



LE TIMBRE CONTRACEPTIF

Qu'est-ce que le timbre contraceptif ?

Le timbre contraceptif, connu aussi sous le nom de timbre Evra®, est un timbre porté sur la peau pour prévenir la grossesse et qui doit être remplacé chaque semaine. Le timbre Evra® libère deux types d'hormones – de la progestine et des oestrogènes, qui sont absorbées par la peau. Le timbre Evra® a un taux d'efficacité de 91%.

Comment fonctionne le timbre Evra® ?

Le timbre Evra® empêche les ovaires de libérer un ovule à chaque mois (l'ovulation). Le timbre Evra® modifie la muqueuse de l'utérus pour qu'un ovule fécondé puisse difficilement s'y implanter. Enfin, le timbre Evra® modifie la muqueuse cervicale de façon à ce qu'il soit plus difficile pour les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

Qui peut utiliser le timbre Evra® ?

Toutes les personnes à la recherche d'une méthode contraceptive fiable et réversible qui ne nécessite pas une attention quotidienne. Toutefois, dans le cas de certains problèmes de santé le timbre n'est pas la meilleure option. Il est donc important de consulter un médecin ou une infirmière avant de commencer à prendre le timbre.

Quel est le mode d'emploi ?

Appliquez un nouveau timbre le même jour de la semaine pendant 3 semaines de suite. La quatrième semaine, vous ne portez pas de timbre. Vos règles devraient commencer pendant la semaine sans timbre.

- Appliquez le timbre sur une peau qui est propre, sèche et intacte. Pour que le timbre colle bien sur la peau, évitez de mettre de la crème, de la lotion ou tout autre produit pour la peau près du timbre.
- Pour éviter toute irritation cutanée, appliquez le timbre à un endroit différent chaque fois que vous le changez.
- Les quatre zones où le timbre peut être placé sont les fesses, le bas du ventre, le haut des bras et le haut du dos (omoplate). Ne placez pas le timbre sur les seins.
- Vérifiez le timbre chaque jour pour vous assurer qu'il est bien en place.
- Le timbre résiste à toutes les activités de la vie quotidienne, tel que prendre un bain or faire de la natation.
- Ne modifiez pas le timbre, tel que le couper ou écrire dessus.
- N'utilisez pas d'autres types de rubans ou pellicules pour tenir le timbre en place, même si les bords commencent à se soulever.
- **Évitez de passer beaucoup de temps dans les saunas ou les bains tourbillons car vous risquez d'être exposée à une dose supérieure d'oestrogène.**

Méthode contraceptive complémentaire pour les 7 premiers jours

Le timbre doit être appliqué pendant 7 jours avant qu'il puisse prévenir une grossesse. Utilisez une méthode contraceptive supplémentaire comme le condom, ou n'ayez pas

de relations sexuelles pendant cette période. Si c'est la première fois que vous utilisez le timbre, il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire pour le premier mois pendant que vous vous habituez à la routine de changer le timbre à chaque semaine.

Que faire si le timbre se détache partiellement ou complètement ?

Moins de 24 heures après son application : Réappliquez le timbre immédiatement ou appliquez un nouveau timbre. Aucune méthode contraceptive supplémentaire n'est requise et votre « jour de changement du timbre » reste le même.

Plus de 24 heures après son application : Arrêter le cycle en cours. Commencez immédiatement un nouveau cycle en appliquant un nouveau timbre. Ceci est maintenant votre Jour 1 du cycle et votre nouveau « jour de changement du timbre ». Utilisez une méthode contraceptive supplémentaire si vous avez des relations sexuelles dans les 7 jours suivants.

Avantages, effets secondaires et complications possibles

Avantages:

- Méthode pratique – changement du timbre une fois par semaine
- Diminution des crampes et des saignements menstruels
- Régularisation du cycle menstruel
- Diminution du risque de cancer des ovaires et de l'endomètre
- Peut réduire l'acné

Effets secondaires possibles :

Il y a une possibilité d'avoir des effets secondaires lorsque vous commencez le timbre. Habituellement, ceux-ci vont disparaître au cours des trois premiers mois. Si vous pensez arrêter d'utiliser le timbre suite aux effets secondaires, consulter votre professionnel de la santé.

- Saignements irréguliers (entre les menstruations)
- Nausées
- Maux de tête
- Sensibilité des seins
- Réaction cutanée locale - rougeur ou démangeaisons à l'endroit où le timbre est appliqué.

Complications possibles :

Les personnes qui ressentent l'un ou l'autre des symptômes suivants pendant qu'elles portent le timbre Evra® doivent se rendre à l'hôpital :

- Douleurs abdominales : douleur aiguë ou bosse dans l'abdomen
- Douleurs thoraciques ou essoufflement
- Maux de tête sévères accompagnés de vertiges, d'un état de faiblesse ou d'engourdissements

- Problèmes de vision (vue embrouillée ou perte de vision) ou difficulté à s'exprimer
- Douleurs aiguës aux jambes ou engourdissement : des mollets ou des cuisses

N'oubliez pas :

- Le timbre Evra® est moins efficace chez les personnes dont le poids corporel est supérieur ou égal à 90 kg.
- Le timbre Evra® ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement ou par le sang (ITSS) incluant le VIH ; utilisez un condom pour réduire vos risques d'infection.

J'ai oublié de changer le timbre. Qu'est-ce que je fais?

Pendant quelle période de votre cycle avez-vous oublié de changer le timbre?

Semaine 1	Semaine 1	Semaine 2 ou 3	Semaine 2 ou 3	Semaine 4
Si vous avez moins d'une journée (24h) de retard dans l'application de votre premier timbre ↓	Si vous avez plus d'une journée (24h) de retard dans l'application de votre premier timbre ↓	Si vous avez moins de deux jours (48h) de retard pour le changement du timbre ↓	Si vous avez plus de deux jours (48h) de retard pour le changement du timbre ↓	Si vous oubliez d'enlever votre timbre pendant la dernière semaine du cycle ↓
Votre contraception est toujours efficace ✓ ↓	Votre contraceptif pourrait être inefficace X ↓	Votre contraception est toujours efficace ✓ ↓	Votre contraceptif pourrait être inefficace X ↓	Votre contraception est toujours efficace ✓ ↓
Appliquez le premier timbre dès que vous y pensez. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire. Il n'y a pas de changement à votre « jour de	Étape 1 : Appliquez le premier timbre dès que vous y pensez. Vous avez maintenant un nouveau « jour de changement du timbre ». Étape 2: Si vous avez eu des relations non protégées au cours des 5 derniers jours,	Changez le timbre dès que vous y pensez. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire. Il n'y a pas de changement à votre « jour de	Étape 1 : Enlevez le timbre déjà utilisé. Appliquez un nouveau timbre et recommencer un nouveau cycle de 4 semaines. Vous avez maintenant un nouveau « jour de changement du timbre ». Étape 2: Si vous avez eu des relations non protégées au	Enlevez le timbre dès que vous y pensez. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire. Il n'y a pas de changement à votre « jour de

changement du timbre ».	utilisez de la contraception d'urgence. Étape 3: Utilisez une méthode contraceptive complémentaire telle que le condom pour les 7 prochains jours.	changement du timbre ».	cours des 5 derniers jours, utilisez de la contraception d'urgence. Étape 3: Utilisez une méthode contraceptive complémentaire telle que le condom pour les 7 prochains jours.	changement du timbre ».
-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------

Appelez la **Ligne d'info de santé sexuelle de l'Ontario** au 1-800-668-2437 si vous avez des questions ou avez besoin d'aide.

Pour de plus amples renseignements : www.lesexeetmoi.ca

Le Centre de Santé-Sexualité
179, rue Clarence
613-234-4641 ATS : 613-580-9656
SantePubliqueOttawa.ca