

## DESCRIPTION

NuvaRing 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 (oestrogène et progestérone). Il empêche principalement l'ovulation, tout comme le fait la pilule.

## 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 DÉBUTER NUVARING

Une consultation auprès d'un professionnel 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.

## QUAND DÉBUTER NUVARING

Il est recommandé de débiter l'anneau dans les 5 premières journées des menstruations. De cette façon, la protection contre une

grossesse est immédiate. NuvaRing peut aussi être débuté n'importe quel autre jour. Une protection avec une méthode complémentaire, tel que le condom, est alors nécessaire pour les 7 premiers jours.

## COMMENT UTILISER L'ANNEAU ?

Une fois que l'anneau est introduit dans votre vagin, il y demeure durant 3 semaines. La 4<sup>e</sup> semaine, vous devez le retirer pour 7 jours. Durant cette période, vous aurez vos menstruations qui débiteront 2 à 3 jours après le retrait de l'anneau. Après l'arrêt de 7 jours, vous devez replacer un nouvel anneau pour les prochains 21 jours et ainsi de suite.

Vous demeurez protégée contre les grossesses, même durant la semaine où vous n'avez pas d'anneau. L'important est d'insérer un nouvel anneau au bout de 7 jours d'arrêt même si vous êtes encore menstruée. L'anneau sera ainsi toujours inséré le même jour de la semaine.

## COMMENT L'INSÉRER ?

**1<sup>re</sup> étape :** Après vous être lavée et séchée les mains, retirez l'anneau de son sachet.

**2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> étape :** Poussez doucement l'anneau au fond du vagin. Il n'y a pas de position précise pour que NuvaRing soit efficace. Si vous ressentez une gêne ou de l'inconfort, l'anneau 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 ?

Après 21 jours d'utilisation, il faut retirer l'anneau durant 7 jours. 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 NuvaRing, les effets secondaires les plus fréquents sont les nausées, les céphalées (maux de tête) et les pertes vaginales qui peuvent augmenter.

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 incommodent, communiquez avec votre médecin sans arrêter pour autant le

NuvaRing. Malgré la présence d'effets secondaires, l'anneau demeure tout aussi efficace si son mode d'utilisation est respecté.

## AVANTAGES DE L'ANNEAU NUVARING

- 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 pré-menstruels;
  - 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 salpingites (infection des trompes);
  - des grossesses ectopiques (dans les trompes);
  - des symptômes secondaires à l'endométriose.

## 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 oublié 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**

**requis 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 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 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 (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 NuvaRing 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 aide à maintenir l'anneau en place.

**Inconfort chez le partenaire :** Il se peut que l'anneau soit ressenti chez votre partenaire lors des relations sexuelles. Si cet inconfort est important, l'anneau peut être retiré pour une période de 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.**

**NuvaRing et antibiotique :** L'efficacité de l'anneau ne devrait pas être diminuée.

**NuvaRing 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 NuvaRing.

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

**NuvaRing et chirurgie :** Si vous devez subir une chirurgie qui nécessite une immobilisation, avisez votre chirurgien que vous utilisez NuvaRing.

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

**NuvaRing, MTS et VIH (sida) :** L'anneau n'offre aucune protection contre les maladies transmissibles sexuellement. L'emploi du condom demeure nécessaire si vous avez des comportements à risque de contracter une MTS.

*Certaines parties du texte et l'illustration sont tirés de documents fournis par la compagnie Organon.*

*Novembre 2007*



L'ANNEAU VAGINAL  
Contraceptif

NUVARING™

Clinique de planning

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