

Description

L'anneau contraceptif 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 (contraceptif oral combiné).

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 d'assurance privée le remboursent et il est payé par le Régime d'assurance-médicaments du Québec.

Avant de débiter l'anneau contraceptif

Une consultation auprès d'un.e professionnel.le 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 contraceptive combinée (contenant œstrogène et progestérone).

Quand débiter l'anneau contraceptif

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

Comment utiliser l'anneau ?

Si vous lisez les instructions données par les compagnies qui fabriquent les anneaux contraceptifs, cela va souvent indiquer de mettre l'anneau pendant 21 jours (3 semaines) de suite, puis de l'enlever pendant 7 jours. Cependant, on sait que l'anneau contient assez d'hormones pour être utilisé pendant 1 mois, et il est souvent recommandé de diminuer la période sans hormones à 4 jours par mois, au lieu de 7 jours, ce qui

augmente l'efficacité contraceptive de cette méthode.

Nous vous conseillons donc de vous fixer une date au calendrier à laquelle vous insérerez l'anneau chaque mois, et une seconde date à laquelle vous le retirerez. Par exemple, vous insérez votre anneau tous les 10 du mois et vous le retirez le 6 du mois suivant. Selon le mois, votre anneau sera en place 26 ou 27 jours. La méthode des 2 dates (insertion et retrait) est ainsi fiable, et elle est plus conviviale.

Si vous souhaitez utiliser votre anneau « en continu », il suffit de fixer une date dans le mois à laquelle vous changerez votre anneau pour en mettre un nouveau. Il est possible que vous ne soyez plus du tout menstruée. Si des saignements surviennent, référez-vous au dépliant « Pilule en continu » pour la gestion de ceux-ci.

Vous demeurez protégée contre les grossesses même durant les jours où vous n'avez pas d'anneau. L'important est d'insérer un nouvel anneau au bout de 4 jours d'arrêt même si vous êtes encore menstruée.

Comment l'insérer

1^{er} étape : Après vous être lavée et séchée les mains, retirez l'anneau de son sachet.

2^e étape : 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.

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



4^e étape : Poussez doucement l'anneau au fond du vagin. Il n'y a pas de position précise pour que l'anneau soit efficace. Si vous ressentez une gêne ou de l'inconfort, il 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 ?

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 de l'anneau contraceptif, les effets secondaires les plus fréquents sont les nausées, les céphalées (maux de tête) et les pertes vaginales qui peuvent augmenter de façon temporaire.

Tout comme la pilule, les effets secondaires sont le plus souvent observés dans les 3 premiers mois d'utilisation. Ils disparaissent ou s'atténuent généralement après cette période. S'ils persistent ou s'ils vous incommode, communiquez avec votre professionnel.le de la santé sans arrêter pour autant l'anneau. Malgré la présence d'effets secondaires, l'anneau demeure tout aussi efficace si son mode d'utilisation est respecté.

Avantages de l'anneau contraceptif

- C'est une méthode contraceptive très efficace et réversible;
- Il régularise le cycle;
 - Il diminue la fréquence :
 - des douleurs et des saignements menstruels;
 - des syndromes prémenstruels;
 - 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 maladies inflammatoires pelviennes;
 - des grossesses ectopiques (dans les trompes).

Oubli de remettre un anneau

Anneau retiré pour une période de moins de 3 heures : insérez l'anneau dès que possible. Le garder en place jusqu'au jour prévu de retrait de l'anneau.

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.

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 de retrait prévu de l'anneau. Commencez dès le retrait de cet anneau un nouveau cycle avec un **nouvel** anneau sans faire de période d'arrêt. Vous ne serez pas menstruée ce mois-là.

L'anneau est sorti plus de 3 jours :

Insérez l'anneau dès que possible. Le garder en place jusqu'au jour de retrait prévu de l'anneau. Commencez dès le retrait de cet anneau 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 combinés (pilules).

Ces complications sont :

- douleurs thoraciques sévères avec de la difficulté à respirer;
- maux de tête sévères;
- troubles de la vue importants (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 l'anneau 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 pendant les relations sexuelles : Il se peut que l'anneau soit ressenti par vous ou par votre partenaire lors des relations sexuelles. Si cela amène un inconfort, l'anneau peut être retiré pour une période allant jusqu'à 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.**

Anneau contraceptif et antibiotique : L'efficacité de l'anneau ne devrait pas être diminuée.

Anneau contraceptif 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 de l'anneau

Anneau contraceptif et pré-ménopause : Les femmes en bonne santé et qui ne fument pas peuvent l'utiliser jusqu'à la ménopause.

Anneau contraceptif et chirurgie : Si vous devez subir une chirurgie qui nécessite une immobilisation, avisez votre chirurgien que vous utilisez l'anneau.

Anneau et cigarette : Le tabac augmente le risque de maladies cardiaques chez les femmes de plus de 35 ans qui prennent la pilule. Il en est de même pour l'anneau. Le risque augmente avec l'âge. Pourquoi ne pas en profiter pour cesser de fumer dès maintenant?

Anneau et ITSS : L'anneau n'offre aucune protection contre les infections transmissibles sexuellement. L'emploi du condom demeure nécessaire si vous avez des comportements à risque de contracter une ITSS.

Révisé mai 2025

L'ANNEAU VAGINAL CONTRACEPTIF

Clinique de planning et d'ITSS

CISSSBSL, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com