

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



COMMENT LE PATCH FONCTIONNE-T-IL ?

- Le patch contient des hormones similaires à celles produites par votre corps. Ces hormones empêchent vos ovaires de libérer des ovules. Sans ovule, une grossesse est impossible.
- Aucun moyen de contraception n'est efficace à 100 %. Le patch est efficace à 93 %.

COMMENT COMMENCER À UTILISER LE PATCH ?

- Il existe deux manières de commencer à utiliser le patch :
 - **La méthode rapide** : utilisez votre premier patch dès que vous recevez le paquet.
 - **Au cycle suivant** : utilisez votre premier patch juste après le début de votre prochain cycle menstruel.
- Si vous utilisez votre premier patch *dans les cinq jours suivant le début de vos règles*, vous êtes **immédiatement** protégée contre le risque de grossesse.
- Si vous utilisez votre premier patch *plus de cinq jours après le début de vos règles*, vous devez **utiliser des préservatifs comme recours pendant les sept premiers jours**.

COMMENT UTILISER LE PATCH ?

- Le patch est comme un autocollant que vous portez sur votre peau pendant une semaine. Vous pouvez appliquer le patch n'importe où sur votre peau, à l'exception de vos seins, de vos organes génitaux, de la paume de vos mains et de la plante de vos pieds.
- Choisissez un endroit de votre corps où vous pourrez voir le patch s'il se détache. Placez le patch sur une zone propre et sèche et assurez-vous que les bords adhèrent bien.
- Vous utiliserez un nouveau patch chaque semaine pendant trois semaines et aucun patch pendant la quatrième semaine.
- Attendez-vous à avoir vos règles pendant la semaine sans patch. (Vous pouvez avoir des règles légères ou pas du tout de règles).
- Commencez une nouvelle boîte de patches à la fin de la quatrième semaine.

QUE FAIRE SI LE PATCH SE DÉCOLLE ?

- Si le patch se détache, remettez-le immédiatement en place. S'il ne colle pas, utilisez un nouveau patch.
- Si le patch est tombé pendant plus d'un jour, mettez un nouveau patch et **utilisez des préservatifs pendant les sept jours suivants**.
- Mettez votre prochain patch une semaine après la date de ce nouveau patch.

QUE FAIRE SI J'OUBLIE DE CHANGER DE PATCH AU BOUT DE SEPT JOURS ?

- Le patch contient suffisamment d'hormones pour neuf jours. Si vous laissez le patch en place pendant neuf jours ou moins, il vous suffit de mettre un nouveau patch.
- Si vous laissez le patch en place pendant plus de neuf jours, mettez un nouveau patch et **utilisez des préservatifs pendant les sept jours suivants**.

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

- 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 LE PATCH M'AIDE-T-IL ?

- Le patch est un contraceptif sûr et efficace. Vos règles peuvent être plus régulières, plus légères et plus courtes, et votre peau plus nette.
- Le patch réduit les risques de cancer de l'utérus et des ovaires.
- Bien que certaines personnes qui prennent de la testostérone préfèrent éviter les œstrogènes, le patch est sans danger.
- L'utilisation du patch n'a **aucun effet** sur votre capacité à tomber enceinte à l'avenir.

COMMENT VAIS-JE ME SENTIR EN UTILISANT LE PATCH ?

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

LE PATCH COMPORTE-T-IL DES RISQUES ?

- Le patch 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.