



L'ANNEAU VAGINAL (NUVARING®)

Information générale :

- Se présente sous la forme d'un anneau d'environ 5cm de diamètre et 4mm de section
- Se conserve au réfrigérateur
- A utiliser dans les 3 mois après l'avoir sorti du réfrigérateur
- **Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST), notamment du VIH/SIDA**
- **Non remboursé** par la sécurité sociale
- Se trouve en pharmacie sur ordonnance
- Prix moyen pour **4 semaines de contraception : 15 euros** soit **pour 3 mois de contraception : 45 euros**

Efficacité contraceptive : Taux de grossesse

Utilisation optimale (Sans oubli) **0,1% => 1 grossesse pour 1000 utilisatrices de l'anneau pendant 1 an**

Utilisation courante (Oubli de le mettre / l'enlever) **8% => 80 grossesses pour 1000 utilisatrices de l'anneau pendant 1 an**

Comment fonctionne l'anneau vaginal ?

- L'anneau est mis en place dans le vagin (cf ci dessous)
- Il libère progressivement des hormones dérivées des œstrogènes et progestérone
- Ces hormones rendent les sécrétions du col de l'utérus épaisses et bloquent le passage des spermatozoïdes
- Elles empêchent également l'ovulation

Important à savoir :

- Vous contrôlez la méthode
- Vous pouvez décider seule de l'arrêter à n'importe quel moment
- Vous devez vous rappeler de mettre en place et retirer l'anneau une fois par mois
- L'anneau n'est généralement pas gênant au cours des rapports sexuels
- **Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST), notamment du VIH/SIDA**
- Utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) si vous craignez un risque d'IST

Méthode non recommandée / interdite :

- En cas de grossesse ou d'allaitement
- Tabagisme après 35 ans
- Hypercholestérolémie, hypertension artérielle, diabète sévère
- Antécédent de maladie thromboembolique personnel ou familial (Phlébite, embolie pulmonaire, ...)
- Migraine sévère /Migraine accompagnée (troubles visuels, auditifs...)
- Certains cancers
- Certains médicaments
- En cas de migraine (maux de tête) déclenchée par l'utilisation de l'anneau, reconsulter votre médecin

Avantages de la méthode :

- Permet de régulariser les cycles (règles déclenchées par les hormones)
- Peut diminuer les douleurs de règles lorsqu'elles sont importantes
- Méthode très bien tolérée et sûre comme la pilule
- Réversible dès l'arrêt
- Mise en place et retrait faciles

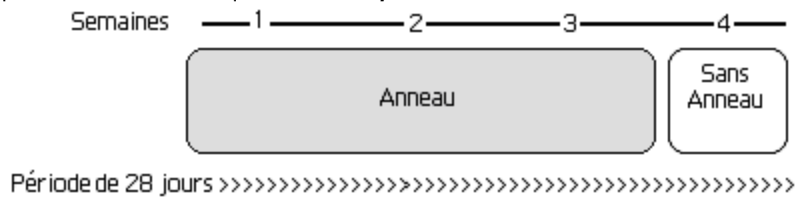
Effets secondaires / Inconvénients :

- Saignements irréguliers s'améliorant après les 3 premiers mois (spotting)
- Rarement : Tension douloureuse des seins non dangereux s'améliorant après quelques mois d'utilisation
- Prise de poids exceptionnelle et faible, sinon revoir votre médecin
- Ces effets parfois observés ne sont pas les signes d'une maladie grave
- Toutes les femmes n'ont pas ces effets secondaires

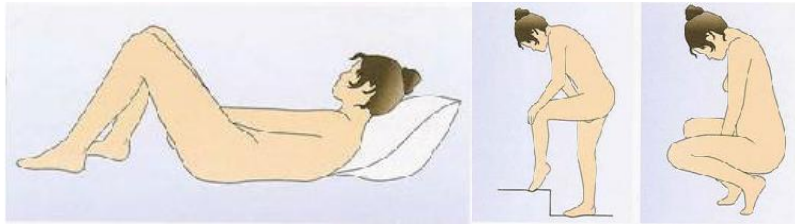
Source : thèse de Vincent PASQUET Paris VII 2010.

Comment utiliser l'anneau vaginal ?

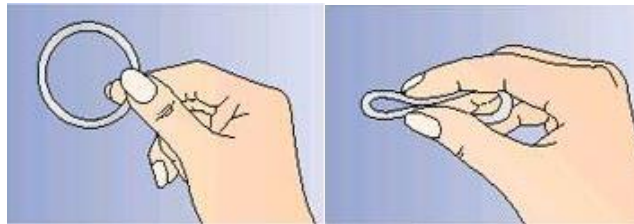
- Utiliser un anneau par période de 4 semaines = 28 jours
- **1^{ère} utilisation** : Mettre en place l'anneau le premier jour des règles
- 3 semaines **avec** anneau, 1 semaine **sans** anneau
- L'anneau peut être retiré sans risque d'ovulation **pendant 3heures maximum**



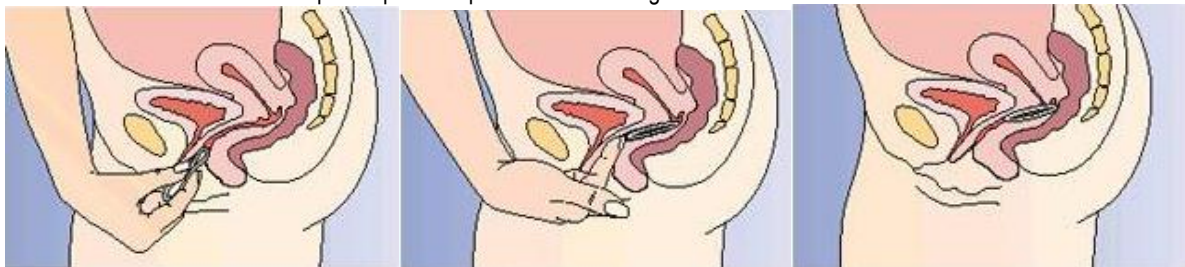
- Trouver la position confortable pour sa mise en place (assise, allongée, une jambe surélevée)



- Pincer l'anneau (Nuvaring®) avec l'index et le pouce



- Le glisser dans le vagin le plus loin possible en le poussant avec les doigts
- En place l'anneau ne se sent pas, ne gêne pas
- Il libère les hormones peu importe sa position dans le vagin



Quand reconsulter son médecin ?

- Si vous avez des questions ou des problèmes
- Si vous pensez être enceinte
- En cas de migraine déclenchée par l'utilisation de l'anneau
- Pour le suivi gynécologique

Pour plus d'informations :

SIDA Info Service

N° Vert 0 800 840 800

Appel anonyme, confidentiel et gratuit, 24h sur 24

www.sida-info service.org

Mouvement français pour le planning familial

www.planning-familial.org

Site INPES

Ecoute Sexualité Contraception Avortement

N° Vert 0 800 803 803

(Nord de la France) appel gratuit,

N° Vert 0 800 105 105

(Sud de la France) appel gratuit.

Ministère de la santé

www.santé.gouv.fr

Information contraception

18/01/2013