

L'anneau vaginal

C'est un anneau en vinylacétate souple de 54 mm de diamètre, se plaçant dans le vagin. Il 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

L'anneau vaginal

- **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 les sécrétions 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

Insérer l'anneau dans le vagin et le **laisser pendant 3 semaines sans interruption**. Après 3 semaines, retirer l'anneau et faire une **pause d'une semaine**. Recommencer ensuite avec un nouvel anneau.

- Lors de la **première utilisation d'un anneau**, l'introduire dans le vagin le **premier jour des règles = protection immédiate**. Si la méthode est commencée après le 2^{ème} jour des règles, utiliser des préservatifs pendant 7 jours.
- Après la semaine de pause, placer un nouvel anneau, **le même jour de la semaine** que la première fois.

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

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

Exemple

- Première introduction de l'anneau le mercredi vers 22h, retrait de celui-ci 3 semaines plus tard, le mercredi vers 22h.
- Pause d'une semaine, puis placer un nouvel anneau le mercredi suivant vers 22h. La pause ne doit

en aucun cas dépasser une semaine.

Mise en place et retrait

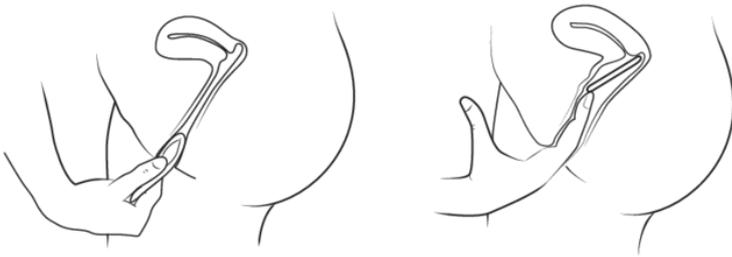
1. Aplatir l'anneau entre le pouce et l'index.



2. L'introduire dans le vagin.

3. Le pousser au fond et en arrière. L'anneau y restera en place. Si vous sentez sa présence, poussez-le un peu plus profondément.

4. Pour retirer l'anneau, introduire un doigt dans le vagin afin d'attraper l'anneau et le ressortir. Le jeter à la poubelle.



S'il vous arrive...

...d'avoir des **pertes de sang** durant l'utilisation de ce moyen contraceptif, ce n'est pas grave. Continuer les anneaux 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 retirer l'anneau à la fin des 3 semaines d'utilisation.

...de **ne pas avoir de saignements** au moment de la pause, remettre un nouvel anneau à la date prévue et consulter un [centre de santé sexuelle](#) ou votre médecin.

Oubli d'enlever l'anneau à la fin des 3 semaines

- Retirer l'anneau dès que possible et en remettre un nouveau le jour qui était initialement prévu. Continuer comme d'habitude.

Oubli de mettre un nouvel anneau après la pause

Si la pause sans anneau dure plus qu'une semaine (ou si l'anneau est resté dans le vagin plus de 4 semaines sans le changer), l'efficacité de la contraception n'est plus assurée.

Sans rapports sexuels durant les 5 derniers jours :

- Placer un nouvel anneau dès que possible et utiliser des préservatifs durant 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.

Si l'anneau a été expulsé accidentellement

Si l'anneau est resté hors du vagin MOINS de 3 heures, l'effet contraceptif est maintenu.

- Rincer l'anneau à l'eau froide ou tiède sans utiliser de savon et le remettre en place dans le vagin ou en mettre un nouveau.

Si l'anneau est resté hors du vagin PLUS de 3 heures, l'effet contraceptif n'est plus assuré.

Sans rapports sexuels durant les 5 derniers jours :

- Réinsérer l'anneau ou le remplacer et utiliser des préservatifs pendant 7 jours.

Avec rapports sexuels durant les 5 derniers jours :

1ère semaine d'utilisation de l'anneau

- 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.

2ème semaine d'utilisation de l'anneau :

- Réinsérer l'anneau ou le remplacer et utiliser des préservatifs pendant 7 jours.

3ème semaine d'utilisation de l'anneau :

- **Placer un nouvel anneau** et le laisser durant 3 semaines **sans faire de pause**. Le jour de la mise en place de ce nouvel anneau devient le nouveau jour de référence.

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/lanneau-vaginal>