



La pilule contraceptive : comment la prendre ?

C'est quoi ?

- La pilule est une plaquette de comprimés, à visée contraceptive (c'est à dire pour ne pas tomber enceinte).
- Il en existe une centaine, afin de répondre au mieux aux problématiques des femmes (acné, règles douloureuses, irrégularité des cycles....). Cf fiche sur les différentes pilules

Comment prendre la pilule ?

- La plaquette est composée de petits comprimés, à prendre tous les jours, à la même heure. Le nombre de comprimés varie en fonction du type de pilule (parfois 21 comprimés, parfois 28..).
- La plaquette peut aussi avoir des comprimés d'une couleur différente (4 ou 7), dit « comprimés placebo », c'est à dire qu'ils ne contiennent pas de substance active. Ils permettent de ne pas arrêter la prise de pilule même pendant la période de « règles » et donc d'éviter d'oublier de la reprendre.
- La pilule peut être commencée le jour souhaité, il n'est pas obligatoire d'attendre le premier jour de ses règles. Mais il faut bien se protéger par un préservatif pendant les 7 premiers jours, le temps qu'elle soit efficace.

Que faire en cas d'oubli d'un comprimé ?

- La majorité des pilules ont un délai de 12h de prise, c'est à dire qu'il ne faut pas dépasser 12h après l'horaire habituel pour qu'elle reste efficace.
- Par exemple, si vous prenez votre pilule le soir à 20h habituellement, et que vous la prenez une fois à minuit, la pilule est toujours efficace car cela fait moins de 12h après l'horaire habituel.

Si votre oubli est supérieur à 12h :

- Prendre immédiatement le cp oublié
- Se protéger par un préservatif pendant les 7 jours qui suivent (rajouter 5 jours de plus si prise de la pilule d'urgence)
- Il y a un risque de grossesse s'il y a eu un rapport sexuel dans les 5 jours qui précèdent l'oubli (les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours dans la glaire cervicale), il faut donc immédiatement prendre une « pilule d'urgence » (NORLEVO).
- Attention, si vous modifiez trop souvent l'horaire de prise, des saignements peuvent apparaître.

La semaine de règle sous pilule oestro-progestative est-elle obligatoire ?

- La semaine de saignements, entre 2 plaquettes de pilule par exemple, est appelée « hémorragie de privation » : c'est parce que l'on arrête de prendre les comprimés actifs que des saignements surviennent, par un mécanisme bien différent de celui de nos règles habituelles (détachement de l'endomètre par simple chute des hormones).

Alors pourquoi faire une semaine de pause ?

- L'inventeur de la pilule dans les années 1960 souhaitait reproduire un cycle « naturel » aux yeux des femmes et de l'Eglise catholique.
- De plus, les taux d'hormones contenues dans la pilule étant 100 à 1000 fois plus importants qu'aujourd'hui, la semaine de pause permettait d'en diminuer la quantité ingérée.
- De nos jours, toutes les pilules sont micro-dosées, et il n'y a donc plus d'intérêt à faire une pause entre 2 plaquettes.
- Vous pouvez donc enchaîner vos plaquettes sans souci, c'est même ce qui est recommandé en cas de douleur de règles. Cependant, il est parfois conseillé de faire une pause toutes les 3 ou 4 plaquettes afin d'éviter des saignements intempestifs.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou sage-femme chez émanéa pour plus de renseignements.