

Anneau vaginal contraceptif



Description

L'anneau vaginal est une méthode de contraception hormonale où tu insères un anneau flexible de 5,4 cm (2 pouces) dans ton vagin. Il contient deux hormones synthétiques semblables aux hormones naturelles de ton corps, soit l'œstrogène et la progestérone. Les hormones libérées en continu par cet anneau sont absorbées par les parois du vagin pour se rendre dans la circulation sanguine.

Quels sont ses modes d'action?

- Empêcher l'ovulation;
- Amincir la paroi interne de l'utérus, l'endomètre, pour ne pas qu'un ovule fécondé s'accroche et s'y développe;
- Épaissir les sécrétions du col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.

Quelle est son efficacité?

Si l'anneau vaginal contraceptif est bien utilisé, son efficacité est à plus de 99 % et débute sept jours après l'insertion de l'anneau dans le vagin.

Comment l'utiliser?

1. Insère l'anneau vaginal dans les cinq premiers jours de tes menstruations ou selon la recommandation de ton professionnel de la santé.
2. Laisse l'anneau en place pendant trois semaines, soit 21 jours.
3. Retire l'anneau à la quatrième semaine, pour une durée de sept jours, afin que tes menstruations débutent. Il se pourrait que les premiers mois soient différents, car ton corps s'adapte.
4. Insère un nouvel anneau au même jour et à la même heure que la première fois.

Quels sont les effets secondaires?

La période d'adaptation à l'anneau est habituellement de trois mois. Il est possible que tu ressenties certains effets secondaires mineurs, tels que :

- Pertes rougeâtres ou brunâtres inattendues;
- Nausées (maux de cœur);

Quels sont les effets secondaires? (suite)

- Céphalées (maux de tête);
- Sensibilité des seins;
- Possibilité d'augmentation des pertes vaginales.

Important

N'oublie pas que les effets secondaires sont temporaires et que tu dois continuer à utiliser l'anneau vaginal.

Si certains effets secondaires t'inquiètent, tu devras revenir pour une visite de contrôle au moment prévu ou plus tôt avec ton professionnel de la santé.

Dans de très rares occasions, consulte immédiatement un médecin si tu éprouves l'un des signaux d'alarme suivants :

- Forte douleur à la poitrine;
- Enflure et douleur de la jambe;
- Essoufflement soudain sans lien avec l'activité physique;
- Perte soudaine de vision ou troubles de la vue;
- Mal de tête soudain, intense et persistant;
- Jaunisse.

Comment insérer et retirer l'anneau vaginal?

1. Après avoir lavé tes mains, retire l'anneau du sachet.
2. Installe-toi dans une position confortable soit sur le dos, accroupie ou debout avec une jambe relevée.
3. Prends l'anneau entre le pouce et l'index et plie-le légèrement.
4. Pousse doucement l'anneau au fond du vagin. Il n'y a pas de position précise pour que l'anneau soit efficace. Si tu ressens une gêne ou de l'inconfort, l'anneau n'est probablement pas inséré assez loin dans le vagin. Utilise alors un doigt pour le pousser davantage. Il n'y a pas de risque que l'anneau soit poussé trop loin.
5. Si jamais l'anneau ressort, rince-le à l'eau froide ou tiède et réinsère-le immédiatement.
6. Pour enlever l'anneau, retire-le avec l'index recourbé en saisissant le rebord et en le tirant vers l'extérieur.
7. Jette-le ensuite à la poubelle.

Si tu prends des médicaments ou des produits naturels, tu dois en aviser ton pharmacien afin de savoir s'ils diminuent l'effet de ton anneau vaginal.

Tu dois toujours te protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) avec un condom.

Quoi faire en cas de retrait ou d'oubli de l'anneau vaginal?

Voici ce que tu dois faire selon le moment et le nombre de jours où tu as retiré l'anneau vaginal ou oublié d'en insérer un autre :

Quand	Durée du retrait ou de l'oubli	Ce que tu dois faire
Peu importe la semaine	Trois heures ou moins	Insère l'anneau dès que tu y penses et garde-le en place jusqu'au jour prévu du retrait.
Première semaine	Plus de trois heures	<p>Insère l'anneau dès que tu y penses et garde-le en place jusqu'au jour prévu du retrait.</p> <p>+</p> <p>Utilise aussi un condom pendant sept jours en cas de relation sexuelle.</p> <p>+</p> <p>Prends la contraception orale d'urgence (COU), communément appelée la pilule du lendemain, si tu as eu des relations sexuelles sans condom dans les cinq derniers jours.</p>
Deuxième ou troisième semaine	Plus de trois heures et moins de trois jours	<p>Insère l'anneau dès que tu y penses et garde-le en place jusqu'au jour prévu du retrait.</p> <p>+</p> <p>Insère un nouvel anneau sans faire de semaine sans anneau. Tu n'auras pas de menstruation ce mois-là.</p>
	Plus de trois jours	<p>Insère l'anneau dès que tu y penses et garde-le en place jusqu'au jour prévu du retrait.</p> <p>+</p> <p>Insère un nouvel anneau sans faire de semaine sans anneau. Tu n'auras pas de menstruation ce mois-là.</p> <p>+</p> <p>Utilise aussi un condom pendant sept jours en cas de relation sexuelle.</p> <p>+</p> <p>Prends la contraception orale d'urgence (COU), communément appelée la pilule du lendemain, si tu as eu des relations sexuelles sans condom dans les cinq derniers jours.</p>

Pour tout problème de santé sexuelle ou toutes inquiétudes, consulte la clinique jeunesse de **ton école** ou celle du **centre local de services communautaires (CLSC)** le plus près de chez toi.

En cas de problème de santé non urgent, **Info-Santé** peut aussi répondre à tes questions à tout moment en composant le **811**.



santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse



facebook.com/cissme

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montréal-est

Québec

