

Patchs contraceptifs

PUBLIÉ LE 05/01/2026

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

Le patch contraceptif est une méthode de contraception hormonale destinée aux femmes. Il libère un œstrogène et un progestatif, deux hormones similaires à celles présentes dans les pilules contraceptives combinées. Ces hormones diffusent à travers la peau en continu. Le patch fonctionne en bloquant l'ovulation.

C'est un patch adhésif à coller sur la peau et à renouveler chaque semaine pendant 3 semaines.
Ne pas mettre de patch pendant la 4e semaine provoque l'apparition des règles, mais vous restez protégée des grossesses.

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.

Le patch n'est pas remboursé par la sécurité sociale.

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.

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 le tabagisme, 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.

Comme pour toute contraception, l'utilisation d'un patch contraceptif nécessite un suivi médical régulier, au moins une fois par an.

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 contraceptions orales combinées œstroprogestatives.

- 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 patch contraceptif et interrompre le traitement. Il sera alors nécessaire d'utiliser une autre contraception.

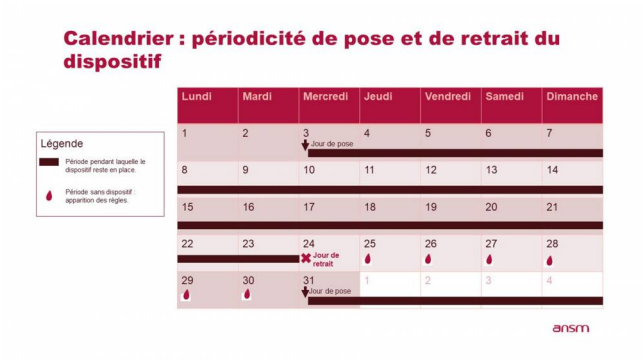
Bon usage du patch contraceptif

Comme pour toute contraception, l'utilisation d'un patch contraceptif nécessite un suivi médical régulier, au moins une fois par an.

Le patch contraceptif est à coller soi-même sur sa peau. Il doit être changé 1 fois par semaine, le même jour de la semaine, pendant 3 semaines consécutives. Chaque semaine, un nouveau patch est appliqué à un endroit différent du corps : sur le ventre, le côté des fesses, le bras, le haut de la cuisse... des endroits facilement visibles pour vérifier qu'il reste en place. Collez le patch sur une zone de peau propre et sèche. Évitez d'utiliser des produits comme des crèmes, des lotions ou des poudres sur la zone avant de coller le patch, car cela pourrait diminuer son adhérence.

La quatrième semaine est une semaine sans patch, au cours de laquelle les règles surviennent. A la fin de la 4e semaine, vous devez remettre un patch pour rester protégée des grossesses et un nouveau cycle de quatre semaines commence.

Périodicité de pose et de retrait du patch



Si le patch s'est partiellement ou complètement décollé, reposez-en un nouveau immédiatement. Si vous n'avez pas de nouveau patch sur vous et que le patch colle encore, reposez le patch qui s'est décollé et mettez un nouveau patch dès que possible.

Pour éviter les oublis, poursuivez votre cycle habituel et ne changez pas votre jour de changement de patch : si vous avez l'habitude de changer de patch un mercredi mais qu'il s'est décollé un samedi, mettez un nouveau patch le samedi pour remplacer celui qui se décolle et changez à nouveau le mercredi.

Si le patch s’est décollé ou que vous l’avez oublié depuis moins de 24 heures, l'efficacité contraceptive est maintenue, vous êtes protégée des grossesses et il n'est pas nécessaire d'utiliser une méthode contraceptive supplémentaire.

Si le patch s’est décollé ou que vous avez oublié de le changer **depuis plus de 24 heures** ou si vous ne savez pas combien de temps il a été décollé, vous n’êtes plus protégée efficacement contre les grossesses :

- Recommencez un cycle et appliquez un nouveau patch dès que possible. Le jour où vous avez mis le nouveau patch devient le Jour 1 et les patchs des semaines suivantes devront être posés le même jour ;
- Utilisez une méthode de contraception barrière (préservatifs, diaphragme ou cape cervicale) pendant 7 jours, le temps que votre patch soit à nouveau efficace ;
- Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés moins de 48h avant ou après l’oubli ou le décollement du patch, prenez une contraception d’urgence ;
- Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés dans les 5 jours avant ou après un décollement ou un oubli de patch de plus de 24h, il y a un risque de grossesse. Surveillez l’apparition de vos règles. En cas de doute, ou de retard de règles, faites un test de grossesse 21 jours après le rapport sexuel. 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.