

### **J'ai oublié de prendre ma pilule, qu'est-ce que je dois faire ?**

Le délai au-delà duquel il existe un risque de grossesse dépend du type de pilule que vous prenez. Afin de le connaître, reportez-vous à la rubrique « Que faire en cas d'oubli de pilule ? ». Vous pouvez également vous renseigner auprès d'un professionnel de santé, ou vous reporter à la carte « Que faire en cas d'oubli de pilule ? » si vous l'avez.

### **Comment réussir à penser à prendre ma pilule chaque jour ?**

Prenez-la en l'associant à un geste quotidien, tous les matins ou tous les soirs par exemple :

- vous brossez les dents ;
- mettre ou ôter vos lentilles (si vous les mettez tous les jours) ;
- vous maquiller ou vous démaquiller si vous le faites tous les jours
- vous pouvez également faire sonner votre téléphone portable à heure fixe ;
- ayez une plaquette de pilule « de secours » dans votre sac à main; si vous rentrez ou si vous ne rentrez pas dormir chez vous, vous pourrez prendre un des comprimés de la plaquette de secours ;
- ayez toujours votre ordonnance avec vous. En cas d'oubli pendant un voyage ou des vacances, vous pourrez vous la faire délivrer dans toutes les pharmacies de France.

Choisissez un horaire qui vous laisse le temps de vous apercevoir d'un oubli et vous permette de le rattraper.

Et si vous trouvez fastidieux de prendre la pilule ou que vous avez tendance à l'oublier souvent (plusieurs fois par mois), c'est peut-être le moment d'envisager de recourir à un autre moyen de contraception.

### **Comment faire pour prendre ma pilule lorsque je pars à l'étranger et qu'il y a un décalage horaire ?**

Pour un court séjour, il est plus simple de respecter l'heure française. Il faut donc continuer à prendre la pilule à heure fixe, sans changer ses habitudes. Sinon, le retard maximum de prise autorisé avec une minipilule combinée classique étant de 12 heures (ce qui correspond au décalage horaire maximum entre deux pays), vous pouvez vous mettre dès votre arrivée à l'heure du pays dans lequel vous séjournez ! Seule petite précision : si vous faites un long voyage en avion, n'oubliez pas de garder votre pilule avec vous et prenez là à l'heure habituelle. Vous ne changerez son heure de prise qu'une fois dans le nouveau pays.

Attention, c'est encore différent si vous prenez une pilule microprogestative : vous serez obligée de vous mettre seulement très progressivement (de 3 heures en 3 heures) à l'heure locale. En cas de doute, ou pour tout autre renseignement, consultez votre médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme

### **Ma pilule me provoque des effets secondaires désagréables (migraines, prise de poids...). Quelles sont les solutions ?**

Des effets indésirables peuvent survenir au tout début de la prise de pilule (gonflement des seins, migraines), mais aussi au bout de plusieurs mois (saignements entre les règles). Cela peut se produire avec toute contraception utilisant des hormones. Le plus souvent, ils sont sans danger. Mais s'ils sont très gênants, consultez votre médecin : cette pilule n'est peut-être pas adaptée pour vous. Vous pourrez discuter des autres possibilités.

Il est préférable de ne pas arrêter la pilule avant d'avoir vu un médecin ou une sage-femme. Toutefois, si vous décidez de l'arrêter, utilisez un autre moyen de contraception, par exemple des préservatifs, en attendant votre rendez-vous.

### **La pilule peut-elle faire grossir ?**

La pilule ne vous empêchera pas de perdre vos kilos. Il faudra juste être plus vigilante à votre alimentation, surtout les premières semaines où vous la prendrez, car la pilule peut augmenter l'appétit au début de sa prise. Parlez-en avec votre médecin.

### **Est-ce qu'on peut prendre sans risque la pilule quand on fume ?**

Seules les pilules combinées posent problème quand on fume.

Même si le risque absolu de survenue d'un accident cardiaque est plus faible avant 35 ans, il est important de savoir qu'à tout âge la consommation de tabac associée à la prise d'une pilule combinée augmente le risque cardiovasculaire.

Si vous fumez, signalez le à votre médecin, il vous proposera une méthode contraceptive adaptée : une pilule microprogestative, un DIU (stérilet) au cuivre ou hormonal – toutes méthodes qui peuvent être prescrites sans danger à une femme qui fume, quel que soit son âge.

### **Est-ce que la pilule peut avoir des effets sur mon acné ?**

Certaines pilules combinées ont tendance à aggraver ou accentuer l'acné, d'autres peuvent avoir un effet bénéfique sur l'acné. Consultez votre médecin.

### **J'ai moins envie de faire l'amour : ça peut être dû à la pilule ?**

Beaucoup de facteurs peuvent diminuer le désir sexuel chez une femme : la fatigue, l'angoisse, les soucis de travail ou de famille, un accouchement récent, un conflit de couple, etc. Mais si rien de tout cela n'explique la perte de désir, il est possible que la pilule en soit responsable. Les méthodes

hormonales peuvent avoir cet effet sur certaines femmes. Vous devez alors en parler avec votre médecin qui pourra vous changer de pilule, vous prescrire un DIU au cuivre, ou vous conseiller des préservatifs.

**Est-ce que je suis obligée de passer un examen gynécologique pour qu'un médecin me prescrive la pilule ?**

Non. Les recommandations actuelles de l'OMS en matière d'utilisation des contraceptifs indiquent que le seul examen médical nécessaire avant de prescrire un contraceptif hormonal est la mesure de la tension artérielle.

L'âge fixé pour faire le premier « frottis de dépistage » est 25 ans pour toute femme ayant eu des rapports sexuels. Un deuxième frottis peut être fait un an plus tard. Après deux frottis consécutifs normaux faits à un an d'intervalle, les frottis suivants seront réalisés tous les 3 ans. Lors de la première demande de contraception, le médecin doit seulement s'assurer (en vous posant des questions simples) que vous n'avez pas de contre-indications à l'une ou l'autre des pilules existantes.

En France, toute pilule contraceptive peut être prescrite pour 12 mois comme le prévoit la réglementation ; mais elle est délivrée pour 3 mois maximum (renouvelables) par le pharmacien ou une infirmière. Les infirmiers sont autorisés à renouveler les prescriptions de contraceptifs oraux, datant de moins d'un an pour une durée maximum de 6 mois non renouvelable. Les pharmaciens peuvent procéder à une dispensation supplémentaire de contraceptifs oraux après s'être assuré que l'ordonnance date de moins d'un an. Le pharmacien doit par ailleurs s'assurer que la dispensation supplémentaire à laquelle il procède, sur renouvellement de la prescription par l'infirmier, ou à son initiative, ou du fait de l'une et l'autre pratiques, n'excède pas au total six mois.

**Mon médecin m'a prescrit une pilule qui n'est pas remboursée par la sécurité sociale. Comment faire pour en obtenir une autre ?**

En France, seules quelques pilules sont remboursées. Vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire l'une d'elles. Mais si seule la pilule non remboursée qui vous a été prescrite vous convient, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir s'il en existe une générique (correspondant à votre pilule). Celle-ci sera moins chère.

Pour une même pilule non remboursée, les prix peuvent varier.

Pour les mineurs de plus de 15 ans, les pilules de deuxième génération sont intégralement remboursées.

**Mon médecin me demande un dosage de cholestérol avant de me prescrire la pilule. À quoi ça sert ?**

La prise de sang comporte le dosage du cholestérol mais aussi celui des triglycérides (autres graisses du sang) et de la glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun. Une élévation modérée du cholestérol est normale et sans danger quand on prend la pilule.

Pour l'immense majorité des utilisatrices, le dosage du cholestérol n'est pas utile avant de commencer la pilule. Si vous ne fumez pas, si votre tension artérielle et votre poids sont normaux, et si vous n'avez pas d'antécédent personnel ou familial de maladie métabolique (diabète, hypercholestérolémie, augmentation des triglycérides) ou de maladie thromboembolique (phlébite, embolie pulmonaire, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde), la première prise de sang peut-être réalisée dans les 3 à 6 mois après le début de la prise de pilule, puis tous les 5 ans si le premier bilan est normal.

En revanche, si vous avez dans votre famille proche (parents ou frères et sœurs) des personnes avec un taux élevé de cholestérol ou de triglycérides, votre prise de sang devra être faite avant de commencer la pilule, puis 3 à 6 mois après.

### **Je voudrais prendre la pilule chaque jour sans interruption pendant plusieurs mois pour éviter d'avoir mes règles. Est-ce possible ?**

Oui. La semaine d'arrêt de la pilule sert à donner aux femmes l'impression d'avoir des règles une fois par mois, afin d'imiter le cycle « naturel ». Mais ces règles ne sont pas de vraies règles. Elles sont provoquées artificiellement par l'arrêt des comprimés. Prendre sa pilule en continu n'est donc pas dangereux pendant deux ou trois plaquettes. Pour vous assurer que cela est possible avec votre pilule sans diminuer son efficacité, parlez-en avec un médecin généraliste ou gynécologue, un pharmacien ou une sage-femme.

### **Quels sont les médicaments contre-indiqués quand on prend la pilule ? Et avec les autres moyens de contraception ?**

Certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité de toutes les pilules contraceptives (combinées ou progestatives), mais aussi celle de l'implant, du patch contraceptif et de l'anneau vaginal.

En voici la liste :

- antituberculeux ;
- médicaments de l'épilepsie ;
- antiviraux utilisés en particulier dans le traitement du Sida ;
- un médicament utilisé dans l'hypertension artérielle pulmonaire (bosentan);
- un médicament utilisé dans la maladie du sommeil (modafinil).

En revanche, la plupart des antibiotiques utilisés dans des situations courantes n'ont pas d'effet démontré sur l'efficacité des pilules contraceptives.

Le millepertuis (plante présente dans certains produits de phytothérapie) diminue l'efficacité des pilules contraceptives : son association est contre indiquée avec la pilule contraceptive.

Dans tous les cas, reportez-vous à la notice du médicament qui vous a été prescrit et parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

**Je n'ai pas envie de prendre la pilule parce que je trouve qu'un traitement hormonal n'est pas naturel. Qu'est-ce que je peux choisir comme autre moyen de contraception ?**

Vous pouvez utiliser le DIU au cuivre, les préservatifs, la cape cervicale, le diaphragme, les spermicides, éventuellement les méthodes naturelles...

**Est-ce que je peux tomber enceinte pendant la semaine où j'arrête ma pilule ?**

Non. Une fois l'ovulation supprimée, il faut arrêter plus d'une semaine pour que l'ovulation se « réveille ». Donc, pendant la semaine d'arrêt, vous êtes tranquille, à condition de bien commencer la plaquette suivante au bout de 7 jours, mais pas plus tard ! En revanche, vous pouvez prendre la pilule en continu, sans interruption entre deux plaquettes, si vous ne souhaitez pas avoir de règles, par exemple en période de vacances.

**Si je tombe enceinte alors que je prends la pilule, est-ce dangereux pour le bébé ?**

Non. Si vous découvrez que vous êtes enceinte alors que vous prenez la pilule, et si vous désirez poursuivre la grossesse, vous pouvez le faire sans craindre une anomalie ou une malformation du bébé. Il faut cependant arrêter de prendre votre pilule dès que vous apprenez que vous êtes enceinte.

**Est-ce que la pilule me protège des IST ?**

Non, la pilule ne protège pas des infections sexuellement transmissibles. Elle est un moyen de contraception hormonal qui protège seulement du risque de grossesse. Le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH/sida et des autres IST, ce sont les préservatifs (masculins et féminins).