



FEDERATION LAIQUE
de centres
DE PLANNING FAMILIAL

La pilule contraceptive





La pilule est la méthode contraceptive la plus fréquemment utilisée par les femmes en Belgique.

Il s'agit d'un médicament contenant des hormones (œstrogènes et progestatifs) qui empêchent l'ovulation. Ce médicament se présente sous forme de plaquettes contenant habituellement 21 pilules. La femme en avale une chaque jour, de préférence au même moment de la journée. Lorsque la plaquette est terminée, elle attend 7 jours avant d'entamer une nouvelle plaquette et c'est durant ces quelques jours que surviennent les règles.

Avec certains types de pilule, le rythme peut être d'un comprimé par jour pendant 22 jours suivis de 6 jours d'interruption. D'autres sont prises 24 jours de suite suivis de 4 jours d'interruption. Il existe enfin des pilules que l'on prend en continu, sans interruption.

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques et hormonaux qui se déroulent entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles suivantes. Le plus souvent le cycle dure 28 jours mais certaines femmes ont un cycle plus court ou plus long (entre 23 et 35 jours), voire même tout à fait irrégulier. Au cours du cycle, un ovule mûrit dans un des ovaires et se déplace ensuite vers l'utérus. C'est l'ovulation.

La pilule est très efficace dès le premier comprimé, à condition de commencer le premier jour des règles et de la prendre ensuite tous les jours, au même moment de la journée, jusqu'à la fin de la plaquette. On peut alors faire l'amour sans risque de grossesse, même durant la semaine d'interruption entre deux plaquettes.



Recommencez une nouvelle plaquette directement après l'interruption de quelques jours et n'attendez pas la fin des règles.



COMMENT TROUVER CELLE QUI VOUS CONVIENT ?

Il existe un large choix de pilules contraceptives qui diffèrent entre elles, notamment, en ce qui concerne le type et le dosage des hormones qu'elles contiennent.

Même si parfois il faut faire plusieurs essais avant de trouver la bonne, la plupart des femmes trouveront une pilule qui leur convient.

QUE FAIRE SI...

Vous saignez avant la fin de la plaquette ?

Si vous êtes certaine d'avoir pris vos pilules correctement et que vous n'avez eu ni vomissements, ni diarrhée, il n'y a pas de quoi vous inquiéter. C'est ce qu'on appelle du « spotting ». C'est sans gravité. Continuez à prendre quotidiennement votre pilule jusqu'à la fin de la plaquette. Si cela devait se répéter, signalez-le à votre médecin car il faudra peut-être changer de pilule.

Vous n'avez pas été réglée pendant la période d'interruption entre deux plaquettes ?

Si vous êtes certaine d'avoir pris vos pilules correctement et que vous n'avez eu ni vomissements, ni diarrhée; à nouveau, il n'y a pas de quoi vous inquiéter. De toute façon, recommencez la nouvelle plaquette à la date prévue, après la période d'interruption prévue. En cas de doute, faites un test de grossesse et signalez le problème à votre médecin car il faudra peut-être changer de pilule.

Vous avez des vomissements ou la diarrhée ?

Attention, votre pilule a peut-être été vomie ou éliminée avant d'avoir exercé son effet contraceptif, surtout si vous l'avez prise moins de 4 heures avant. Prenez-en de toute façon une autre, il n'y a pas de danger à en prendre deux le même jour. Poursuivez ensuite votre plaquette jusqu'à la fin. En cas de doute consultez votre médecin.



Prenez ces pilules supplémentaires sur une autre plaquette, réservée aux dépannages. Ainsi vous ne briserez pas le rythme de votre plaquette en cours.



Vous avez oublié de la prendre ?

Avant tout, demandez-vous combien de temps s'est écoulé depuis l'heure habituelle de la prise de votre pilule.

- S'il y a moins de 12 heures de retard, il n'y a pas de risque, vous restez protégée. Si vous avez l'habitude de prendre votre pilule le soir, prenez le comprimé oublié le plus rapidement possible et continuez la série.
- S'il y a plus de 12 heures de retard, l'efficacité de la pilule n'est plus garantie. En effet, il arrive que l'oubli d'une seule pilule puisse entraîner une grossesse. Continuez néanmoins la plaquette jusqu'au bout mais utilisez des préservatifs pour éviter tout risque de grossesse. Pendant la semaine d'arrêt, attendez les saignements et recommencez une nouvelle plaquette dès le premier jour des règles. Ainsi vous serez de nouveau protégée contre une grossesse, dès le début du cycle suivant.

Vous venez d'accoucher ?

Si vous n'allaites pas, recommencez à prendre votre pilule habituelle très exactement trois semaines après l'accouchement.

Si vous allaitez, ne comptez pas sur un effet contraceptif dû à l'allaitement et commencez à prendre une pilule spécifique contenant uniquement une hormone (un progestatif), au moment où vous quittez la maternité. Cette pilule-là se prend sans discontinuer (une tous les jours). Demandez conseil à votre médecin.

EST-IL VRAI QUE...

La pilule provoque le cancer ?

Non, la pilule ne favorise pas l'apparition du cancer. En outre, la consultation médicale nécessaire à la prescription de la pilule est une occasion de faire examiner les seins, le col de l'utérus, et de déceler une éventuelle anomalie de ces organes.

La pilule est mauvaise pour le sang et les vaisseaux sanguins ?

Des études montrent que, comme le tabac, l'obésité, l'hypertension et l'excès de cholestérol, la pilule peut avoir des effets sur le sang, les veines et les artères. Il existe également des contre-indications en fonction des antécédents personnels. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou renseignez-vous dans un centre de planning familial.

La pilule rend stérile ?

Non, la pilule ne change rien à la fécondité.

La pilule augmente le risque d'avoir un enfant anormal ?

Non, il n'y a pas plus de risque que pour une femme qui n'a jamais utilisé de moyen contraceptif.

Les ovaires doivent se reposer de temps à autre ?

Non, certaines femmes s'imaginent qu'il faut arrêter de prendre la pilule un mois de temps en temps. Il n'y a aucune raison médicale de le faire. Les ovaires ne se « reposent » pas. Vouloir un enfant ou changer de moyen contraceptif sont les deux seules bonnes raisons d'arrêter de prendre la pilule.

La pilule fait grossir, donne des nausées, des maux de tête ou diminue le plaisir ?

Certaines femmes éprouvent ce genre d'inconvénients avec telle ou telle pilule. Il convient alors de consulter votre médecin qui prescrira une autre pilule, de type ou dosage différent. Il est presque toujours possible de trouver une pilule qui ne provoque aucun de ces désagréments.

Fumer et prendre la pilule est nocif ?

Des études ont montré une augmentation du risque d'accident cardiovasculaire (thrombose, phlébite, infarctus...) chez les femmes qui ont une consommation importante de tabac (plus de 10 cigarettes par jour) et qui prennent la pilule, notamment après l'âge de 30 ans. Il est toujours conseillé de ne pas fumer... et encore plus si l'on prend la pilule.

Certains médicaments, par exemple les antibiotiques et les anti-épileptiques, diminuent l'efficacité de la pilule ?

C'est exact. Quand un médecin vous prescrit un médicament, signalez-lui toujours que vous prenez la pilule. En cas de doute, téléphonez à un médecin ou à un centre de planning familial.



SAVEZ-VOUS QUE...

Il est possible de retarder les règles de quelques jours ou de ne pas être réglée pendant les vacances ?

On peut aussi s'arranger pour que toutes les plaquettes commencent un lundi (c'est plus facile d'y penser). Demandez au centre de planning familial ou au médecin comment vous y prendre.

La pilule peut être un remède contre l'acné, les règles douloureuses ou imprévisibles ?

Cela varie d'une personne à l'autre, renseignez-vous auprès d'un centre de planning familial ou d'un médecin.

Il existe une pilule du lendemain ?

Il s'agit d'une contraception d'urgence. Elle se présente sous forme d'un comprimé contenant un produit apparenté à une hormone (lévonorgestrel), à avaler le plus tôt possible (au maximum dans les 72 heures) après un rapport sexuel sans contraception ou un échec de contraception (par ex. rupture d'un préservatif). Il s'agit d'une méthode de « rattrapage » qui ne protège pas lors des rapports sexuels suivants. Renseignez-vous auprès d'un centre de planning familial.

La pilule permet d'éviter une grossesse mais seul le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles. Pas besoin de voir un médecin, on peut se procurer facilement des préservatifs en pharmacie, dans les grandes surfaces, dans les centres de planning familial ou dans des distributeurs automatiques.



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Une boîte de 3 plaquettes de pilules peut coûter de 8,00€ à 35,00€. Certaines pilules bénéficient d'un remboursement partiel si vous êtes en ordre de mutuelle. Si vous avez moins de 21 ans, vous pouvez en outre bénéficier d'un remboursement plus important ; certaines pilules sont alors gratuites.

Le prix n'influence ni la qualité, ni l'efficacité d'un contraceptif. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de planning familial et choisissez la pilule qui vous convient le mieux, au moindre coût.



ADRESSES UTILES

Pour obtenir l'adresse du centre de planning familial agréé le plus proche de chez vous, appelez le CEDIF (Centre de Documentation et d'Information de la Fédération Laïque de Centres de Planning Familial) au 02 502 68 00 ou consultez les sites www.planningfamilial.net ou www.loveattitude.be

Rédaction : Claudine Cueppens.

Comité de lecture : Jean-Jacques Amy, Anne Barile (Collectif Contraception Bruxelles), Florence Dubié (Planning Marolles), Pierre Honnay (FLCPF), Elodie Schär, Hélène Vanhaelen (Plan F).

Illustrations : Frédéric Thiry.

Graphisme : Mazy Graphic Design.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Edité par la FLCPF/CEDIF, décembre 2012, 3^e édition.

© Tous droits de reproduction réservés.

Dépôt légal D/2012/12.700/1

Editeur responsable : M. Keyaert – 34 rue de la Tulipe – 1050 Bruxelles



FLCPF/CEDIF - Rue de la Tulipe, 34 - 1050 Bruxelles - 02 502 68 00
cedif@planningfamilial.net - www.planningfamilial.net