

# CONTRACEPTION HORMONALE

## l'importance d'un choix éclairé

Si la contraception hormonale permet une liberté sexuelle en prévenant les grossesses non désirées, elle n'est pas sans risque. Comme tout médicament, elle peut occasionner des effets secondaires et des interactions médicamenteuses. Cet article reprend les risques les plus fréquents mais il est toujours important de discuter de votre situation particulière avec votre docteur·e.

TEXTE : CHARLINE MARBAIX (MÉDECINE FÉMINISTE). ILLUSTRATIONS : ODILE BRÉE.

*C'est suite au témoignage d'une lectrice qui a enduré durant de nombreuses années les effets secondaires d'un implant, puis d'un stérilet au cuivre, que nous avons décidé de publier un article axé sur les effets secondaires de la contraception hormonale. Dans le prochain numéro, nous aborderons ceux liés à la contraception non hormonale.*



### Quelles hormones ?

Les contraceptions hormonales comprennent un progestatif, combiné ou non avec des œstrogènes. Parmi les progestatifs, ceux de 2<sup>e</sup> génération (comme le lévonorgestrel) sont les plus sûrs. Toutes les

contraceptions hormonales entraînent des effets secondaires, d'intensité différente selon le dosage d'œstrogènes, la génération du progestatif et les prédispositions de chacun·e. Tous les dispositifs (pilule, anneau, patch, implant, stérilet, injection) mènent, de façon variable, à l'absorption des hormones dans le sang et peuvent engendrer des effets secondaires généraux.

### Risques cardiovasculaires

L'effet secondaire le plus important est le risque thromboembolique, c'est-à-dire des vaisseaux sanguins bouchés par un caillot (souvent dans la jambe). Si ce caillot migre vers les poumons, il cause une embolie pulmonaire. Plus rarement, le caillot peut causer un infarctus ou un AVC.

Il y a plus de risque cardiovasculaire avec la contraception combinée qu'avec les progestatifs seuls et ce risque est plus élevé durant le premier mois d'utilisation. Selon

l'Agence européenne des médicaments, sur 10.000 femmes non enceintes et ne prenant pas de contraception, 2 vont faire une thrombose durant l'année. Ce risque augmente à 6/10.000 pour celles qui prennent une contraception combinée « sécurisée » et jusqu'à 12/10.000 pour celles prenant une contraception combinée avec un progestatif différent de la 2<sup>e</sup> génération (comme certaines pilules contre l'acné). Si vous avez des risques cardiovasculaires comme, par exemple, une histoire de thrombose, une hypertension artérielle, trop de cholestérol dans le sang, ou si vous fumez et avez plus de 35 ans, la contraception combinée est contre-indiquée.

La contraception hormonale, combinée ou non, augmente le risque cardiovasculaire sur le long terme car elle augmente le risque d'hypertension artérielle, de dyslipidémie (trop de graisses dans le sang) et d'hyperglycémie (trop de sucre dans le sang, pouvant mener à un diabète).

### Autres risques

La contraception hormonale peut provoquer des troubles digestifs, des maux de tête, une modification du poids, des douleurs aux seins, des œdèmes (rétention d'eau et de sel) ou des troubles de libido. Elle peut aussi affecter la santé mentale en augmentant le risque de dépression ou d'anxiété. La pilule combinée augmente le risque de cancer du col de l'utérus ou du sein et est contre-indiquée si vous avez eu un cancer hormonodépendant. Par ailleurs, elle peut favoriser des infections vaginales. Les progestatifs seuls peuvent entraîner des kystes ovariens, de l'acné et une peau grasse, une augmentation de la pilosité ou une perte de cheveux. Certains augmentent le risque de méningiome (tumeur, souvent bénigne, au niveau des méninges), de troubles du rythme cardiaque ou de

troubles du foie. Les progestatifs pris pendant plus de 4 ans augmentent peut-être le risque de cancer du sein.

Si vous prenez une pilule combinée en continu pour éviter les hémorragies de privation (ou fausses règles), cela augmente le risque de *spottings*, c'est-à-dire de petits saignements intermittents. Les progestatifs seuls engendrent parfois une absence de saignement (ou « aménorrhée »). C'est le cas pour 20 % des utilisateurs/trices d'implant mais, plus souvent, les progestatifs seuls provoquent des *spottings*.

### Avec d'autres médicaments

Certains médicaments diminuent l'efficacité de la pilule contraceptive comme des traitements de l'épilepsie, le millepertuis ou le fluconazole (un antimycose). À l'inverse, la contraception combinée diminue l'effet de certains médicaments comme celui du paracétamol, de la morphine ou des hormones thyroïdiennes. Certains médicaments comme les triptans (anti-migraineux) et les décongestionnants nasaux accentuent le risque d'hypertension artérielle de la contraception. De même, les anti-inflammatoires accentuent son risque thromboembolique. La pilule combinée augmente peut-être le risque d'AVC chez les personnes migraineuses.

### Spécificités des dispositifs

L'**anneau** vaginal contient des œstrogènes et un progestatif de 3<sup>e</sup> génération qui expose donc à plus de risque thromboembolique. Localement, il peut causer des vaginites, des leucorrhées (voir notre article sur les infections vaginales, *axelle* n° 245) ou une gêne vaginale. Il est important de vérifier sa présence régulièrement car il peut glisser et se perdre sans qu'on le remarque.



Le risque thromboembolique et les effets indésirables mammaires et menstruels sont plus élevés avec les **patches** qu'avec la pilule combinée « sécurisée ». De plus, les concentrations d'hormones dans le sang sont variables d'une personne à l'autre et ils peuvent provoquer des réactions cutanées.

Un oubli de **pilule contenant uniquement un progestatif** engendre une inefficacité contraceptive (en 3 heures) plus rapidement qu'un oubli de pilule combinée (12 heures).

L'**implant** contient un progestatif de 3<sup>e</sup> génération. Rarement, il peut migrer, parfois jusque dans les artères pulmonaires. Il est important de le palper régulièrement pour s'assurer de sa présence. Si vous ne le sentez plus, il faut faire



une imagerie pour le localiser et l'enlever. De la fibrose (cicatrice) se forme autour de l'implant avec le temps, ce qui peut parfois provoquer des lésions nerveuses lors de son retrait.

Le **stérilet hormonal** contient un progestatif de 2<sup>e</sup> génération. Son insertion peut être douloureuse et le risque d'infection est un peu plus élevé dans les 3 mois qui suivent. Très rarement, l'insertion peut mener à une perforation utérine qui ne se voit pas toujours sur le moment. Le stérilet est expulsé chez 5 à 10 % des utilisateurs/trices dans les 5 ans suivant la pose. Le retrait brusque d'une coupe menstruelle peut entraîner son déplacement et une diminution de son efficacité. Les **injections** (piqûres contraceptives) contiennent un progestatif différent de

la 2<sup>e</sup> génération. Elles causent plus souvent une prise de poids et des *spottings* et, parfois, une réaction au site d'injection.

#### Études à poursuivre

La contraception est une responsabilité partagée entre partenaires sexuel·les. Pourtant, sa charge (et le stigmate social en cas d'échec) est souvent portée par une seule personne. L'impact de ce poids social sur la santé est à investiguer. De même, son coût est un effet secondaire à prendre en compte. Le sexisme mène à un manque de reconnaissance des symptômes chez les femmes et minorités de genre. Ressentant votre corps mieux que personne, vos savoirs expérimentiels sont primordiaux pour compléter les données. ●

#### À retenir

- + La contraception hormonale est un médicament pouvant interagir avec d'autres.
- + Ses effets secondaires dépendent du type et de la combinaison des hormones, de leur dosage, du mode d'administration et de la prédisposition personnelle.
- + Le progestatif de 2<sup>e</sup> génération est le plus sûr.
- + La contraception combinée est contre-indiquée en cas de facteurs de risque cardiovasculaire.
- + La tension artérielle est à mesurer régulièrement si vous prenez une contraception combinée.
- + Si vous fumez et/ou avez plus de 35 ans, mieux vaut prendre une contraception progestative seule ou non hormonale.

#### Sources et pour aller plus loin

- + [www.mescontraceptifs.be](http://www.mescontraceptifs.be)
- + [www.notifieruneffetindesirable.be](http://www.notifieruneffetindesirable.be)
- + Toutes les sources de l'article proviennent de la revue *Prescrire*.