



LA PILULE OESTRO-PROGESTATIVE

Information générale :

- Nécessite la prise quotidienne d'un comprimé (Plaquettes de 21 ou 28 comprimés)
- **Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST), notamment du VIH/SIDA**
- Se trouve en pharmacie sur ordonnance
- Remboursée par la sécurité sociale à 65% pour certaines, **prix moyen entre 6 et 40 euros /3 mois**

Efficacité contraceptive : Taux de grossesse

- Utilisation optimale (sans oubli) : **0,1%** => **1 grossesse pour 1000 utilisatrices pendant 1 an**
- Utilisation courante (avec quelques oublis) **6-8%** => **60 à 80 grossesses pour 1000 utilisatrices pendant 1 an**

Fonctionnement de la pilule :

- La pilule contient des hormones dérivées des oestrogènes et de la progestérone
- Ces hormones rendent les sécrétions du col de l'utérus épaisses, ce qui bloque le passage des spermatozoïdes
- Elles bloquent également l'ovulation

Important à savoir :

- Vous contrôlez la méthode
- Vous pouvez décider seule de l'arrêter à n'importe quel moment
- Vous devez vous rappeler tous les jours de prendre un comprimé, au même moment de la journée
- **Ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST), notamment du VIH/SIDA**
- Utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) si vous craignez un risque d'IST

Avantages de cette méthode :

- Permet de réguler les cycles (règles déclenchées par l'arrêt des hormones)
- Peut diminuer les douleurs et l'abondance des règles lorsqu'elles sont importantes
- Méthode très bien tolérée
- Réversible dès l'arrêt

Effets secondaires :

- Saignements irréguliers s'améliorant après les 3 premières plaquettes (spotting)
- Peut donner des nausées (prendre la pilule au milieu des repas)
- Rarement : Tension douloureuse des seins, non dangereux, s'améliorant après quelques mois d'utilisation
- Prise de poids exceptionnelle et faible, sinon revoir votre médecin
- Ces effets parfois observés ne sont pas les signes d'une maladie grave
- Toutes les femmes n'ont pas ces effets secondaires
- En cas de migraine (maux de tête déclenchés par la prise de pilule), re-consulter rapidement votre médecin

Méthode non recommandée / Interdite si :

- En cas de grossesse ou d'allaitement
- Tabagisme après 35 ans
- Hypercholestérolémie, hypertension artérielle, diabète sévère
- Antécédent de maladie thrombo-embolique personnel ou familial (Phlébite, embolie pulmonaire, infarctus ...)
- Migraine sévère / Migraine avec aura
- Certains cancers
- Association à la prise de certains médicaments
- A discuter avec votre médecin / centre de planification

Comment l'utiliser :

- **1^{ère} utilisation** : Prendre le premier comprimé le premier jour des règles
- **PUIS PRENDRE UN COMPRIME TOUS LES JOURS** jusqu'à la fin de la plaquette, à peu près à la même heure
- **Plaquette 21 comprimés** : Attendre 7 jours à la fin de la plaquette avant d'en débiter une nouvelle
- **Plaquette 28 comprimés** : Commencer une nouvelle plaquette sans jour d'arrêt

En cas d'oubli de pilule :

Si	Conduite à tenir
Vomissements et/ou diarrhée dans les 4 heures suivant la prise	<ul style="list-style-type: none">• Prendre immédiatement un autre comprimé (comprimé de la même couleur si votre plaquette comporte plusieurs dosages)
Oubli de moins de 12 heures	<ul style="list-style-type: none">• Prendre immédiatement la dernière pilule oubliée
Oubli de plus de 12 heures	<ul style="list-style-type: none">• Prendre immédiatement la dernière pilule oubliée• Continuer les comprimés suivants à l'heure habituelle (même si 2 comprimés doivent être pris en même temps)• Prendre la pilule du lendemain si vous avez eu des rapports sexuels dans les 5 jours qui précèdent• Utiliser les préservatifs pendant les 7 jours suivants
Plaquette de 28 comprimés Oubli de plus de 12 heures durant les 7 derniers comprimés actifs	<ul style="list-style-type: none">• Prendre immédiatement la dernière pilule oubliée• Continuer les comprimés suivants à l'heure habituelle (même si 2 comprimés doivent être pris en même temps) jusqu'à la fin des comprimés avec hormone• Jeter les comprimés sans hormones (de couleur différente)• Débiter une nouvelle plaquette immédiatement le lendemain• Utiliser des préservatifs pendant les 7 jours suivants• Prendre la pilule du lendemain si vous avez eu des rapports sexuels dans les 5 jours qui précèdent
Plaquette de 21 comprimés Oubli de plus de 12 heures durant les 7 derniers comprimés	<ul style="list-style-type: none">• Prendre immédiatement la dernière pilule oubliée• Prendre ensuite la pilule normalement jusqu'à la fin de la plaquette• Supprimer l'intervalle de 7 jours• Débiter immédiatement une nouvelle plaquette• Utiliser des préservatifs pendant les 7 jours suivants l'oubli• Prendre la pilule du lendemain si vous avez eu des rapports sexuels dans les 5 jours qui précèdent (la prendre le plus tôt possible)
Au moindre doute réaliser un test de grossesse	

Quand reconsulter son médecin ?

- En cas de questions ou de problèmes
- Si vous pensez être enceinte

Pour plus d'informations : SIDA Info Service N° Vert 0 800 840 800 Appel anonyme, confidentiel et gratuit, 24h sur 24 www.sida-info-service.org Mouvement français pour le planning familial www.planning-familial.org Site INPES www.choisirsacontraception.fr	Ecoute Sexualité Contraception Avortement N° Vert 0 800 803 803 (Nord de la France) appel gratuit, N° Vert 0 800 105 105 (Sud de la France) appel gratuit. Ministère de la santé www.santé.gouv.fr Information contraception www.afc.org
--	--

18/01/2013