

Guide à l'intention des
patients et des familles
2019

Le timbre contraceptif

Also available in English:
Birth Control Patch (WP85-0255)



www.nshealth.ca

Le timbre contraceptif

Qu'est-ce que le timbre contraceptif?

Le timbre contraceptif se place sur la peau une fois par semaine. Il contient deux hormones, de l'œstrogène et de la progestérone, qui sont absorbées par la peau. Il sert à prévenir la grossesse.

Comment fonctionne le timbre contraceptif (le timbre)?

Le timbre empêche la grossesse des manières suivantes :

1. en empêchant l'ovule de quitter l'ovaire, donc la fécondation;
2. en modifiant la paroi de l'utérus pour que l'utérus ne puisse pas recevoir un ovule fécondé;
3. en provoquant l'épaississement des sécrétions (mucus) du col de l'utérus et en rendant plus difficile le passage du sperme.

Quelle est l'efficacité du timbre?

Utilisé correctement, le timbre est efficace à plus de 99 p. 100. Son efficacité pourrait être réduite chez les femmes qui pèsent plus de 198 livres.

Les avantages du timbre

- Il est facile à utiliser. Vous ne devez l'appliquer qu'une seule fois par semaine.
- Vos menstruations pourraient être plus régulières.
- Il pourrait réduire la douleur des crampes durant vos menstruations.
- L'écoulement durant vos menstruations pourrait être moins abondant.
- Le timbre pourrait réduire le risque de développer certains types de kystes de l'ovaire ou la maladie inflammatoire pelvienne (qui peut causer l'infécondité).
- Il peut réduire le risque de développer un cancer de l'ovaire ou de l'endomètre (muqueuse de l'utérus).
- En l'utilisant, vous pourriez réduire le risque d'avoir des problèmes de nature non cancéreuse liés aux seins (tels que des kystes).
- Le timbre pourrait aider à réduire l'acné (les boutons).
- Il ne fait normalement pas engraisser.
- Il pourrait aider à prévenir et à traiter l'endométriose, soit une maladie où le tissu qui recouvre l'utérus se développe à l'extérieur de l'utérus et cause de la douleur.

Les inconvénients du timbre

- Vous devez voir un médecin ou une infirmière autorisée pour obtenir une ordonnance.
- Il peut coûter plus cher que d'autres méthodes de contraception.
- Le timbre ne vous protégera pas contre les infections transmissibles sexuellement comme l'herpès, la chlamydia, les verrues génitales, la gonorrhée ou le VIH (le virus qui cause le sida).
- Il faut l'utiliser exactement comme il est prescrit. Vous devez porter un timbre par semaine pendant trois semaines d'affilée, puis passer une semaine sans timbre.
- Le timbre pourrait vous faire sauter vos menstruations, il peut entraîner un très faible saignement, des pertes sanguinolentes ou des saignements entre les menstruations.
- La plupart des femmes n'éprouvent aucun effet secondaire. Il peut causer les effets secondaires suivants : maux de tête, nausée (sensation d'avoir envie de vomir), vomissements, irritation de la peau, changements d'humeur, dépression, baisse de l'appétit sexuel, grossissement des seins ou sensibilité des seins, perte ou gain de poids, rétention d'eau (ballonnement) ou fatigue.
- La sensibilité des seins est plus courante avec le timbre qu'avec la pilule, mais ne dure que d'un à deux mois.

- Il peut falloir plus de temps pour tomber enceinte après que vous arrêtez d'utiliser le timbre, car il ralentit l'ovulation (soit la libération d'un ovule par l'ovaire).
- Une irritation de la peau ou une réaction allergique peut empêcher certaines femmes d'utiliser le timbre contraceptif.

Arrêtez d'utiliser le timbre et consultez votre fournisseur de soins de santé primaires immédiatement si vous présentez des effets secondaires plus graves, notamment :

- › migraines;
- › crampes dans les jambes;
- › douleurs à la poitrine;
- › hypertension;
- › caillot de sang dans la jambe ou au poumon.

À qui le timbre est-il déconseillé?

Vous ne devriez pas utiliser le timbre si vous avez les antécédents de santé suivants :

- › caillots de sang;
- › accident vasculaire cérébral;
- › maladie cardiaque/coronaropathie;
- › cancer du sein ou cancer du système reproductif (p. ex., de l'utérus ou des ovaires);
- › cancer du foie, tumeur au foie ou maladie du foie connue;
- › hypertension;
- › grossesse ou possibilité de grossesse.

Vous ne devriez pas utiliser le timbre :

- › si vous devez subir une opération importante dans les quatre prochaines semaines;
- › si vous pesez plus de 198 livres;
- › si vous fumez et que vous avez plus de 35 ans.

Le tabagisme et le timbre contraceptif

- Les femmes qui ne fument pas peuvent utiliser le timbre sans danger jusqu'à la ménopause.
- On encourage les femmes qui fument à arrêter de fumer. Fumer augmente le risque d'hypertension, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC) et de caillots de sang.
- Le timbre **NE SERA PAS** prescrit aux femmes qui fument et qui ont plus de 35 ans, car le risque d'AVC et de crise cardiaque est trop élevé.

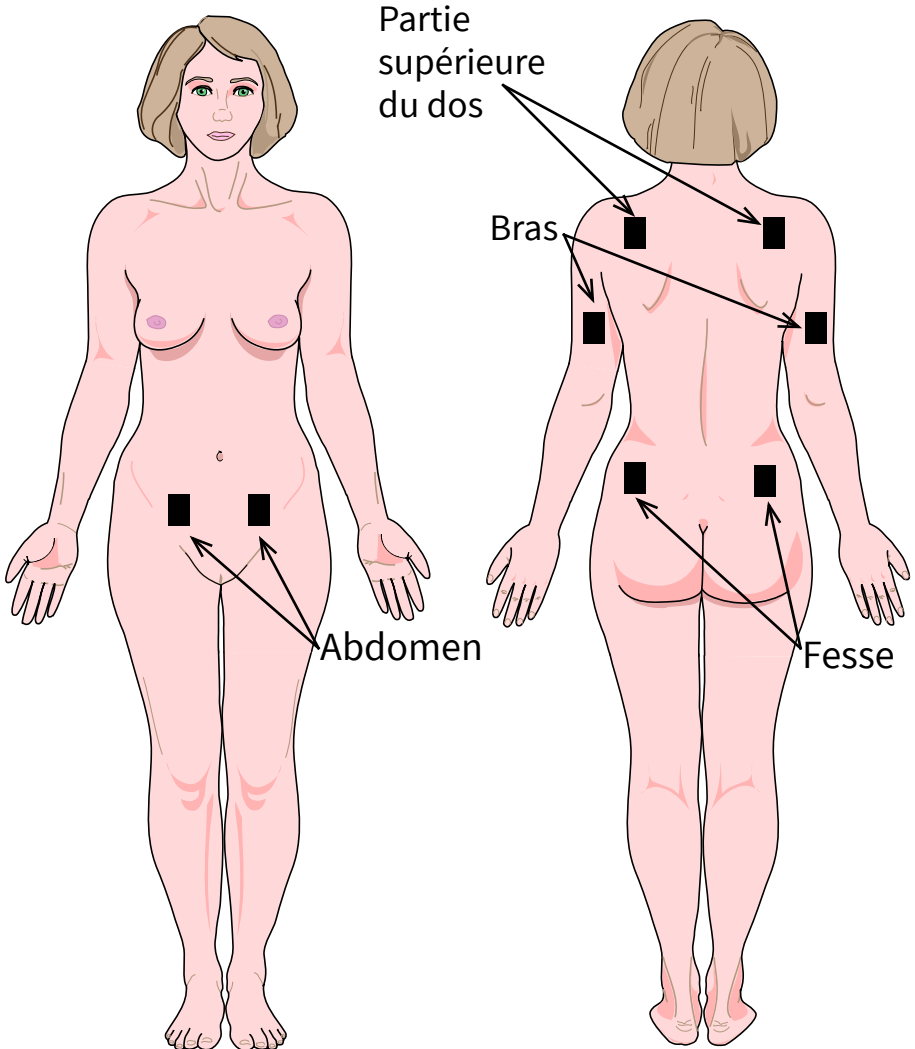
Comment utiliser le timbre

- Appliquez un nouveau timbre une fois par semaine, trois semaines d'affilée. N'utilisez qu'un seul timbre à la fois. N'utilisez pas de timbre la quatrième semaine. Vous devriez avoir vos menstruations cette semaine-là.
- Vous pouvez commencer à porter le timbre le premier jour de vos menstruations, le premier dimanche suivant le début de vos menstruations, ou immédiatement après un avortement. Cette journée sera celle « du nouveau timbre » pour tous les autres timbres qui suivront. Par exemple, si vous appliquez le premier timbre un dimanche, les deux autres timbres seront eux aussi appliqués un dimanche.
- Au début de l'utilisation du timbre, il faudra sept jours à votre corps pour absorber le médicament qui empêchera la grossesse. **Vous devez utiliser une méthode de contraception additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide), ou vous abstenir d'avoir des relations sexuelles pendant sept jours après avoir commencé à utiliser le timbre.**

Où faut-il appliquer le timbre?

Vous pouvez placer le timbre sur la fesse, l'abdomen, le bras ou la partie supérieure du dos (l'épaule). Placez le timbre à un endroit où des vêtements serrés ne se frotteront pas dessus. **Ne placez jamais le timbre sur un sein.**

Où placer le timbre



1. Assurez-vous que votre peau est propre et sèche, et qu'il n'y a pas de maquillage, de lotion, de crème ou de poudre qui pourrait empêcher le timbre de coller.
2. Évitez les endroits de la peau qui sont rougeâtres, irrités ou qui comportent une coupure.
3. Ouvrez l'un des trois (3) sachets (ils sont tous pareils). Il est important de retirer ensemble du sachet le timbre beige et la pellicule transparente qui recouvre le timbre.
4. Évitez de toucher la surface collante du timbre.
5. Après avoir nettoyé et asséché la peau à l'endroit où vous allez appliquer le timbre, enlevez la moitié de la pellicule transparente et appliquez le côté collant du timbre sur la peau.
6. Retirez l'autre moitié de la pellicule transparente et appliquez l'autre partie du timbre sur la peau.
7. Appuyez fermement sur le timbre avec la main pendant 10 secondes.
8. Passez vos doigts sur les rebords du timbre plusieurs fois pour que tout le timbre colle bien à la peau.
9. Portez le timbre pendant sept jours.

10. Quand vous arriverez à votre « journée du nouveau timbre », enlevez le timbre usagé. Appliquez-en un nouveau immédiatement et de la même manière que vous l'avez fait avec le timbre précédent. Pour éviter une irritation, n'appliquez pas le nouveau timbre au même endroit que le précédent, mais un peu à côté.
11. Sept jours plus tard, la « journée du nouveau timbre », enlevez le deuxième timbre et appliquez le troisième.
12. La prochaine « journée du nouveau timbre », enlevez le troisième timbre et n'en utilisez pas pour les sept prochains jours. Vous devriez avoir vos menstruations cette semaine-là. Vos menstruations commenceront souvent une journée plus tard que si vous preniez la pilule contraceptive.
13. Commencez le nouveau cycle des timbres en appliquant un nouveau timbre la « journée du nouveau timbre » habituelle, peu importe quand vos menstruations commencent ou se terminent.

Que se passe-t-il si j'oublie de recommencer le cycle des timbres ou de changer un timbre?

- Si vous oubliez durant la première semaine, appliquez un nouveau timbre dès que vous y pensez. **Cette journée deviendra alors votre « journée du nouveau timbre ». Vous devez utiliser une méthode de contraception additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide), ou vous abstenir d'avoir des relations sexuelles pendant les sept jours suivants.**
- S'il s'agit de la 2^e ou de la 3^e semaine, et que cela fait moins de 48 heures, enlevez le timbre que vous portez maintenant et appliquez-en un autre. Votre « journée du nouveau timbre » restera la même. Vous n'avez pas besoin d'une méthode contraceptive additionnelle.
- S'il s'agit de la 2^e ou de la 3^e semaine, et que cela fait plus de 48 heures, enlevez le timbre que vous portez maintenant et appliquez-en un autre. **Cette journée deviendra alors votre « journée du nouveau timbre ». Vous devez utiliser une méthode de contraception additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide), ou vous abstenir d'avoir des relations sexuelles pendant les sept jours suivants.**

- Si vous oubliez d'enlever le timbre durant la 4^e semaine, enlevez-le dès que vous y pensez. Vous n'avez pas besoin d'une méthode contraceptive additionnelle et votre « journée du nouveau timbre » restera la même.

Que puis-je faire si le timbre se décolle, en partie ou complètement?

- Examinez votre timbre tous les jours pour vous assurer que les rebords adhèrent bien à votre peau.
- Si un timbre s'est décollé pendant moins de 24 heures, essayez de le recoller. Si le timbre ne colle plus comme il faut, appliquez-en un nouveau. Votre « journée du nouveau timbre » restera la même.
- Si un timbre s'est décollé pendant plus de 24 heures, ou que vous ne savez pas depuis combien de temps il s'est décollé, arrêtez le cycle. Appliquez un nouveau timbre. Cette journée sera votre nouvelle « journée du nouveau timbre ». **Vous devez utiliser une méthode de contraception additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide), ou vous abstenir d'avoir des relations sexuelles pendant les sept prochains jours.**

Est-ce que le timbre me protégera contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ?

Non, le timbre contraceptif ne vous protégera pas contre les infections transmissibles sexuellement comme l'herpès, la chlamydia, les verrues génitales, la gonorrhée ou le VIH (le virus qui cause le sida).

Utilisez un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles pour vous protéger contre les ITS.

N'oubliez pas...

- Examinez votre timbre chaque jour. Changez le timbre s'il ne colle plus complètement, s'il s'est replié et collé sur lui-même ou s'il s'est collé à quelque chose d'autre que votre peau, comme du tissu, ou s'il est déjà tombé.
- Pour enlever un timbre, soulevez un coin et décollez le timbre rapidement. Pliez-le en deux pour que les deux moitiés se collent à elles-mêmes avant de le jeter. **Gardez le timbre hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.**
- Ne dépassez jamais sept jours d'affilée sans porter un timbre. Ne sautez pas un timbre dans le cycle, même si vous n'avez pas de relations sexuelles très fréquentes.

- Après avoir enlevé un timbre, si votre peau reste un peu collante, vous pouvez la frotter avec un peu d'huile pour bébés. Ne nettoyez pas les bords du timbre avant de l'enlever lors de votre « journée du nouveau timbre ».
- Ne portez qu'un seul timbre à la fois.
- Si vous faites la transition de la pilule au timbre, vous devriez commencer à porter le timbre la première journée de vos menstruations. Vous n'avez pas besoin d'une méthode contraceptive additionnelle. **Si vous n'appliquez pas le timbre dans les 24 premières heures de vos menstruations, utilisez une méthode contraceptive additionnelle (par exemple, un condom et un spermicide), ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles pendant les sept jours après avoir commencé à utiliser le timbre.**
- N'utilisez pas de ruban adhésif ou n'importe quelle autre forme d'adhésif ou de colle pour garder le timbre en place.
- N'écrivez pas sur le timbre ou ne le modifiez pas d'aucune façon. Cela pourrait changer la dose de médicament absorbée par la peau et pourrait accroître le risque de grossesse.
- Vous pouvez nager, prendre des douches ou des bains et faire de l'exercice comme à l'habitude.

Qu'est-ce qui réduit l'efficacité du timbre?

L'efficacité du timbre pourrait être réduite chez les femmes qui pèsent plus de 198 livres.

Les médicaments suivants peuvent interagir avec le timbre :

- › les anticonvulsifs (médicaments contre l'épilepsie),
 - › certains médicaments utilisés pour traiter le VIH ou le SIDA,
 - › les antibiotiques (médicaments pour traiter des infections).
- Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé primaires ou votre pharmacien avant de prendre d'autres médicaments pendant que vous utilisez le timbre. Si un médicament risque de changer le fonctionnement du timbre, utilisez un condom et un spermicide en même temps que le timbre, ou attendez d'appliquer le premier timbre du prochain cycle avant d'avoir des relations sexuelles.

Nous vous recommandons de voir votre fournisseur de soins de santé primaires une fois par année pour un examen des seins, un examen pelvien et un test Pap.

Notes

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : Nova Scotia Women's Choice Clinic

Illustration : LifeART Super Anatomy 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2026 © Avril 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.