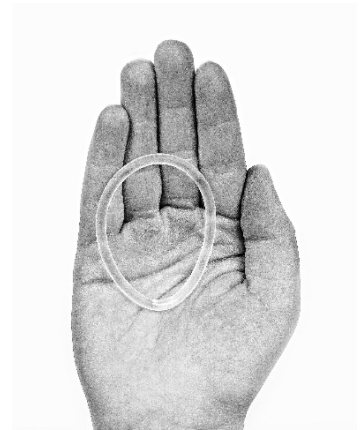


Anneau contraceptif

Qu'est-ce que l'anneau contraceptif?

L'anneau contraceptif est un anneau souple en plastique transparent (non-latex) de 5,5 cm de diamètre (2 po) que vous insérez dans votre vagin pour éviter la grossesse.

L'anneau contient des hormones (œstrogène et progestérone) qui sont semblables à des hormones naturelles. Ces hormones empêchent les ovaires de libérer un ovule. Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous ne libérez pas d'ovule.



Quelle est l'efficacité de l'anneau contraceptif?

- Dans le cadre d'une **utilisation ordinaire** (sans suivre les instructions exactes), l'anneau est efficace à **91 %**.
- Dans le cadre d'une **utilisation parfaite** (cela signifie suivre les instructions exactes en tout temps), l'anneau est efficace à **99,7 %**.
- La plupart des grossesses surviennent parce que l'anneau n'est pas utilisé comme indiqué.
- L'anneau ne vous protège pas des infections transmises sexuellement (ITS) ou du VIH.

Comment commencer à utiliser l'anneau contraceptif?

Vous avez besoin d'une prescription de votre professionnel de la santé. 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 insérez l'anneau contraceptif :

- 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 rapports sexuels vaginaux pendant 7 jours.

Comment utiliser l'anneau contraceptif?

Insérez l'anneau dans votre vagin. Laissez l'anneau en place pendant **3 semaines** (21 jours). À la fin des trois semaines, retirez l'anneau. Vous commencerez une période de 7 jours sans hormones. Vous aurez vos règles lorsque l'anneau ne sera plus en place dans votre vagin et serez toujours protégée contre la grossesse pendant cette période. Il existe des applications que vous pouvez utiliser pour vous aider à vous rappeler quand insérer et retirer l'anneau.

Insérez toujours un **nouvel anneau** une fois la période de 7 jours sans hormones écoulée. Même si vous avez toujours vos règles, vous avez besoin d'insérer un nouvel anneau. Vous pouvez quand même utiliser un tampon ou une coupe menstruelle lorsque votre anneau est en place.

Si vous n'avez pas eu vos règles, insérez un nouvel anneau et communiquez avec votre professionnel de la santé. Pensez à faire un test de grossesse si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom depuis vos dernières règles.

Vous pouvez conserver l'anneau jusqu'à quatre mois à température ambiante.

Pendant que vous utilisez l'anneau, n'utilisez pas de méthode de contraception interne comme le diaphragme, la cape cervicale ou le condom interne (vaginal) comme méthode de contraception supplémentaire. L'anneau peut empêcher ces méthodes de se trouver là où elles doivent être pour fonctionner.

Comment insérer l'anneau contraceptif?

- 1) Lavez-vous les mains. Mettez-vous dans une position confortable (par exemple, debout avec un pied sur une chaise).
- 2) Pressez l'anneau entre votre pouce et votre index. Insérez-le doucement à l'intérieur de votre vagin (voir Figure 1). Peu importe la façon dont l'anneau est placé; du moment qu'il se trouve assez haut, il ne sortira pas. Si vous ressentez une gêne, l'anneau est peut-être placé trop bas. Poussez-le plus haut à l'aide de votre doigt. L'anneau ne peut pas se perdre dans le vagin ou être inséré trop loin.

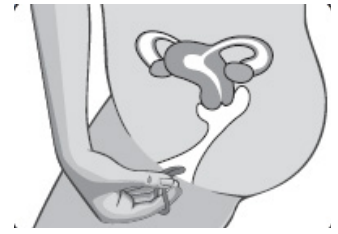


Figure 1

Comment retirer l'anneau contraceptif?

- 1) Lavez-vous les mains.
- 2) Passez votre doigt sous le rebord et tirez l'anneau vers le bas et vers l'extérieur. Jetez-le dans une poubelle, hors de portée des enfants et des animaux domestiques, car il contient encore des hormones.

Quels sont les avantages de l'anneau contraceptif?

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

Quels sont les effets secondaires de l'anneau contraceptif?

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

- maux de tête;
- maux d'estomac (nausées);
- saignements ou petites pertes sanglantes entre les règles;
- gêne au niveau des seins/de la poitrine;
- sautes d'humeur;
- modification du poids;
- irritation vaginale ou pertes plus abondantes;
- gonflement.

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

L'anneau contraceptif peut-il causer des caillots sanguins?

Lorsqu'on utilise l'anneau 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 ou vapotent);
- 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 est plus élevé pendant la grossesse et juste après l'accouchement que pendant l'utilisation de l'anneau.

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).

Que faire si j'oublie de retirer l'anneau ou s'il est expulsé de mon vagin?

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*.

Si l'anneau ne se trouve plus dans votre vagin depuis **moins de 3 heures**, insérez-le **immédiatement**. Vous ne risquerez pas de tomber enceinte.

Si l'anneau ne se trouve plus dans votre vagin depuis **plus de 3 heures** (ou si vous ne connaissez pas la durée exacte), suivez les instructions suivantes :

Semaine 1	Semaine 2 ou 3	Semaine 2 ou 3
Utilisation avec plus de 24 heures de retard ou anneau expulsé depuis plus de 3 heures	Expulsé depuis 3 à 72 heures	Expulsé depuis plus de 72 heures ou depuis une durée inconnue
<ul style="list-style-type: none"> • Insérez immédiatement l'anneau dans votre vagin. Gardez-le jusqu'au prochain jour de retrait normal. • Utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales jusqu'à ce que l'anneau soit en place dans votre vagin 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rincez l'anneau et insérez-le immédiatement. Gardez-le jusqu'au jour de retrait normal. • Le jour du retrait, retirez l'anneau usagé et insérez un nouvel anneau immédiatement. Ne faites pas de pause sans hormones. • Laissez le nouvel anneau en place pendant 3 semaines. • Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. Ne retirez pas l'anneau contraceptif. • Vous ne risquerez pas de tomber enceinte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rincez l'anneau et insérez-le immédiatement. Gardez-le jusqu'au jour de retrait normal. • Le jour du retrait, retirez l'anneau usagé et insérez un nouvel anneau immédiatement. Ne faites pas de pause sans hormones. • Laissez le nouvel anneau en place pendant 3 semaines. • Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. Ne retirez pas l'anneau contraceptif. • Utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales jusqu'à ce que l'anneau soit en place dans votre vagin 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.

Que faire si j'oublie de retirer mon anneau contraceptif?

Entre 21 et 27 jours	Entre 28 et 35 jours	Plus de 35 jours
<ul style="list-style-type: none"> Retirez l'anneau. Faites une pause de 7 jours sans hormones. Commencez un nouveau cycle avec l'anneau contraceptif en utilisant un nouveau calendrier. Vous ne risquez pas de tomber enceinte. 	<ul style="list-style-type: none"> Retirez l'anneau. Insérez immédiatement un nouvel anneau. Ne faites pas de pause sans hormones. Laissez le nouvel anneau en place pendant 3 semaines. Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles. Ne retirez pas l'anneau contraceptif. Vous ne risquez pas de tomber enceinte. 	<ul style="list-style-type: none"> Retirez l'anneau. Insérez immédiatement un nouvel anneau. Ne faites pas de pause sans hormones. Laissez le nouvel anneau en place pendant 3 semaines. Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. Ne retirez pas l'anneau contraceptif. Utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales jusqu'à ce que l'anneau soit en place dans votre vagin 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 rapports vaginaux 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
- ReadyorNotAlberta.ca
- TeachingSexualHealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- sexandu.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