

Rappel : l'anneau ne protège pas des infections sexuellement transmissibles ou du VIH. Utilisez toujours des préservatifs pour vous protéger !



COMMENT L'ANNEAU FONCTIONNE-T-IL ?

- L'anneau contient des hormones (œstrogènes et progestatifs) similaires à celles produites par votre corps. Ces hormones empêchent vos ovaires de libérer des ovules. Sans ovule, vous ne pouvez pas tomber enceinte.
- Certaines personnes préfèrent éviter les méthodes contenant des œstrogènes, cependant, leur utilisation est sans danger.
- Aucune moyen de contraception n'est efficace à 100 %. L'anneau est efficace à 93 %.

COMMENT COMMENCER À UTILISER L'ANNEAU ?

- Il existe deux manières de commencer à utiliser l'anneau :
 - **La méthode rapide** : Insérez l'anneau dès que vous recevez le paquet.
 - **Au cycle suivant** : Insérez l'anneau peu après le début de vos prochaines règles.
- Si vous posez votre anneau *dans les cinq jours après le début de vos règles*, vous êtes **immédiatement** protégée contre le risque de grossesse.
- Si vous posez votre anneau *plus de cinq jours après le début de vos règles*, vous devez **utiliser des préservatifs pendant les sept premiers jours**.

COMMENT UTILISER L'ANNEAU ?

- L'anneau est un petit cercle de plastique flexible que vous insérez dans votre vagin.
- Vous le gardez pendant trois semaines, et le retirez la quatrième semaine.
- Pour le retirer, insérez un doigt et tirez-le hors du vagin.
- La plupart des femmes ont leurs règles pendant la semaine sans anneau.
- Il existe deux types d'anneaux : l'anneau mensuel et l'anneau annuel.
- L'anneau mensuel peut être conservé pendant quatre mois à température ambiante. Dans le réfrigérateur, il se conserve beaucoup plus longtemps.

DOIS-JE AVOIR DES CYCLES MENSTRUELS ?

- Comme l'anneau mensuel contient suffisamment d'hormones pour durer 35 jours, vous pouvez le laisser en place pendant plus de trois semaines. Vous pouvez changer l'anneau le même jour de chaque mois (par exemple, le 1er mars, le 1er avril, le 1er mai, etc.). Si vous retirez l'ancien anneau et le remplacez par un nouveau le même jour, il se peut que vous n'avez pas de règles. Ce n'est pas un problème.

QUE FAIRE SI L'ANNEAU SORT ?

- Il se peut que l'anneau soit expulsé lors de rapports sexuels ou lorsque vous allez aux toilettes. Vous avez trois heures pour le remettre en place et empêcher toute grossesse. Si vous dépassez ces trois heures, remettez-le en place dès que possible et **utilisez des préservatifs pendant les sept prochains jours**.

QUE FAIRE SI J'AI ARRÊTÉ D'UTILISER L'ANNEAU ET QUE J'AI EU DES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS ?

- Pour éviter une grossesse, prenez **immédiatement** une contraception d'urgence (CU). La CU peut empêcher une grossesse dans les cinq jours suivant un rapport sexuel. Plus tôt vous la prenez, mieux elle fonctionne.

COMMENT L'ANNEAU M'AIDE-T-IL ?

- L'anneau est un contraceptif sûr et efficace. Vos règles peuvent être plus régulières, plus légères et plus courtes, et votre peau plus nette. Il réduit les risques de cancer de l'utérus et des ovaires. L'utilisation de l'anneau n'a **aucun effet** sur votre capacité à tomber enceinte à l'avenir.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR AVEC L'ANNEAU ?

- Vous vous sentirez à peu près pareil. Cela dit, au cours des deux ou trois premiers mois, vous pouvez avoir nausées, saignements entre les cycles menstruels et/ou des douleurs mammaires. Ces symptômes disparaissent souvent au bout de deux à trois mois.

L'ANNEAU COMPORTE-T-IL DES RISQUES ?

- L'anneau est très sûr. Les problèmes graves sont rares. Si vous présentez l'un des symptômes ci-dessous, appelez votre médecin :
 - Douleur au niveau des jambes, gonflement et rougeur
 - Faiblesse ou engourdissement d'un côté de votre corps
 - Maux de tête sévères
 - Problèmes de vision
 - Douleurs thoraciques
- Votre médecin peut vous aider à déterminer si ces symptômes sont les signes d'un problème grave.