

Quand on arrête la pilule, on est encore protégée pour un certain temps.

FAUX. L'efficacité de la pilule s'arrête très rapidement lorsqu'on la cesse. Un oubli d'une pilule, par exemple, peut être suffisant pour déclencher une ovulation.

On ne peut pas devenir enceinte à la première relation sexuelle.

FAUX. Un certain pourcentage de grossesses non désirées survient à la première relation sexuelle en raison de cette fausse croyance. Dès que tu as ta première menstruation, ça veut dire que tu peux ovuler. Si cette première relation survient dans une période d'ovulation, tu peux devenir enceinte peu importe ton âge.

Si je saigne au milieu de ma boîte de pilule, celle-ci n'est pas efficace.

FAUX. Il peut arriver que tu présentes des saignements dans les premiers mois d'utilisation de tes pilules ou dans une période de stress (ex : les examens). Si tu n'as pas oublié de pilule, tu es toujours protégée. Ne t'inquiète surtout pas! Si cela se produit tous les mois, consulte ton médecin ou le planning.

La pilule fait engraisser.

FAUX. Aucune étude à ce jour n'a pu démontrer que la pilule faisait engraisser. Il faut dire cependant que plusieurs jeunes femmes commencent la pilule à un âge où le corps est en pleine maturation ; elles peuvent prendre du poids, mais c'est le poids qu'elles auraient pris de toute façon avec ou sans pilule. Par contre, chez certaines femmes, la pilule peut faire augmenter l'appétit ou amener une rétention d'eau, ce qui pourrait occasionner un léger gain de poids. Tu peux alors consulter ton médecin qui pourra te suggérer une autre sorte de pilule.

La pilule peut diminuer le risque de développer certains cancers.

VRAI. Les femmes croient encore que la pilule cause le cancer. La réalité est tout autre. En effet, la pilule protège contre le cancer de l'endomètre (intérieur de l'utérus), des ovaires et de l'intestin. La protection commence dès la 1^e année d'utilisation et persiste jusqu'à 30 ans après l'arrêt de la pilule pour certains cancers. Quant au cancer du sein, les études récentes ne montrent pas d'augmentation de risque.

Il faut arrêter de prendre la pilule tous les trois ans pour faire reposer son corps.

FAUX. Il n'y a aucun avantage à faire cela; au contraire, ça comporte des risques. En effet, pendant cette période, tu devras utiliser une autre méthode de contraception souvent moins efficace et tu pourrais devenir enceinte

Je compte mes jours du cycle, donc il n'y a pas de danger de devenir enceinte

FAUX. Compter les jours s'appelle la méthode du calendrier ou Ogino. Si ton cycle menstruel est bien régulier, tu pourrais essayer de calculer ta période de fertilité, mais il peut arriver, pour une raison particulière (ex : période de stress, d' examens) que ton ovulation ne surviennent pas au moment prévu en plus du fait que les spermatozoïdes peuvent survivre 3 et parfois 5 jours. C'est ce qui rend cette méthode beaucoup moins fiable avec un taux d'échec de près de 15%. L'utilisation de la pilule est beaucoup plus sécuritaire.

Il faut attendre 3 mois avant que la pilule soit efficace.

Faux. L'effet contraceptif de la pilule est présent dès le premier mois. Si tu as commencé à prendre la pilule le premier jour des menstruations, tu es protégée immédiatement. Sinon, on te demande d'attendre 7 jours avant d'avoir des relations sans autre protection. N'oublie pas que la pilule protège contre les grossesses mais pas contre les ITSS.

Il est possible d'éviter une grossesse de façon efficace si mon partenaire se retire avant l'éjaculation.

Faux. Cette façon de pratiquer la contraception s'appelle le « coït interrompu ». Du sperme peut s'échapper du pénis avant l'éjaculation et si cela arrive, tu peux devenir enceinte. Cette méthode n'est donc pas très efficace et ne protège pas non plus contre les ITSS.

Une femme qui devient enceinte en prenant la pilule a plus de risques d'avoir un enfant présentant des malformations

FAUX. Aucune étude à ce jour n'a démontré que la prise de pilule dans les premiers mois de la grossesse pouvait provoquer des malformations congénitales. Alors, si tu deviens enceinte après avoir oublié des pilules et que tu souhaites poursuivre ta grossesse, tu peux le faire sans inquiétude.

Peut-on devenir enceinte pendant les 7 jours d'arrêt de la pilule

FAUX. Même pendant les 7 jours d'arrêt, la pilule continue à te protéger contre une grossesse. En effet, il faut au moins 8 jours d'arrêt pour qu'une ovulation se produise. Par contre, il faut bien reprendre ta pilule le 8^e jour, sinon, le risque de grossesse existe fortement.

Une femme peut prendre la pilule pour d'autres raisons que la protection contre la grossesse.

VRAI. La pilule sert principalement à prévenir la grossesse, mais elle possède beaucoup d'autres avantages. On peut l'utiliser pour diminuer les douleurs menstruelles, les symptômes prémenstruels (SPM), les menstruations trop longues ou trop abondantes. De plus, elle protège contre le cancer de l'endomètre (intérieur de l'utérus), de l'ovaire et de l'intestin. La pilule diminue les douleurs reliées à l'endométriose et traite l'acné.

Peu de médicaments diminuent l'efficacité de la pilule.

VRAI. Les médicaments qui peuvent diminuer l'efficacité de la pilule sont peu nombreux. Ce sont surtout des médicaments qui demandent une ordonnance de ton médecin et il t'aviser des risques. Il s'agit surtout de médicaments utilisés contre l'épilepsie et les traitements de la tuberculose. Tu peux aussi vérifier avec le pharmacien.

La pilule peut rendre la femme infertile.

FAUX. Au contraire, elle protège contre les infections des trompes et ralentit la progression de l'endométriose qui sont 2 causes d'infertilité. Il ne faut pas oublier que la pilule ne protège pas contre les ITSS. Celles-ci peuvent parfois causer de l'infertilité, surtout chez la femme. C'est pourquoi on recommande l'utilisation du condom jusqu'à ce que ton partenaire et toi ayez fait votre dépistage. Les ITSS peuvent être silencieuses et ne donner aucun symptôme.

Même après plusieurs années d'utilisation, l'efficacité de la pilule est la même.

VRAI. L'efficacité de la pilule est toujours la même peu importe le nombre d'années d'utilisation. Il est important de la prendre régulièrement chaque jour pour assurer son efficacité.

La pilule du lendemain est efficace seulement dans les 12 heures qui suivent la relation non protégée.

FAUX. La pilule du lendemain est une contraception orale d'urgence (COU). On l'utilise pour prévenir une grossesse après une relation sexuelle non protégée ou mal protégée (ex : un bris de condom). Tu peux l'utiliser jusqu'à 120 heures (5 jours) après une relation à risque, mais plus tu la prends tôt plus elle est efficace. Son efficacité est d'environ 89% si elle est prise dans les premières 72 heures. Il existe le stérilet au cuivre qui peut être une méthode d'urgence efficace jusqu'à 7 jours après la relation non protégée.

Les pilules diminuent l'acné.

VRAI. Certaines femmes sont plus susceptibles de faire de l'acné que d'autres. On sait que l'acné commence habituellement à l'adolescence, entre 11 et 18 ans. L'acné n'est pas secondaire aux frites, à la pizza ou au maquillage. L'acné est provoquée par un léger déséquilibre hormonal. À mesure que tu vieillis, ton corps produit une plus grande quantité d'hormones androgènes (hormone mâle). Ces hormones stimulent tes glandes productrices de sébum qui se bouchent et donnent des boutons. Les pilules diminuent cette quantité d'androgènes dans ton corps, ce qui a habituellement un effet bénéfique sur ta peau. Une bonne hygiène de la peau de ton visage peut aussi t'aider.

Avril 2018

Les mythes en contraception

QUIZ

Clinique de planning

CSSSR-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com