

Le patch transdermique

Le patch est un timbre carré autocollant de 4,5 cm de côté qui contient des hormones de synthèse (oestrogène et progestatif) semblables à celles que le corps féminin produit. Dans certains cas, les hormones peuvent avoir des effets sur la santé. Discutez de votre situation individuelle avec votre médecin.

Mode d'action

Le patch transdermique

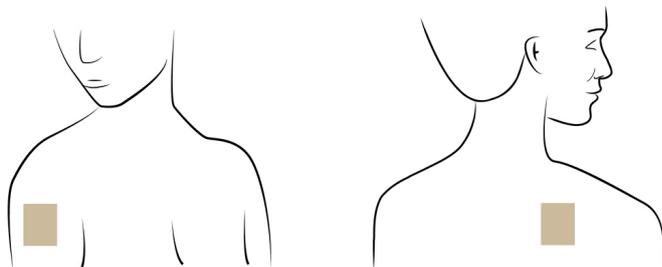
- **empêche l'ovulation**, en mettant les ovaires au repos.
- **agit sur la muqueuse de l'utérus**, qui ne se prépare plus pour une éventuelle nidation.
- **épaissit lessécrétions du col de l'utérus**, ce qui constitue une barrière contre les spermatozoïdes.

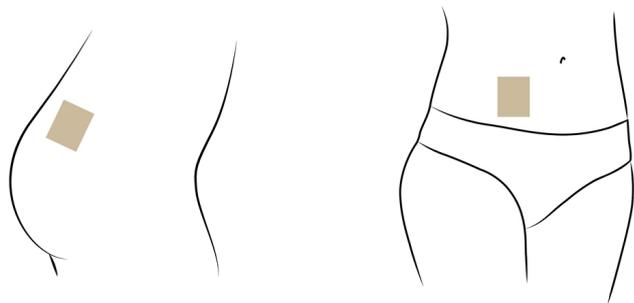
En conséquence, et pour autant que cette méthode de contraception soit utilisée correctement, elle permet d'éviter une grossesse.

Utilisation

Un emballage contient 3 patchs contraceptifs hebdomadaires. Soit 1 patch par semaine pendant 3 semaines, puis 1 semaine de pause.

Le patch est à coller soigneusement à choix sur les fesses, le bas du ventre, le dos ou le haut du bras, sur une peau propre et sèche (sans huile ni crème). Ne pas le coller sur les seins. Presser fermement pendant 10 secondes avec le plat de la main. **Eviter de coller le patch au même endroit d'une semaine à l'autre.** Cela permet d'éviter des irritations cutanées.





- Quand on utilise un patch **pour la première fois** : appliquer le **1er patch le premier jour des règles = protection immédiate**. Si la méthode est commencée après le 2ème jour des règles, utiliser des préservatifs pendant 7 jours.
- Par la suite, changer de patch chaque semaine durant 3 semaines. **Le changer toujours le même jour de la semaine**. Enlever le patch usagé et en coller un nouveau immédiatement.
- Faire une pause d'une semaine à la fin des 3 patches.
- Recommencer ensuite une nouvelle série de 3 patches, également le même jour de la semaine.

Des saignements viennent durant la pause, souvent moins forts et moins douloureux que des règles.

Si la méthode est correctement utilisée, la protection contraceptive se maintient durant la pause.

Douche, piscine, sauna, ou sport n'affectent pas les propriétés adhésives du patch. Vérifier cependant sa bonne adhérence après ce type d'activités.

S'il vous arrive...

...d'avoir des **pertes de sang** durant l'utilisation de ce moyen contraceptif, ce n'est pas grave. Continuer d'utiliser les patches suivants comme d'habitude. Si ces pertes se poursuivent pendant les mois suivants, en parler avec votre médecin.

...**de prendre des médicaments**, vérifier avec votre médecin ou avec votre pharmacien·ne, si l'effet contraceptif est encore assuré. Le millepertuis, certains antibiotiques, certains anticonvulsifs et les médicaments contre le VIH diminuent l'efficacité de la contraception pendant et après la prise du médicament. Continuer la contraception et utiliser simultanément des préservatifs lors des rapports sexuels.

...**d'arrêter l'utilisation de cette méthode**, l'effet contraceptif s'arrête immédiatement. Il est recommandé de terminer la série de 3 patches.

...de **ne pas avoir de saignements** au moment de la pause, recommencer une nouvelle série de 3 patches à la date prévue et consulter un [centre de santé sexuelle](#) ou votre médecin.

Oubli de changer le patch

Oubli de MOINS de 48 heures

L'efficacité de la contraception est assurée.

- Changer simplement le patch et continuer normalement.
- Coller le patch suivant le jour initialement prévu.

Oubli de PLUS de 48 heures

L'efficacité de la contraception n'est plus assurée.

Sans rapports sexuels durant les 5 derniers jours :

- **Enlever le patch. En coller un nouveau patch et recommencer une nouvelle série de 3 patchs.**
- Utiliser des préservatifs pendant 7 jours.

Avec rapports sexuels durant les 5 derniers jours :

- Demander une [contraception d'urgence](#) le plus rapidement possible et suivre les recommandations des professionnel·le·s.
- Utiliser des préservatifs jusqu'à la restauration de l'effet contraceptif. Cela dépend du type de pilule d'urgence.

Oubli de retirer le 3ème patch

- Le retirer dès l'oubli constaté.
- **Recommencer une nouvelle série de 3 patchs au jour initialement prévu (même si la pause est plus courte).**

Oubli de coller le 1er patch après la pause

Si la pause sans patch dure plus qu'une semaine, l'efficacité de la contraception n'est plus assurée.

Sans rapports sexuels pendant les 5 derniers jours :

- Coller le patch dès que vous remarquez l'oubli. Cela devient le nouveau jour de changement.
- Utiliser des préservatifs pendant 7 jours.
- Coller le deuxième patch une semaine plus tard.

Avec rapports sexuels pendant les 5 derniers jours :

- Demander une [contraception d'urgence](#) le plus rapidement possible et suivre les recommandations des professionnel·le·s.
- Utiliser des préservatifs jusqu'à la restauration de l'effet contraceptif. Cela dépend du type de pilule d'urgence.

Si votre patch se décolle

pendant MOINS de 24 heures :

L'efficacité de la contraception est assurée.

- Essayer de le recoller (pas de ruban adhésif ni de bande). Ou s'il ne colle plus : en remettre un nouveau, d'une boîte de réserve par exemple.
- Le changer ou l'enlever le jour prévu.

pendant PLUS de 24 heures :

L'efficacité de la contraception n'est plus assurée.

Sans rapports sexuels pendant les 5 derniers jours :

- Enlever le patch. En coller un nouveau et recommencer une nouvelle série de 3 patches.
- Utiliser des préservatifs pendant 7 jours.

Avec rapports sexuels pendant les 5 derniers jours :

- Demander une **contraception d'urgence le plus rapidement** possible et suivre les recommandations des professionnel·le·s.
- Utiliser des préservatifs jusqu'à la restauration de l'effet contraceptif. Cela dépend du type de pilule d'urgence.

Bon à savoir

- La meilleure façon de se protéger d'une infection par le VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible (IST) est d'appliquer les règles du safer sex. Cela veut dire :
 1. Toujours utiliser des préservatifs pour des rapports avec pénétration vaginale ou anale.
 2. Pour toute autre information, consulter le site www.lovelife.ch.

2023, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Français : <https://sexandfacts.ch/fr/la-contraception/le-patch-transdermique>