

DESCRIPTION

Evra est un timbre contraceptif que l'on colle sur la peau pour prévenir la grossesse. Il est carré, mince et de couleur beige. Son efficacité est la même que la pilule, soit environ 99 % lorsque bien utilisé.

MODE D'ACTION

Chaque timbre Evra peut être laissé en place pendant une semaine. Il agit comme la pilule.

COÛT

Une boîte de 3 timbres coûte environ 24 \$. Les régimes d'assurances privés le remboursent ainsi que le Régime d'Assurance Médicaments du Québec.

AVANT DE DÉBUTER EVRA

Une consultation auprès d'un professionnel de la santé est essentielle avant le début d'utilisation du timbre Evra. Cette consultation permettra de savoir s'il existe des conditions médicales empêchant son utilisation. Si vous ne pouvez utiliser la pilule, vous ne pourrez pas non plus utiliser le timbre Evra car les contre-indications sont les mêmes.

QUAND DÉBUTER EVRA?

Il est recommandé de débuter Evra le premier jour des menstruations. La protection contre la grossesse est alors immédiate. Si Evra est débuté un autre jour, une méthode supplémentaire est alors recommandée pendant les 7 premiers jours (premier timbre).

COMMENT UTILISER EVRA?

On le porte pendant une semaine puis on le remplace le même jour de la semaine pendant trois semaines consécutives. La quatrième semaine, on n'applique pas de timbre. C'est la semaine d'arrêt où surviennent les menstruations. Le timbre est ainsi posé toujours le même jour de la semaine.

PASSAGE DU CONTRACEPTIF ORAL AU TIMBRE

Le timbre devrait être appliqué le 1^{er} jour du saignement lors de l'arrêt de la pilule. Il n'y a pas de diminution de l'efficacité. Si le timbre est posé plus de 5 jours après la prise de la dernière pilule, il faut alors utiliser une méthode supplémentaire (ex. condom) pour 7 jours.

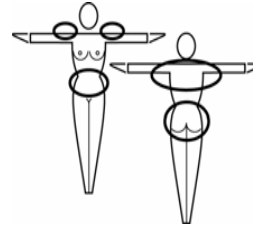
APPLICATION D'EVRA



Soulevez la moitié de la garniture protectrice transparente. Évitez de toucher la surface adhésive du timbre.

Placez le timbre sur la peau et enlevez l'autre moitié de la garniture. Appuyez fermement sur le timbre avec la paume de la main pendant 10 secondes, en s'assurant que les bords adhèrent bien à la peau. S'assurer chaque jour que le timbre est bien collé.

OÙ APPLIQUER EVRA?



Le timbre doit être appliqué sur une peau sèche, propre, saine et intacte, pour assurer une bonne adhésivité. N'appliquez pas de crème, lotion, poudre ni maquillage à proximité de l'endroit où le timbre sera appliqué.

Les régions du corps où vous pouvez coller Evra sont les fesses, l'abdomen, la partie externe du bras et le haut du dos. Il faut éviter les endroits où des vêtements serrés exerceront des frottements, où la peau est rouge, irritée ou coupée. Ne pas appliquer Evra sur les seins.

EFFETS SECONDAIRES

Les effets secondaires sont plus fréquents durant les 3 premiers mois d'utilisation et disparaissent généralement après cette période. Les principaux effets secondaires sont :

Les irrégularités menstruelles (saignements à n'importe quel moment du cycle) sont surtout présentes pendant les premiers mois, comme pour la pilule. S'il n'y a eu aucun décollement ou oubli, le timbre demeure tout aussi efficace. Si ces saignements persistent, communiquez avec votre médecin.

Les nausées peuvent être présentes dans les premiers mois d'utilisation.

Les douleurs et gonflement aux seins Il s'agit d'un effet secondaire passager qui est souvent présent dans les 3 premiers mois. Portez un soutien-gorge avec un bon support et diminuez tabac, sel, chocolat, café, thé et alcool. Si le problème persiste, parlez-en à votre médecin.

AVANTAGES DU TIMBRE CONTRACEPTIF

C'est une méthode de contraception très efficace et réversible, comme pour la pilule.

- Il régularise le cycle
- Il diminue la fréquence :
 - des douleurs menstruelles
 - de l'anémie (par la diminution du saignement menstruel)
 - des symptômes précédant les menstruations (syndrome pré-menstruel)
 - du cancer de l'ovaire
 - du cancer de l'endomètre (paroi interne de l'utérus)
 - du cancer colorectal
 - des tumeurs bénignes du sein
 - des kystes de l'ovaire
 - des salpingites (infection des trompes)
 - des grossesses ectopiques (grossesses dans les trompes)
 - des symptômes secondaires à l'endométriose

OUBLI OU DÉCOLLEMENT DU TIMBRE

Décollement depuis moins de 24 heures

Essayez de le recoller en appuyant sur le timbre avec la paume de la main pendant 10 secondes. Ne tentez pas de ré-appliquer un timbre qui ne colle plus, qui a adhéré à lui-même ou à une autre surface. N'utilisez pas d'autre adhésif ni de bande pour maintenir le timbre en place. Si le timbre ne colle pas bien, enlevez-le et appliquez un nouveau timbre. Le jour de changement demeure le même.

Durant la première semaine

Si vous avez plus d'un jour de retard dans l'application de votre timbre ou si votre timbre est décollé depuis plus de 24 heures ou si vous êtes incertaine depuis quand le timbre est détaché, appliquez un timbre dès que possible. Garder le même jour de changement de timbre. Faites un cycle de 3 timbres. **Une contraception supplémentaire (ex. le condom) est requise pendant une semaine. Une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) est recommandée si vous avez eu des relations sexuelles dans les 5 jours précédents.**

Durant la deuxième ou troisième semaine

Si décollement du timbre ou retard dans le changement depuis **moins de 72 heures (3 jours)**, appliquez un nouveau timbre dès que possible. Finir le cycle de timbres et commencez un nouveau cycle de 3 timbres sans faire de période d'arrêt. Le jour de changement demeure le même. Vous n'avez pas besoin de méthode contraceptive supplémentaire. Vous ne serez pas menstruée ce mois là

Si décollement ou retard dans le changement depuis plus de **plus de 72 heures (3 jours)** enlevez le timbre en place, appliquez un nouveau timbre dès que possible. Finir le cycle de timbres et commencez un nouveau cycle de 3 timbres sans faire de période d'arrêt. Le jour de changement demeure le même. **Une contraception supplémentaire (ex. le condom) est requise pendant une semaine. Une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) est**

recommandée si vous avez eu des relations sexuelles dans les 5 jours précédents. Vous ne serez pas menstruée ce mois là

SITUATIONS PARTICULIÈRES

Evra et antibiotiques : L'efficacité du timbre Evra n'est pas réduite par la prise d'antibiotiques.

Evra et grossesse : Une grossesse devient possible dès l'arrêt de l'utilisation d'Evra. La fertilité future de la femme demeure la même peu importe le nombre d'années d'utilisation du timbre Evra.

Evra et pré-ménopause : Les femmes en bonne santé peuvent utiliser Evra jusqu'à la ménopause si elles ne fument pas.

Evra et chirurgie : Si vous devez subir une chirurgie qui nécessite une immobilisation, avisez votre chirurgien que vous prenez Evra.

Evra et cigarette : Le tabac augmente le risque de maladies cardiaques chez les femmes qui utilisent Evra ou la pilule. Le risque augmente avec l'âge et Evra ne peut être prescrit à la femme de 35 ans et plus qui fume plus de 15 cigarettes par jour. Pourquoi ne pas en profiter pour cesser de fumer dès maintenant ?

Evra, MTS et VIH (sida) : Le timbre n'offre aucune protection contre les maladies transmissibles sexuellement (MTS) et le VIH. Votre santé sexuelle est importante et l'emploi du condom demeure de mise si vous êtes à risque de MTS.

COMPLICATIONS

Elles sont très rares mais exigent une consultation rapide auprès d'un médecin. Elles surviennent surtout chez les femmes présentant des problèmes de santé ou qui fument et ce sont les mêmes que celles qui existent quand on prend la pilule.

Ces complications sont :

- douleurs thoraciques sévères avec difficulté à respirer
- maux de tête sévères
- troubles de la vue importants (diminution ou perte subite de la vision)
- douleur importante à la cuisse ou au mollet et/ou gonflement de la jambe
- engourdissement et/ou faiblesse persistant d'un côté du corps

Il faut alors consulter rapidement un médecin.

Certaines parties du texte et les graphiques sont tirés de documents fournis par la compagnie Janssen-Ortho.

Révisé janvier 2014

LE TIMBRE CONTRACEPTIF

EVRA



Clinique de planning

CSSSR-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com