

Contraception en continu



Description

La contraception en continu signifie la prise d'hormones sans arrêt afin de réduire le nombre de menstruations par année. L'utilisation en continu ou de longue durée de la contraception hormonale n'est pas une nouveauté. Ne sois pas inquiète de ne pas avoir tes menstruations tous les mois. Ta contraception empêche la paroi interne de ton utérus (l'endomètre) de s'épaissir. Contrairement au mythe, il n'y a pas d'accumulation de sang dans ton utérus.

Comment utiliser cette méthode?

1. Idéalement, tu devrais commencer la contraception en continu seulement après l'avoir essayé trois mois de façon cyclique. Ça permet de t'assurer que ce contraceptif te convient.
2. Commence ta contraception de 21, 24 ou 91 jours, selon la méthode, et poursuis directement avec un autre cycle en ne faisant pas de période sans hormone.
3. Continue de cette façon, mais si tu ressens des symptômes désagréables (ex. : spotting, nausées, douleur aux seins, etc.) ou si tu as un épisode de saignement, fais un arrêt en te référant au tableau de la section *Consignes en cas d'arrêt ou de saignement irrégulier*.
4. Avant un arrêt, prends au moins 21 jours de contraception, ou 24 jours pour le contraceptif oral à progestatif seul à drospirénone (Slynd). Réfère-toi au tableau qui se trouve dans la section *Consignes en cas d'arrêt ou de saignement irrégulier*.

21 comprimés avec hormones et 7 sans hormone	Prends un comprimé d'hormones par jour pendant 21 jours consécutifs et débute un autre boîtier immédiatement, sans faire de période sans hormone.
24 comprimés avec hormones et 4 sans hormone	Prends un comprimé d'hormones par jour pendant 24 jours consécutifs et débute un autre boîtier immédiatement, sans faire de période sans hormone.
84 comprimés avec hormones et 7 sans hormone	Prends un comprimé d'hormones par jour pendant 84 jours consécutifs et débute un autre boîtier immédiatement, sans faire de période sans hormone.
Timbre contraceptif	Applique un timbre par semaine, pendant trois semaines consécutives et débute immédiatement une série de trois autres timbres.
Anneau contraceptif	Insère l'anneau vaginal et garde-le en place pendant une période de 28 à 31 jours consécutifs (ex. changer le premier jour de chaque mois). Retire ensuite l'anneau et insères-en un nouveau sans faire de période sans hormone.

Quels sont les avantages?

La contraception en continu permet de réduire les douleurs lors des menstruations (dysménorrhées), les ballonnements ou les maux de tête et potentiellement d'améliorer l'efficacité contraceptive.

Quels sont les inconvénients?

- Apparition inattendue de pertes rougeâtres ou brunâtres (spotting);
- Possibilité de délai avant la détection d'une grossesse (surveiller l'apparition des signes et symptômes de grossesse en cas d'oubli et passer un test de grossesse);
- Augmentation des coûts reliés à l'achat de contraceptifs supplémentaires (quatre emballages de plus par année).

Consignes en cas d'arrêt ou de saignements irréguliers

Contraceptif oral combiné (pilule)	Si tu as déjà pris 21 comprimés d'hormones consécutifs, arrête la pilule environ trois à quatre jours, un maximum de sept jours, avant de recommencer la prise d'hormones.
Contraceptif à progestatif seul à drospirénone (Slynd)	Si tu as déjà pris 24 comprimés d'hormones consécutifs, arrête la pilule un maximum de quatre jours avant de recommencer la prise d'hormones.
Timbre	Si tu as déjà pris au moins trois timbres, enlève le timbre environ trois à quatre jours, un maximum de sept jours, avant de recommencer la prise d'hormones.
Anneau	Si tu as déjà pris l'anneau pendant au moins trois semaines, enlève l'anneau environ trois à quatre jours, un maximum de sept jours, avant de recommencer la prise d'hormones.

Quoi faire en cas d'oubli?

Un oubli de sept jours de suite ou moins est sans danger seulement si tu as pris ta contraception pendant **au moins 21 jours consécutifs**. Sinon, réfère-toi à la fiche d'information de ta méthode contraceptive.

Pour tout problème de santé sexuelle ou toutes inquiétudes, consulte la clinique jeunesse de **ton école** ou celle du **centre local de services communautaires (CLSC)** le plus près de chez toi.

En cas de problème de santé non urgent, **Info-Santé** peut aussi répondre à tes questions à tout moment en composant le **811**.



santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse



facebook.com/cisssme

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

