

APRÈS LA CHIRURGIE BARIATRIQUE

# LA CONTRACEPTION

Guide sur les méthodes contraceptives recommandées à la suite d'une chirurgie bariatrique chez les femmes en âge de procréer

## LA GROSSESSE APRÈS UNE CHIRURGIE BARIATRIQUE

À la suite de votre chirurgie bariatrique, vous devez prévoir un **délai de 18 mois avant** de planifier une grossesse.

Une grossesse dans les mois suivant une chirurgie bariatrique est déconseillée en raison du **risque de dénutrition du fœtus** puisque la perte de poids rapide chez la femme durant cette période pourrait faire en sorte que le bébé ne reçoive pas tous les nutriments nécessaires à sa croissance. De plus, une grossesse qui survient durant cette période **pourrait augmenter le risque d'avortement spontané et de naissance prématurée**.

### Attention!

**La perte de poids après la chirurgie peut augmenter la fertilité chez certaines femmes.** Il est donc primordial d'utiliser une méthode contraceptive efficace.

L'efficacité de la méthode de contraception peut varier selon le type de chirurgie bariatrique choisie et selon votre indice de masse corporelle (IMC), il est donc important pour vous de connaître votre IMC afin de choisir un contraceptif adapté à votre condition de santé. Voici la formule qui permet de le calculer :

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 (m^2)}$$

## MÉTHODES DE CONTRACEPTION RECOMMANDÉES SELON LE TYPE DE CHIRURGIE BARIATRIQUE

Types de chirurgie	Dérivation gastrique Roux en Y ou « Bypass »	Anneau gastrique et gastrectomie verticale (Sleeve)
	✓ <b>ACCEPTABLE</b> OU ✗ <b>INEFFICACE</b>	
Contraceptifs oraux	✗ <b>INEFFICACE</b> Après une dérivation gastrique, les comprimés pourraient être malabsorbés. Il est donc nécessaire de <b>combiner le contraceptif oral avec le condom pour prévenir adéquatement une grossesse.</b>	✓ <b>ACCEPTABLE</b>
Stérilet de levonorgestrel (ex : Mirena <sup>md</sup> , Jaydess <sup>md</sup> )	✓ <b>ACCEPTABLE</b>	✓ <b>ACCEPTABLE</b>
Anneau vaginal (Nuvaring <sup>md</sup> )	✓ <b>ACCEPTABLE</b>	✓ <b>ACCEPTABLE</b>
Timbre contraceptif (Evra <sup>md</sup> )	✓ <b>ACCEPTABLE</b> Si votre poids est de 90 kg et moins	✓ <b>ACCEPTABLE</b> Si votre poids est de 90 kg et moins
Injection de Depo-provera <sup>md</sup>	✓ <b>ACCEPTABLE</b>	✓ <b>ACCEPTABLE</b>

## COMMENT UTILISER LES MÉTHODES DE CONTRACEPTION DISPONIBLES

Types de contraception	Posologie
Contraceptifs oraux	Un comprimé une fois par jour durant 21 jours, puis arrêt de 7 jours (ou prise en continu)
Stérilet de levonorgestrel (ex : Mirena <sup>md</sup> , Jaydess <sup>md</sup> )	Doit être inséré par le médecin. Efficace de 3 à 5 ans selon le dispositif.
Anneau vaginal (Nuvaring <sup>md</sup> )	Doit être inséré dans le vagin et gardé pendant 21 jours, puis retiré pendant 7 jours
Timbre contraceptif (Evra <sup>md</sup> )	Coller pendant 7 jours, changer à chaque semaine pour 3 semaines, puis retirer pendant 7 jours Note : Éviter de coller le timbre sur l'abdomen
Injection de Depo-provera <sup>md</sup>	1 injection intramusculaire par l'infirmière ou le médecin tous les 3 mois Note : Pourrait affecter la masse osseuse

**Important!** ➔

Si vous utilisez une contraception hormonale à la suite d'une chirurgie bariatrique, il est important d'attendre 4 semaines après la chirurgie avant de débiter ou de recommencer votre contraception afin de réduire le risque de thrombophlébite (caillot).

## LA PILULE DU LENDEMAIN

La contraception orale d'urgence communément appelée pilule du lendemain ou bien C.O.U., n'est pas une méthode de contraception efficace à utiliser sur une base quotidienne. Toutefois, dans les cas où elle est indiquée, certains produits disponibles au Canada ont une efficacité mieux documentée selon l'indice de masse corporelle (IMC).

Contraception orale d'urgence (pilule du lendemain)	<b>Important, l'efficacité diminue si vous avez un IMC de :</b>
Levonorgestrel Plan B <sup>md</sup> , Next Choice <sup>md</sup>	25 et plus ou si votre poids est de 75 kg et plus
Ulipristal (Ella <sup>md</sup> )	35 et plus

Informez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin si vous désirez prendre la pilule du lendemain.  
**Attention** l'efficacité de la pilule du lendemain est réduite pour les patientes ayant subi une dérivation gastrique.

La meilleure méthode contraceptive est celle qui vous convient, celle qui est **ADAPTÉE À VOTRE CONDITION** de santé mais aussi à vos habitudes de vie.

**DISCUTEZ AVEC VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN** pour connaître les différentes options disponibles, il vous conseillera la méthode la plus appropriée selon votre condition médicale.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est  
Hôpital Pierre-Boucher  
1333, boulevard Jacques-Cartier Est,  
Longueuil Québec J4M 2A5

450 468-8111 poste : 86336

santeme.quebec

Communiquez avec votre infirmière de suivi bariatrique