



FÉDÉRATION
DU QUÉBEC
POUR LE PLANNING
DES NAISSANCES

La Maison Parent-Roback

110, rue Ste-Thérèse, bureau 405
Montréal (Québec) H2Y 1E6

Téléphone: (514) 866.3721 • Télécopieur: (514) 866.1100

Courriel: fqpn@cam.org

Site Web: www.cam.org/fqpn

La Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) est un regroupement féministe d'éducation populaire et de défense de droits des femmes sur la santé, particulièrement sur la santé reproductive et la sexualité. La FQPN favorise le libre choix face à la maternité et le consentement éclairé des individus face aux décisions concernant leur propre fécondité. La FQPN estime que les femmes doivent avoir accès à des informations critiques et fiables afin de connaître tous les effets et risques liés aux méthodes contraceptives si elles veulent être en mesure d'évaluer les avantages et inconvénients pour elles-mêmes et faire ainsi un choix éclairé.

L'injection contraceptive ou Depo-Provera: Est-ce pour vous ?



QU'EST-CE QUE LE DEPO-PRO

Le Depo-Provera est une hormone de synthèse, une progestérone, utilisée pour le traitement de l'endométriose et de certains cancers, ainsi que pour la contraception. Au Canada, l'utilisation du Depo-Provera comme contraceptif a été approuvée en 1997. Pour la contraception, le Depo-Provera est donné en injection profonde dans un muscle toutes les 11 à 13 semaines. Ce dosage de 150 mg a un effet contraceptif qui dure environ trois mois.

Les contraceptifs hormonaux ont un effet systémique, c'est-à-dire qu'ils ont un effet sur plusieurs fonctions du corps. Les réactions de chaque femme à la prise d'hormones sont uniques, quel que soit le dosage.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Avant de prescrire ou d'injecter le Depo-Provera, tout médecin doit effectuer **un examen médical complet**, incluant la vérification de vos antécédents médicaux et un examen physique comprenant un examen des seins, du foie et des organes pelviens, la pression artérielle et un test de PAP.

La première injection

La première injection doit être administrée uniquement dans **les cinq premiers jours** de votre cycle menstruel. Si vos menstruations sont anormales, faites d'abord un test de grossesse afin d'être sûre de ne pas être enceinte. Le Depo-Provera n'empêcherait pas la poursuite de la grossesse, mais pourrait nuire au bon développement du fœtus. S'il est injecté dans les cinq premiers jours du cycle menstruel, le Depo-Provera est efficace dès le jour de l'injection.

S'il est administré **après les cinq premiers jours** du cycle menstruel, le Depo-Provera peut ne pas être efficace durant les trois à quatre semaines suivantes. Il faut alors uti-

liser durant quatre semaines une autre méthode contraceptive non hormonale (condom, diaphragme, éponge, cape cervicale) pour prévenir une grossesse.

Les injections suivantes

L'utilisation du Depo-Provera exige de planifier trois mois à l'avance la date de l'injection suivante. S'il vous est difficile de prévoir une injection tous les trois mois, cette méthode contraceptive ne vous convient peut-être pas.

L'injection suivante peut se situer **entre la 10^e et la 13^e semaine**. Si vous ne pouvez pas vous présenter à la date prévue pour l'injection suivante, prévenez votre médecin une ou deux semaines avant, afin qu'il puisse vous donner une autre date qui respecte le délai ultime de 13 semaines. Cependant, si le délai dépasse 13 semaines, vous devez passer un test de grossesse avant de recevoir une autre injection.

Une fois injecté, le Depo-Provera se libère lentement et progressivement pendant environ trois mois. Il agit au niveau de l'hypothalamus en modifiant la production d'agents chimiques qui contrôlent habituellement le cycle menstruel. La progestérone injectée provoque des changements à trois niveaux :

- elle empêche l'ovulation ;
- elle amincit la couche interne de l'utérus (endomètre), ce qui empêche un ovule fécondé de s'y implanter ;
- elle épaissit les sécrétions du col de l'utérus, ce qui rend plus difficile le passage des spermatozoïdes.

QUELLES FEMMES NE DOIVENT PAS L'UTILISER ?

Vous ne devez pas utiliser le Depo-Provera si vous vous trouvez dans l'une des situations suivantes :

- si vous êtes enceinte ou croyez être enceinte ;
- si vous désirez devenir enceinte dans un avenir rapproché ;
- si vous avez des saignements anormaux du vagin ou des voies urinaires ;

- si vous avez des masses aux seins, une histoire de cancer du sein ou un problème non diagnostiqué au sein ;
- si vous avez, ou avez déjà eu, une thrombophlébite, des troubles thrombo-emboliques, une apoplexie cérébrale (arrêt brutal des fonctions du cerveau) ;
- si vous utilisez un anticoagulant (médicament qui rend le sang plus clair) ;
- si vous avez un mauvais fonctionnement ou une maladie du foie ;
- si vous avez une hypersensibilité diagnostiquée au Depo-Provera ou à l'un de ses ingrédients.

Si vous ou un membre de votre famille directe avez déjà eu un des problèmes de santé suivants, vous devez en informer votre médecin, car le Depo-Provera pourrait être contre-indiqué pour vous :

- cancer du sein, examen ou radiographie mammaire anormale (mammographie) ;
- problème de densité osseuse ou deux facteurs de risques liés à l'ostéoporose (race, antécédents familiaux, petite stature, manque d'exercice physique, tabagisme) ; le Depo-Provera pourrait alors devenir le troisième facteur de risque ;
- diabète ;
- attaques, convulsions, épilepsie ;
- migraines (maux de tête) ;
- asthme ;
- problèmes cardiaques, crises cardiaques ;
- ictus (attaque, crise, apparition subite d'une maladie) ;
- caillots sanguins (troubles de la coagulation) ;
- problèmes rénaux ;
- hypertension artérielle ;
- périodes menstruelles irrégulières ou saignotements ;
- dépression.

Si vous décidez d'utiliser le Depo-Provera quand même, vous devrez passer des examens médicaux plus fréquemment.

SITUATIONS PARTICULIÈRES

- ◆ **Après un accouchement, une fausse-couche ou un avortement :** il ne semble pas y avoir de contre-indication absolue liée au fait de recevoir le Depo-Provera dans les cinq premiers jours qui suivent ces événements. Cependant, la probabilité de saignements irréguliers est plus fréquente chez les femmes utilisant le Depo-Provera après un accouchement, une fausse-couche ou un avortement que chez les autres femmes. Attendre quatre semaines avant de recevoir le Depo-Provera peut diminuer cette probabilité.
- ◆ **Si vous allaitez :** on sait qu'une quantité mesurable de progestérone passe dans le lait maternel, mais les études effectuées ne sont pas concluantes quant aux effets sur le nourrisson.
- ◆ **Pré-ménopause et ménopause :** comme le Depo-Provera modifie la production des hormones qui régulent le cycle menstruel, il peut aussi avoir un effet sur des symptômes liés à la pré-ménopause, soit en les faisant apparaître, soit en les diminuant, soit en les amplifiant ; chaque femme peut réagir différemment. Comme le Depo-Provera provoque un arrêt des menstruations après un certain temps d'utilisation, il peut masquer l'arrivée de la ménopause.

QUOI SURVEILLER SI VOUS UTILISEZ LE DEPO-PROVERA ?

- ◆ **Tout signe inhabituel ou lié aux contre-indications** doit être pris au sérieux et signalé à votre médecin. Celui-ci doit faire un examen de suivi dans les six mois après la première injection et au moins à tous les ans par la suite, incluant tous les tests effectués lors de la consultation initiale sur le Depo-Provera. Quelle que soit votre condition physique, l'utilisation du Depo-Provera exige un suivi médical régulier et sérieux.

- ◆ **Troubles oculaires :** dans les cas de perte soudaine partielle ou complète de la vue, d'un déclenchement soudain d'exophtalmie (globe oculaire qui sort de l'orbite), de vision double ou de migraine, il faut interrompre le Depo-Provera en attendant un examen ophtalmologique ; si cet examen révèle un oedème papillaire ou des lésions vasculaires de la rétine, il faut cesser l'utilisation du Depo-Provera.
- ◆ **Tests de laboratoire :** le Depo-Provera peut modifier les résultats de certains tests de laboratoire. Il est donc important de toujours informer le médecin ou le-la technicien-ne de laboratoire que vous utilisez le Depo-Provera.
- ◆ **Autres médicaments :** il est important d'aviser votre médecin si vous prenez ou commencez à prendre des médicaments, même ceux en vente libre, car ils peuvent interagir avec le Depo-Provera dans votre organisme.

EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

Les réactions de chaque femme à la prise d'hormones, quels que soient le dosage et les raisons, sont uniques. Toutes les femmes ne ressentent pas tous les effets secondaires et certaines femmes n'en ressentent que quelques-uns. Voici, en commençant par les plus fréquents, les effets le plus souvent rapportés :

- irrégularités menstruelles ou absence de menstruation : saignements ou saignements irréguliers ou imprévisibles ou, plus rarement, saignements abondants et continus. En général, l'utilisation prolongée du Depo-Provera réduit les saignements menstruels. Environ 55% des femmes n'ont plus de menstruations après un an et 68% après deux ans.
- maux de tête ;
- troubles abdominaux (crampes et ballonnements à l'estomac et à l'intestin) ;
- nervosité ;
- étourdissements ;
- baisse de la libido.

Il y a d'autres effets secondaires possibles, mais qui ont été rapportés plus rarement :

- gain ou perte de poids : le gain de poids semble lié à l'augmentation de l'appétit. La moyenne d'augmentation du poids est de 2,5 kg (5,5 lb) à la fin de la première année d'utilisation. Pour certaines femmes l'augmentation de poids est plus lente et progressive et peut atteindre en moyenne 3,6 kg (8 lb). Aucune hypothèse n'est amenée concernant la perte de poids ;
- nausées ;
- vomissements ;
- maux de dos ;
- écoulement des mamelons et sensibilité aux seins ;
- taches plus foncées de la peau ;
- acné, éruptions cutanées ;
- sentiments de dépression ou aggravation d'un état dépressif ;
- menstruations difficiles et douloureuses ;
- pertes vaginales ;
- fatigue, asthénie ;
- perte de cheveux ;
- augmentation des poils ;
- sécheresse vaginale ;
- augmentation de la libido ;
- augmentation ou diminution de la pression artérielle.

RISQUES POUR LA SANTÉ

Les risques pour la santé sont réels et importants puisqu'une fois le Depo-Provera injecté, **on ne peut arrêter immédiatement ni son action, ni ses effets**. De plus, les études n'ont pas sérieusement démontré qu'il n'y pas de risques de cancers (voir la section Mise en garde). Les risques liés au cancer du sein semblent plus importants pour les jeunes femmes (moins de 35 ans), spécialement au cours des quatre premières années d'utilisation : elles montrent deux fois plus de risques de développer un cancer du sein.

Ceci est encore plus inquiétant pour des pays comme le Canada, car le cancer du sein constitue le cancer le plus fréquent chez les femmes nord-américaines.

Le Depo-Provera provoque une perte de densité osseuse et il n'est pas certain qu'elle soit réversible. Ceci est particulièrement important pour les adolescentes, car elles sont dans une période d'augmentation naturelle de leur densité osseuse. La perte de cette densité peut favoriser le développement de l'ostéoporose plus tard.

Le Depo-Provera n'offre aucune protection contre les maladies transmissibles sexuellement ou contre le VIH/sida.

RETOUR DE LA FERTILITÉ

La possibilité de pouvoir devenir enceinte est assez lente à revenir après la dernière injection de Depo-Provera : 54% des femmes peuvent concevoir dans les six mois, 76% dans la première année et 92% dans les deux ans. Le délai moyen du retour de la fertilité est de neuf mois après la dernière injection. Le Depo-Provera ne semble pas provoquer la stérilité.

EFFICACITÉ

Le taux d'efficacité du Depo-Provera est de 99,7%. Cependant, il faut respecter certaines conditions pour atteindre ce pourcentage :

- recevoir la première injection dans les cinq jours suivant le début des menstruations ;
- ne jamais dépasser trois mois entre deux injections.

Certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité du Depo-Provera : l'aminoglutéthimide (Cytadren), utilisé pour le traitement de tumeurs surrenaliennes ou du syndrome de Cushing, et la rifampicine, antibiotique utilisé dans le traitement de la tuberculose.

COÛT DE LA MÉTHODE

Le coût du Depo-Provera varie d'une pharmacie à l'autre, entre 32 \$ et 45 \$ environ pour une prescription de trois mois. Il fait partie de la liste des médicaments remboursés par le régime d'assurance-médicaments du Québec. On peut obtenir le Depo-Provera en présentant la prescription du médecin à n'importe quelle pharmacie. Le médicament peut être conservé à la température de la pièce jusqu'au rendez-vous avec le médecin ou l'infirmière qui fera l'injection du produit.

MISE EN GARDE

Le Depo-Provera a été accepté comme contraceptif au Canada sur la base d'études de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Pourtant, plusieurs recherches démontrent que ces études comportent des faiblesses méthodologiques sérieuses ; par exemple, les risques associés au cancer du sein et aux autres cancers seraient sous-estimés. De plus, ces études de l'OMS ne portent pas sur un nombre suffisant d'années pour évaluer le développement de cancers. En outre, les études sur les effets du Depo-Provera sur la perte de densité osseuse sont insuffisantes pour affirmer qu'on peut l'utiliser sans risque de développer l'ostéoporose plus tard.

AVANTAGE

Si vous utilisez le Depo-Provera et jugez que ses effets secondaires sont acceptables, vous n'aurez pas à penser à utiliser un contraceptif avant ou pendant la relation sexuelle avec pénétration durant trois mois.

**La FQPN recommande la prudence
à toutes les femmes qui envisagent
d'utiliser le Depo-Provera.**