

## Qu'est ce que la pilule ?

La pilule contient des hormones synthétiques semblables aux hormones naturelles produites par l'organisme féminin, soit l'œstrogène et la progestérone. La femme doit prendre une pilule par jour.

## Comment agit-elle?

L'action essentielle de la pilule est d'empêcher l'ovulation. Elle agit également au niveau du col de l'utérus en rendant le mucus (ou glaire) moins perméable aux spermatozoïdes et modifie la paroi interne de l'utérus (endomètre) qui devient inapte à recevoir un ovule fécondé.

## Est-elle efficace ?

Son efficacité est d'environ 99,5 %. Par contre, lorsque les conditions d'utilisation ne sont pas respectées, cette efficacité peut diminuer très rapidement (ex: oublis)

## Combien ça coûte?

Un cadran de pilule coûte entre 15 \$ et 20 \$. Les divers régimes d'assurances remboursent en tout ou en partie ce montant. Pour les adolescentes dont les parents sont couverts par le régime d'assurance médicaments du Québec, les pilules sont gratuites jusqu'à l'âge de 18 ans ou jusqu'à l'âge de 25 ans (inclus) si elles vont à l'école, qu'elles n'ont pas de conjoint et qu'elles sont sous la responsabilité des parents.

## Quelle est la procédure pour commencer la pilule?

Une consultation auprès d'un médecin ou d'une infirmière est essentielle avant le début de la prise de la pilule. Une évaluation se fera faite pour vérifier si il y a

des contre-indications qui empêchent la prise de la pilule.

## Quand débiter la pilule?

Si la pilule est débutée dans les 5 premiers jours des menstruations la protection contre la grossesse est alors immédiate. Par contre, si elle est commencée un autre jour, il faudra utiliser une autre méthode supplémentaire pour 7 jours.

Il est maintenant suggéré de commencer les pilules le jour même de la consultation avec une méthode supplémentaire recommandée pour les 7 premiers jours de la première boîte de pilules.

## Comment prendre la pilule ?

- Prendre un comprimé par jour.

- Boîtes de 21 comprimés : arrêt de 7 jours (pas plus)
- Boîtes de 28 comprimés : 1 comprimé à tous les jours

- Idéalement au même moment de la journée.

- La pilule sera efficace tout le temps (même durant la semaine d'arrêt sans hormone) à condition de prendre tous les comprimés régulièrement et de recommencer une nouvelle boîte à temps.

## Quels sont les effets secondaires?

Les effets secondaires sont plus fréquents durant les 3 premiers mois d'utilisation et disparaissent généralement après cette période. S'ils persistent, le médecin peut changer la sorte de pilule. Les principaux effets secondaires sont :

- **Les irrégularités menstruelles** (saignements à n'importe quel moment du cadran) sont surtout présentes durant les 3 premiers mois. S'il n'y a eu aucun oubli, diarrhée ou vomissement, la

pilule demeure tout aussi efficace. Si ces saignements persistent, continuez quand même à prendre la pilule et communiquez avec votre médecin.

- **Les nausées** peuvent être diminuées en prenant la pilule le soir ou en mangeant. Si cette mesure ne s'avère pas efficace, consultez votre médecin, il pourra changer la sorte de pilule.

- **Les douleurs et gonflement aux seins** : Il s'agit souvent d'un effet secondaire passager. Portez un soutien-gorge avec un bon support et diminuez tabac, sel, chocolat, café, thé et alcool. Si le problème persiste, parlez-en à votre médecin.

## Quels sont les avantages?

C'est une méthode de contraception très efficace et réversible.

- Elle régularise le cycle
- Elle diminue la fréquence :
  - de l'acné
  - des douleurs menstruelles
  - de l'anémie (par la diminution du saignement menstruel)
  - des symptômes précédant les menstruations (syndrome pré-menstruel)
  - du cancer de l'ovaire
  - du cancer de l'endomètre (paroi interne de l'utérus)
  - du cancer colorectal
  - des tumeurs bénignes du sein
  - des kystes de l'ovaire
  - des salpingites (infection des trompes)
  - des grossesses ectopiques (grossesse dans les trompes)
  - des symptômes de l'endométriose

## Quoi faire en cas d'oublis :

### Oubli d'un comprimé moins de 24 heures



Prendre un comprimé aussitôt que l'oubli est constaté et terminer le distributeur comme d'habitude

### Oubli d'un comprimé plus de 24 heures ou 2 comprimés de suite



#### **1<sup>e</sup> semaine :**

Prendre 1 comprimé dès que possible, jeter le ou les comprimés oubliés et terminer le distributeur comme d'habitude.

#### **Protection 7 jours (condom)**

**ATTENTION : S'il y a eu relation(s) sexuelle(s) non protégée(s) dans les 5 derniers jours, une pilule du lendemain est nécessaire.**

#### **2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> semaine :**

Prendre 1 comprimé dès que possible, jeter le ou les comprimés oubliés, continuer jusqu'à la fin de la 3<sup>e</sup> semaine, ensuite débiter un nouveau distributeur, **sans faire de période sans hormone.**

### Oubli de 3 comprimés et plus de suite



#### **1<sup>e</sup> semaine :**

Prendre 1 comprimé dès que possible, jeter les comprimés oubliés et terminer le distributeur comme d'habitude.

#### **Protection 7 jours (condom)**

#### **2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> semaine :**

Prendre 1 comprimé dès que possible, jeter les comprimés oubliés continuer jusqu'à la fin de la 3<sup>e</sup> semaine, ensuite débiter un nouveau distributeur, **sans faire de période sans hormone.**

#### **Protection 7 jours (condom)**

**ATTENTION : S'il y a eu relation(s) sexuelle(s) non protégée(s) dans les 5 derniers jours, une pilule du lendemain est nécessaire.**

## COMPLICATIONS

Elles sont très rares mais exigent une consultation rapide auprès d'un médecin. Si il y présence de gros maux de tête, de problème de vision, des douleurs aux jambes, des pertes de consciences, d'étourdissements, de paralysies ou autres symptômes anormaux, consulter un médecin immédiatement. Elles surviennent surtout chez les femmes présentant des problèmes de santé ou qui fument.

## QUOI FAIRE ?

**Si je prends la pilule et des antibiotiques?** : Vous devez utiliser le condom si les antibiotiques occasionnent la diarrhée et les vomissements ce qui pourrait diminuer l'efficacité de la pilule.

**Si j'ai des vomissements?** : Si les vomissements surviennent moins de 3 heures après la prise d'une pilule, prenez celle de la journée suivante et continuez votre boîte en prenant une pilule par jour. A la fin de votre cadran, il vous manquera une pilule active. Vous devrez donc communiquer avec une clinique de planning, un CLSC, un médecin, un pharmacien ou info-santé pour être conseillée sur la procédure à suivre.

**Si j'ai la diarrhée?** : La présence de diarrhée peut diminuer l'efficacité de la pilule. Une journée avec de la diarrhée correspond à l'oubli d'une pilule, 2 jours de diarrhée à l'oubli de 2 pilules, etc. (Voir recommandation pour les pilules oubliées)

**Lors de ma pré-ménopause?** : Les femmes en bonne santé qui ne fument pas peuvent utiliser la pilule jusqu'à la ménopause.

**Si j'ai une chirurgie?** : Si vous devez subir une chirurgie qui nécessite une immobilisation, avisez votre chirurgien que vous prenez la pilule.

**Si je fume?** : Pourquoi ne pas en profiter pour cesser de fumer dès maintenant ? Le tabac augmente le risque de maladies cardiaques chez les femmes qui prennent la pilule. Le risque augmente avec l'âge et la pilule ne peut être prescrite à la femme de 35 ans et plus qui fume plus de 15 cigarettes par jour.

## LES MYTHES

### **Vais-je prendre du poids?**

Le poids demeure habituellement inchangé. Toutefois, l'alimentation équilibrée et la pratique de l'exercice physique sont toujours recommandées, que vous preniez ou non la pilule.

### **Que faire si je ne suis pas menstruée?**

Il peut arriver qu'à la fin du cadran que tu n'aies pas de menstruation à la période prévue. Le risque de grossesse est mince si tu as pris ta pilule assidûment et pas fait d'oublis. Il est préférable de faire un test de grossesse quand même. Tu peux contacter ton médecin si cela se poursuit au prochain mois. Tu dois par contre savoir que 2 à 3 % des filles qui utilisent des pilules n'ont pas leur menstruation et que c'est normal.

### **Dois-je prendre un repos pour mon corps?**

Le corps n'a pas besoin de période de repos. S'il n'y a pas de contre indication lors de l'évaluation médicale, la pilule peut être prise pendant plusieurs années sans arrêt. Il est risqué de devenir enceinte si tu fais une période d'arrêt et que tu n'utilises pas un autre moyen de contraception.

### **Si j'ai pris la pilule pendant plusieurs années est ce que je peux être infertile?**

Une grossesse devient possible dès l'arrêt de la pilule. Un délai de quelques mois peut toutefois survenir

avant que les cycles deviennent réguliers. La fertilité future de la femme demeure la même, peu importe le nombre d'années d'utilisation de la pilule.

**N.B : La pilule ne provoque pas de malformation chez un bébé dont la mère a pris des pilules en début de grossesse**

### **Je ne peux pas prendre la pilule après un accouchement?**

La pilule peut être recommencée trois semaines après l'accouchement. Pour la mère qui allaite, la pilule n'est pas conseillée puisqu'elle peut engendrer une diminution de la production du lait. Votre médecin pourra vous proposer d'autres méthodes contraceptives.

### **La pilule me protège contre les ITSS et VIH (sida)?**

La pilule n'offre aucune protection contre les maladies transmissibles sexuellement et de plus, son emploi est à l'origine de nombreux abandons du condom. Votre santé sexuelle est importante et l'emploi du condom demeure de mise si vous êtes à risque de ITSS.

### **Site internet :**

[www.masexualité.ca](http://www.masexualité.ca)

[www.sexplique.org](http://www.sexplique.org)

[www.jcapote.com](http://www.jcapote.com)

[www.planningchrr.com](http://www.planningchrr.com)

Révision Septembre 2016

# CONTRACEPTIFS ORAUX

## **LA PILULE**



*Clinique de planning*

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