

Anneau intravaginal

PUBLIÉ LE 05/01/2026 - MIS À JOUR LE 11/08/2026

⚠ **Attention : cette contraception ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.**

L'anneau vaginal est une contraception hormonale en forme d'anneau à placer soi-même dans le vagin. Il est généralement fabriqué en plastique souple et libère de petites doses d'hormones (le plus souvent une combinaison d'œstrogènes et de progestatifs) qui sont similaires à celles utilisées dans les pilules contraceptives. Ces hormones diffusent à travers la paroi vaginale et agissent en bloquant l'ovulation.

Comme pour les pilules, l'anneau doit être inséré dans le vagin le 1er jour des règles. Il doit être laissé en place trois semaines. A la fin de la 3e semaine, retirez l'anneau et laissez passer une semaine sans porter d'anneau. Des règles apparaissent lors de cette semaine.

Bien utilisé, il est aussi efficace que la pilule contraceptive et diminue le risque d'oubli par rapport à la pilule.

Il est délivré en pharmacie sur prescription d'un médecin, gynécologue ou sage-femme.

L'anneau intravaginal n'est pas remboursé par l'Assurance Maladie.

Principaux risques et effets indésirables

Les effets indésirables les plus fréquemment rapportés sont similaires aux autres contraceptifs contenant des hormones combinées : des prises ou des pertes de poids, des troubles de l'humeur (alternance de phases de tristesse et d'euphorie, voire dépression), des maux de tête, la baisse de la libido, l'acné et la peau grasse, la chute de cheveux, l'augmentation de la pilosité, l'apparition de kystes aux ovaires, et des douleurs au niveau des seins.

Il existe aussi un risque d'infections vaginales lié à l'insertion du dispositif : si après la pose de l'anneau vous constatez l'apparition des pertes inhabituelles colorées (jaunâtres, verdâtres ou brunâtres) ou odorantes ou de fortes douleurs dans le bas du ventre, consultez votre professionnel de santé (médecin, sage-femme ou gynécologue).

Comme pour les pilules, il existe aussi un risque**thromboembolique,** c'est-à-dire le risque de formation de caillots de sang qui peuvent bloquer les vaisseaux sanguins. Ceci peut entraîner un risque d'accident vasculaire cérébral ou AVC (caillot artériel) ou de phlébite (caillot veineux). Ce risque s'accroît avec letabagisme, l'obésité, les antécédents familiaux d'accidents thromboemboliques (veineux ou artériels), l'âge (plus de 35 ans), ainsi que d'autres facteurs individuels (cités dans les notices des médicaments), à évaluer avec votre professionnel de santé.

Les contraceptifs à base de d'étonogestrel sont associés à une très faible augmentation du risque de méningiome, tumeurs généralement non cancéreuses qui se développent à partir des couches de tissu entourant le cerveau.
En cas de signes évocateurs de méningiome (maux de tête persistants, troubles visuels, faiblesse musculaire, troubles de l'équilibre, troubles du langage, perte de mémoire, épilepsie nouvelle ou aggravée), consultez rapidement un professionnel de santé.

Comme pour toute contraception, l'utilisation d'un anneau vaginal nécessite un suivi médical régulier, au moins une

fois par an.

Ce dispositif contraceptif est généralement prescrit en seconde intention car il nécessite de le mettre soi-même dans le vagin.

Si vous ressentez des effets indésirables suite à la prise de votre contraception, parlez-en à votre médecin et faites une déclaration de pharmacovigilance.

Contre-indications

Les principales contre-indications sont communes aux autres contraceptifs hormonaux combinés (CHC).

- Si vous avez un méningiome ou des antécédents de méningiome (tumeurs généralement non cancéreuses qui se développent à partir des couches de tissu entourant le cerveau et la moelle épinière, les méninges) ;
- Si vous êtes allergique à la substance active ou à l'un des excipients mentionnés dans la notice ;
- Si vous êtes à risque de faire un accident thromboembolique veineux ou artériel :
  - Vous avez déjà eu, par exemple, une phlébite, une embolie pulmonaire, un infarctus du myocarde, un AVC et/ou êtes traitée par des anticoagulants ou présentez des facteurs de risque (tabagisme, obésité, diabète, cholestérol, hypertension artérielle sévère, plus de 35 ans...) ;
  - Vous avez des antécédents familiaux de thromboembolie artérielle ou veineuse ;
  - Vous avez une prédisposition entraînant une hypercoagulation et la formation de caillots ;
  - Vous avez subi une intervention chirurgicale majeure avec immobilisation prolongée.
- Si vous avez des antécédents de migraine avec des troubles visuels, sensitifs, moteurs ou du langage ;
- Si vous avez, ou avez eu, une maladie grave du foie ou un cancer du foie et que les tests sanguins ne sont pas à nouveau dans les normes ;
- Si vous avez, ou avez eu, ou êtes susceptible d'avoir un cancer sensible aux hormones sexuelles (cancer du sein, de l'utérus...) ;
- Si vous avez des saignements vaginaux ou une absence de règles inexpliqués et non diagnostiqués.

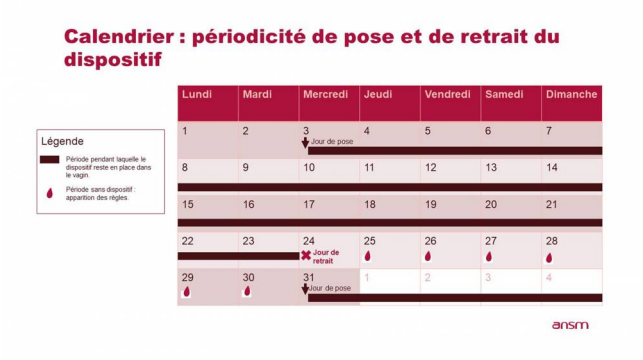
En cas de survenue pour la première fois de l'une de ces pathologies, il faudra consulter votre médecin, le prévenir que vous utilisez un anneau vaginal et interrompre le traitement. Il sera alors nécessaire d'utiliser une autre contraception.

Bon usage de l'anneau intravaginal

Trois semaines avec anneau, une semaine sans anneau

1. À compter du jour de sa mise en place, l'anneau vaginal doit être laissé en place **sans interruption pendant 3 semaines**.
2. Retirez l'anneau 3 semaines après sa mise en place, le même jour de la semaine que celui où il a été inséré et approximativement à la même heure. Par exemple, si vous avez mis l'anneau pour la première fois un mercredi vers 22h00, vous devrez le retirer 3 semaines plus tard, un mercredi vers 22h00.
3. Après avoir retiré l'anneau, ne pas mettre d'autre anneau pendant 1 semaine. Les règles doivent apparaître au cours de cette semaine. Les règles apparaissent généralement 2 à 3 jours après le retrait de l'anneau.
4. Utilisez un nouvel anneau exactement une semaine après son retrait (une fois encore, le même jour de la semaine et approximativement à la même heure), même si vos règles ne sont pas terminées. **Si le nouvel anneau est introduit avec plus de 3 heures de retard, il est possible que la protection contraceptive soit diminuée**.

Périodicité de pose et de retrait de l'anneau intravaginal



Conseils d’utilisation

La position exacte de l'anneau dans le vagin ne change pas son efficacité. Cependant, pour qu’il tienne bien en place et que vous ne le sentiez pas, il est conseillé de le mettre le plus profondément possible. La notice précise comment bien insérer le dispositif, n’hésitez pas à vous y référer.

Attention avant de toucher le dispositif, lavez-vous bien les mains et ne le posez pas sur une surface autre que sa boîte, cela pourrait augmenter le risque d’infection.

Si au moment du retrait vous sentez l’anneau dans votre vagin mais que vous n’arrivez pas à le retirer **n’utilisez pas d’objet pour le récupérer** et consultez votre médecin ou sage-femme.

Jetez l'anneau utilisé à la poubelle.

Attention, l’anneau vaginal peut être expulsé notamment après un rapport sexuel. Vérifiez de temps en temps qu’il soit en place avec des mains propres et bien lavées. Si l’anneau a été expulsé, il doit être remis en place dans les 3 heures qui suivent pour conserver son efficacité. Au-delà des 3 heures, vous n’êtes plus protégée efficacement d’une grossesse. Consultez la notice si besoin.

Si votre **intervalle sans anneau a été supérieur à 7 jours**, insérez un nouvel anneau dès que vous vous en rendez compte. Utilisez des méthodes contraceptives complémentaires (une contraception barrière telle qu’un préservatif) si vous avez des rapports sexuels au cours des 7 jours suivants

Si vous avez eu des rapports sexuels pendant l’intervalle où vous ne portiez pas l’anneau vaginal, vous risquez d'être enceinte.

Surveillez l’apparition de vos règles. En cas de doute, ou de retard de règles, faites un test de grossesse. Parlez-en à votre médecin, sage-femme ou gynécologue. Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien.

Ceci est un médicament, si vous constatez des effets indésirables, parlez-en à votre médecin et faites une déclaration.