

La pilule oestroprogestative à prise continue

Sachez encore

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

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, mais à un dosage très faible. Elle se prend tous les jours sans interruption, même pendant les règles.

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 épaissit **les sécrétions du col de l'utérus** et constitue une barrière contre les spermatozoïdes.

Utilisation

Chaque plaquette contient 28 comprimés, dont:
24 contiennent des hormones (comprimés de couleur)
4 sont des « placebos » (comprimés blancs).

Quand on prend la pilule pour la première fois :

- ♦ Commencer la première plaquette **le premier jour des règles = sécurité immédiate.**
- ♦ La prendre chaque jour au même moment (oubli possible sans risque: **maximum 12 heures**).
- ♦ Les règles surviennent en fin de plaquette, généralement lors de la prise des comprimés blancs. Elles sont souvent moins fortes et moins douloureuses.
- ♦ A la fin de l'emballage, continuer avec une nouvelle plaquette sans faire de pause, même si vos règles ne sont pas terminées.

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 d'une pilule de couleur, **reprendre un comprimé de la même couleur** (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 après le dernier comprimé blanc 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 garantie.

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**.

Après chaque oubli de pilule, il est indispensable d'avoir pris 7 pilules de couleur consécutives avant d'être à nouveau protégée.

Cela veut dire que si un oubli arrive en fin de plaquette et qu'il ne reste pas 7 comprimés de couleur à prendre, il ne faut pas prendre les comprimés blancs, mais **enchaîner directement avec une nouvelle plaquette**.

♦ **S'il y a eu des relations sexuelles** le jour de l'oubli et/ou au cours des 7 jours précédents, **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 un préservatif**.

♦ L'oubli d'une pilule blanche est sans conséquence.