

La pilule oestroprogestative

Comme pour toute méthode contraceptive, l'utilisation simultanée d'un préservatif est conseillée en tant que protection contre les infections sexuellement transmissibles, en particulier le VIH/sida.

En cas de doute: n'hésitez pas à téléphoner à un centre de planning familial ou à votre médecin!

Coordonnées des centres de planning familial sur le site www.isis-info.ch

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une pilule qui contient des hormones de synthèse semblables à celles que la femme produit.

Mode d'action

- ♦ Elle empêche l'ovulation, en mettant les ovaires au repos.
- ♦ Elle agit sur la muqueuse de l'utérus qui ne se prépare plus pour une éventuelle nidation.
- ♦ Elle épaisit les sécrétions du col de l'utérus et constitue une barrière contre les spermatozoïdes.

En conséquence et pour autant que la pilule soit prise correctement, elle permet d'éviter une grossesse.

Utilisation

Quand on prend la pilule pour la première fois :

- ♦ Commencer le **premier jour des règles**
la première plaquette = **sécurité immédiate**.
- ♦ La prendre chaque jour au même moment
(oubli possible sans risque: **maximum 12 heures**).
- ♦ Entre deux plaquettes de **21 comprimés** : pause **7 jours**
22 comprimés : pause **6 jours**

Sans oubli, la sécurité se maintient pendant la pause.

Les règles viennent durant la pause, souvent moins fortes et moins douloureuses.

♦ Reprendre la plaquette suivante **le même jour de la semaine** que la première fois et ainsi de suite.

**N'oubliez pas de recommencer la plaquette suivante:
la pause ne doit pas dépasser 7 jours!**

S'il vous arrive...

... **d'avoir des pertes de sang** durant la prise de la pilule, surtout ne pas l'arrêter, continuer de la prendre régulièrement; ce n'est pas grave. Si ces pertes se poursuivent aux cycles suivants, en parler à votre médecin.

... **d'avoir des vomissements ou de fortes diarrhées**, il est possible que la pilule soit moins bien absorbée et que son efficacité diminue. Continuer à prendre la pilule et utiliser un préservatif pendant 7 jours. Si vous avez vomi dans les 4 heures qui suivent la prise de pilule, reprendre un comprimé (par exemple d'une plaquette de réserve).

... **de prendre des médicaments, tels que antibiotiques - anti-convulsifs - tranquillisants** vérifier avec votre médecin si vous êtes encore protégée, car certains de ces **médicaments diminuent l'effet contraceptif de la pilule**. Continuer à prendre la pilule et utiliser simultanément le préservatif.

... **d'interrompre vos rapports sexuels** (rupture avec le partenaire, séparation de longue durée), terminer la plaquette normalement avant d'arrêter et **avoir des préservatifs** en réserve pour la suite.

... **de ne pas avoir les règles** au moment de la pause et qu'il n'y a pas eu: - d'oubli de pilule
- de vomissements - diarrhées
- de prise de médicaments

recommencer une nouvelle plaquette à la date prévue et consulter un centre de planning familial ou votre médecin.

Oubli de pilule

L'oubli d'une pilule ne présente pas de risque **s'il ne dépasse pas 12 heures**.

Si l'oubli dépasse de 12 heures la prise habituelle, la contraception n'est plus assurée.

Que faire?

♦ Prendre la pilule oubliée dès que possible, même s'il y en a 2 le même jour ou au même moment,

♦ s'il n'y a pas eu de relations sexuelles le jour de l'oubli et/ou les 7 jours précédents, continuer la plaquette, et en plus, **utiliser le préservatif pendant 7 jours**.

Il est indispensable d'avoir pris 7 pilules consécutives avant d'être à nouveau protégée.

♦ S'il y a eu des relations sexuelles: **téléphoner** à un centre de planning familial ou à votre médecin pour savoir ce qu'il faut faire. Vous pourriez avoir besoin d'une **contraception d'urgence**, à prendre le plus tôt possible, au plus tard 72 heures après un rapport sexuel insuffisamment protégé.

♦ En attendant, continuer la pilule et en cas de rapport sexuel **utiliser le préservatif pendant 7 jours**.

Sachez encore

... qu'un saignement peut se produire suite à un oubli de pilule.