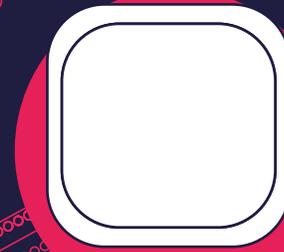


Timbre contraceptif



Description

Le timbre contraceptif est un timbre que l'on colle sur la peau. Il contient deux hormones synthétiques semblables aux hormones de ton corps, soit l'oestrogène et la progestérone. Les hormones libérées par ce timbre traversent la peau pour se rendre dans la circulation sanguine. Ce contraceptif libère continuellement des hormones pendant sept jours.

Quels sont ses modes d'action?

- Empêcher l'ovulation;
- Amincir la paroi interne de l'utérus, l'endomètre, pour ne pas qu'un ovule fécondé s'accroche et s'y développe;
- Épaissir les sécrétions du col de l'utérus pour empêcher les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus.

Quelle est son efficacité?

Si le timbre contraceptif est bien utilisé, son efficacité est à plus de 99 % et immédiate dans le cas où le timbre est inséré dans les cinq premiers jours de tes menstruations. Si tu le mets à un autre moment, le timbre sera efficace après sept jours.

Comment l'utiliser?

1. Applique ton premier timbre dans **les cinq premiers jours de tes menstruations**, idéalement le premier jour ou à un autre moment si c'est recommandé par ton professionnel de la santé.
2. Change le timbre une fois par semaine, le même jour que la première application, et ce pour trois semaines consécutives.
3. Ne mets pas de timbre à la quatrième semaine. Tes menstruations devraient débuter au cours de cette semaine. Il se pourrait que les premiers mois soient différents, car ton corps s'adapte.
4. Applique ton nouveau timbre le même jour que la première application.

Quels sont les effets secondaires possibles?

La période d'adaptation aux timbres contraceptifs est habituellement de trois mois. Il est possible que tu ressenties certains effets secondaires mineurs tels que :

- des saignements imprévus;
- de l'aménorrhée (absence de saignements);
- des pertes vaginales;

Quels sont les effets secondaires? (suite)

- des nausées (maux de cœur);
- des céphalées (maux de tête);
- de la mastalgie (sensibilité des seins);
- un changement d'humeur;
- une irritation de la peau.

N'oublie pas que les effets secondaires sont temporaires et que tu dois continuer d'appliquer tes timbres.

Si certains effets secondaires t'inquiètent, tu devras revenir pour une visite de contrôle au moment prévu ou plus tôt avec ton professionnel de la santé.

Consulte immédiatement un médecin si tu éprouves l'un des signaux d'alarme suivants :

- une douleur abdominale importante;
- une douleur thoracique importante;
- une douleur dans un membre inférieur (mollet ou cuisse);
- un mal de tête important (peut être accompagné d'étourdissement, de faiblesse et d'engourdissement);
- un mal de tête ou une migraine avec symptôme neurologique ou ophtalmique;
- une perte de la fonction motrice ou sensitive;
- une perte soudaine de vision ou des troubles de la vue;
- des troubles du langage.

Comment appliquer le timbre contraceptif?

1. Choisis un emplacement pour appliquer le timbre contraceptif entre la fesse, le bas de l'abdomen, le haut du torse (sauf les seins), le haut du bras ou le haut du dos. Il est important de varier l'endroit des applications. Une peau propre et sèche est de mise et tu dois éviter les endroits où il y a une rougeur, une coupure ou une irritation. Aussi, ne mets pas de crème hydratante ni de poudre à l'endroit où le timbre sera appliqué.
2. Soulève la moitié de la pellicule qui recouvre le timbre et évite de toucher la partie collante du timbre.
3. Place la partie collante sur l'endroit désiré et retire l'autre partie de la pellicule.
4. Appuie fermement le timbre avec la paume de la main pendant 10 secondes pour que les contours du timbre soient bien collés.
5. Vérifie chaque jour si le timbre est bien collé à ta peau.

Si les contours du timbre se soulèvent, applique une pression pendant 10 secondes. Si jamais ils ne se recollent pas, enlève le timbre et appliques-en un nouveau. N'utilise jamais de ruban adhésif pour le maintenir en place.

Si tu prends des médicaments ou des produits naturels, tu dois en aviser ton pharmacien afin de savoir s'ils diminuent l'effet de tes timbres.

Tu dois toujours te protéger contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) avec un condom.

Quoi faire en cas d'oubli ou du décolllement du timbre contraceptif?

Voici ce que tu dois faire si tu as oublié d'appliquer un nouveau timbre ou si le timbre s'est décollé :

Quand	Durée de l'oubli ou du décolllement	Ce que tu dois faire
Peu importe la semaine	Moins de 24 heures	Applique un nouveau timbre dès que possible et garde le même jour de changement de timbre pour la suite. Finis le cycle de trois timbres.
Première semaine	24 heures et plus	Applique un nouveau timbre dès que possible et garde le même jour de changement de timbre pour la suite. Finis le cycle de trois timbres. + Utilise aussi un condom pendant sept jours en cas de relation sexuelle. + Prends la contraception orale d'urgence (COU), communément appelée la pilule du lendemain, si tu as eu des relations sexuelles sans condom dans les cinq derniers jours.
Deuxième ou troisième semaine	24 à 72 heures	Applique un nouveau timbre dès que possible et garde le même jour de changement de timbre pour la suite. Finis le cycle de trois timbres. + Tu n'auras pas de menstruation ce mois-là.
	72 heures et plus	Applique un nouveau timbre dès que possible et garde le même jour de changement de timbre pour la suite. Finis le cycle de trois timbres. + Tu n'auras pas de menstruation ce mois-là. + Utilise aussi un condom pendant sept jours en cas de relation sexuelle. + Prends la contraception orale d'urgence (COU), communément appelée la pilule du lendemain, si tu as eu des relations sexuelles sans condom dans les cinq derniers jours.

La période sans hormone (sans timbre) ne doit jamais dépasser plus de sept jours. S'il y a un retard, tu dois prendre la COU au besoin et utiliser un condom pendant sept jours.

Attention à ces détails lors du port du timbre contraceptif

L'exposition d'un timbre contraceptif à la chaleur peut augmenter l'absorption de l'éthinylestradiol (l'oestrogène), ce qui présente plusieurs risques théoriques :

- Une augmentation de l'absorption hormonale : la chaleur peut accroître l'absorption des hormones contenues dans le timbre, ce qui peut potentiellement modifier son efficacité et augmenter le risque d'effets secondaires.
- Un risque accru de caillots sanguins : une absorption plus élevée d'hormones peut augmenter le risque de formation de caillots sanguins dans les jambes et les poumons.
- Un décolllement potentiel : la chaleur et la transpiration excessive peuvent également affecter l'adhérence du timbre, compromettant ainsi son efficacité contraceptive.

Il est donc recommandé d'éviter les sources de chaleur importantes lors de l'utilisation d'un timbre contraceptif comme :

- les saunas;
- les bains chauds;
- les coussins chauffants;
- les couvertures électriques;
- les bains de soleil prolongés.

À noter que ce risque est également présent en cas de fièvre.

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

