

# L'anneau vaginal

## Qu'est-ce qu'un anneau vaginal? Comment ça marche?

C'est un anneau en plastique souple qui est porté en continu dans le vagin pendant 21 jours et qui diffuse des hormones (un progestatif et les œstrogènes). Il empêche la grossesse et régularise le cycle menstruel.

## À quoi devez-vous faire attention?

Il ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles et ce n'est pas une méthode d'avortement ou d'interruption de grossesse. Il n'empêche pas la grossesse s'il est posé après un rapport sexuel non protégé.

## Quels sont les effets secondaires?

Les 3 premiers mois, on peut avoir des **règles** irrégulières. Il peut aussi provoquer une rétention d'eau, une prise de poids, des maux de tête, des changements d'humeur ou l'irritabilité et des troubles gastriques. Bien que rarement, ce médicament peut, comme toutes les méthodes de contraception hormonale, favoriser un épaissement du sang et augmenter le risque de formation de caillots sanguins (thrombose veineuse). Ceci survient plus fréquemment chez les femmes qui fument ou celles ayant les jambes immobilisées pendant une longue période (p.ex. un long voyage ou si elles sont plâtrées ou bandées, etc.).

Parfois on peut ressentir une certaine gêne lors des rapports sexuels.

## Qui peut utiliser l'anneau vaginal?

Si vous souffrez d'un trouble affectant la circulation sanguine, telle qu'une thrombose, le lupus, l'hypertension, le diabète ou d'une maladie du foie ou si vous avez eu un cancer hormonosensible, vous devez consulter votre médecin.

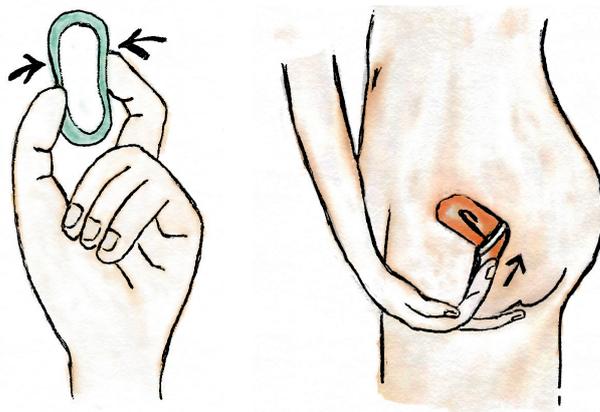
## Comment l'utilise-t-on?

L'anneau se plie en deux entre les doigts et on l'insère dans le vagin, comme un tampon. Il faut le pousser le plus loin possible vers le fond où il va se caler et rester en place.

## Quand utiliser pour la première fois l'anneau vaginal?

La première fois l'anneau doit être inséré le premier jour des règles. Il commence à être efficace au bout de 7 jours.

Il reste en place en continu pendant 3 semaines (21 jours). Ensuite on le retire (on fait une pause pendant une semaine) et les règles surviennent. Après la semaine d'arrêt, un nouvel anneau devra être inséré, même si les règles continuent. Il faut essayer de la remettre toujours dans la même tranche horaire (matin, midi ou soir).



## Que se passe-t-il s'il glisse hors du vagin ou si j'ai un retard avant d'insérer le nouvel anneau ?

Si l'anneau est resté en dehors du vagin moins de 3 heures, vous pouvez le rincer à l'eau froide ou tiède et le réinsérer.

Si l'anneau est resté en dehors du vagin pendant plus de 3 heures, vous pouvez le rincer et le réinsérer, mais vous devez utiliser des préservatifs pendant les 7 jours suivants.

## Que se passe-t-il si j'oublie d'enlever mon anneau?

Ça entraîne une perte d'efficacité contraceptive et augmente le risque de grossesse.

Si moins de 7 jours se sont écoulés, il faut retirer l'anneau, faire la pause de 7 jours et alors commencer un nouveau cycle.

Si plus de 7 jours se sont écoulés, on change d'anneau, on commence un nouveau cycle, mais il faudra utiliser des préservatifs pendant les 7 jours suivants.

## Est-ce que je peux ne pas faire de pause ?

Non. On peut le laisser en place tout au plus pendant une semaine après les 3 semaines consécutives.