

Franska

NUVARING®   
(etonogestrel/etinylestradiol)

## Un anneau contraceptif chaque mois

Le NuvaRing® étonogestrel/éthinyloestradiol, est un anneau de plastique souple que vous insérez vous-même dans votre vagin et que vous conservez pendant trois semaines. Pendant ce temps, NuvaRing sécrète une dose faible et uniforme d'hormones qui sont absorbées par le corps auquel elles sont transmises par les muqueuses du vagin.

### Pourquoi un contraceptif dans le vagin?

Le vagin constitue, pour plusieurs raisons, un lieu propice pour y poser un contraceptif à effet longue durée. Sa muqueuse absorbe facilement les substances et les transmet efficacement et directement dans la circulation sanguine. Si vous utilisez des tampons, vous savez déjà qu'il n'y a aucun inconfort à conserver un anneau dans le vagin. L'ouverture du vagin et sa partie extérieure comportent beaucoup de nerfs sensitifs, alors que sa partie interne est pratiquement insensible. Les parois élastiques du vagin et la musculature autour de l'orifice font que l'anneau contraceptif reste en place jusqu'à ce que vous décidiez de l'enlever.

### Les aspects géniaux de NuvaRing!

- **Pour les étourdiées!** Pas besoin de penser à prendre une pilule une fois par jour.
- C'est vous seule qui insérez et retirez votre contraceptif ! Les autres contraceptifs à effet longue durée exigent l'intervention d'un médecin ou d'une sage-femme lors de la pose et du retrait.
- **Un contraceptif sûr.** NuvaRing vous protège contre la grossesse aussi bien que la pilule, avec un avantage en plus : l'anneau contraceptif n'est pas affecté si vous souffrez de vomissements ou de diarrhées.
- **Le risque de saignements intermédiaires est faible** puisque la dose d'hormones est régulière. Avec la pilule, la dose d'hormones varie dans la journée selon l'heure de prise. Si vous oubliez de la prendre, l'amplitude de ces variations augmente encore.
- **Une charge hormonale plus faible que celle de la pilule est possible.** Les parois du vagin ont une bonne capacité d'absorption des hormones du NuvaRing et puisqu'elles sont assimilées sans passer par l'estomac et l'intestin, des doses hormonales plus faibles que celles de la pilule combinée sont suffisantes.

### Voici comment NuvaRing vous protège contre une grossesse

Voici comment agissent les hormones du NuvaRing:

- L'ovulation ne se produit pas. Ceci parce que le cerveau ne donne pas le signal de l'ovulation. L'utilisation du NuvaRing entraîne donc une mise au repos des ovaires.
- La sécrétion du col de l'utérus, qui est la «porte d'entrée» de votre utérus, s'épaissit et se durcit, ce qui empêche les spermatozoïdes d'y entrer.
- La membrane intérieure de l'utérus ne se prépare pas à recevoir un ovule, elle ne s'épaissit donc pas, mais reste mince.

Vos règles sont-elles régulières?

Avez-vous des saignements intermédiaires?

Demandez à votre médecin ou votre sage-femme un calendrier!

Qui peut utiliser le NuvaRing?

Le contraceptif NuvaRing convient aux femmes d'âge fertile. Le NuvaRing convient particulièrement à celles qui désirent éviter d'avoir à se souvenir de prendre leur pilule chaque jour, ou qui préfèrent avoir des règles régulières.

### Dans quels cas faut-il éviter le NuvaRing?

À cause de certaines maladies ou pour d'autres raisons, certaines femmes ne peuvent pas utiliser de contraceptifs aux oestrogènes, comme le NuvaRing. Si vous avez par exemple une forte tendance aux thromboses veineuses, un diabète affectant la circulation sanguine, ou si vous avez eu une grave maladie du foie dont les fonctions ne sont pas normalisées, ou si vous avez des saignements non expliqués, vous ne devez pas utiliser le NuvaRing. De même si vous êtes allergique à l'une des substances que contient le NuvaRing. En cas d'incertitude, consultez votre sage-femme ou votre gynécologue!

## Questions et réponses

### Comment utiliser le NuvaRing?

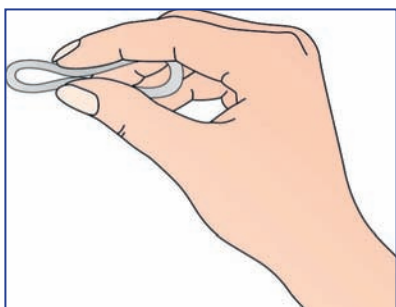
Vous introduisez le NuvaRing dans votre vagin. Vous le laissez en place pendant trois semaines, ensuite vous le retirez le même jour de semaine et à la même heure que lorsque vous l'avez mis en place. Ensuite, vous faites un arrêt de sept jours, puis vous remettez en place un nouveau NuvaRing.

*Exemple:* si vous mettez en place le NuvaRing un mercredi soir à 22 heures, vous l'enlèverez le troisième mercredi qui suit à la même heure. Le mercredi suivant, à la même heure, vous mettez en place un nouveau NuvaRing. Et ainsi de suite. Pour être sûre de bien changer l'anneau à la bonne date, nous vous recommandons d'utiliser notre service de texto gratuit qui vous le rappellera! **Visitez notre site [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu)!**

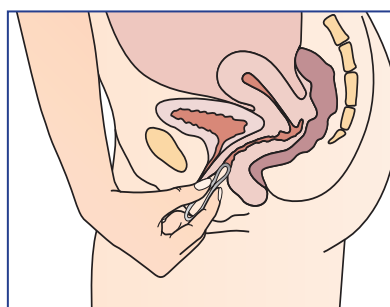
### Comment faire pour mettre en place et retirer le NuvaRing?

Le NuvaRing est aussi simple à utiliser qu'un simple tampon périodique. Tenez l'anneau entre le pouce et l'index. Introduisez-le dans le vagin et poussez-le un peu plus loin avec l'index jusqu'à ce que vous ne le sentiez plus. Son emplacement n'a aucune importance pour son fonctionnement. Il n'y a aucun risque de le pousser trop profondément, ni qu'il se coince.

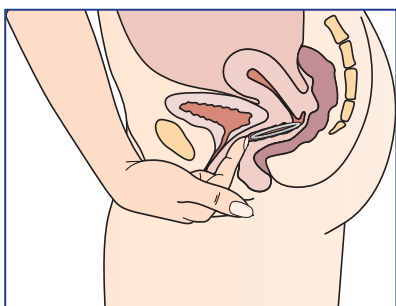
Enlever votre NuvaRing est tout aussi facile. Agrippez le NuvaRing avec votre index ou prenez-le entre l'index et le médium et tirez.



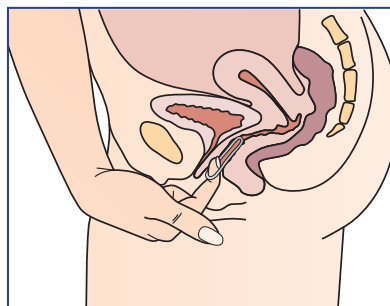
1. Tenez l'anneau NuvaRing entre le pouce et l'index.



2. Introduisez l'anneau dans votre vagin.



3. Poussez l'anneau en place avec votre index.



4. Pour retirer l'anneau, agrippez-le avec l'index et tirez.

### Quand dois-je commencer à utiliser le NuvaRing pour la première fois?

- *Si vous n'avez pas utilisé de contraceptif contenant des hormones pendant votre cycle précédent:*  
Utilisez le NuvaRing le premier jour de votre cycle menstruel naturel, c'est-à-dire lors de votre premier jour de règles. Vous pouvez aussi commencer entre le deuxième et le cinquième jour des règles, mais vous devez alors utiliser un contraceptif complémentaire, par exemple un préservatif, pendant les sept premiers jours du cycle.
- *Si vous utilisiez précédemment une pilule combinée:*  
Commencez à utiliser le NuvaRing au plus tard le lendemain de l'arrêt normal de pilule de sept jours, ou le lendemain du jour où vous avez pris la dernière pilule sans hormones de votre pilule précédente. Si vous avez utilisé votre méthode contraceptive précédente sans interruption et correctement, et que vous êtes tout à fait certaine de ne pas être enceinte, vous pouvez changer n'importe quel jour du cycle. La période dans hormones de la méthode précédente ne doit jamais dépasser la durée recommandée.

- *Si vous utilisiez précédemment une micropilule:*

Vous pouvez arrêter de prendre votre micropilule n'importe quel jour et mettre en place le NuvaRing le jour suivant, à la même heure. Utilisez un contraceptif complémentaire, par exemple un préservatif, pendant les sept premiers jours.

### **Le NuvaRing est-il fiable?**

Oui, le NuvaRing est un contraceptif aussi efficace que les pilules modernes et le risque de grossesse est de moins d'une femme sur cent par an si les instructions sont respectées.

### **Que se passe-t-il si j'oublie de retirer le NuvaRing à la bonne date?**

Vous pouvez oublier d'enlever NuvaRing jusqu'à une semaine trop tard sans que l'effet en soit réduit. Lorsque vous l'avez retiré, faites un arrêt de 7 jours puis remettez un nouvel anneau. Si vous le gardez plus d'une semaine de trop, la protection contraceptive peut en être affectée. C'est pourquoi vous devez en ce cas, avant de mettre un nouvel anneau, vérifier que vous n'êtes pas enceinte.

### **Que se passe-t-il si j'oublie de mettre un nouvel anneau?**

Si vous êtes sans anneau depuis plus de 7 jours, vous devez mettre un nouvel anneau aussitôt que vous vous en souvenez. Utilisez une contraception complémentaire, par exemple un préservatif, pendant les 7 jours qui suivent. Si vous avez eu des rapports sexuels pendant la période sans anneau, vous risquez d'être enceinte. Le risque est d'autant plus grand que la période sans anneau est longue.

### **Est-ce que je sentirai le NuvaRing?**

Le vagin est sensible autour de l'orifice et juste en dedans de l'orifice, mais il existe peu de nerfs sensoriels en profondeur. Un certain nombre de femmes sentent leur NuvaRing. Si vous sentez l'anneau, il suffit la plupart du temps de le pousser un peu plus profondément dans le vagin.

### **Mon partenaire sentira-t-il la présence du NuvaRing?**

Il est assez rare que les partenaires ressentent le NuvaRing pendant les rapports sexuels. Il est encore plus rare que cela soit ressenti comme désagréable. Une étude a démontré que 85 % des femmes et 71 % de leurs partenaires ne ressentaient jamais ou rarement la présence de l'anneau. Parmi les hommes, 94 % n'avaient absolument aucune objection contre le NuvaRing.

### **Le NuvaRing peut-il sortir par lui-même?**

Il est très rare que le NuvaRing sorte par lui-même. Cet anneau est flexible et souple et les parois élastiques du vagin le tiennent en place. Le risque, si cela arrive tout de même, est le plus fort lorsque vous retirez un tampon périodique ou si vous poussez fortement.

Si le NuvaRing est sorti, il vous suffit de le rincer à l'eau tiède et de le remettre. Si vous êtes sans anneau pendant plus de trois heures par 24 heures, votre protection contraceptive risque d'être altérée. Vous devez en ce cas utiliser une protection supplémentaire, par exemple un préservatif, pendant les sept jours suivants.

### **Est-ce que le NuvaRing fait grossir?**

Comme avec les autres moyens de contraception hormonaux, il y a un faible risque de prise de poids. Il peut être dû à l'augmentation de l'appétit ou à une tendance accrue à la rétention d'eau. Cependant, ce risque est faible et n'augmente pas plus avec le NuvaRing qu'avec les autres contraceptifs hormonaux.

### **Le NuvaRing me causera-t-il des saignements intermédiaires?**

Tous les contraceptifs hormonaux peuvent causer des saignements intermédiaires. Cependant, ce risque est plus faible avec le NuvaRing. L'une des raisons pour lesquelles la pilule peut causer des saignements intermédiaires est que les niveaux hormonaux dans le corps varient fortement en 24 heures : le niveau est au maximum juste après la prise et au minimum lorsqu'il est l'heure de prendre la suivante. Le NuvaRing vous évite ces variations, puisque l'anneau sécrète les hormones de manière régulière, jour et nuit, pendant trois semaines. Cela réduit au minimum le risque de saignements intermédiaires.

### **Comment faire pour repousser mes règles à l'aide du NuvaRing?**

Il est possible de repousser vos règles en remettant un nouvel anneau aussitôt après en avoir retiré un, au lieu d'avoir une semaine sans anneau. Puis, la prochaine fois, vous procédez comme d'habitude. Le fait de repousser les règles peut provoquer, temporairement, des saignements intermédiaires.

### **Si je désire avoir un enfant, combien de temps est-ce possible après l'arrêt du NuvaRing?**

Le NuvaRing n'affecte pas vos possibilités de grossesse par la suite. Une étude démontre que l'ovulation reprend habituellement entre 13 et 28 jours après avoir enlevé le dernier anneau. La date à laquelle votre ovulation reprendra dépend de la longueur qu'avait votre cycle avant l'utilisation du NuvaRing.

### **Comment se conserve le NuvaRing?**

Le NuvaRing se conserve à la température ambiante pendant quatre mois. Si vous devez conserver des anneaux contraceptifs non utilisés pendant plus longtemps, placez les au réfrigérateur. Veillez soigneusement à utiliser l'anneau contraceptif avant la date de préemption. Ne conservez jamais le NuvaRing à une température dépassant 30 degrés C!

### **Que faire des anneaux utilisés?**

Tous les déchets contenant des hormones sont dangereux pour l'environnement. Les anneaux utilisés doivent être placés dans un sac plastique et remis à votre pharmacien. Vous pouvez également les jeter aux ordures, si vous êtes sûre que vos ordures ménagères sont incinérées. Mais, surtout, ne jetez jamais le NuvaRing dans les toilettes!

### **Quels sont les effets secondaires possibles du NuvaRing?**

Comme tous les médicaments, le NuvaRing peut avoir des effets secondaires. Le NuvaRing contient aussi bien des oestrogènes que de la progestérone (hormone du corps jaune), exactement comme la pilule combinée, il a donc à peu près les mêmes effets secondaires, par exemple maux de tête, inconfort dans le vagin, pertes, nausées, prise de poids, seins douloureux, diminution de la libido ou acné. Une liste complète figure sur le site [www.fass.se](http://www.fass.se). Vous pouvez également en parler avec votre sage-femme ou votre médecin traitant.

### **Le NuvaRing augmente-t-il le risque de thrombose?**

Les thromboses sont rares. Elles peuvent survenir avec ou sans traitement hormonal. Les thromboses sont un effet secondaire, certes grave, mais aussi très rare, des contraceptifs contenant des oestrogènes. Pour la pilule combinée, le risque de thrombose est de 2 à 4 cas par an pour 10.000 utilisatrices, alors qu'il est de 1 cas par an pour 10.000 non utilisatrices, et de 6 cas par 10.000 grossesses.

Le NuvaRing secrète une dose d'oestrogène plus faible que les pilules habituelles, mais nous ne savons pas, à ce jour, si le risque de thrombose en sera affecté. C'est pourquoi nous considérons que le risque de thrombose lors de l'utilisation du NuvaRing est le même que lors de l'utilisation de la pilule combinée. Toute personne ayant une tendance quelconque aux thromboses ne doit utiliser ni la pilule combinée, ni le NuvaRing. Votre sage-femme ou votre médecin traitant vous expliqueront les facteurs de risque.

