

## Quels sont les effets indésirables possibles ?

L'utilisation d'un patch est le plus souvent bien tolérée. Cependant, comme tout traitement hormonal, le patch peut influencer le poids, l'acné, l'humeur, la libido, la fréquence des migraines...

Il augmente légèrement le risque de développer des caillots dans les veines ( phlébite, embolie pulmonaire) ou les artères ( accident vasculaire cérébral, infarctus).

**Il est indispensable de vérifier que vous ne cumulez pas d'autres facteurs de risques cardio-vasculaires** (tabac, surpoids, migraine, diabète, âge > 35 ans, antécédents familiaux...).

### A SAVOIR

- Pour penser à changer votre patch, vous pouvez programmer une alarme sur votre portable.
- Le patch reste efficace en cas de vomissement ou de diarrhée.
- Précisez que vous avez un patch chaque fois que l'on vous prescrit un médicament pour vérifier qu'ils sont compatibles.
- Le patch n'exclut pas l'utilisation du préservatif : **LE PRESERVATIF EST LE SEUL MOYEN DE SE PROTEGER CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES.**

## Centre de Planification et d'Education Familiale

Lieu d'accueil, d'écoute et d'information sur la vie affective et sexuelle, le couple et la parentalité.

Consultations médicales gratuites dans le cadre du suivi gynécologique de prévention, test de grossesse, prescription de contraception.

Consultations d'IVG.

Mineures sans accord parental et majeures en situation de précarité : délivrance gratuite de la contraception.

### 🏠 Site de Bayonne :

13, avenue de l'interne Jacques Loëb  
☎ 05 59 44 40 94

### 🏠 Site de Saint-Jean-de-Luz :

19, avenue André Ithurrealde  
☎ 05 59 51 46 64

### 🏠 Site de Saint-Jean-Pied-de-Port :

Maison de la Solidarité Départementale -  
Maison Esponda  
☎ 05 59 37 90 10

## INFORMATION CONTRACEPTION



La contraception  
avec le patch



## Le patch

C'est un carré de couleur beige de 4,5 cm de côté que l'on colle sur la peau et qui libère deux hormones de synthèse proches des hormones naturelles de la femme : œstrogène et progestérone.

## Comment ça marche ?

La diffusion des hormones dans le sang agit à 3 niveaux **pour éviter une grossesse** :

- Blocage de l'ovulation.
- Épaississement des sécrétions du col de l'utérus pour empêcher le passage des spermatozoïdes.
- Amincissement de la muqueuse de l'utérus.

L'efficacité contraceptive du patch est de plus de 99% **lorsqu'il est utilisé de manière optimale** (sans oubli ni décollement).

L'efficacité peut-être diminuée chez les femmes qui pèsent plus de 90kg.

## Comment se le procurer ?

Il est prescrit par un médecin ou une sage-femme après avoir éliminé d'éventuelles contre-indications. La délivrance se fait en pharmacie avec une ordonnance. **Il n'est pas remboursé**, une boîte de 3 patches ( soit un mois de contraception), coûte environ 15 euros.

Il peut être délivré gratuitement dans les centres de planification sous certaines conditions.

## Comment l'utiliser ?

Il doit être appliqué sur une peau propre, sèche, saine et sans pilosité, à un endroit où il ne subira aucune friction due à des vêtements serrés.

Appuyer fermement jusqu'à ce que les bordures adhèrent correctement.

Ne pas appliquer le patch sur les seins.

Le patch **résiste à l'eau**. Cependant, l'utilisation de maquillage, crèmes (solaires en particulier) ou poudre favorise le décollement.

Lors de la 1<sup>e</sup> utilisation, si aucune contraception hormonale n'était utilisée lors des cycles précédents, le patch se pose le 1<sup>e</sup> jour des règles.

**S'il est posé à un autre moment, une protection par préservatif doit être associée pendant sept jours.**

C'est un patch **hebdomadaire** : on colle un patch par semaine pendant 3 semaines :

- Patch n°1 la 1<sup>e</sup> semaine
- Patch n°2 la 2<sup>e</sup> semaine
- Patch n°3 la 3<sup>e</sup> semaine
- Pas de patch la 4<sup>e</sup> semaine : c'est au cours de cette période qu'apparaîtront vos règles.

Le **changement de patch** doit toujours avoir lieu le même jour de la semaine, à n'importe quel moment de la journée. Il est recommandé de changer de site d'application chaque semaine, par exemple la fesse, l'abdomen, la partie supérieure du torse, l'épaule.

## Quels sont ses avantages ?

Les règles sont régulières et souvent plus légères et moins douloureuses qu'en l'absence de contraception.

## Que faire en cas de décollement partiel ou total ?

### • Décollement depuis moins de 24 h

Réappliquez le même patch au même endroit ou remplacez-le par un nouveau. L'efficacité contraceptive est conservée.

### • Décollement depuis plus de 24 h ou de durée inconnue

IL EXISTE UN RISQUE DE GROSSESSE

Appliquez un nouveau patch et recommencez une période de 3 semaines d'utilisation à partir de ce jour. Utilisez simultanément des préservatifs pendant 7 jours.

Si vous avez eu des rapports non protégés dans les 5 jours qui ont précédé le décollement, prenez en plus une contraception d'urgence.

Faites un test de grossesse au bout de 3 semaines.

## Que faire en cas de retard dans la pose du patch hebdomadaire ?

### Après la semaine d'arrêt

Si vous avez oublié de mettre le patch n°1 après la semaine d'arrêt, IL EXISTE UN RISQUE DE GROSSESSE. La conduite à tenir est la même qu'en cas de décollement de plus de 24 h.

### Oubli de changement du patch n°2 ou n°3

#### • Retard de moins de 48 h

Appliquez le nouveau patch dès que possible et mettez-en un nouveau le jour de votre changement habituel. L'efficacité contraceptive est conservée.

#### • Retard de plus de 48 h

IL EXISTE UN RISQUE DE GROSSESSE. La conduite à tenir est la même qu'en cas de décollement de plus de 24 h.