

Bravo ! Avec votre médecin, vous venez de faire un choix intelligent. Désormais, votre contraception sera assurée par un anneau vaginal. Cette brochure vous le présente en détail et répond à vos questions pratiques.

L'anneau vaginal – ou anneau contraceptif – est une nouvelle méthode contraceptive qui vous protège efficacement

Les hormones étant administrées par voie vaginale, elles sont immédiatement assimilées par le sang, sans passer par le foie. De ce fait, une faible dose d'oestrogène (15 microgrammes seulement) suffit.

Ces hormones passent donc dans le sang via les parois du vagin et empêchent, tout comme la pilule, qu'un ovule ne mûrisse et qu'une ovulation ne se produise. De plus, ces hormones épaississent

contre la grossesse pendant quatre semaines, comme une pilule combinée classique. Vous placez vous-même l'anneau dans le vagin et l'enlevez après trois semaines. Après une période sans anneau d'une semaine, vous en placez un nouveau.

L'anneau vaginal libère en continu une faible dose d'oestrogène et de progestérone, les mêmes hormones féminines qui sont intégrées dans une pilule combinée.

la membrane du col de l'utérus, si bien que les spermatozoïdes pénètrent beaucoup plus difficilement dans l'utérus.

L'anneau vaginal empêche aussi qu'un éventuel ovule fécondé ne s'implante dans la paroi de l'utérus.

Cet anneau contraceptif convient aux femmes de tout âge qui veulent éviter une grossesse. Grâce à lui, vous pensez à votre contraception une fois par mois plutôt que chaque jour.

Qu'est-ce qu'un anneau vaginal exactement ?

L'anneau vaginal est au moins aussi fiable que la pilule, et cela, avec une dose d'hormones inférieure. Les hormones administrées sont directement absorbées par les vaisseaux sanguins, sans passage par le foie. Cela explique la faible dose d'oestrogène nécessaire, à savoir 15 microgrammes. Les pilules contraceptives les plus courantes contiennent 20 à 30 microgrammes d'oestrogène.

L'anneau vaginal est-il fiable ?

Comme les hormones de l'anneau vaginal ne passent pas non plus par l'estomac, les vomissements ou diarrhée n'ont pas d'influence sur sa fiabilité. Un gros avantage, donc, par rapport à la pilule !

Et, surtout, vous ne devez plus penser chaque jour à votre contraception, mais seulement une fois par mois. Vous risquez donc moins de l'oublier.



UNE MISE EN PLACE TRÈS FACILE

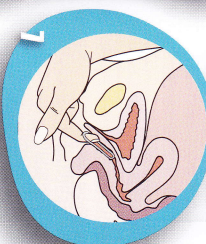
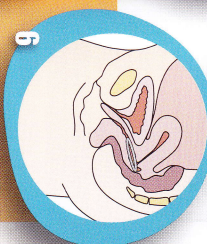
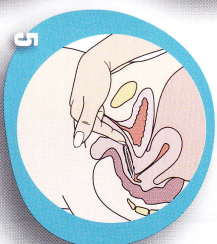
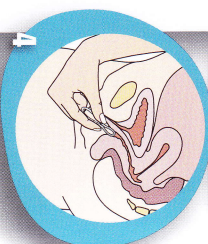
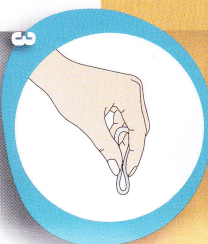
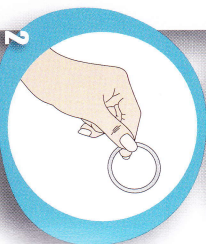
1 Le plus simple, pour placer l'anneau dans le vagin, est de se tenir debout, un pied posé sur la cuvette du WC ou le bord d'une chaise. Mais vous pouvez aussi le placer accroupie ou couchée sur le dos. À vous de choisir ce que vous trouvez le plus facile et le plus agréable. La façon de faire est la même dans toutes les positions.

2-3 Sortez l'anneau de son sac refermable et prenez-le entre le pouce et l'index.

Comment l'emploie-t-on l'anneau vaginal ?

4-5 Glissez-le dans le vagin et poussez-le jusqu'à ce que vous ne le sentiez plus. Si l'anneau procure une sensation inconfortable, il suffit le plus souvent de le pousser un peu plus loin.

La place exacte de l'anneau dans le vagin n'a pas d'influence sur son fonctionnement et ne diminue en rien sa fiabilité. Le seul critère est votre confort personnel. Si l'anneau est bien mis, vous ne le sentirez généralement pas.



TROIS SEMAINES EN PLACE

6 L'anneau reste trois semaines dans le vagin. Grâce à sa forme et à sa flexibilité, il ne bouge pas. Il n'y a aucun risque qu'il s'enfonce plus profondément dans votre corps et parvienne dans l'utérus.

L'ENLEVER EST ÉGALEMENT TRÈS FACILE

Après trois semaines, enlevez l'anneau vaginal au même jour de la semaine et plus ou moins à l'heure à laquelle vous l'avez placé. Pour vous le rappeler, chaque anneau est accompagné de petits autocollants discrets à coller dans votre agenda. Votre médecin ou votre pharmacien peuvent également vous fournir un petit appareil électronique spécialement conçu pour servir d'aide-mémoire.



7 Pour enlever l'anneau vaginal, glissez votre index derrière le bord de celui-ci et saisissez-le entre l'index et le majeur. Retirez délicatement l'anneau du vagin, remettez-le dans le sac refermable et jetez-le avec les ordures ménagères. Un anneau ne peut être utilisé qu'une seule fois.

Après une période sans anneau d'exactement une semaine, vous en mettez un nouveau en place le même jour et plus ou moins à la même heure.



**SI VOUS N'AVEZ PAS
UTILISÉ DE CONTRACEPTION
HORMONALE LE MOIS PRÉCÉDENT**

Le premier jour de vos règles est le jour 1.

Mettez l'anneau en place entre le jour 1 et le jour 5, mais pas plus tard que le jour 5, même si vos règles ne sont pas encore terminées. Pendant les 7 premiers jours, vous devez continuer à utiliser un moyen contraceptif supplémentaire — par exemple un préservatif. Une exception : si vous avez commencé au jour 1, ce n'est pas nécessaire.

**Comment commencer à utiliser
un anneau vaginal ?**

SI VOUS UTILISIEZ AUPARAVANT UNE PILULE CONTRACEPTIVE COMBINÉE

Dans ce cas, vous pouvez commencer à utiliser l'anneau vaginal à n'importe quel moment des 7 jours sans pilule. Cela signifie que l'anneau est mis en place au plus tard le jour où vous entamerez une nouvelle plaquette. Vous êtes aussitôt protégée contre une grossesse. Pensez à placer et à enlever l'anneau toujours le même jour et plus ou moins à la même heure.

**SI VOUS UTILISIEZ AUPARAVANT
UNE MÉTHODE CONTRACEPTIVE
À BASE DE PROGESTATIFS**

- Si vous preniez auparavant une minipilule, vous pouvez commencer avec l'anneau vaginal à n'importe quel jour du mois. Mais débutez votre nouveau contraceptif immédiatement le jour après la prise du dernier comprimé de votre minipilule.
 - Si vous aviez un implant, vous devez placer votre anneau vaginal le jour où l'implant est enlevé.
 - Si vous utilisiez un contraceptif par injection, placez l'anneau vaginal le jour où vous auriez normalement dû recevoir l'injection suivante.
 - Si vous utilisiez un stérilet hormonal, placez l'anneau vaginal le jour où le stérilet est enlevé.
- ➔ En cas de passage de l'une de ces méthodes à l'anneau vaginal, vous devez utiliser un moyen contraceptif supplémentaire, comme un préservatif, pendant les 7 premiers jours.

APRÈS UN ACCOUCHEMENT

L'anneau vaginal peut être utilisé à partir de la 4^e semaine qui suit l'accouchement. Il est efficace immédiatement et ne nécessite pas de moyen contraceptif supplémentaire.

Si vous commencez plus tard, une nouvelle grossesse doit d'abord être exclue et vous devez utiliser pendant les 7 premiers jours après la mise en place de l'anneau un moyen contraceptif supplémentaire, par exemple un préservatif.

L'anneau vaginal ne peut pas être utilisé pendant l'allaitement. Il existe pour cette période une pilule ne contenant que de la progestérone. Elle est spécialement conçue pour la contraception des mois durant lesquels la femme allaite son bébé. Plus d'infos sur www.liberez-vous.be.

UNE PARFAITE PRÉDICTIBILITÉ

L'anneau vaginal reste en place trois semaines. Ensuite, vous l'enlevez. Après 7 jours, vous en placez un nouveau. Pendant ces 7 jours, vous avez vos règles. Grâce à une libération continue d'hormones, l'anneau vaginal offre un excellent contrôle du cycle et permet de prédire exactement l'arrivée des règles. La plupart des femmes ont des règles normales pendant la semaine sans

RETARDER VOS RÉGLES ?

Il y a des moments où l'on n'a vraiment pas envie d'avoir ses règles, par exemple en voyage. L'anneau vaginal vous permet de les éviter facilement. Pour cela, il suffit de remplacer directement l'anneau que vous enlevez par un nouveau, autrement dit, de supprimer la semaine sans anneau. Vous laisserez ce deuxième anneau trois semaines dans le vagin, après quoi vous aurez à nouveau une

Que cela signifie-t-il pour vos règles ?

anneau et aucune perte de sang lors de l'utilisation de l'anneau.

Les saignements irréguliers sont en effet moins fréquents avec un anneau vaginal qu'avec la pilule. Si des saignements se produisent pendant les trois semaines de port de l'anneau, vous pouvez sans problèmes utiliser des tampons ou des serviettes hygiéniques. Si les pertes de sang persistent, consultez toujours votre médecin.

semaine sans anneau. Vous ne pouvez pas garder un anneau vaginal plus longtemps que trois semaines : son efficacité est en effet calculée sur une période d'utilisation de trois semaines. La seule façon de retarder vos règles est donc de mettre en place un nouvel anneau vaginal.

ARRIVE-T-IL QUE L'ON PERDE L'ANNEAU OU QU'IL TOMBE ?

L'anneau ne tombe pas comme ça du vagin, car celui-ci n'est pas un tube vertical lisse. Il se présente plutôt comme un espace horizontal fermé au monde extérieur par des muscles. Par sa forme ronde et sa flexibilité, l'anneau reste très bien en place. Le risque de perte est particulièrement faible

L'ANNEAU VAGINAL PEUT-IL DISPARAÎTRE DANS LE CORPS ?

Il est complètement faux de croire que l'anneau vaginal ou un tampon hygiénique peuvent disparaître dans le corps. Le vagin est en effet un espace fermé.

COMMENT CONSERVE-T-ON UN ANNEAU VAGINAL ?

Comme tous les médicaments, une contraception hormonale doit être

D'autres informations encore sur l'anneau vaginal

SENT-ON L'ANNEAU VAGINAL PENDANT LES RAPPORTS SEXUELS ?

La majorité des femmes et leurs partenaires ne sentent pas du tout l'anneau pendant les rapports sexuels. Dans le cas contraire, vous pouvez l'enlever provisoirement (maximum 3 heures). N'oubliez surtout pas de le remettre ensuite !

L'ANNEAU VAGINAL PROTÈGE-T-IL CONTRE LES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ?

L'anneau vaginal est une méthode très fiable pour prévenir une grossesse, mais pas plus que les autres contraceptions hormonales, il ne protège contre les maladies sexuellement transmissibles (MST) et le SIDA. Si vous voulez avoir des rapports sexuels sûrs, sans craindre ces maladies, vous devez combiner votre contraception hormonale et l'emploi d'un préservatif.

EFFETS SECONDAIRES ÉVENTUELS DE L'ANNEAU VAGINAL

Étant donné les faibles doses d'hormones libérées par l'anneau vaginal – seulement 15 microgrammes – cette méthode contraceptive est particulièrement bien tolérée. Toutefois, il n'est jamais totalement exclu, en cas de contraception hormonale, que certains effets secondaires se produisent : sensibilité des seins, maux de tête, nausées ou variations d'humeur. Ils sont généralement de nature passagère.

CONTRACEPTION HORMONALE ET AUTRES MÉDICAMENTS

Lorsqu'un médecin veut vous prescrire un médicament, vous devez toujours lui dire que vous utilisez une contraception hormonale. Signalez-lui aussi tous les autres médicaments que vous prenez, y compris ceux sans ordonnance.

L'ANNEAU VAGINAL DIMINUE-T-IL LA LIBIDO ?

Les femmes qui utilisent l'anneau vaginal n'ont pas moins envie de faire l'amour, au contraire. Le fait de se sentir en sécurité peut même agir dans l'autre sens. L'anneau a pour avantage supplémentaire d'exclure la sécheresse vaginale chez la plupart des utilisatrices, ce qui bénéficie évidemment aux rapports sexuels.

Lisez attentivement la notice avant de commencer à utiliser votre anneau vaginal. Si vous avez d'autres questions, consultez votre médecin. Il est le mieux placé pour y répondre.