

Pour nous joindre : 819 378-1661

Lundi : 12h30 à 16h30,

Mardi au vendredi : 9h30 à 16h30

GUIDE D'INFORMATION

| Avortement médical en télésanté

Info Santé : 811 (24 h/7 j)

Le Centre de santé des femmes est un organisme communautaire ayant une approche féministe. L'accès à l'avortement est au cœur de la mission première du Centre. Il répond, depuis 1981, aux besoins des femmes d'avoir recours à ce service en dehors du milieu hospitalier et offre la possibilité d'avoir toute l'information et le soutien nécessaire à travers tout le processus d'interruption de grossesse. Notre rôle est de vous offrir le service d'avortement dans les meilleures conditions, tant sur le plan médical que sur le plan humain. Votre bien-être est au cœur de nos préoccupations.

Pour certaines femmes, la décision d'interrompre la grossesse a été relativement facile à prendre; pour d'autres, elle s'est avérée plus difficile. Chaque femme vit son processus d'avortement de façon différente.

On vous a remis cette brochure suite à votre choix d'avoir un avortement médical (Mifegymiso). Si vous vous questionnez tout de même sur votre décision d'interrompre cette grossesse ou vous ressentez le besoin de parler de votre décision à quelqu'un de neutre, vous pouvez prendre un rendez-vous avec nous. Nous vous accompagnerons dans le processus de réflexion tout en respectant votre choix, quel qu'il soit.

Les frais de l'avortement sont couverts par la régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), vous devez donc avoir en main votre carte RAMQ à tous vos rendez-vous.

Cette brochure contient les informations relatives aux prochains rendez-vous pour l'avortement, la procédure, les risques et complications ainsi que les recommandations après l'avortement.



Consignes avant le premier rendez-vous

Vous **devez confirmer** votre rendez-vous. Si vous **devez l'annuler** et que le Centre est fermé, **laissez un message** sur la boîte vocale le **plus tôt possible au 819 378-1661**.

- **Rendez-vous à l'urgence** si vous avez des saignements abondants, de gros caillots ou de fortes douleurs pelviennes d'ici votre rendez-vous pour l'avortement;
- Il est **recommandé de prendre congé** (travail/école) le jour de la prise du mifépristone (1^{er} rendez-vous en télésanté), le jour de la prise du misoprostol à domicile et la journée suivante. Au besoin, on vous remettra un billet médical justifiant vos absences.
- Avoir en main votre **carte d'assurance maladie du Québec valide ou autorisation temporaire de la RAMQ ou formulaire d'assurance privée**.
- Vous devez avoir **activer votre portail le jour de la prise du rendez-vous**. Sinon, nous rappeller rapidement afin que nous vous envoyions un nouveau code d'activation.
- Idéalement, la première rencontre se déroule par **vidéoconférence** mais selon vos besoins, elle peut également se faire par **téléphone**. Il suffit seulement de nous en aviser à l'avance.



Premier rendez-vous

Prévoyez une **rencontre** d'environ **1h30**.

La rencontre sera faite par une infirmière **par vidéoconférence**. Celle-ci complètera votre dossier médical en vous posant des questions sur votre état de santé actuel ainsi que vos antécédents de santé. L'infirmière discutera avec vous de vos besoins en lien avec la contraception. Il est possible que, à la suite de son évaluation, l'infirmière vous demande de vous présenter au CSFM afin de faire des examens supplémentaires (échographie intravaginale, prises de sang ou autres dépistages). Vous devez donc être en mesure de vous présenter, sans quoi cela retardera la prise de la pilule abortive.

Si vous êtes à plus de 8 semaines de grossesse, l'infirmière vous proposera de valider votre groupe sanguin (par une prise de sang) et prévoir un rendez-vous pour une injection intramusculaire d'anticorps anti-D (Winrho), si votre Rh est négatif, en vue d'éviter certaines complications lors de vos prochaines grossesses.

Dans les 48 heures qui suivent

Le médecin vous téléphonera, selon le moment convenu pour:

- Valider votre consentement pour l'avortement médical
- Prescrire le Mifegymiso (mifépristone/misoprostol) à votre pharmacie et donner les conseils d'usage associés (ce médicament est gratuit avec une RAMQ valide)
- Prescrire à votre pharmacie des médicaments contre la douleur et contre les nausées/vomissements. (Le gravol est gratuit avec



3

une RAMQ valide mais les médicaments contre la douleur sont payants et vous coûteront environ 15\$)

- Prescrire un test de grossesse urinaire à haute sensibilité (à faire 5 semaines après la prise des comprimés, prévoir environ 15\$).
- Prescrire votre contraception, tel que discuté avec l'infirmière.
- Répondre à toutes autres questions.

2 semaines après la prise du Mifegymiso

Prévoyez une **rencontre téléphonique avec l'infirmière** d'environ **20 minutes**.

L'infirmière complètera avec vous un questionnaire médical. Ce rendez-vous permettra d'évaluer si le déroulement de votre avortement ou votre état de santé actuelle requiert un suivi en personne. La grossesse peut se poursuivre même si vous avez eu des saignements avec caillots. En choisissant l'avortement médical, vous vous engagez à être disponible pour un rendez-vous de suivi téléphonique et de revenir au CSFM selon l'évaluation de l'infirmière, si votre état le nécessite.

Un rendez-vous en présentiel avec le médecin vous sera donné afin de faire l'installation d'un stérilet ou de l'implant contraceptif (Nexplanon), si vous avez choisi cette méthode de contraception, ou pour effectuer un examen physique afin d'évaluer la présence de complications (infection, avortement incomplet, etc). Au besoin, une cytologie peut être fait à ce moment.



4

5 semaines après la prise de la Mifegymiso

Prévoyez une rencontre d'environ 5 minutes (ou plus selon vos besoins) avec l'infirmière par téléphone. Vous devez avoir fait le test de grossesse urinaire avant le rendez-vous. Cela permettra de confirmer que l'avortement est complet. Si jamais votre état de santé le requiert, l'infirmière pourra prévoir un suivi médical en personne avec le médecin afin de s'assurer que vous ne souffrez pas de complications. Il est fortement déconseillé de voyager à l'extérieur du pays avant d'avoir la confirmation que l'avortement est complet. Il est important d'aviser l'équipe si vous avez l'intention de voyager pendant cette période.

Procédures de l'avortement médical et effets secondaires.

L'avortement médical se fait en **deux étapes** avec deux types de médicaments, la mifépristone et le misoprostol connu sous le nom Mifegymiso. Il est primordial de respecter l'ordre des médicaments ainsi que le délai entre les deux médicaments pour en assurer leur efficacité.

PRISE DE LA MIFEPRISTONE (1^{ERE} ETAPE)

Le comprimé de mifépristone qui est pris par voie orale bloque l'effet de la progestérone, ce qui arrête la grossesse. Le processus est irréversible à partir de ce moment. C'est le jour 1, le début de l'avortement médical.



5

Les effets secondaires de la mifépristone

Aucun effet secondaire dangereux n'a été rapporté. Des effets secondaires, légers et brefs, peuvent survenir : nausées, douleurs dans le bas-ventre, fatigue et frissons.

Certaines femmes peuvent avoir des saignements entre la première et deuxième étape du traitement. Il est même possible que la grossesse soit expulsée. Cependant, vous devez compléter le processus en prenant le misoprostol tel que convenu.

PRISE DU MISOPROSTOL (2^{EME} ETAPE)

Les comprimés de misoprostol sont pris à la maison 24 h à 48 h après la prise de la mifépristone. Le misoprostol est une prostaglandine qui induit des contractions utérines, un ramollissement et une dilation du col de l'utérus afin d'aider à expulser le contenu intra-utérin.

Choisissez un moment favorable et un endroit confortable lors de la prise du misoprostol. La présence d'une personne de soutien est également souhaitable.

Mode d'emploi :

1h avant la prise du misoprostol

- Prendre le comprimé de Naproxen et le Gravol tel que prescrit.

Prise du misoprostol

Il y a deux façons possibles de prendre le misoprostol. Vous pouvez choisir l'une ou l'autre de ces 2 méthodes.

- Vous pouvez placer deux comprimés de misoprostol dans chaque joue, entre la gencive inférieure et la joue (pour un total de quatre comprimés). Laisser fondre les comprimés 30 minutes. Ne pas manger ni boire d'eau pendant ce temps. Après cette période, vous devez avaler les morceaux restants avec un peu d'eau.
- OU vous pouvez les mettre dans votre vagin. Insérez les quatre comprimés d'un coup au fond de votre vagin.
- Selon les indications médicales, prendre 4 autre comprimés de misoprostol, 4 heures plus tard, de la même façon.

- Si vous oubliez de prendre les comprimés de misoprostol dans les 48h suivant la prise du mifépristone, contactez-nous, nous vous indiquerons la procédure à suivre.
- Prendre le Dilaudid, tel que prescrit, si vous ressentez de la douleur non soulagée par le Naproxen.

Sous l'effet du misoprostol, il y aura expulsion de la grossesse. Cela est semblable à une fausse- couche. Il faut s'attendre à des caillots, à des saignements plus abondants que les menstruations et à de fortes crampes qui provoquent des douleurs d'intensité variable, plus fortes que lors des menstruations. Ceci est normal, cela signifie que le processus est en cours. Les crampes et saignements intenses ne devraient durer que quelques heures. Ils devraient ensuite diminuer en intensité. Dans 60% des cas, l'avortement se produit dans les quatre heures après la prise du misoprostol. Dans 40% des cas, l'avortement se produit dans les 24 à 72 heures. Il est normal que vous puissiez voir la grossesse lorsqu'elle sera expulsée. Cela peut avoir l'aspect d'un caillot, mais de couleur plus rosée ou blanchâtre. Vous pouvez en disposer de la façon qui vous convient le mieux : toilette, poubelle, rite funéraire.

Après l'expulsion de la grossesse, les saignements diminuent et durent en moyenne 16 jours. Il se peut que de légers saignements persistent jusqu'à 30 jours. Les menstruations reviennent habituellement quatre à six semaines après l'avortement.

Les effets secondaires du misoprostol

Les comprimés ont un effet sur le système digestif et peuvent causer :

- Diarrhée ;
- Nausées, vomissements ;
- Étourdissements ;
- Frissons (fréquent 30 à 60 minutes après la prise du misoprostol) ;
- Fièvre (dans les 24h après la prise du misoprostol et d'une durée de moins de six heures).

Autres effets secondaires possibles :

- Maux de tête ;
- Sensibilité des seins ;
- Fatigue.

Ces effets secondaires sont habituellement passagers et ne durent pas plus de 24h. Il est possible que d'autres effets secondaires, encore inconnus et inhabituels, surviennent chez certaines femmes. Il est important de nous contacter ou appeler Info-Santé. Si vous avez un symptôme ou un effet secondaire incommodant qui devient assez nuisible pour interférer avec vos activités quotidiennes, consulter à l'urgence.

Risques et complications possibles liés à l'avortement médical

Toute procédure médicale comporte des risques. L'avortement est très sécuritaire et **les complications sont rares**. Dans notre souci de vous offrir des informations justes et éclairées, il est important pour nous que vous soyez au courant des risques possibles.

- **Risque d'infection de l'utérus ou des trompes de Fallope** : Il arrive que des femmes développent spontanément une infection des organes internes (utérus, trompes). Une infection traitée par antibiotiques au tout début ne laisse habituellement aucune séquelle (< 1 %).
- **Risque d'hémorragie** : Les saignements peuvent être très abondants au point de nécessiter une intervention chirurgicale. Certaines femmes peuvent également avoir besoin d'une transfusion sanguine (< 1 %).
- **Allergie médicamenteuse** : Le risque de réactions allergiques au misoprostol et au mifépristone existe. Il se manifeste par une réaction au niveau de la peau (boutons, rougeurs, démangeaisons) ou dans les cas plus graves, au niveau respiratoire.
- **Avortement incomplet** : La grossesse peut être terminée sans que l'avortement soit complet (tissus placentaires ou membranes encore présents dans l'utérus). Il faut alors intervenir, soit par médicaments, par curetage ou par une aspiration (1-8%).

- **Poursuite de la grossesse et embryotoxicité** : Si la grossesse se poursuit suite à n'importe quelle phase du traitement (2-5%), il y a un risque de malformations congénitales. Le Mifegymiso peut amener des anomalies fœtales (anomalies au niveau du cerveau, du crâne, des membres, syndrome de Moebius et des marqueurs de développement du fœtus). Si le Mifegymiso n'a pas fonctionné, vous devrez avoir recours à un avortement chirurgical.
- **Rupture d'une grossesse ectopique non détectée** : Même suite aux meilleures pratiques exercées par le personnel médical, une grossesse ectopique pourrait passer inaperçue (< 0,01%). La grossesse ectopique est une condition médicale qui requiert des soins urgents. Signes d'une grossesse ectopique : douleur soudaine dans le bas-ventre (souvent plus intense d'un côté), accentuation de la douleur/nausée, apparition soudaine d'une douleur à l'épaule, souffle court, étourdissement ou perte de conscience.
- **Risque d'une erreur dans la datation de grossesse** : Puisqu'il n'y aura pas d'échographie qui sera fait avant l'avortement médical, la seule façon de confirmer l'âge gestationnel de la grossesse actuelle est la date exacte de vos dernières menstruations. Une erreur dans le nombre de semaines de grossesses peut augmenter les risques de complications lors de l'avortement par médicaments.
- **Risque d'infertilité** : Une complication non traitée pourrait occasionner un problème de fertilité (c'était très fréquent quand l'avortement était clandestin), mais aujourd'hui le risque est quasi nul.
- **Décès** : Le risque de décès est quasiment nul et nous mettons tout en œuvre pour qu'un tel événement ne se produise pas. Les causes de décès peuvent être multiples telles que : rupture d'une grossesse ectopique non diagnostiquée, trouble grave de

la coagulation non diagnostiqué, réactions allergiques graves, choc toxique ou autre problème de santé non déclaré.

Recommandations suite à l'avortement

À LA MAISON

- Si vous avez de jeunes enfants, il peut être aidant de prévoir une personne de soutien pour les prendre en charge au besoin;
- Mangez selon vos goûts et buvez abondamment;
- Évitez toutes activités physiques trop intenses dans la semaine qui suit l'avortement;
- Reposez-vous si vous en sentez le besoin.
- Appelez-nous si vous en sentez le besoin ou si vous avez des doutes concernant le déroulement de votre avortement. Une infirmière sera disponible pour répondre à vos questions et vous donner un rendez-vous avec le médecin si nécessaire.

PREVENTION DES INFECTION

Ne rien insérer dans le vagin durant une semaine (7 jours) :

- Pas de relations sexuelles avec pénétration;
- Pas de tampons hygiéniques ni de coupe menstruelle de type Diva Cup ou Keeper. Utiliser seulement des serviettes hygiéniques non parfumées;
- Pas de vibreur, jouets sexuels;
- Pas de douche vaginale ni de désodorisant vaginal;
- Pas de baignade en piscine ou en lac;
- Pas de bain-tourbillon ou spa.

Vous pouvez prendre une douche ou un bain à la maison sans ajout de produits parfumés.

Si vous avez des douleurs au bas ventre, des pertes vaginales malodorantes, un saignement vaginal qui n'arrête pas et/ou de la fièvre, vous pourriez faire une infection de l'utérus. Contactez-nous ou rendez-vous à l'urgence la plus près de votre domicile.

SAIGNEMENTS

Les saignements peuvent varier d'une femme à l'autre et d'une interruption de grossesse à l'autre chez la même femme :

- Ils peuvent débuter après la prise du mifépristone, mais débuteront habituellement après la prise du misoprostol;
- Ils peuvent être abondants, mais diminueront progressivement sur une période de deux semaines;
- Ils peuvent contenir des caillots, être rougeâtres ou brunâtres;
- Ils peuvent sembler plus abondants quand vous vous levez le matin, quand vous allez à la toilette, ou si vous êtes très active physiquement;
- Les femmes qui utilisent habituellement des tampons peuvent avoir l'impression de saigner davantage avec une serviette hygiénique.
- Si vous n'avez pas eu de saignements dans les 72h après la prise du misoprostol, contactez-nous sans tarder.

CRAMPES ET DOULEURS ABDOMINALES

Il est normal d'avoir des crampes intenses pendant un avortement médical. Certaines femmes s'inquiètent, car elles n'en ont jamais ressenties. Elles peuvent survenir à partir de la prise du mifépristone, mais elles surviendront probablement quelques heures après la prise du misoprostol. Elles peuvent être plus fortes que des crampes menstruelles.

Pour aider à soulager la douleur, vous pouvez :

- Utiliser des compresses chaudes/froides, une bouillotte ou un coussin chauffant;
- Masser votre ventre;
- Marcher;
- Prendre un analgésique.
 - Pour douleurs légères à modérées : prendre le naproxène (Anaprox) tel que prescrit par le médecin. L'aspirine est déconseillée, car elle augmente les saignements;
 - Pour douleurs sévères : prendre un comprimé de codéine tel que prescrit par le médecin.

Il est recommandé de vous procurer à l'avance les médicaments prescrits pour soulager vos douleurs.

NAUSEES ET VOMISSEMENTS

Si vous présentez de la nausée ou des vomissements, vous pouvez utiliser du Gravol en comprimés ou en suppositoire rectal. Au besoin, répéter la prise d'antinauséeux selon les recommandations du fabricant.

SYMPTOMES DE GROSSESSE

Si vous avez des symptômes de grossesse (nausées, lourdeur aux seins, fatigue, etc.), ils devraient disparaître dans les jours suivant la prise des comprimés, sinon, contactez-nous. Par contre, veuillez noter qu'un test de grossesse peut être positif jusqu'à quatre semaines après un avortement.

CONTRACEPTION

Même si vous n'avez pas encore eu vos menstruations, **vous pouvez devenir enceinte dès votre prochaine relation sexuelle** en n'utilisant pas de méthode de contraception.

- Il est recommandé d'éviter une grossesse au cours du cycle menstruel suivant l'avortement vu le risque d'exposition potentiel pour le fœtus à la mifépristone et misoprostol;
- Si vous avez choisi la pilule contraceptive, le timbre (Evra), l'anneau vaginal (Nuvaring) ou un progestatif injectable (Depo provera), vous pouvez débuter votre contraception le jour même ou le lendemain de la prise du misoprostol. Ces méthodes prennent sept jours avant d'être efficaces. Pendant cette période, il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire (condoms);
- Si vous avez choisi le stérilet ou l'implant contraceptif (Nexplanon), celui-ci pourra être installé suite à la rencontre de suivi après confirmation que l'avortement est complet;
- S'abstenir de relations sexuelles d'ici la pose du stérilet ou de l'implant contraceptif (Nexplanon).

VOTRE SEXUALITE

Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles avec pénétration après votre visite de suivi, si le médecin confirme que l'avortement est complet.

Il est possible qu'après une interruption de grossesse, vous observiez des changements par rapport à votre vie sexuelle, par exemple, que vous n'avez pas envie de faire l'amour pendant un certain temps. Soyez à l'écoute de votre corps et prenez le temps de retrouver votre désir.

S'il y a des aspects de votre sexualité qui ne vous plaisent pas, prenez aussi le temps d'en parler et de chercher une solution.

VOS EMOTIONS

Chaque femme peut ressentir des émotions différentes et c'est normal. Beaucoup de femmes se sentent soulagées après l'avortement, ce qui n'empêche pas qu'on puisse se sentir triste, déçue, coupable, seule, ou qu'on ait un sentiment de perte. Certaines femmes ou couples vivront une période de deuil. La tristesse est une émotion saine et elle s'apaise avec le temps. On peut aussi avoir l'impression d'être plus mature, plus responsable ou même se sentir fière d'avoir pris une décision importante. Cette expérience est l'occasion pour bien des femmes de faire un bilan de leur vie, d'apprendre à mieux se connaître et à s'affirmer. Si vous avez envie de parler de ce que vous ressentez, que ce soit maintenant ou plus tard, faites-le. C'est bon de partager avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Votre santé émotive est aussi importante que votre santé physique. Vous pouvez aussi nous téléphoner et nous pourrions vous proposer une rencontre ou vous diriger vers d'autres services qui pourraient vous aider.

**En tout temps, si vous êtes inquiète,
n'hésitez pas à nous téléphoner.**

Plan d'urgence

Si vous présentez les symptômes suivants, consultez immédiatement à l'urgence la plus près de votre domicile.

SIGNES D'INFECTION

- Fièvre (température élevée : plus de 38°C ou 100,4°F) qui persiste plus de 6 heures, dans les 24 h après la prise du misoprostol.
- Fièvre dans les jours qui suivent (peu importe la durée de la période de fièvre.)

Il est important de prendre votre température si vous vous sentez fiévreuse puisqu'il est possible d'avoir une sensation de chaleur sans véritablement faire de la fièvre.

DOULEURS ABDOMINALES

- Abdomen dur et distendu (gonflé ou enflé), douleur augmentée à la palpation;
- Douleurs abdominales importantes, qui persistent ou qui augmentent et non soulagées par la prise de médicaments antidouleur ou nouvelle douleur d'apparition soudaine.

SENSATION D'ÊTRE «MALADE» ET PRESENCE DE SYMPTÔMES RESSEMBLANT A CEUX DE LA GRIPPE

- Faiblesse/lipothymie (malaise sans perte de conscience), douleurs musculaires, toux sèche, maux de tête, nausées, vomissements, diarrhée. Ces symptômes peuvent apparaître dans les jours suivant l'avortement.

SAIGNEMENTS

- Saignements abondants, 2 maxi-serviettes imbibées au complet en une heure, pendant 2 heures de suite;
- Saignements plus abondants qu'une menstruation habituelle, mais avec présence de symptômes orthostatiques (faiblesse, étourdissements, pouls rapide ou évanouissement) ou de symptômes comme la lipothymie (malaise sans perte de conscience).

SIGNES DE RUPTURE GROSSESSE ECTOPIQUE

- Douleur soudaine dans le bas-ventre (souvent plus intense d'un côté), accentuation de la douleur, nausée, apparition soudaine d'une douleur à l'épaule, souffle court, étourdissement, perte de conscience

REACTIONS ALLERGIQUES

- Éruptions cutanées, démangeaisons, difficultés respiratoires;

Si vous consultez un professionnel de la santé, vous devez apporter la feuille *Fiche de renseignements importants en cas d'urgence* pour qu'il puisse être informé que vous êtes en processus d'avortement médical au Mifegymiso.

Il est recommandé d'être à moins d'une heure d'un service d'urgence dans les 14 jours suivant la prise du mifépristone en cas de complications médicales.

CSFM 24/07/2023



La santé des femmes, ça vaut le coût !

*Un don pour signifier votre appui
est un don pour la continuité.*

(Reçu pour fins d'impôts sur demande)

