



Ressources

- Info-Santé : 8-1-1
- www.masexualite.ca
- www.sexplique.org
- www.planningchrr.com

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre :

- Bienveillance;
- Collaboration;
- Engagement;
- Audace;
- Cohérence.



www.santemo.quebec

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



B102 - JUILLET 2017

Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

LA CONTRACEPTION HORMONALE EN CONTINU

Ce que vous devez savoir



Québec



Les menstruations sont-elles nécessaires ?

Il n'y a pas de nécessité physiologique pour qu'une personne sous contraception hormonale ait ses règles. De toute façon, les menstruations provoquées à l'arrêt des hormones sont purement artificielles.

Dans un cycle menstruel naturel, les menstruations sont déclenchées pour nettoyer l'utérus quand la fécondation n'a pas eue lieu. Mais comme les hormones contraceptives empêchent l'ovulation et l'épaississement de l'utérus, le saignement qui survient lorsqu'on cesse la prise d'hormones ne remplit plus cette fonction.

La prise de contraception en continu est simplement une autre façon d'utiliser les contraceptifs hormonaux. Il n'y a pas plus de danger pour la santé qu'avec la prise cyclique traditionnelle.

Les utilisatrices de cette méthode ne font pas de pause (pas de comprimés sans hormones), ou si elles en font une, c'est au besoin.

Cette méthode permet de réduire le nombre de saignements par année.

Deux règles importantes :

1. Lorsque des **saignements** surviennent, il est recommandé d'arrêter de prendre votre contraception hormonale pour **4 jours** (7 jours au maximum).

2. Vous devez vous rappeler qu'avant de faire une pause sans hormones ou un arrêt de contraception hormonale, vous devez **prendre au moins 3 semaines (21 jours) de contraceptifs sans faire d'arrêt** afin de conserver l'efficacité. *Vérifiez avec votre professionnel de la santé si cette méthode est une bonne option pour vous.*

Que faire en cas d'oubli lors de la prise en continu ?

1. S'il y a eu oubli égal à 21 jours ou moins après le début de la prise en continu, ou après une pause provoquée (pause sans hormones de 4 à 7 jours) :

En cas d'oubli égal à 24 h ou moins :

- Prenez un comprimé dès que possible et poursuivez la prise d'un comprimé avec hormones chaque jour.

En cas d'oubli de plus de 24 h :

- Prenez un comprimé dès que possible.
- Poursuivez la prise d'un comprimé avec hormones par jour, pour un minimum de 21 jours consécutifs.
- Utilisez le condom pendant 7 jours suivant l'oubli.
- Prenez la contraception orale d'urgence (COU)* s'il y a eu relation sexuelle non protégée ou bris de condom 5 jours avant, pendant ou après la période d'oubli.

2. S'il y a eu oubli de plus de 21 jours après le début de la prise en continu, ou après une pause provoquée (pause sans hormones de 4 à 7 jours) :

En cas d'oubli égal à 7 jours ou moins :

- Prenez un comprimé dès que possible et poursuivez la prise d'un comprimé avec hormones chaque jour.

En cas d'oubli de plus de 7 jours :

- Prenez un comprimé dès que possible.
- Poursuivez la prise d'un comprimé avec hormones par jour, pour un minimum de 21 jours consécutifs.
- Utilisez le condom pendant 7 jours suivant l'oubli.
- Prenez la contraception orale d'urgence (COU)* s'il y a eu relation sexuelle non protégée ou bris de condom 5 jours avant, pendant ou après la période d'oubli.

*COU = CONTRACEPTION ORALE D'URGENCE (pilule du lendemain)

On se procure la COU gratuitement à la Clinique jeunesse des écoles secondaires ou au CLSC de sa région.

La COU est également disponible directement en pharmacie moyennant des frais.

