



Comment gérer les effets secondaires de la contraception

Les contraceptifs préviennent efficacement les grossesses, mais ils peuvent aussi avoir des effets secondaires. Vous trouverez ci-dessous les effets secondaires possibles et des moyens plausibles de les gérer avec les personnes à qui vous prescrivez un contraceptif.

	Effets secondaires	Comment les gérer
1	Acné	<ul style="list-style-type: none"> • Changer pour des contraceptifs oraux combinés ayant une activité antiandrogénique, tels que l'éthinylestradiol (EE) 30 mcg/drospirénone 3 mg, EE 20 mcg/drospirénone 3 mg et/ou • Changer pour un contraceptif oral combiné contenant moins de progestatif, tel que les produits d'EE 20 mcg/lévonorgestrel 0,1 mg.
2	Aménorrhée	<ul style="list-style-type: none"> • Éliminer la possibilité d'une grossesse si l'apparition est récente. • Rassurer la personne sur le fait que l'aménorrhée est fréquente avec l'injection d'acétate de médroxyprogestérone-retard (AMPR), l'implant d'étonorgestrel (ENG), le système intra-utérin (SIU), l'utilisation continue de contraceptifs oraux combinés (COC) et l'utilisation continue de l'anneau vaginal.
3	Métrorragie	<ul style="list-style-type: none"> • Éliminer la possibilité d'une infection transmissible sexuellement (ITS) si le saignement est d'apparition récente ou persiste malgré un changement de régime ou s'il y a d'autres raisons de soupçonner l'existence d'une ITS. • Rassurer la patiente en lui disant que souvent le problème s'atténue avec une utilisation continue (3 à 6 mois). • En présence d'un cas relié à la prise d'un COC, choisir un autre COC avec une teneur en œstrogènes plus élevée, jusqu'à un maximum de 35 mcg d'EE, ou changer le type de progestatif dans le COC. • Si cela se produit avec des régimes continus, la personne peut arrêter les pilules pendant 3 ou 4 jours par cycle, puis recommencer à les prendre.
4	Sensibilité des seins	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir un COC contenant 20 mcg ou moins d'œstrogène, par exemple EE 10 mcg/noréthindrone 1 mg, EE 20 mcg/noréthindrone 1 mg ou EE 20 mcg/lévonorgestrel 0,1 mg. • Choisir l'anneau vaginal avec EE 15 mcg et ENG 120 mcg par jour.
5	Maux de tête	<ul style="list-style-type: none"> • Rassurer la personne en lui disant que les maux de tête se règlent d'eux-mêmes et qu'ils surviennent généralement au cours du premier cycle. • Envisager de passer à une utilisation prolongée ou continue de COC.
6	Règles abondantes	<ul style="list-style-type: none"> • Envisager des contraceptifs contenant à la fois œstrogène et progestérone. • Envisager de passer à un contraceptif hormonal combiné prolongé ou continu.
7	Hirsutisme	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les contraceptifs à progestatif seul. • Envisager de changer pour un COC à activité antiandrogénique, tel que EE 30 mcg/drospirénone 3 mg ou EE 20 mcg/drospirénone 3 mg. • Les COC ayant des effets androgéniques minimes et ceux contenant les antiandrogènes cyprotérone et drospirénone sont bénéfiques.
8	Perte de densité osseuse	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter l'utilisation à long terme (>2 ans) de l'AMPR injectable. • Évaluer les risques au moins une fois tous les deux ans.
9	Sautes d'humeur	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser avec prudence les contraceptifs à base de progestatif seul chez les personnes souffrant ou ayant souffert d'une dépression. Toutefois, en cas de contre-indication aux contraceptifs contenant des œstrogènes, envisager l'utilisation de progestatifs ou de méthodes de barrière. • Modifier le composant progestatif du contraceptif.
10	Dysfonctionnement sexuel	<ul style="list-style-type: none"> • Envisager de changer de contraceptif hormonal.
11	Gain de poids	<ul style="list-style-type: none"> • Si le gain de poids est causé par l'injection d'AMPR ou l'implant ENG, envisager de passer à un autre contraceptif hormonal.

Contribution financière :