

# Contraception en continu



## Description

La contraception en continu signifie la prise d'hormone sans arrêt afin de réduire le nombre de menstruations par année tout en étant bénéfique pour ta santé. L'utilisation en continu ou de longue durée de la contraception hormonale n'est pas une nouveauté.

## Comment utiliser cette méthode?

1. Utilise la contraception en mode cyclique pendant une période de trois mois. Il est possible de l'utiliser pour une période plus longue selon les directives de ton professionnel de la santé.
2. Commence la contraception hormonale en continu dans les cinq premiers jours de tes menstruations. Tu peux la débiter à n'importe quel moment de ton cycle menstruel, mais tu dois être raisonnablement certaine de ne pas être enceinte.
3. Utilise un moyen de contraception complémentaire (ex. : le condom) pendant sept jours si tu n'as pas commencé la contraception dans les cinq premiers jours de tes menstruations.

Si un épisode de pertes inattendues ou de saignement dure plus de quatre jours, tu devras arrêter l'utilisation de la contraception pendant quatre jours afin de mettre fin au saignement. Cependant, pour garder l'efficacité, il est important que tu aies pris la contraception pendant 21 jours consécutifs.

## Quels sont les avantages?

- Diminution des symptômes pendant la période sans hormone tels que :
  - les douleurs pelviennes;
  - les céphalées (maux de tête);
  - les ballonnements abdominaux;
  - le gonflement et la sensibilité des seins;
  - l'irritation génitale;
  - la fatigue;
  - les nausées;
  - l'acné;
  - le changement de comportement.
- Diminution du risque de grossesse liée à l'oubli de l'utilisation d'un contraceptif en début ou en fin de cycle;
- Contrôle sur le cycle menstruel (aucune menstruation pendant les vacances, les compétitions, etc.);
- Diminution du nombre de jours de saignement en comparaison à l'utilisation cyclique;

## Quels sont les avantages? (suite)

- Diminution des jours d'absence à l'école ou au travail;
- Diminution des symptômes d'endométriose (maladie gynécologique chronique) et du syndrome des ovaires polykystiques;
- Réduction des coûts liés à l'utilisation de protections sanitaires et d'analgésiques (médicaments antidouleur);
- Diminution du risque de cancer de l'endomètre (muqueuse interne de l'utérus) et des ovaires.

## Quels sont les inconvénients?

- Apparition inattendue de pertes rougeâtres ou brunâtres (*spotting*), mais diminution avec le temps;
- Possibilité de délai avant la détection d'une grossesse;
- Augmentation des coûts reliés à l'achat de contraceptifs supplémentaires (quatre emballages de plus par année).

## Quoi faire en cas d'oubli?

Voici ce que tu dois faire selon le nombre de jours où tu as oublié d'utiliser la contraception en continu :

Durée de l'oubli	Ce que tu dois faire
Une journée	Utilise l'un des contraceptifs cycliques tels que la contraception orale combinée, le timbre contraceptif ou l'anneau vaginal contraceptif.
Moins de sept jours	L'oubli est sans danger si tu as utilisé la contraception pendant 21 jours consécutifs. Dans le cas contraire, utilise l'un des contraceptifs cycliques tels que la contraception orale combinée, le timbre contraceptif ou l'anneau vaginal contraceptif.
Plus de sept jours	Prends une contraception orale d'urgence (COU), communément appelée la pilule du lendemain, le plus rapidement possible si tu as eu une relation sexuelle non protégée et reprends ensuite la contraception en continu comme la première fois en tenant compte de la COU utilisée.

Dans le cas où tu as eu une relation sexuelle non protégée dans les cinq jours avant l'oubli, tu dois prendre une contraception orale d'urgence (COU) et reprendre la contraception en continu comme la première fois en tenant compte de la COU utilisée. L'utilisation d'une contraception d'appoint (ex. : condom) est aussi nécessaire pendant les sept prochains jours.

## Est-ce une obligation d'avoir ses menstruations chaque mois?

Non, il s'agit d'un mythe. Il est intéressant de comparer la prise en continu de la contraception avec les grossesses multiples des femmes à l'époque où les familles étaient nombreuses. Puisque ces femmes étaient enceintes ou allaitaient souvent, elles avaient leurs menstruations beaucoup moins fréquemment qu'aujourd'hui. La prise en continu crée donc le même effet sans à avoir la famille nombreuse comme à l'époque.

Ne sois pas inquiète de ne pas avoir tes menstruations tous les mois. Ta contraception empêche la paroi interne de ton utérus (l'endomètre) de s'épaissir. Il n'y a donc pas d'accumulation de sang dans ton utérus.

## Comment peux-tu être raisonnablement certaine de ne pas être enceinte?

- Tu n'as pas eu tes menstruations.
- Tu n'as pas eu de relation sexuelle depuis tes dernières menstruations.
- Tu utilises une méthode de contraception de la bonne façon et de manière constante.
- Tu as eu une interruption volontaire de grossesse ou un avortement spontané il y a sept jours ou moins.
- Tu pratiques l'allaitement exclusif, tu as une absence de menstruations et tu as accouché il y a moins de six mois.

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](http://santemonteregie.qc.ca/est/clinique-jeunesse)



[facebook.com/cisssme](https://facebook.com/cisssme)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec

