

Contraception avec le NuvaRing[®]

Informations sur la contraception vaginale



À distribuer à
vos utilisatrices



Chère lectrice,

Votre médecin vous a prescrit l'anneau NuvaRing® avec applicateur. Cette brochure vous en apprend davantage sur la contraception par NuvaRing®. Elle ne peut toutefois en aucun cas remplacer l'entretien avec votre médecin ou les informations fournies dans la notice d'emballage, que vous devez lire attentivement en entier. Contactez votre médecin si vous avez des questions sur l'anneau NuvaRing® avec applicateur ou sur la contraception.

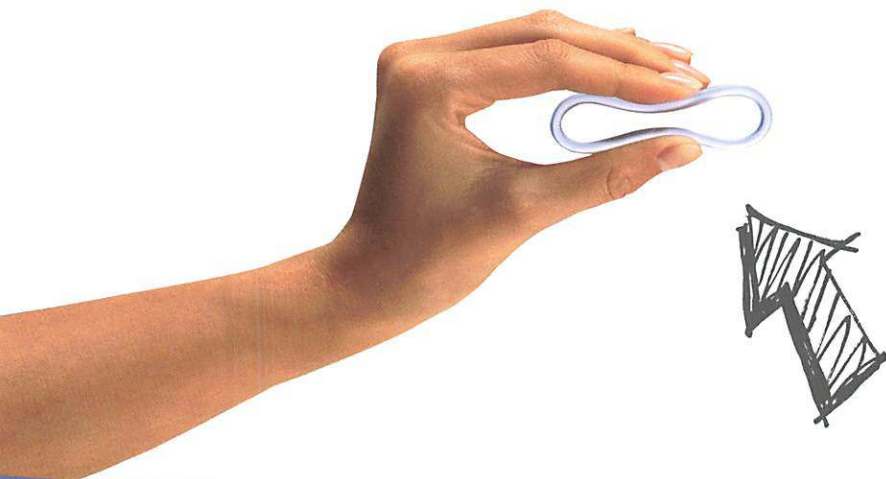
Contenu

NuvaRing® – l'anneau contraceptif.....	4
NuvaRing® en un coup d'œil.....	5
Comment agit le NuvaRing®?.....	6
Comment utiliser le NuvaRing®?.....	10
Quand commencer l'utilisation du NuvaRing®?.....	12
Questions fréquemment posées sur l'utilisation.....	13
Questions concernant l'innocuité.....	18

NuvaRing® – l'anneau contraceptif

L'anneau contraceptif est un anneau souple en EVA (éthylène-acétate de vinyle), une matière synthétique médicale sans silicone et sans latex. Il est introduit dans le vagin par l'utilisatrice 1× par mois. Dès sa mise en place, il s'adapte parfaitement à l'anatomie grâce à sa flexibilité et diffuse des hormones sexuelles féminines – un œstrogène et un progestatif – de façon continue pendant 3 semaines. Comme l'anneau contraceptif émet deux types d'hormones, on parle d'un contraceptif hormonal combiné (ou œstro-progestatif).

Parce que l'anneau est porté dans le vagin, les hormones passent directement de la muqueuse vaginale dans la circulation sanguine. Une faible dose d'œstrogène suffit pour assurer une contraception fiable.



NuvaRing® en un coup d'œil

Utilisation L'anneau vaginal est inséré dans le vagin 1x par mois, par l'utilisatrice elle-même. Il y reste en place 3 semaines, suivies d'une semaine sans anneau vaginal. Les règles viennent dans cette semaine d'interruption.

Mode d'action Libération continue d'hormones qui passent dans la circulation sanguine via la muqueuse vaginale.

Dose d'hormones Contraceptif hormonal faiblement dosé.

Innocuité L'anneau contraceptif est généralement bien toléré.

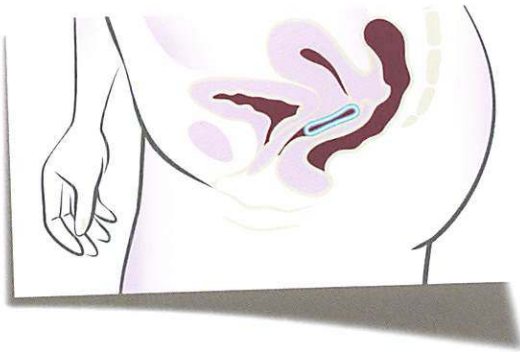
Fiabilité Haute fiabilité contraceptive. Les voies gastro-intestinales étant contournées par l'application vaginale, l'efficacité n'est pas affectée lors de maladies gastro-intestinales telles que vomissements ou diarrhées.

Comment agit le NuvaRing®?

... comme une pilule contraceptive combinée, mais en application vaginale

L'anneau contraceptif est la forme d'application vaginale de la contraception hormonale œstro-progestative. Il est inséré dans le vagin 1 x par mois et diffuse en continu deux hormones sexuelles féminines (un œstrogène et un progestatif) pendant trois semaines. Ces hormones sont absorbées dans la circulation sanguine à travers la muqueuse vaginale.

Il en résulte entre autres une inhibition de l'ovulation de façon tout aussi fiable qu'avec la pilule.



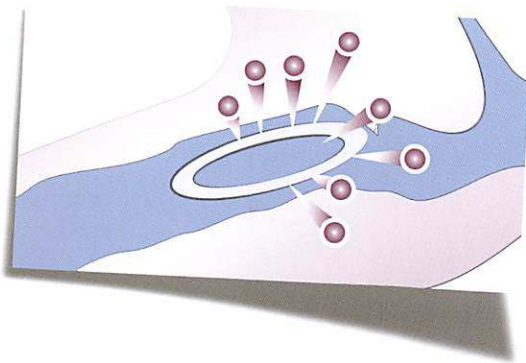
Contraception vaginale:
L'anneau contraceptif
est utilisé dans le vagin.

... avec une faible dose continue d'œstrogène

De nos jours, les femmes ne veulent absorber plus que la quantité d'hormones absolument nécessaire pour assurer une contraception fiable et un cycle stable. De nombreux contraceptifs hormonaux combinés administrés par voie orale contiennent une dose journalière de 20 ou de 30 μg d'œstrogène. L'anneau contraceptif ne diffuse par contre que 15 μg d'œstrogène par jour en offrant exactement la même fiabilité que la pilule usuelle. Les hormones sont émises par l'anneau de façon continue sur 3 semaines.

... en contournant les voies digestives

L'anneau vaginal étant porté dans le vagin, les hormones peuvent être absorbées dans la circulation sanguine directement à travers la muqueuse vaginale, sans passer par l'estomac et l'intestin.



... avec une haute fiabilité contraceptive

La contraception vaginale avec l'anneau contraceptif permet de contourner les voies gastro-intestinales. C'est pourquoi l'anneau contraceptif assure un haut degré de fiabilité contraceptive même lors de maladies gastro-intestinales telles que vomissements et diarrhées. L'indice de Pearl de l'anneau contraceptif est inférieur à 1.

... avec une seule application par mois

L'anneau contraceptif est introduit dans le vagin 1 x par mois par la femme elle-même. L'anneau reste sans interruption dans le vagin pendant une période de 3 semaines, suivie d'une semaine sans anneau. Des informations détaillées sur l'utilisation sont fournies sur les pages 10 à 20.



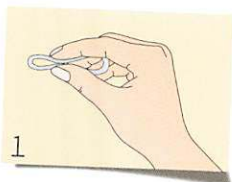


Indice de Pearl

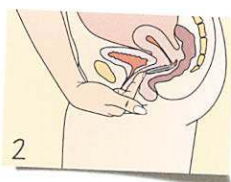
La fiabilité d'une méthode contraceptive est indiquée par l'indice de Pearl. Celui-ci se rapporte à l'utilisation de la méthode de contraception en question pendant 1 an par 100 femmes. Un indice de 1 signifie qu'une de ces 100 femmes tombe enceinte par an. Sans contraception particulière, l'indice de Pearl chez les femmes de 20 à 30 ans se situe vers 85 (~85 % des femmes n'utilisant aucune méthode de contraception tombent enceintes en l'espace d'un an). Plus l'indice de Pearl est bas, plus la méthode de contraception est donc fiable.

Comment utiliser le NuvaRing®?

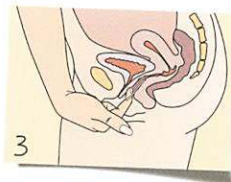
Mise en place et retrait de l'anneau contraceptif¹



1
Sortez l'anneau NuvaRing® de sa pochette et comprimez-le.

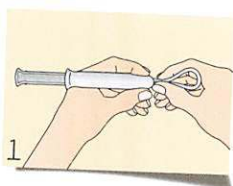


2
D'une main, insérez l'anneau dans le vagin. Poussez l'anneau dans le vagin jusqu'il soit confortablement en place. L'anneau reste en place pendant 3 semaines.

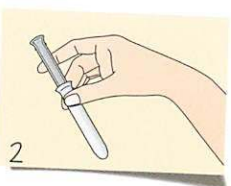


3
Retirez l'anneau NuvaRing® en le tirant avec l'index.

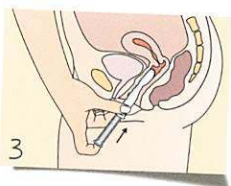
La mise en place avec l'applicateur²



1
Comprimez l'anneau NuvaRing® et introduisez-le dans l'applicateur. L'extrémité de l'anneau doit légèrement dépasser hors de l'applicateur.



2
Saisissez l'applicateur en plaçant le majeur et le pouce sur la zone d'appui.



3
Introduisez l'applicateur dans le vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps. Poussez la partie arrière de l'applicateur (le piston) entièrement dans la partie avant. Retirez l'applicateur lorsque l'anneau est en place.

Les règles

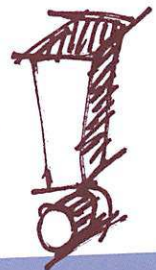
Vos règles commencent normalement deux à trois jours après le retrait de l'anneau. Il est possible qu'elles ne soient pas encore finies lorsque vous insérez le nouvel anneau.



Pour un maximum de fiabilité contraceptive, insérez toujours l'anneau contraceptif le même jour de la semaine, environ à la même heure. Si vous insérez par exemple l'anneau un mercredi vers 22h00, retirez-le 3 semaines plus tard le mercredi vers 22h00. La semaine suivante, insérez le nouvel anneau le mercredi vers 22h00, même si vous avez encore vos règles.

Attention: la fiabilité contraceptive peut être compromise si vous insérez l'anneau contraceptif avec plus de trois heures de retard.

Important:
La fiabilité de votre
contraception reste assurée
aussi pendant la semaine sans
anneau.



Quand commencer l'utilisation du NuvaRing®?

Méthode de contraception précédente	Date d'insertion de l'anneau contraceptif	Protection complémentaire (p.ex. préservatif) nécessaire les 7 premiers jours?
Aucune contraception hormonale	Jour 1 du cycle menstruel (= 1 ^{er} jour des règles)	Non
	Jours 2 à 5 du cycle menstruel	Oui
Méthode hormonale combinée œstro-progestative (pilule ou patch)	Si vous avez correctement utilisé la pilule combinée ou le patch contraceptif et êtes sûre de ne pas être enceinte, vous pouvez choisir n'importe quel jour pour arrêter la prise de la pilule ou retirer le patch contraceptif et passer immédiatement à l'utilisation de l'anneau NuvaRing®. Le passage à l'anneau contraceptif peut également avoir lieu pendant la période habituelle d'interruption du patch ou de la pilule, mais cette période sans administration d'hormones de la méthode précédente ne doit jamais être prolongée au-delà de la durée prévue.	Non
Micropilule (pilule uniquement progestative)	Vous pouvez arrêter la prise de la micropilule n'importe quel jour et insérer l'anneau contraceptif le lendemain à l'heure à laquelle vous preniez habituellement votre pilule.	Oui
Implant contraceptif	Jour du retrait de l'implant.	Oui
Injection contraceptive hormonale	Jour auquel la prochaine injection aurait été prévue.	Oui
Stérilet aux hormones	Jour de retrait du stérilet.	Oui

Questions fréquemment posées sur l'utilisation

Comment savoir si le NuvaRing® est correctement en place?

La position exacte dans le vagin n'est pas décisive; elle n'influence pas la fiabilité contraceptive. Vous ne devez pas sentir l'anneau après son insertion.

Si vous le sentez encore, poussez-le doucement un peu plus loin.

Est-ce que je peux utiliser des tampons en portant l'anneau NuvaRing®?

Oui. Vous pouvez utiliser des tampons pendant l'utilisation du NuvaRing®. L'anneau doit être déjà en place avant que vous mettiez un tampon. En retirant le tampon, veillez à ne pas retirer accidentellement l'anneau NuvaRing® en même temps. Si cela devait néanmoins se produire, rincez simplement l'anneau à l'eau froide ou tiède et remettez-le en place.

Est-ce que je sentirai l'anneau NuvaRing® pendant les rapports sexuels?

Pour plus de 80 % des femmes ayant participé à une étude clinique, l'anneau contraceptif était imperceptible ou seulement rarement perceptible pendant les rapports sexuels.

Le NuvaRing® peut-il se perdre dans le corps?

La nature de l'anneau contraceptif et l'anatomie de l'appareil génital féminin rendent une perte de l'anneau dans le corps impossible.

Mon partenaire sentira-t-il l'anneau NuvaRing® pendant les rapports sexuels?

Dans une étude clinique, plus de 70 % des hommes ont rapporté n'avoir pas du tout ou que rarement senti l'anneau pendant les rapports sexuels. Lors d'une perception de l'anneau, celle-ci n'a été ressentie que dans de très rares cas comme étant gênante.

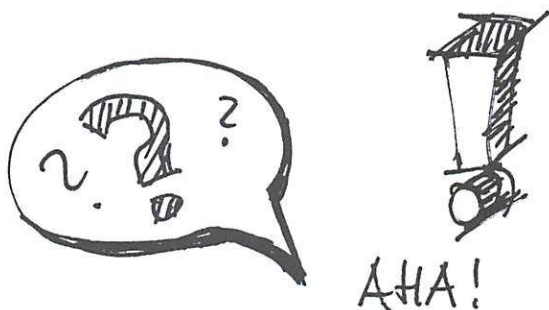
Que faut-il faire si le NuvaRing® a été hors du vagin pendant quelque temps?

Dans le vagin, l'anneau contraceptif diffuse lentement des hormones dans le corps pour empêcher une grossesse. Si l'anneau est resté hors du vagin plus de trois heures, sa fiabilité contraceptive pourrait être compromise. L'anneau ne doit donc jamais rester plus de trois heures hors du vagin en l'espace de 24 heures. S'il est resté plus de trois heures hors du vagin, veuillez consulter la notice d'emballage pour connaître la marche à suivre recommandée.

Que dois-je faire si j'ai oublié de retirer le NuvaRing®?

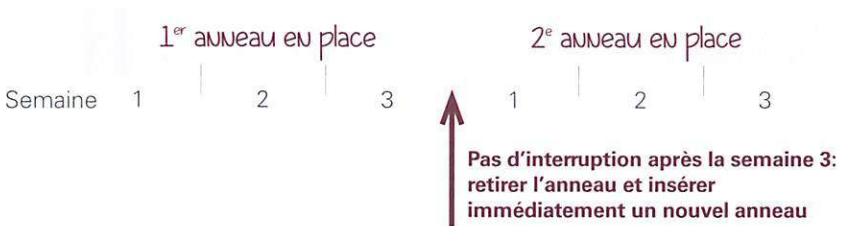
Si l'anneau contraceptif est resté en place entre trois et quatre semaines, sa fiabilité contraceptive reste inchangée. Poursuivez en passant à la semaine sans anneau, puis insérez un nouvel anneau contraceptif.

Si l'anneau contraceptif est resté en place plus de quatre semaines, il existe un risque de tomber enceinte. Contactez votre médecin avant d'insérer un nouvel anneau contraceptif.



Est-ce que je peux retarder le début de mes règles?

Bien que cela ne corresponde pas à une instruction d'emploi recommandée, vous pouvez exceptionnellement sauter une fois vos règles (le saignement de privation) en insérant un nouvel anneau immédiatement après le retrait de l'ancien, c'est-à-dire sans respecter l'intervalle d'une semaine sans anneau. Le nouvel anneau peut rester en place jusqu'à trois semaines dans le vagin. Il est retiré à la date souhaitée pour commencer la semaine sans anneau, après laquelle un nouvel anneau est inséré comme à l'ordinaire. Des saignements intermenstruels ou spotting (taches de sang ou saignottements) sont possibles pendant l'utilisation du nouvel anneau.



La fiabilité contraceptive est-elle réduite lors de vomissements ou de diarrhées?

Non. Les hormones passent dans le corps directement à travers la muqueuse vaginale, sans passer par le système digestif. Les troubles digestifs, vomissements et/ou diarrhées n'ont donc aucune influence sur l'efficacité de l'anneau.

Le NuvaRing® protège-t-il contre les maladies sexuellement transmissibles?

Non. L'anneau contraceptif ne vous protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles; il sert uniquement à la contraception. Pour vous protéger contre les maladies sexuellement transmissibles, vous devez utiliser des préservatifs.

Quel est l'aspect du NuvaRing®?

L'anneau contraceptif est un anneau souple, d'apparence laiteuse, incolore à presque incolore, ovale ou rond avec un diamètre de 54 mm, avec une soudure transparente.

Comment conserver le NuvaRing®?

Après sa délivrance en pharmacie, le NuvaRing® peut être conservé à température ambiante jusqu'à 4 mois dans son emballage d'origine. Ne pas conserver à des températures dépassant 30°C, ne pas congeler et ne pas exposer directement aux rayons solaires. Lors des voyages en avion, les contraceptifs doivent être conservés dans les bagages à main. Consultez à ce sujet la notice d'emballage contenant les informations destinées à l'utilisatrice.

Que dois-je faire si le NuvaRing® tombe accidentellement lors de l'ouverture de la pochette?

Rincez simplement l'anneau à l'eau froide ou tiède (pas chaude), puis insérez-le comme d'habitude.

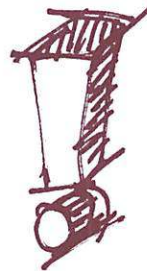
Questions concernant l'innocuité

Quand est-ce que je ne peux pas utiliser le NuvaRing®?

L'utilisation de l'anneau contraceptif vous est interdite dans certaines situations. À ce sujet, lisez attentivement la notice d'emballage et questionnez votre médecin ou votre pharmacien.

Quels sont les effets indésirables les plus fréquents?

Comme tous les autres contraceptifs hormonaux combinés, l'anneau contraceptif peut avoir des effets indésirables qui ne se manifestent toutefois pas nécessairement chez toutes les utilisatrices. Les effets indésirables possibles incluent entre autres des maux de tête, des douleurs abdominales, des nausées, une tension mammaire, des infections génitales ou des impuretés de la peau. Veuillez consulter la notice pour des informations détaillées sur les effets indésirables possibles de l'anneau contraceptif.



À quoi faut-il faire attention lors de l'utilisation du NuvaRing®?

Tous les contraceptifs hormonaux combinés font légèrement augmenter le risque de thrombose (caillots sanguins) dans les veines et les artères, surtout dans la première année d'utilisation ou lors d'une reprise de l'utilisation après une interruption de 4 semaines ou plus. Le risque est accru par certaines maladies et par certains facteurs de risque individuels, p.ex. fort excès de poids, âge croissant (plus de 35 ans) ou tabagisme.

Dans ce contexte, il est important de ne pas oublier que le risque global de thrombose dû au NuvaRing® est faible, mais que les thromboses peuvent être une maladie sérieuse (voire mortelle dans de rares cas).

Vous devez donc connaître les signes (symptômes) d'une thrombose et contacter immédiatement votre médecin dans les cas suivants:

- Fortes douleurs ou gonflement d'une jambe, éventuellement avec sensation douloureuse de tension, échauffement ou modification de la couleur de la peau de la jambe (p.ex. pâleur, rougeur, bleuïssement). → Symptômes d'une thrombose veineuse profonde de la jambe
- Apparition soudaine et inexplicquée d'un souffle court, d'une détresse respiratoire ou d'une respiration rapide; fortes douleurs thoraciques, pouvant s'aggraver à l'inspiration profonde; toux soudaine sans cause apparente, éventuellement accompagnée de crachats sanglants. → Symptômes d'une embolie pulmonaire

- Douleurs thoraciques (généralement d'apparition subite), mais parfois seulement malaise, pression, sensation de pesanteur, symptômes thoraciques irradiant dans le dos, la mâchoire, le cou, le bras, avec sensation de trop-plein, troubles digestifs ou sensation d'étouffement; sueurs, nausées, vomissements ou vertiges. → Symptômes d'un infarctus du myocarde
- Faiblesse ou sensation d'engourdissement du visage, du bras ou de la jambe, surtout d'un seul côté du corps; troubles de la parole ou de la compréhension, confusion soudaine, troubles subits de la vue ou perte de la vue; maux de tête sévères ou de durée inhabituelle/migraine. → Symptômes d'un accident vasculaire cérébral

Soyez attentive aux symptômes de thrombose si

- vous avez été opérée récemment,
- vous avez été alitée pendant une période prolongée,
- vous avez fait un long voyage, p.ex. plus de 4 heures en avion.

Est-ce que je peux utiliser le NuvaRing® si je suis fumeuse?

Le tabagisme fait augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires et plus particulièrement le risque d'occlusions de vaisseaux sanguins, susceptibles de causer un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral. Cet aspect mérite une considération particulière si vous avez plus de 35 ans et fumez. Les fumeuses souhaitant utiliser l'anneau contraceptif doivent en discuter en détail avec leur gynécologue. Il est recommandé aux fumeuses de cesser de fumer si elles utilisent une méthode de contraception hormonale.

À quoi dois-je faire attention lors de la prise d'autres médicaments?

L'utilisation simultanée de certains médicaments peut causer des saignements inattendus et/ou réduire la fiabilité de l'anneau contraceptif. La protection contre une grossesse ne serait alors plus assurée. Ce problème est connu pour certains médicaments utilisés contre l'épilepsie, la tuberculose, les infections à VIH ou d'autres infections. Certains médicaments à base de plantes comme p.ex. le millepertuis peuvent également compromettre la fiabilité contraceptive. En sens inverse, l'anneau contraceptif peut influencer l'efficacité d'autres médicaments. Il est donc important que vous informiez toujours votre médecin de tous les autres médicaments et remèdes à base de plantes que vous utilisez. Tout autre médecin ou dentiste qui vous prescrit un médicament doit également être informé que vous utilisez l'anneau contraceptif.

Au sujet des autres risques et effets indésirables, veuillez consulter la notice d'emballage et interroger votre médecin ou votre pharmacien.

Pour de plus amples informations
sur l'anneau NuvaRing[®],
veuillez consulter la notice ou vous
adresser à votre gynécologue.



NuvaRing®

Conservation du NuvaRing®:

- Ne pas conserver à des températures dépassant 30°C, ne pas congeler et ne pas exposer directement aux rayons solaires.
- Se conserve jusqu'à 4 mois dans son emballage d'origine.

L'applicateur NuvaRing®:

- Dispositif d'aide à l'insertion du NuvaRing® (utilisation facultative).
- L'applicateur ne doit pas être réutilisé; il est destiné à un usage unique.
- Jetez l'applicateur dans les ordures ménagères après son utilisation.



Référence: 1. Information destinée aux patientes de NuvaRing® avec applicateur, avril 2017. Publiée sur www.swissmedicinfo.ch

WOMN-1236540-0000; créé 11/2017

© MSD Merck Sharp & Dohme AG, Lucerne, Suisse. Tous droits réservés.