

OUBLI DE REMETTRE UN ANNEAU

N.B. Il est recommandé d'appeler le service téléphonique 811 (info-santé) pour expliquer votre situation ou prendre les dispositions suivantes :

-3
HEURES

ANNEAU RETIRÉ POUR UNE PÉRIODE DE MOINS DE 3 HEURES

Insérez l'anneau dès que possible. Le garder en place jusqu'au jour prévu du retrait de l'anneau.

+3
HEURES

DURANT LA PREMIÈRE SEMAINE ANNEAU RETIRÉ PLUS DE 3 HEURES OU OUBLI DE L'INSÉRER :

Insérez l'anneau dès que possible. Le garder en place jusqu'au jour de retrait prévu de l'anneau. Une contraception supplémentaire (ex. : le condom) est requise pendant une semaine. Une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) est recommandée si vous avez eu des relations sexuelles dans les 5 jours précédents.

-3
JOURS

DURANT LA DEUXIÈME OU TROISIÈME SEMAINE

L'ANNEAU EST SORTI DEPUIS MOINS DE 3 JOURS :

Insérez l'anneau dès que possible. Le garder en place jusqu'au jour du retrait prévu de l'anneau. Commencez un nouveau cycle avec un nouvel anneau sans faire de période d'arrêt. Vous ne serez pas menstruée ce mois-là.

+3
JOURS

L'ANNEAU EST SORTI PLUS DE 3 JOURS :

Insérez l'anneau dès que possible. Le garder en place jusqu'au jour du retrait prévu de l'anneau. Commencez un nouveau cycle avec un nouvel anneau sans faire de période d'arrêt. Une contraception supplémentaire (ex. : le condom) est requise pendant une semaine. Une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) est recommandée si vous avez eu des relations sexuelles dans les 5 jours précédents. Vous ne serez pas menstruée ce mois-là.

COMPLICATIONS

Elles sont très rares et surviennent surtout chez les femmes qui présentent des problèmes de santé ou qui fument, comme pour les contraceptifs oraux (pilules).

CES COMPLICATIONS SONT :

- douleurs thoraciques sévères avec difficulté à respirer;
- maux de tête sévères;
- troubles importants de la vue (diminution ou perte subite de la vision);
- douleur importante à la cuisse ou au mollet et/ou gonflement de la jambe;
- engourdissement et/ou faiblesse persistant d'un côté du corps.

Il faut alors consulter rapidement un médecin.

SITUATIONS PARTICULIÈRES

SI NUVARING GLISSE HORS DU VAGIN :

On peut le rincer à l'eau froide ou tiède (jamais à l'eau chaude) et le réinsérer immédiatement. Cette situation est rare puisque les muscles du vagin aident à maintenir l'anneau en place.

INCONFORT CHEZ LE PARTENAIRE :

Il se peut que l'anneau soit ressenti chez votre partenaire lors des relations sexuelles. Si cet inconfort est important, l'anneau peut être retiré pour une période de 3 heures par jour sans en diminuer l'efficacité.

Surtout, ne pas oublier de le remettre en place après l'avoir rincé à l'eau froide ou tiède.

NUVARING ET ANTIBIOTIQUES :

L'efficacité de l'anneau ne devrait pas être diminuée.

NUVARING ET GROSSESSE :

Une grossesse devient possible dès l'arrêt de l'utilisation de l'anneau. Un délai de quelques mois peut survenir avant que les cycles redeviennent réguliers. La fertilité future de la femme demeure la même peu importe le nombre d'années d'utilisation du NuvaRing.

NUVARING ET PRÉ-MÉNOPAUSE :

Les femmes en bonne santé et qui ne fument pas, peuvent l'utiliser jusqu'à la ménopause.

NUVARING ET CHIRURGIE :

Si vous devez subir une chirurgie qui nécessite une immobilisation, avisez votre chirurgien que vous utilisez NuvaRing.

NUVARING, ITSS (MTS) ET VIH (SIDA) :

L'anneau n'offre aucune protection contre les maladies transmissibles sexuellement. L'emploi du condom demeure nécessaire si vous avez des comportements à risque de contracter une ITSS (MTS).



RÉFÉRENCE

Clinique de planning de Rimouski

SOURCES

Certaines parties du texte sont tirées de document fournis par la compagnie Merck

ADAPTATION

Jean Drouin, M.D.

CHU de Québec - Université Laval

Suzanne Marquis,

AIC, Clinique de planification des naissances, CHUL

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Communiquez à la clinique de planification familiale de HSFA :

418 525-4397

ou

Demandez de plus amples renseignements à votre infirmière, médecin de famille ou à votre gynécologue.

L'anneau vaginal
Nuvaring





L'anneau vaginal NuvaRing

DESCRIPTION

NuvaRing est un anneau souple d'environ 2 pouces (5,4 cm) de diamètre que vous insérez une fois par mois dans votre vagin.

MODE D'ACTION

L'anneau libère lentement une combinaison d'hormones contraceptives (œstrogène et progestérone). Il empêche principalement l'ovulation, tout comme le fait la pilule.

EFFICACITÉ

Son taux d'efficacité est le même que la pilule, soit 99 %, s'il est utilisé adéquatement.

COÛT

Un anneau coûte environ 24\$. Les régimes privés d'assurances le remboursent et il est couvert en partie par le régime d'assurance médicaments du Québec.

COMMENT L'INSÉRER ?

ÉTAPE 1

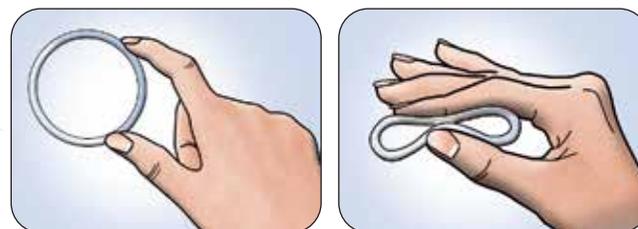
Après vous être lavée et séchée les mains, retirez l'anneau de son sachet.

ÉTAPE 2

Il faut vous mettre dans une position confortable. Vous pouvez vous étendre sur le dos, vous accroupir ou rester debout avec une jambe relevée et le genou fléchi.

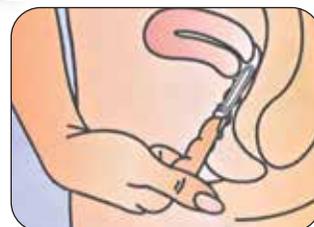
ÉTAPE 3

Tenez l'anneau entre le pouce et l'index pour pincer les côtés. C'est facile à faire car l'anneau est très souple.



ÉTAPE 4

Poussez doucement l'anneau au fond du vagin. Il n'y a pas de position précise pour que le NuvaRing soit efficace. Si vous ressentez une gêne ou de l'inconfort, l'anneau n'est probablement pas inséré assez loin dans le vagin. Utilisez alors un doigt pour le pousser davantage. Il n'y a pas de risque que l'anneau soit poussé trop loin.



COMMENT L'ENLEVER ?

Après 21 jours d'utilisation, il faut retirer l'anneau durant 7 jours.

Insérez l'index dans le vagin sous le rebord de l'anneau ou bien le saisir entre le pouce et l'index pour le tirer à l'extérieur. Par la suite, l'anneau doit être jeté à la poubelle.



EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

Avec l'utilisation du NuvaRing, les effets secondaires les plus fréquents sont les nausées, les céphalées (maux de tête) et les pertes vaginales qui peuvent augmenter.

Tout comme la pilule, les effets secondaires sont le plus souvent observés durant les 3 premiers mois d'utilisation. Ils disparaissent ou s'atténuent généralement après cette période. S'ils persistent ou s'ils vous incommodent, communiquez avec votre médecin sans arrêter pour autant le NuvaRing.

Malgré la présence d'effets secondaires, l'anneau demeure tout aussi efficace si son mode d'utilisation est respecté.

AVANTAGES DE L'ANNEAU

C'est une méthode de contraception très efficace et réversible :

- il régularise le cycle;
- il augmente la masse osseuse (*résistance de l'os*).

IL DIMINUE LA FRÉQUENCE :

- des douleurs et des saignements menstruels;
- des syndromes pré-menstruels;
- du cancer de l'ovaire, de l'endomètre (*paroi interne de l'utérus*) et du colon;
- des tumeurs bénignes du sein;
- des kystes de l'ovaire;
- des salpingites (*infection des trompes*);
- des grossesses ectopiques (*dans les trompes*);
- des symptômes secondaires à l'endométriose.



AVANT DE DÉBUTER NUVARING

Une consultation auprès d'un professionnel de la santé est nécessaire pour vérifier s'il existe, pour vous, des conditions médicales qui empêchent l'utilisation de l'anneau. Ces contre-indications sont les mêmes que pour la pilule.

QUAND DÉBUTER NUVARING

Il est recommandé de débuter l'anneau dans les 5 premières journées des menstruations. De cette façon, la protection contre une grossesse est immédiate. NuvaRing peut aussi être débuté n'importe quel autre jour. Une protection avec une méthode complémentaire, tel que le condom, est alors nécessaire pour les 7 premiers jours.

COMMENT UTILISER L'ANNEAU ?

Une fois que l'anneau est introduit dans votre vagin, il y demeure durant 3 semaines. La 4^e semaine, vous devez le retirer pour 7 jours. Durant cette période, vous aurez vos menstruations qui débiteront 2 à 3 jours après le retrait de l'anneau. Après l'arrêt de 7 jours, vous devez replacer un nouvel anneau pour les prochains 21 jours et ainsi de suite.

Vous demeurez protégée contre les grossesses, même durant la semaine où vous n'avez pas d'anneau. L'important est d'insérer un nouvel anneau au bout de 7 jours d'arrêt même si vous êtes encore menstruée. L'anneau sera ainsi toujours inséré le même jour de la semaine.

semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4
← Présence de l'anneau durant 21 jours →			RETRAIT 7 jours