

## Comment bien prendre la pilule contraceptive

La pilule est un moyen contraceptif simple, efficace et sûr, adapté à votre mode de vie. Encore faut-il suivre un certain nombre de principes lors de sa prise.

### COMMENT SE PRESENTE VOTRE PILULE?

La pilule se présente sous la forme d'une plaquette contenant 21 comprimés (habituellement appelés pilules).

Trois cas peuvent se présenter:

- toutes les pilules ont la même couleur,
- les pilules sont de deux couleurs différentes,
- les pilules sont de trois couleurs différentes.

Dans tous les cas, il vous faudra prendre les pilules pendant 21 jours, dans l'ordre indiqué sur la plaquette (flèche, numéro, jours de la semaine...)

### COMMENT PRENDRE VOTRE PILULE?

Pour vous garantir une contraception efficace, il vous faudra prendre régulièrement à la même heure et sans oubli : 1 pilule chaque jour, pendant 21 jours de suite.

Quand la plaquette est terminée, vous attendez 7 jours et vous commencez la plaquette suivante le 8ème jour.

Pendant cette période d'arrêt, vos règles doivent survenir. Même Si elles ne sont pas terminées au bout des 7 jours d'arrêt, vous commencerez la plaquette suivante le 8em Jour.

En pratique, vous commencerez toujours vos plaquettes le même jour de la semaine.

### QUAND COMMENCER VOTRE PILULE?

Deux cas peuvent se présenter:

**•1 Vous prenez la pilule pour la première fois ou vous avez arrêté de la prendre depuis quelques mois:**

Prenez la première pilule de la plaquette le premier jour des règles.

**•2. Vous changez de marque de pilule:**

Quand l'ancienne plaquette est terminée, vous attendez 7 jours, et vous commencez la nouvelle plaquette (nouvelle marque de pilule) le 8ème-jour.

### A QUELLE HEURE PRENDRE VOTRE PILULE?

Il n'y a pas d'heure idéale. Quelle que soit l'heure que vous choisirez, il faudra prendre par la suite votre pilule chaque jour, sans oubli, à la même heure. L'important est que vous choisissiez une heure qui vous permette de ne jamais l'oublier (le matin au petit déjeuner, avant de se laver les dents au coucher...). Le mieux est donc que vous la preniez à l'occasion d'une action répétée tous les jours.

### QUAND VOS REGLES DOIVENT-ELLES SURVENIR?

Elles surviennent pendant la période d'interruption de la pilule. Elles sont généralement moins abondantes que les règles spontanées. Parfois même, elles sont presque absentes. Vous pouvez aussi avoir des pertes marron à la place de vos règles.

### ET S'IL YA 28 PILULES SUR MA PLAQUETTE?

Dans ce cas particulier

- vous commencerez la pilule le premier jour des règles,
- ensuite, vous devez prendre une pilule tous les jours sans aucun arrêt entre deux plaquettes.
- Si cette pilule remplace une autre marque, vous prendrez la première pilule le jour suivant l'arrêt de la plaquette précédente.
- attention : cette pilule doit être prise impérativement à la même heure tous les jours.
- attention : l'efficacité de ce type de pilule étant retardée, il est préférable d'associer une autre méthode de contraception (préservatif, spermicide...) pendant la prise de la première plaquette.

## **QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI EN COURS DE TRAITEMENT**

### **•1 Vous avez oublié 1 pilule**

Si l'oubli date de moins de 12 heures, prenez aussitôt la pilule oubliée et continuez la prise des suivantes à l'heure habituelle.  
- Si l'oubli est d'une journée, prenez deux pilules en même temps à l'heure habituelle, continuez ensuite normalement la plaquette en associant une autre méthode de contraception (préservatif spermicide...) pendant le reste de la plaquette.

### **•2. Vous avez oublié 2 pilules**

La sécurité de votre contraception n'est plus assurée.  
Prenez tout de même les 2 pilules oubliées et continuez normalement la plaquette en associant une autre méthode de contraception (préservatif spermicide...) pendant le reste de la plaquette.

## **VOUS AVEZ PRIS 2 PILULES LE MEME JOUR**

Continuez normalement la plaquette. Respectez ensuite l'arrêt de 7 jours avant la plaquette suivante. Donc vous finirez la plaquette un jour plus tôt et commencerez la suivante un jour plus tôt qu'à l'habitude.

## **VOUS AVEZ COMMENCE LA PLAQUETTE AVEC 1 JOUR DE RETARD**

Prenez normalement votre pilule tous les jours à la même heure. Pendant 5 jours, associez obligatoirement une autre méthode de contraception (préservatif spermicide...).

A la fin de la plaquette, attendez 6 jours seulement avant de commencer la suivante.

## **VOUS AVEZ EU DES VOMISSEMENTS OU UNE DIARRHÉE**

Si vous avez eu des vomissements dans les 4 heures suivant la prise de la pilule, prenez une pilule supplémentaire sur une plaquette de rechange  
(Attention, prenez une pilule de la même couleur que celle que vous venez de prendre).  
En cas de diarrhée importante, prenez également une autre pilule sur une plaquette de rechange.

## **VOUS N'AVEZ PAS DE REGLES ENTRE 2 PLAQUETTES**

Cela peut arriver même en prenant la pilule.

Il vous faut consulter votre médecin pour vous assurer que vous n'êtes pas enceinte. De toute façon commencez la plaquette suivante à la date normale, même si vous n'avez pas encore vu votre médecin.

## **VOUS SAIGNEZ EN DEHORS DU MOMENT DES REGLES**

Si les saignements sont modestes, continuez la prise normale des pilules et consultez votre médecin. A la date habituelle, vos règles seront d'abondance faible, parfois même absentes.

Si les saignements sont aussi forts que les règles normales, consultez votre médecin, sans arrêter la prise des pilules.

**Fiche réalisée à l'initiative des Laboratoires Wyeth France  
Et  
Reprise par l'association des dermatologues du Nord-Pas de Calais**