

Timbre contraceptif

Le timbre contraceptif est une méthode de contraception accessible au Canada depuis janvier 2004. Il s'agit d'un timbre beige de 4 cm x 4 cm qu'une femme peut coller sur sa peau et qui relâche sans arrêt dans le sang de l'œstrogène et de la progestine.

Comment fonctionne-t-elle?

- Le timbre permet à la femme d'éviter la grossesse principalement en empêchant les ovaires de relâcher un ovule, mais il peut également faire épaissir la glaire cervicale (par conséquent, les spermatozoïdes ont plus de difficulté à pénétrer dans l'utérus) et diminuer l'épaisseur de la paroi utérine. Son mode de fonctionnement est très similaire à celui de la pilule.
- Le timbre se porte sur la peau pendant sept jours et il doit être changé chaque semaine, pendant la durée des trois semaines du cycle. L'idéal est de changer le timbre la même journée chaque nouvelle semaine (c'est le « jour du changement de timbre »). La quatrième semaine, la femme ne porte pas de timbre, ce qui permet à la menstruation de se déclencher. Il faut éviter de ne porter pas le timbre plus de sept jours consécutifs. Après le septième jour sans timbre, un nouveau cycle commence dès que vous appliquez un nouveau timbre le « jour du changement de timbre ».
- Le timbre peut se porter sur les fesses, l'estomac, dans le dos ou près de l'épaule, mais pas sur les seins. Il peut s'avérer efficace de changer chaque semaine l'endroit où l'on colle le timbre. Il faut appliquer le timbre sur une partie propre et sèche de la peau. Il faut éviter d'utiliser de la crème ou une lotion près du timbre déjà appliqué ou à l'endroit où le nouveau sera appliqué. Le timbre colle bien à la peau. Le timbre résiste à 98 % du temps à l'exercice, à la douche, à la nage ainsi qu'à un passage dans un sauna ou un bain chaud!

Quelle est son efficacité?

- **Taux d'échec selon une utilisation réelle :** 90 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation;
- **Taux d'échec selon une utilisation théorique :** 3 femmes sur 1000 au cours de la première année d'utilisation.
- Le timbre peut être un peu moins efficace chez les femmes de plus de 198 livres (90 kg).



Avantages

- + Grande efficacité, réversible et sécuritaire
- + Aucune interruption des rapports sexuels
- + Diminution possible des crampes et du flux menstruel
- + Régularisation du cycle menstruel
- + Diminution des symptômes prémenstruels
- + Diminution du risque de cancer de l'endomètre, des ovaires et du côlon
- + Diminution du risque de fibromes et de kystes ovariens

Désavantages

- Peut causer des saignements légers ou irréguliers
- Peut rendre les seins sensibles, causer la nausée ou des maux de tête
- Peut irriter la peau
- Peut être moins efficace chez les femmes de plus de 198 livres (90 kg)
- Ne protège pas contre les ITS