qu’un seul timbre à la fois et :

- laissez le timbre en place pendant vos activités (par exemple, exercice, douche, baignade);
- s’il ne colle pas ou si votre peau est irritée, essayez de le remettre à un autre endroit; s’il ne colle pas, enlevez-le et mettez-en un nouveau immédiatement. Si vous avez besoin d’un timbre de remplacement, parlez-en à votre pharmacien ou votre professionnel de la santé.
- jetez les timbres usagés dans une poubelle, hors de portée des enfants et des animaux domestiques, car ils contiennent encore des hormones;
- conservez les timbres à température ambiante.

Quels sont les avantages du timbre contraceptif?

- Vos règles peuvent être plus régulières, plus légères et/ou durer moins longtemps avec moins de crampes.
- Le timbre peut réduire votre risque de cancer de l’ovaire et de l’endomètre.
- Le timbre peut aider à lutter contre l’acné et les règles douloureuses (dysménorrhée).
- Le timbre peut être utilisé en toute sécurité pendant de nombreuses années. Il n’est pas nécessaire de s’arrêter d’utiliser le timbre pendant un certain temps.
- Vous pouvez tomber enceinte dès que vous arrêtez d’utiliser le timbre.

Quels sont les effets secondaires du timbre contraceptif?

Il se peut (le plus souvent au cours des trois premiers mois) que vous ressentiez ce qui suit :

- maux de tête;
- gêne au niveau des seins/de la poitrine;
- gonflement;
- maux d’estomac (nausées);
- sautes d’humeur;
- peau irritée à l’endroit où le timbre est appliqué;
- saignements ou petites pertes sanglantes entre les règles;
- changements au niveau de vos règles (plus ou moins abondantes);
- modification du poids.

Si vous ressentez des effets secondaires, n’arrêtez pas d’utiliser le timbre. Parlez-en à votre professionnel de la santé. La majorité des effets secondaires s’améliorent dans les trois mois qui suivent leur apparition.

Le timbre contraceptif peut-il causer des caillots sanguins?

Lorsqu’on utilise le timbre contraceptif, il existe un petit risque de caillots sanguins dans les jambes, les poumons, le cœur et/ou la tête. Le risque est plus élevé en fonction des éléments suivants :

- l’âge;
- le poids;
- des antécédents (ou antécédents familiaux) de caillots sanguins, de crise cardiaque ou d’accident vasculaire cérébral;
- des antécédents de tabagisme ou de vapotage de nicotine (en particulier les personnes de plus de 35 ans qui fument);
- si vous êtes en post-partum depuis moins de 21 jours;
- des antécédents de migraines avec aura ou autres problèmes du système nerveux affectant la parole, la vision, le mouvement ou les sensations;
- des facteurs de risque de maladie cardiaque (par exemple, hypertension artérielle, diabète, taux de cholestérol élevé);
- des antécédents d’autres problèmes médicaux (demandez à votre professionnel de la santé).

Le risque de formation d'un caillot sanguin avec le timbre peut être plus élevé qu'avec la pilule contraceptive. Le risque de formation d'un caillot sanguin est plus élevé pendant la grossesse et juste après l'accouchement que pendant l'utilisation du timbre.

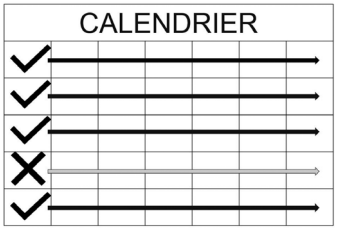
Si vous avez de la fièvre ou si vous êtes exposée à la chaleur (par exemple, sauna, bain chaud) avec le timbre, vous pouvez recevoir plus d'œstrogènes. Cela peut augmenter votre risque de formation d'un caillot sanguin.

Les caillots sanguins sont très graves. Rendez-vous au service d'urgence le plus proche ou appelez le 911 si vous avez :

- des difficultés à respirer et/ou une douleur lorsque vous respirez;
- une très forte douleur dans la poitrine, l'abdomen ou les jambes;
- une jambe enflée;
- une confusion soudaine ou des difficultés à comprendre ce que les gens vous disent;
- une très grosse migraine;
- des problèmes oculaires (par exemple, une vision floue ou une perte de vision soudaine);
- un engourdissement soudain du visage, des bras ou des jambes (souvent d'un seul côté du corps).

Quand dois-je changer le timbre contraceptif?

Votre jour de changement de timbre est le jour de la semaine où vous avez mis en place votre timbre. Mettez toujours un nouveau timbre le même jour de la semaine, à la même heure.



Vous portez un timbre pendant une semaine à la fois, puis vous l'enlevez. Un nouveau timbre est mis en place chaque semaine pendant trois semaines d'affilée. Vous ne mettez pas de timbre pendant la quatrième semaine (jours sans hormones contraceptives). C'est à ce moment-là que vos règles arriveront. Ne laissez jamais le timbre sans surveillance pendant plus de 7 jours d'affilée.

Après vos 7 jours sans timbre, commencez un nouveau paquet de timbres et :

- mettez le premier timbre le même jour du changement de timbre;
- mettez le timbre même si vous avez encore vos règles - elles devraient s'arrêter dans quelques jours;
- mettez le timbre même si vous n'avez pas eu vos règles et contactez votre professionnel de la santé. Pensez à faire un test de grossesse si vous avez eu des rapports vaginaux sans condom depuis vos dernières règles.

Que faire si le timbre tombe, si j'oublie de le mettre ou de le changer?

Si vous avez besoin d'aide pour décider de ce que vous devez faire, parlez à votre professionnel de la santé, lisez le tableau ci-dessous ou allez sur le site sexandu.ca, cliquez sur Contraception et cherchez la rubrique *Reprenez le rythme*. Il existe également des applications que vous pouvez utiliser sur votre téléphone pour vous aider à ne pas oublier de changer votre timbre.

Si **moins de 24 heures se sont écoulées** depuis que votre timbre s'est enlevé, essayez de le recoller. Si cela est impossible, mettez tout de suite un nouveau timbre. Le jour de changement de votre timbre reste le même, et vous ne risquez pas de tomber enceinte.

Si **plus de 24 heures se sont écoulées**, suivez les instructions selon la semaine d'utilisation du timbre :

Semaine 1	Semaine 2 ou 3	
Pose plus de 24 heures en retard OU Timbre enlevé depuis plus de 24 heures	**Timbre enlevé depuis 24 à 72 heures**	**Timbre enlevé depuis 72 heures ou plus**
• Mettez immédiatement un nouveau timbre. Ce cycle comprendra trois timbres. • Votre jour de changement de timbre restera le même. • Utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours. • Prenez une **contraception d'urgence** dès que possible si votre méthode de contraception supplémentaire échoue (par exemple, un condom se rompt) ou si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom au cours des 5 derniers jours.	• Mettez immédiatement un nouveau timbre. Finissez ce cycle de timbres et commencez un nouveau cycle de 3 timbres. **Ne faites pas de pause sans hormones.** • Votre jour de changement de timbre restera le même. • Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. **N'enlevez pas votre timbre.** • Vous ne risquerez pas de tomber enceinte.	• Mettez immédiatement un nouveau timbre. Finissez ce cycle de timbres et commencez un nouveau cycle de 3 timbres. **Ne faites pas de pause sans hormones**. • Votre jour de changement de timbre restera le même. • Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. **N'enlevez pas votre timbre**. • Utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours. • Prenez une **contraception d'urgence dès que possible** si votre méthode de contraception supplémentaire échoue (par exemple, un condom se rompt) ou si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom au cours des 5 derniers jours.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou non. Discutez du consentement avec votre (vos) partenaire(s).
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année, si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom chaque 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 Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Visitez www.prepalberta.ca pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de sexe différent qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les règles plus légères et moins douloureuses.

Sites Web

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

Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au 811

Scannez pour plus d'informations

Cette documentation est fournie à titre d'information seulement. Elle ne doit pas être utilisée à la place d'un avis, d'une instruction ou d'un traitement médical. Si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé approprié. Le contenu de cette page ne peut être modifié sans le consentement de l'auteur.