

Conseils patients

Introduction de l'anneau

- Vérifiez la date limite d'utilisation de l'anneau.
- Lavez-vous les mains avant de manipuler l'anneau.
- Plusieurs positions sont possibles pour introduire ou retirer l'anneau : accroupie, allongée ou debout.
- Après avoir retiré le sachet, pincez l'anneau entre le pouce et l'index, puis insérez-le dans le vagin.
- L'anneau est efficace quelle que soit sa position dans le vagin.
- Vous ne devez pas le sentir. S'il vous gêne, ajustez sa position.

Retrait de l'anneau

- Retirez l'anneau 3 semaines après sa mise en place, idéalement à la même heure que son introduction.
- Effectuez une traction douce après l'avoir croché avec l'index ou pincé entre le pouce et l'index.
- Si vous n'arrivez pas à le retirer, consultez votre médecin.
- L'anneau usagé doit être jeté avec les déchets ménagers. Ne le jetez pas dans les toilettes.

Il est recommandé de vérifier régulièrement la présence de l'anneau dans le vagin.

En cas d'expulsion

- **Si l'anneau a été expulsé depuis moins de 3 heures :**
 - la protection contraceptive est maintenue.
 - rincez l'anneau à l'eau tiède, puis remettez-le immédiatement.
- **Si l'anneau a été expulsé depuis plus de 3 heures :**
 - il existe un **risque de grossesse**. Suivez ces étapes :
 - **étape 1 :**
 - si l'expulsion a eu lieu durant la 1^{re} ou la 2^e semaine du cycle :
 - réinsérez l'anneau et laissez-le en place pendant au moins 7 jours.
 - utilisez une contraception mécanique (préservatif) pendant les 7 jours suivants.
 - si l'expulsion a eu lieu durant la 3^e semaine du cycle, deux options :
 - **option 1 :** insérez immédiatement un nouvel anneau et commencez un nouveau cycle de 3 semaines. Utilisez une contraception mécanique (préservatif) pendant 7 jours.
 - **option 2 :** attendez 7 jours avant d'insérer un nouvel anneau. Utilisez une contraception mécanique (préservatif) durant cette période et les 7 jours suivant l'insertion.
 - **attention :** si vous ne savez pas depuis combien de temps l'anneau a été expulsé, faites un test de grossesse avant d'en insérer un nouveau.
 - **étape 2 :** Si un rapport sexuel à risque a eu lieu dans les 5 jours précédents :
 - prenez immédiatement une contraception d'urgence (NORLEVO®) dans un délai maximum de 72 heures.
 - faites un test de grossesse 3 semaines après l'expulsion.

En cas d'oubli de retrait de l'anneau

- **Oubli de moins de 7 jours (l'anneau a été laissé en place entre 3 et 4 semaines) :**
 - la protection contraceptive est maintenue.
 - retirez l'anneau, faites une pause de 7 jours, puis insérez un nouvel anneau.
- **Oubli de plus de 7 jours (l'anneau a été laissé en place plus de 4 semaines) :**

- il existe un risque de grossesse. Faites un test de grossesse et consultez un médecin avant d'insérer un nouvel anneau.
- utilisez une contraception mécanique (préservatif) jusqu'à la consultation.

En cas d'oubli d'insérer un nouvel anneau après l'intervalle de 7 jours sans anneau

- **Si l'intervalle sans anneau dépasse 7 jours :**
 - si un rapport sexuel a eu lieu durant cet intervalle, il existe un risque de grossesse :
 - faites un test de grossesse.
 - prenez immédiatement une contraception d'urgence (NORLEVO®) dans un délai de 72 heures après le rapport à risque et réalisez un test de grossesse 3 semaines après la prise.
 - insérez dès que possible un nouvel anneau et utilisez une contraception mécanique pendant les 7 jours suivants.

En cas d'insertion de plusieurs anneaux

- Aucun effet nocif grave n'a été rapporté suite à un surdosage en hormones contenues dans NUVARING.
- Contactez votre médecin pour savoir quelle conduite adopter.

Consultez immédiatement un médecin ou rendez-vous aux urgences si vous présentez l'un des signes suivants :

- maux de tête intenses et inhabituels,
- perte de force ou engourdissement d'un bras ou d'une jambe,
- troubles visuels soudains (vision floue, perte de la vision d'un œil, vision double),
- douleur ou gonflement au niveau d'une jambe,
- essoufflement soudain ou douleur thoracique,
- toux inexpliquée avec éventuellement des crachats de sang.

Ces symptômes sont rares, mais nécessitent une évaluation médicale sans attendre.

Interactions médicamenteuses : pensez à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien

Certains médicaments peuvent réduire l'efficacité de l'anneau contraceptif. Informez systématiquement votre médecin ou votre pharmacien de votre contraception avant de commencer un nouveau traitement, y compris des médicaments en vente libre ou des compléments alimentaires.

Pour en savoir plus la contraception, **scannez le QR code**.



Choisir sa contraception