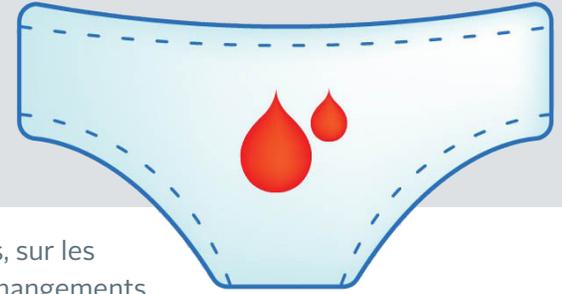


MESSAGES AUX CLIENTES QUI UTILISENT UNE CONTRACEPTION HORMONALE

Un changement des règles est **NORMAL**



De nombreuses femmes se font des fausses idées par rapport aux éventuels changements des règles lors de l'usage d'un contraceptif hormonal. Utilisez ce simple outil pour aider vos clientes à comprendre que le changement de leurs règles est **NORMAL** lorsqu'elles utilisent une méthode de contraception hormonale. Donnez à vos clientes des informations, fondées sur

des preuves, sur les éventuels changements spécifiques à chaque méthode. De plus, lors de chaque séance de consultation, rassurez vos clientes quant aux changements et discutez des éventuels bénéfices de règles moins abondantes et d'aménorrhée. Utilisez l'acronyme **NORMAL** pour aborder ces points avec elles.

N

NORMAL — Un changement de vos règles est **NORMAL** lorsque vous utilisez une méthode de contraception. Vos règles pourraient devenir plus ou moins abondantes, plus fréquentes ou irrégulières, ou absentes. Les changements de vos règles pourraient changer au fil du temps.¹

O

OPPORTUNITÉS — Des règles moins abondantes ou l'absence des règles peuvent créer des **OPPORTUNITÉS** bénéfiques pour votre santé ou votre vie personnelle.

R

REVENIR — Lorsque vous arrêtez l'usage d'une méthode de contraception, vos règles vont **REVENIR**, et vos chances de tomber enceinte vont **REVENIR** à la normale.²

M

MÉTHODES — Les différentes **MÉTHODES** de contraception peuvent entraîner différents changements des règles. Expliquez à votre prestataire de santé les types de changements des règles que vous trouvez acceptables.

A

ABSENCE DES RÈGLES — Cela ne veut pas dire que vous êtes enceinte. Si vous avez d'autres symptômes de grossesse, parlez-en avec votre prestataire de santé ou faites un test de grossesse.³

L

LIMITE — Si les changements de vos règles **LIMITENT** vos activités quotidiennes, il existe des traitements. Parlez-en avec votre prestataire de santé.⁴

Crédit illustration : Period emoji, Plan International UK. <https://plan-uk.org/act-for-girls/break-the-taboo-vote-for-your-favourite-period-emoji>

¹ Les messages dans cet aide-mémoire concernent les méthodes contraceptives hormonales. Les messages devraient être modifiés pour les clientes qui choisissent le dispositif intra-utérin au cuivre.

² En plus de ces points, donnez des informations spécifiques à chaque méthode sur les éventuels changements des règles avant que la cliente choisisse une méthode de contraception et après que le choix est fait.

³ Si applicable, informez votre cliente que l'usage de la contraception injectable (par exemple DMPA), retarderait sûrement le retour à la fertilité une fois que la méthode est arrêtée. L'usage des autres méthodes permet un retour à la fertilité immédiat.

⁴ Si applicable, informez votre cliente que l'absence des règles, lors de l'usage des pilules contraceptives, peut être signe de grossesse. L'absence des règles pendant le premier mois après la pose de l'implant

ou l'injectable à progestatif seul, peut également être signe de grossesse (par exemple dans le cas où la méthode est initiée dans le cadre d'un démarrage rapide, sans qu'une éventuelle grossesse soit écartée avec certitude). Dites à votre cliente de revenir à la clinique si elle ne sait pas si elle est enceinte.

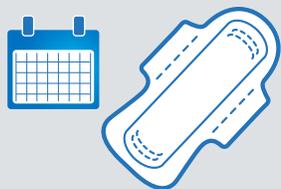
Fournir des informations supplémentaires aux clientes sur le type de changements menstruels à prévoir lors de l'utilisation de la contraception



Les changements potentiels sont **NORMAUX** et peuvent être : ▶ très commun ● commun ■ moins commun

Durée depuis l'initiation ⁵		Mois 0-12 →		
MÉTHODES HORMONALES	Pilules orales combinées	▶ Règles plus courtes ou plus légères ▶ Taches entre les règles, surtout si vous oubliez une pilule, même par quelques heures	▶ Règles plus courtes ou plus légères ▶ Taches entre les règles, surtout si vous oubliez une pilule, même à quelques heures	▶ Règles plus courtes ou plus légères ▶ Taches entre les règles, en particulier si vous oubliez une pilule ■ Pas de règles du tout ⁶
	Pilules à la progestérone uniquement	▶ Taches entre les règles, surtout si vous oubliez une pilule, même de quelques heures ▶ Absence de règles (surtout lors de l'allaitement) ● Saignement qui dure plus longtemps que les règles et vient irrégulièrement	▶ Des règles plus courtes ou plus légères ▶ Taches entre les règles, surtout si vous manquez une pilule ● Pas de règles du tout (surtout pendant l'allaitement)	▶ Des règles plus courtes ou plus légères ▶ Taches entre les règles, surtout si vous manquez une pilule même de quelques heures
	Injectables à progestatif seul	▶ Saignements irréguliers ou taches ▶ Saignements plus abondants	▶ Saignements irréguliers et légers ou taches ■ Pas de saignement du tout	● Saignements irréguliers et légers ou taches ● Pas de saignement du tout
	Implant	▶ Saignements irréguliers ou taches ● Saignements plus abondants	▶ Saignements irréguliers et légers ou taches ■ Pas de saignement du tout	▶ Saignements légers ou des taches ● Pas de saignement du tout
	DIU-LNG	▶ Saignements irréguliers ou taches ■ Pas de saignement du tout	▶ Saignements irréguliers ou taches ■ Pas de saignement du tout	▶ Saignements légers et peu fréquents ● Pas de saignement du tout
MÉTHODES NON HORMONALES	DIU au cuivre	▶ Les règles peuvent être plus lourdes ou durer plus longtemps ■ Taches irrégulières	▶ Les règles peuvent redevenir comme avant la pose du DIU au cuivre ● Les règles peuvent rester plus lourdes ou durer plus longtemps	▶ Les règles peuvent redevenir comme avant la pose du DIU au cuivre ● Les règles peuvent rester plus lourdes ou durer plus longtemps

Fournir des informations supplémentaires aux clients à propos de l'aménorrhée



L'absence de saignement avec certaines méthodes contraceptives est **NORMALE**:

- Certaines méthodes contraceptives hormonales telles que le DIU LNG (DIU hormonal), les implants et les contraceptifs injectables contiennent une hormone appelée progestérone qui rend la muqueuse de votre utérus (utérus) très mince. Normalement, cette muqueuse s'épaissit à chaque cycle menstruel et, en l'absence de grossesse, se répand sous la forme de saignements menstruels. Lorsque la doublure est mince, l'excrétion ne se produit pas et les saignements menstruels peuvent cesser.
- Le sang menstruel ne s'accumule nulle part ailleurs dans votre corps, il n'y a donc aucun risque pour la santé lié à l'aménorrhée. Une fois que vous arrêtez d'utiliser une méthode hormonale, vos règles et votre capacité à être enceinte retrouvent leur état antérieur à votre utilisation de la méthode.⁷ Si vous avez des questions ou des inquiétudes à tout moment, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Un saignement plus léger ou nul peut être bénéfique pour votre vie et votre santé:

- L'absence de saignement menstruel ou une réduction du saignement peut contribuer à améliorer des conditions telles que les règles abondantes ou douloureuses. Des saignements réduits ou nuls peuvent également aider à traiter l'anémie.
- Vous pouvez également bénéficier d'avantages potentiels liés au mode de vie, comme l'absence de saignement ou une réduction du saignement, comme une plus grande liberté de travail ou d'activités scolaires.
- Certains contraceptifs peuvent vous donner des options en ce qui concerne vos règles. Certains ont pour résultat des règles sautées, des règles plus claires ou une absence totale de vos règles. Discutez de vos préférences avec votre prestataire de soins de santé afin que vous puissiez choisir une méthode contraceptive qui vous convient.

⁵Ce graphique décrit les modifications typiques des saignements pendant qu'une femme s'adapte à une méthode de contraception, mais les expériences de vos clientes peuvent être différentes. Dans certaines situations, les saignements ne résultent pas de l'utilisation de la contraception et peuvent constituer un signe avant-coureur de quelque chose de plus grave. Dites aux femmes de parler à leur prestataire de soins de santé si elles ont des inquiétudes.

⁶Si une cliente utilise une méthode hormonale autre que la pilule orale, l'absence de saignement ne signifie pas qu'elle est enceinte. Rappelez-lui que si elle utilise ses pilules orales ou son DIU au cuivre, si elle a d'autres symptômes de grossesse ou si elle manque ses règles, elle devrait en parler à son prestataire de soins de santé ou effectuer un test de grossesse.

⁷Le cas échéant, informez votre cliente que, lors de l'utilisation de la contraception injectable, le retour à la fertilité sera probablement retardé après l'arrêt de la méthode. Pour les autres méthodes, le retour à la fertilité sera immédiat.