

Sachez encore...

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

... à la fin de l'allaitement, si vous souhaitez changer de contraception, terminez votre plaquette de pilule progestative et enchaînez directement avec un autre contraceptif (pilule oestroprogestative, anneau, patch) **sans faire de pause** et sans attendre la venue des règles.

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

La pilule progestative

(minipilule)

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une pilule qui ne contient qu'une hormone, un progestatif.

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

Remarques

Les règles peuvent diminuer, devenir irrégulières ou parfois être absentes (surtout en cas d'allaitement).

L'efficacité de cette pilule progestative est aussi bonne que celle d'une pilule œstroprogestative.

Utilisation

- ♦ 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**).

Attention ! La pilule progestative se prend en continu : à la fin de l'emballage, continuer directement avec une nouvelle plaquette sans faire de pause, même s'il y a des règles ou des saignements.

♦ **Après un accouchement**, commencer la pilule progestative dès le 21^{ème} jour. La contraception n'est assurée qu'après 7 jours de prise de pilule.

Attention ! Une ovulation peut avoir lieu avant le retour de couches et mener à une grossesse en cas de rapport sexuel non protégé.

S'il vous arrive...

... **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 (**le dernier de la plaquette pour ne pas être décalée dans les jours de prise**).

... **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.

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.

♦ **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 un préservatif pendant 7 jours**.

♦ **En cas d'oubli de 2 pilules ou plus**, téléphoner à un centre de planning familial ou à votre médecin.

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