

## **Pilule contraceptive : mode d'emploi**

### **• Comment prend-on la pilule ?**

La pilule se prend chaque jour pendant 21, 22 ou 28 jours de suite au même moment de la journée (le décalage autorisé est de 12 heures maximum pour la plupart des pilules : voir la notice).

Si la plaquette comporte 21 comprimés, on interrompt ensuite 7 jours la prise des comprimés et le 8ème jour on débute une autre plaquette. Si la plaquette comporte 28 comprimés (méthode dite continue), on enchaîne une autre plaquette sitôt la précédente terminée.

### **• Quel jour commencer la pilule ?**

Si vous n'avez jamais pris la pilule ou si vous l'avez arrêtée, il faut attendre le moment des règles et commencer une plaquette dès le premier jour des règles, c'est à dire le premier jour du cycle.

### **• J'ai oublié un ou plusieurs comprimés, que faire ?**

- Si vous prenez une pilule combinée, l'oubli d'un seul comprimé ne pose en principe pas de problème à condition que le retard de prise ne dépasse pas 12 heures. Prenez le comprimé oublié dès que vous vous rendez compte de l'oubli et continuez votre plaquette normalement ensuite, en prenant le comprimé suivant à l'heure habituelle. Si le retard est plus important ou si vous avez oublié plusieurs comprimés de suite, cet oubli compromet l'efficacité de la méthode surtout s'il survient en début de plaquette : continuez à prendre les comprimés jusqu'à la fin de la plaquette, mais utilisez parallèlement d'autres précautions (spermicides, préservatifs...) jusqu'au début de la plaquette suivante. Lorsque le retard a été important, de petits saignements peuvent survenir ils n'ont rien d'inquiétant.

- Avec les pilules séquentielles (non combinées et à 22 comprimés) ou microprogestatives, qui ne contiennent qu'un progestatif très peu dosé et dont la prise est ininterrompue, un oubli même très bref compromet l'efficacité de la méthode : il faut impérativement utiliser un moyen contraceptif supplémentaire pendant au moins les 15 jours suivants.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin qui vous indiquera plus précisément la conduite à tenir.

### **• Je me suis trompée de rangée ou de couleur dans ma plaquette bi ou triphasique .**

Continuez dans la même rangée, (c'est-à-dire dans la même couleur), puis dans la rangée suivante plus dosée si il y a lieu pour compléter à un cycle de 21 jours utilisez les comprimés les plus dosés d'une autre plaquette. Celle-ci sera bien sûr ensuite inutilisable.

### **• Je n'ai pas repris ma pilule le bon jour !**

Si vous avez débuté une nouvelle plaquette (exprès ou non, plus tôt que prévu) c'est à dire après un arrêt de moins de 7 jours pour une pilule à 21 comprimés), vous êtes normalement protégée. Si l'intervalle entre deux plaquettes a été supérieur à 7 jours (ou à 36 heures dans le cas d'une pilule combinée continue), l'efficacité contraceptive de votre pilule n'est plus assurée. Comme pour tout oubli supérieur à 12 heures, il vous faut prendre des précautions contraceptives supplémentaires jusqu'à la fin de la plaquette suivante.

### **• J'ai avalé deux comprimés le même jour**

Cet incident n'entraînera aucune conséquence fâcheuse vous terminerez votre plaquette avec un jour d'avance, et la prise du premier comprimé de la plaquette suivante devra également être avancée d'un jour.

### **• J'ai perdu un comprimé, impossible de le retrouver : que faire ?**

Vous prenez le suivant à la place et ainsi de suite comme pour l'incident évoqué précédemment, vous terminerez alors votre plaquette un jour plus tôt que d'habitude et vous aurez sans doute vos règles également un jour plus tôt. Ce n'est pas grave, mais vous commencerez donc désormais une nouvelle plaquette un jour plus tôt qu'auparavant.