



LA CONTRACEPTION HORMONALE

Ce que vous devez savoir

La **contraception hormonale** peut venir sous différentes formes : pilule à prendre chaque jour, timbre que l'on change chaque semaine, anneau vaginal que l'on garde pendant 1 mois, injection aux 3 mois, ou stérilet (dispositif intra-utérin).

Contraception combinée

Pilule

Chaque boîte de pilules est constituée de 21 ou de 28 comprimés contenant deux hormones naturelles produites par l'organisme féminin, soit une combinaison d'œstrogène et de progestérone (sauf pour la pilule à progestérone seule ou la contraception orale d'urgence qui ne contiennent que de la progestérone).

Dans les boîtes contenant 28 comprimés, les 4 à 7 derniers ne contiennent pas d'hormone. Ces placebos provoquent la **pause sans hormone (PSH)**, qui entraînera le **saignement de retrait** (imitant la menstruation).

Mode d'action

L'action essentielle de la pilule est d'empêcher l'ovulation. Elle agit également au niveau du col de l'utérus en rendant le mucus (ou glaire) moins perméable aux spermatozoïdes et en modifiant la paroi interne de l'utérus (endomètre) qui devient inapte à recevoir un ovule fécondé.

Efficacité

Elle est très efficace. Par contre, si les conditions d'utilisation ne sont pas respectées (oublis), son efficacité peut diminuer très rapidement.

Quand débiter ?

Vous pouvez débiter dès maintenant, peu importe le moment dans le cycle.

Vous devez vous protéger avec un condom pendant 7 jours, sauf si vous débutez dans les 5 premiers jours du début d'une menstruation.



LA CONTRACEPTION HORMONALE

Ce que vous devez savoir

Comment ?

Un comprimé par jour, tous les jours **à peu près à la même heure**. Le boîtier inclut des comprimés placebos qui provoquent une pause sans hormone (PSH), ce qui entraîne un saignement tous les 28 jours. C'est le mode **cyclique**. Il est aussi possible d'utiliser la pilule en **continu*** (avec des pauses/saignements provoqués au besoin seulement).

*Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Avantages

- Méthode très **efficace** et **réversible**
- Régularise le cycle menstruel
- N'affecte pas la masse osseuse
- Diminue souvent :
 - L'acné
 - Les douleurs menstruelles
 - L'anémie en diminuant les saignements
 - Les symptômes du syndrome prémenstruel
 - La fréquence du cancer des ovaires/endomètre
 - La fréquence de tumeurs bénignes du sein et de l'ovaire
 - La fréquence de grossesses ectopiques
 - Les symptômes de l'endométriose

Si les effets secondaires persistent, consultez votre médecin, votre infirmière praticienne ou votre infirmière prescriptrice, mais surtout, **continuez à prendre vos contraceptifs oraux.**

Effets secondaires possibles

Les effets secondaires sont **plus fréquents pendant les 3 premiers mois** d'utilisation. Ils tendent à disparaître après cette période.

- **Irrégularités menstruelles (spotting ou tachetures).** N'affectent pas l'efficacité de la pilule s'il n'y a pas eu d'oublis, de vomissements ou de diarrhées.
- **Nausées.** Peuvent être diminuées si prise le soir.
- **Douleur et gonflement des seins.** Souvent de façon passagère. Portez un soutien-gorge avec un bon support. Diminuer sa consommation de tabac, de sel, de chocolat, de café, de thé et d'alcool peut être utile.



LA CONTRACEPTION HORMONALE

Ce que vous devez savoir

Le tabagisme peut augmenter le risque de thrombose veineuse, surtout chez la femme de plus de 35 ans.

- **Poids.** Demeure habituellement inchangé. Le gain de poids est souvent causé par une augmentation de l'appétit ou à une rétention d'eau. La saine alimentation et la pratique de l'exercice sont toujours recommandées, que vous preniez ou non une contraception orale.
- **Douleurs abdominales.**
- **Maux de tête légers.**

Complications

Même si elles sont très rares, les complications exigent **l'arrêt des comprimés et une consultation rapide auprès d'un médecin.**

- **Douleur thoracique sévère avec difficulté à respirer.** Symptômes d'infarctus ou d'embolie pulmonaire.
- **Maux de tête sévères.** Peuvent être liés aux migraines.
- **Troubles de la vue.** La diminution ou perte subite de la vision peuvent laisser présager un signe d'AVC (accident vasculaire cérébral).
- **Douleur aigüe aux cuisses ou aux mollets (avec ou sans gonflement de la jambe).** Symptômes d'une thrombophlébite.

En cas d'oubli de comprimés

Prise cyclique

- En cas d'oubli **égal à 24 h ou moins**
 - prenez un comprimé dès que possible et poursuivez la prise à un comprimé par jour.
- En cas d'oubli **de plus de 24 h**
 - lors de la 1^{re} semaine : prenez un comprimé dès que possible, continuez d'en prendre un par jour jusqu'à ce que vous ayez terminé le paquet.
 - lors de la 2^e et 3^e semaine : prenez un comprimé dès que possible et continuez de prendre un comprimé par jour jusqu'à la fin de la 3^e semaine. Jetez les comprimés sans hormones et commencez un nouveau distributeur.
 - Utilisez le condom pour 7 jours suivant l'oubli. Selon le nombre d'oubli, vous pourriez avoir besoin d'un contraceptif d'urgence, s'il y a eu relation sexuelle non protégée ou bris de condom 5 jours avant, pendant ou après la période d'oubli. Vous pouvez consulter le site www.sexandu.ca/fr/contraception/reprenez-le-rythme/, votre professionnel de la santé ou Info-Santé pour évaluer le risque.





LA CONTRACEPTION HORMONALE

Ce que vous devez savoir

Prise en continu

- Consultez le dépliant « La contraception hormonale en continu ».

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

Délai : 5 jours ou 120 heures après la relation

Où se la procurer : À la Clinique jeunesse des écoles secondaires ou au CLSC de sa région GRATUITEMENT. Elle est également disponible directement en pharmacie moyennant des frais.

AUTRE CONTRACEPTION D'URGENCE :

Le **stérilet au cuivre** est une autre option. Parlez-en à votre professionnel de la santé.



Timbre

Timbre qu'on applique sur la peau; sur l'épaule, en arrière de l'épaule, au niveau de l'abdomen ou en haut de la fesse, et que l'on change une fois par semaine.

L'utilisation peut être **cyclique** (pause sans hormone qui provoque un saignement aux 28 jours) ou en **continu*** (avec des pauses/saignements provoqués au besoin seulement).

*Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Effets secondaires

- Mêmes que la contraception orale.
- Irritations cutanées, rougeurs sur la peau.

En cas d'oubli, consultez le site www.sexandu.ca/fr/contraception/reprenez-le-rythme/, votre professionnel de la santé ou Info-Santé.



LA CONTRACEPTION HORMONALE

Ce que vous devez savoir

Anneau

Anneau flexible que l'on insère dans le vagin et qu'on laisse en place 24 h/24. On le change une fois par mois.

L'utilisation peut être **cyclique** (pause sans hormone qui provoque un saignement aux 28 jours) ou en **continu*** (avec des pauses/saignements provoqués au besoin seulement).

*Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Effets secondaires

- Mêmes que la contraception orale.
- Augmentation des pertes vaginales/sécheresse.

En cas d'oubli, consultez le site www.sexandu.ca/fr/contraception/reprenez-le-rythme/, votre professionnel de la santé ou Info-Santé.

Contraception progestative (sans œstrogène)

Injection

Injection de progestatif toutes les 12 semaines.

Vous devez renouveler votre injection entre la 10^e et la 13^e semaine suivant l'injection précédente.

Si vous dépassez la 14^e semaine, passez un test de grossesse avant la prochaine injection et répétez-le 3 à 4 semaines plus tard.

Effets secondaires

- Changements de l'humeur, déprime, fatigue, maux de tête ou diminution de la libido.
- Perte de masse osseuse (réversible).
- Augmentation de l'appétit/possibilité de gain de poids.
- Saignements irréguliers prolongés ou arrêt des saignements.
- Douleur abdominale.





LA CONTRACEPTION HORMONALE

Ce que vous devez savoir

Ressources

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

Pilule progestative

Comprimé qui ne contient qu'une hormone, la progestérone.

Elle doit être prise **en continu** (aucune pause sans hormone), à la même heure tous les jours.

Dispositif intra-utérin, stérilet

Petite armature en plastique souple en forme de T que l'on insère dans l'utérus. Il existe deux types de dispositifs : avec hormone et sans hormone (cuivre).

Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir plus.

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 et cohérence.