

## Quels sont les effets indésirables possibles ?

La prise de la pilule est le plus souvent bien tolérée. Cependant, comme tout traitement hormonal, la pilule peut influencer le poids, l'acné, l'humeur, la libido, la fréquence des migraines....

La prise d'une pilule oestro-progestative augmente légèrement le risque de développer des caillots dans les veines (phlébite, embolie pulmonaire) ou les artères (accident vasculaire cérébral, infarctus).

**Il est indispensable de vérifier que vous ne cumulez pas d'autres facteurs de risque cardiovasculaires (tabac, surpoids, migraine, diabète, âge > 35 ans, antécédents familiaux ...).**

### A SAVOIR

- Pour penser à prendre votre pilule, vous pouvez l'associer à un geste quotidien, ou programmer une alarme sur votre portable.
- Mettez votre partenaire à contribution pour vous aider à y penser: la contraception vous concerne tous les deux.
- Si vous oubliez régulièrement la pilule, son efficacité contraceptive sera insuffisante. Dans ce cas, il est préférable d'envisager une autre méthode.
- Précisez que vous prenez une pilule chaque fois que l'on vous prescrit un médicament pour vérifier qu'ils sont compatibles.
- La pilule n'exclut pas l'utilisation du préservatif: **LE PRÉSERVATIF EST LE SEUL MOYEN DE SE PROTÉGER CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES.**

## Centre de Planification et d'Education Familiale

Lieu d'accueil, d'écoute et d'information sur la vie affective et sexuelle, le couple et la parentalité.

Consultations médicales gratuites dans le cadre du suivi gynécologique de prévention, test de grossesse, prescription de contraception.

Consultations d'IVG.

Mineures sans accord parental et majeures en situation de précarité : délivrance gratuite de la contraception.

### 🏠 Site de Bayonne :

13, avenue de l'interne Jacques Loëb  
☎ 05 59 44 40 94

### 🏠 Site de Saint-Jean-de-Luz :

19, avenue André Ithurrealde  
☎ 05 59 51 46 64

### 🏠 Site de Saint-Jean-Pied-de-Port :

Maison de la Solidarité  
Départementale - Maison Esponda  
☎ 05 59 37 90 10

## INFORMATION CONTRACEPTION



**La contraception  
avec la pilule  
oestro-progestative**

## La pilule oestro-progestative

Elle contient deux hormones de synthèse, proches des hormones naturelles de la femme : œstrogène et progestérone. C'est le moyen de contraception le plus utilisé en France.

## Comment ça marche ?

La diffusion des hormones dans le sang agit à 3 niveaux **pour éviter une grossesse** :

- blocage de l'ovulation,
- épaissement des sécrétions du col de l'utérus pour empêcher le passage des spermatozoïdes,
- amincissement de la muqueuse de l'utérus.

L'efficacité contraceptive de la pilule oestro-progestative est de plus de 99% **lorsqu'elle est utilisée de manière optimale** (sans d'oublis ni troubles digestifs).

## Comment se la procurer ?

Elle est prescrite par un médecin ou une sage-femme après avoir éliminé d'éventuelles contre-indications. La délivrance se fait en pharmacie avec une ordonnance. La plupart des pilules sont remboursées.

Elle peut être délivrée gratuitement dans les centres de planification sous certaines conditions.

## Comment l'utiliser ?

Lors de la 1<sup>e</sup> utilisation, si aucun contraceptif hormonal n'était utilisé lors des cycles précédents, prenez le 1<sup>e</sup> comprimé le 1<sup>e</sup> jour de vos règles.

**Si la pilule est débutée à un autre moment, une protection par préservatif doit être associée pendant sept jours .**

### Si votre plaquette contient 21 comprimés

Prenez 1 comprimé par jour à heure fixe pendant 21 jours. Puis faites une pause de 7 jours: vos règles surviennent pendant cette interruption, en général 2 à 3 jours après la prise du dernier comprimé.

Commencez la plaquette suivante **dès le 8<sup>e</sup> jour d'arrêt**, même si vous avez toujours vos règles .

### Si votre plaquette contient 28 comprimés

Ces plaquettes comprennent des comprimés contenant des hormones (21 ou 24 comprimés) et des comprimés sans hormones (7 ou 4 comprimés) de couleur différente.

Prenez un comprimé par jour à heure fixe sans interruption, **en enchaînant les plaquettes** (même si vos règles sont toujours en cours). Les règles surviennent en général au cours de la prise des comprimés sans hormones.

## Quels sont ses avantages ?

Les règles sont prévisibles et souvent plus légères et moins douloureuses qu'en l'absence de contraception.

## Que faire en cas d'oubli ?

### Oubli d'un comprimé avec hormones

#### • Oubli de moins de 12 h :

Si vous prenez le comprimé oublié avec moins de 12 h de retard, il n'y a pas de risque de grossesse. L'efficacité contraceptive est conservée.

- **Oubli de 12 h ou plus :**  
IL EXISTE UN RISQUE DE GROSSESSE. Reportez-vous à la plaquette «j'ai oublié ma pilule».



***J'ai oublié ma pilule!!!!***



### Oubli d'un comprimé sans hormones

Cela ne présente pas de risque de grossesse à condition de bien respecter l'intervalle de 4 jours ou de 7 jours entre les périodes de comprimés avec hormones.

## Que faire en cas de vomissement ou de diarrhée ?

Si vous présentez un vomissement ou une forte diarrhée moins de 4 heures après votre prise de pilule, il est conseillé de reprendre un nouveau comprimé. Reportez-vous à la plaquette «j'ai oublié ma pilule ».