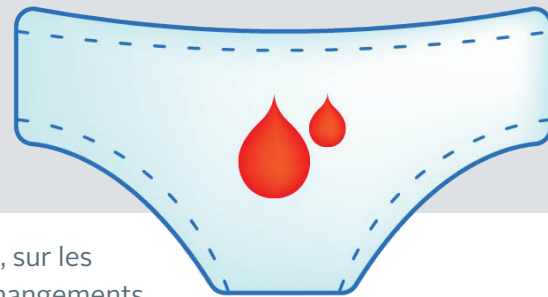


MESSAGES AUX CLIENTES QUI UTILISENT UNE CONTRACEPTION HORMONALE

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 DPMA), 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.