



## **CONTRACEPTIF INJECTABLE**

### **Qu'est-ce que le contraceptif injectable ?**

Le contraceptif injectable, aussi connu sous le nom de Depo-Provera®, est administré une fois à toutes les 12 semaines (quatre fois par année) sous forme d'injection pour prévenir la grossesse. Le Depo-Provera® contient seulement une hormone appelée progestine. Le Depo-Provera® est reconnu comme une méthode contraceptive très sûre, avec un taux d'efficacité variant entre 97 et 99.7 p. 100 lorsqu'il est utilisé correctement.

### **Comment fonctionne Depo-Provera® ?**

Le Depo-Provera® empêche les ovaires de libérer un ovule chaque mois (l'ovulation). Le Depo-Provera® modifie également la muqueuse de l'utérus, de sorte que l'oeuf fécondé puisse difficilement s'y implanter. Enfin, le Depo-Provera® modifie la muqueuse cervicale pour qu'il soit plus difficile pour les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus.

### **Qui peut utiliser le Depo-Provera® ?**

Toute personne à la recherche d'une méthode contraceptive fiable et réversible qui nécessite peu d'attention. Le Depo-Provera® peut également représenter une bonne option pour les gens qui ne peuvent pas prendre d'œstrogène. Par contre, le Depo-Provera® ne représente pas la meilleure option en cas de problèmes de santé potentiels.

### **Quel est le mode d'emploi ?**

Le Depo-Provera® doit être injecté dans le bras (muscle deltoïde) ou dans la hanche (muscle fessier) par un professionnel de la santé :

- Dans les 5 premiers jours de vos menstruations ;
- Dans les 5 jours qui suivent l'arrêt de la pilule contraceptive, du timbre Evra® ou de l'anneau vaginal NuvaRing®;
- Dans les 5 jours suivant un avortement ;
- Dans les cinq jours suivant un accouchement si la personne n'allaite pas. La personne qui allaita doit attendre 4 à 6 semaines, jusqu'à ce que la lactation soit bien établie ;
- À n'importe quel moment de votre cycle menstruel à condition qu'il n'y ait aucun risque de grossesse en cours.

## **Besoin d'une méthode complémentaire ?**

S'il est administré dans les 5 premiers jours de vos règles, le Depo-Provera® est efficace dans les 24 heures qui suivent. Si l'injection a lieu plus de 5 jours après le début des menstruations, utilisez une méthode contraceptive supplémentaire si vous avez des relations sexuelles dans les deux semaines suivantes.

## **Injection en retard**

S'il s'est écoulé 13 semaines ou plus depuis votre dernière injection, utilisez une méthode contraceptive supplémentaire, comme le condom, jusqu'à ce que vous puissiez recevoir votre prochaine injection de Depo-Provera® et pendant deux semaines après l'injection.

## **Quels sont les avantages, les effets secondaires ou les complications possibles du Depo-Provera®?**

### **Avantages :**

- Méthode pratique – une fois tous les trois mois ;
- Certaines personnes n'ont plus de menstruations ;
- Diminution des crampes et des menstruations ;
- Réduction du risque de cancer de l'endomètre ;
- Réduction des symptômes reliés à l'endométriose, au syndrome prémenstruel et aux douleurs pelviennes chroniques ;
- Diminution de l'incidence de convulsions ;
- Réduction possible du risque d'infection pelvienne.

### **Effets secondaires possibles :**

- Réduction de la densité minérale osseuse (masse osseuse) ;
- Changements du cycle menstruel (saignements irréguliers) ;
- Effets secondaires hormonaux :
  - Maux de tête ;
  - Acné ;
  - Baisse de libido ;
  - Nausées ;
  - Sensibilité des seins.
- Gain de poids attribuable à une augmentation de l'appétit ;
- Changement de l'humeur.

### **N'oubliez pas :**

#### **Le Dépo-provera® et la densité minérale osseuse**

Un des effets secondaires du Dépo-Provera® est la diminution de la densité minérale osseuse. La plupart du temps cette perte de densité osseuse se manifeste au cours des premières années d'usage et revient à la normale deux ans après l'arrêt de l'usage du

Dépo-Provera®. Lorsque l'on prend du Dépo-Provera®, il faut s'assurer d'avoir un apport suffisant de calcium et vitamine D et faire de l'activité physique quotidiennement.

- Le Depo-Provera® ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) et le VIH ; utilisez un condom pour réduire votre risque.
- Si vous éprouvez des effets secondaires après l'injection de Depo-Provera®, il faudra attendre que les effets de l'hormone disparaissent.
- Le Depo-Provera® n'entraîne pas la stérilité, mais il peut y avoir un délai avant la reprise normale du processus d'ovulation.

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 en savoir davantage sur le Depo-Provera ®, consultez le site Web :

[www.sexeetmoi.ca](http://www.sexeetmoi.ca)

### **Le Centre de Santé-Sexualité**

179, rue Clarence,

Ottawa K1N 5P7

**613-234-4641 | ATS: 613-580-9656**

[SantePubliqueOttawa.ca](http://SantePubliqueOttawa.ca)