



## La pilule Oestro-progestative

- Est composée de 2 hormones : œstrogène et progestérogène.
- Se présente la plupart du temps sous forme de plaquette de 21 pilules :
  - 1 pilule par jour pendant 21 jours prise à heures régulières.
  - Arrêt de 7 jours entre chaque plaquette entraînant l'arrivée des règles.
- Peut aussi se présenter avec 21 pilules actives et 7 placebos (les règles arriveront pendant ces comprimés).
- Est très efficace s'il n'y a pas d'oubli de plus de 12 heures.
- La prescription de pilule est faite par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme.
- Il ou elle déterminera s'il y a des contre-indications dans votre cas.
- Une surveillance médicale est indispensable ainsi qu'une analyse de sang au minimum 3 mois après le début de pilule puis tous les 5 ans.
- **L'examen gynécologique n'est pas obligatoire lorsqu'on demande la pilule.**

Centre de Planification ou d'Éducation  
familiale du Pas-de-Calais

**03.21.21.62.33**



**Pas-de-Calais**  
Le Département

## Je prends la pilule pour la 1<sup>re</sup> fois ou je reprends la pilule après une interruption de plusieurs mois :

- Toujours commencer le 1er jour des règles.
- La pilule est efficace immédiatement.
- Je choisis l'heure la plus favorable pour ne pas l'oublier (pense-bête, portable...).
- Je repère le jour de la semaine auquel je débute ma plaquette car toutes les plaquettes suivantes débiteront le même jour de la semaine.

## Lorsque la plaquette de 21 comprimés est terminée :

- Je ne prends pas de pilule pendant 7 jours et je suis protégée (**sauf s'il y a eu des oublis de pilule**).
- Les règles se déclenchent pendant la semaine d'arrêt, la plupart du temps au milieu.
- Je recommence la plaquette suivante le 8<sup>e</sup> jour, même si les règles ne sont pas terminées.

Le fonctionnement est simple et régulier **mais attention aux oublis !** Pour les plaquettes comportant 28 comprimés, je les enchaîne sans observer sept jours d'arrêt.

### > En cas d'oubli inférieur à 12 heures :

- Je prends la pilule oubliée et prendrai la suivante à l'heure habituelle.

### > En cas d'oubli supérieur à 12 heures :

- Je prends la pilule oubliée dès que possible.
- Je continue le reste de ma plaquette normalement.
- Je prends la pilule du lendemain (contraception d'urgence) s'il y a eu des rapports sexuels mal protégés dans les 5 jours précédents l'oubli (il est recommandé de faire un test de grossesse 15 jours après).
- J'utilise une contraception supplémentaire pendant les 7 jours suivants (préservatifs).
- J'enchaîne la plaquette suivante sans faire l'arrêt habituel de 7 jours (possibilité d'absence de règles), ou si ma plaquette contient des comprimés placebos, je ne les prends pas et le lendemain du dernier comprimé actif, je commence une nouvelle plaquette.

### Le vomissement (gastro-entérite, soirée festive trop arrosée...)

- S'il se produit des vomissements dans les 4 heures qui suivent la prise de pilule, reprendre le même comprimé sur une autre plaquette

### En cas de forte diarrhée

- Utiliser des préservatifs pendant toute la durée de l'épisode et les 7 jours suivants.

### Les avantages de la pilule

- Elle régularise les règles.
- Elle diminue l'abondance des règles.
- Elle est un excellent traitement des règles douloureuses.
- Elle peut faire une belle peau (certaines pilules sont même excellentes contre l'acné).

### Idées fausses sur la pilule

#### « Ça fait grossir »

Attention, il est plus facile d'accuser la pilule plutôt qu'une alimentation déséquilibrée trop riche. La pilule peut cependant stimuler l'appétit. Si vous mangez équilibré et pratiquez une activité sportive, pas de soucis.

#### « Ça rend stérile »

Non, si vous avez du mal à avoir un enfant après avoir pris la pilule longtemps :

- c'est parce que le couple n'est pas très fécond,
- c'est parce que la fécondité baisse avec l'âge,
- vous ne connaissez pas votre fécondité avant de commencer la pilule.

#### « Ça donne le cancer »

Non, il n'y a rien qui le prouve alors que des millions de femmes prennent la pilule.

### Pilule et tabac

- Avant 35 ans, le fait de fumer ne contre-indique pas la pilule mais ce n'est pas recommandé.
- Quand on fume, aucune pilule n'est bonne, même les plus « légères ».
- Le tabac est nocif pour votre santé quel que soit votre âge.

**Attention : ne pas arrêter sa pilule du jour au lendemain mais prendre contact avec un médecin ou une sage-femme**

### Le prix

- Attention, toutes les pilules ne sont pas remboursées.
- Leur efficacité n'est pas liée à leur remboursement.
- Certaines mutuelles remboursent une partie du prix, renseignez-vous.

**Centre de Planification  
ou  
d'Éducation familiale  
du Pas-de-Calais**

**03.21.21.62.33**