

En cas de doute ou d'absence de saignement à la fin de la deuxième plaquette, faites un test de grossesse 21 jours après l'oubli.

Vous avez oublié de reprendre la pilule, que faire ?

Commencez votre plaquette le jour où vous avez constaté l'oubli et utilisez en plus un préservatif pendant 7 jours. Si vous avez eu des rapports sexuels dans les 5 jours qui ont précédé l'oubli, prenez la pilule du lendemain et contactez votre médecin, car il existe un risque de grossesse.

Que dois-je faire en cas de troubles digestifs (vomissements ou diarrhée) ?

Des vomissements ou une diarrhée sévère survenant dans les 4 heures suivant la prise de pilule peuvent entraîner une inefficacité de celle-ci. Pour l'éviter, prenez tout de suite un deuxième comprimé si possible sur une plaquette de dépannage. Si vous n'en avez pas, utilisez la plaquette en cours et arrêtez-vous que 6 jours puis, continuez normalement la prise de votre pilule. Si le nouveau comprimé ne peut être pris dans le délai des 4 heures, la conduite à tenir est la même qu'en cas d'oubli de pilule supérieur ou égal à 12 heures. Si les vomissements ou la diarrhée sévère persistent plusieurs jours, utilisez simultanément des préservatifs ou des spermicides jusqu'à la reprise de la plaquette suivante, y compris pendant les règles.

Que dois-je faire si je n'ai pas mes règles ?

Faites un test de grossesse par prise de sang et consultez votre médecin.

Contacts

Centre de planification familiale

Service Professeur C. HOCHE

Hôpital Saint-André

1 rue Jean Burguet

33075 Bordeaux cedex

Tel. consultation : 05 56 79 58 34

Tel Interruption volontaire de grossesse :
05 56 79 58 88

Numéro Contraception, IVG Aquitaine

Ouvert de 9h à 21 h, 7 jours sur 7
0 810 025 025

Réalisation : Dr BLANCPAIN le 01/01/06

Création graphique : clothilde.lecocq@hotmail.fr

Réalisé avec le support des laboratoires EXELGYN



Information

**Pilule
Oestro
progestative**

Elle ne modifie pas la fertilité future.

Choisissez votre contraception

Conseils :

- Mémorisez le nom de votre pilule et le nombre de comprimés.
- Gardez toujours dans votre sac à main une plaquette « de secours » qui ne vous quittera pas.
- Glissez votre ordonnance de pilule dans votre sac à main.
- Mettez votre compagnon à contribution.
- Ne cessez pas de prendre la pilule sur un coup de tête.
- Pour ne pas oublier votre pilule, associez la prise à un geste que vous faites chaque jour (faites sonner votre portable par exemple).
- Si des saignements surviennent pendant la prise de votre pilule, consultez un médecin, mais ne l'arrêtez surtout pas.
- Il est inutile d'interrompre la prise de votre pilule un mois par an. Il n'y a aucun risque à la prendre pendant plusieurs années.
- Chaque fois qu'un médecin vous prescrit un médicament, demandez-lui s'il est compatible avec votre pilule. Certains médicaments annulent son action .
- Le médecin est soumis au secret professionnel.
- La pilule n'exclut pas l'utilisation d'un préservatif.
- Le préservatif est le seul moyen de vous protéger des infections sexuellement transmissibles .
- Ayez toujours la pilule du lendemain et des préservatifs à portée de main.

- Si vous oubliez votre pilule souvent, c'est peut être que vous en avez assez de la prendre ! Envisagez une autre contraception : stérilet, patch, anneau vaginal, implant ...
- Toutes les pilules sont efficaces, mais elles ne sont pas toutes remboursées . Parlez-en avec votre médecin.

Comment la prendre ?

Lors de la première utilisation, prendre le premier comprimé le premier jour des règles.

- **Vous avez une pilule à 28 comprimés :** Votre plaquette contient 21 ou 24 comprimés actifs et 4 à 7 comprimés inactifs blancs ou verts. Ceux-ci vous aide à ne pas arrêter votre pilule.

Tous les jours pendant 28 jours (soit 4 semaines) prenez un comprimé en respectant scrupuleusement l'ordre défini sur la plaquette.

Vos règles arriveront normalement durant la prise de ces derniers comprimés inactifs. Au bout de 4 semaines, la plaquette est vide.

Ne faites pas de pause et, dès le lendemain, prenez le premier comprimé de la plaquette suivante.

• Vous avez une pilule à 21 comprimés :

Au bout de 21 jours, votre plaquette est terminée.

Pendant les 7 jours qui suivent, vous ne devez pas prendre de comprimé.

C'est au cours de ces 7 jours que vous aurez vos règles.

Le huitième jour, après l'arrêt de la première plaquette, **quelle que soit la date de vos règles**, vous recommencez à prendre quotidiennement la pilule, pendant 21 jours, et ainsi de suite.

(Si vous avez pris votre première plaquette un lundi, vous recommencez toujours les plaquettes suivantes un Lundi et vous la finissez toujours le dimanche

Astuces

Les saignements qui surviennent pendant la semaine sans pilule, ou sous les comprimés inactifs de couleur différentes, ne sont pas des règles naturelles, mais sont provoquées par l'arrêt des comprimés.

Ces fausses règles ne remplissent qu'une seule fonction :

Elles rassurent l'utilisatrice de pilule sur le fait qu'elle n'est pas enceinte. Elles ne sont absolument pas indispensables . On peut parfaitement s'en passer, sans aucune conséquence pour la santé.

Il est donc possible de prendre 2 plaquettes à la suite en supprimant l'intervalle libre de 7 jours ou de supprimer les derniers comprimés inactifs de couleur différentes pour éviter d'avoir des saignements.

Que faire en cas d'oubli ou décalage de votre pilule de moins de 12 heures?

Prenez le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte, puis prenez la pilule suivante à l'heure habituelle.

Que faire en cas d'oubli ou décalage de votre pilule de plus de 12 heures?

Il existe un risque de grossesse.

- Prenez immédiatement le comprimé oublié dès que vous vous en rendez compte.
- Poursuivez la pilule normalement en prenant le comprimé à l'heure habituelle (même si 2 comprimés doivent être pris le même jour)
- Utilisez simultanément des préservatifs ou des spermicides au cours des 7 jours suivant l'oubli, lors de rapport sexuel.

Prenez en plus la contraception d'urgence (pilule du lendemain) dans les cas suivants :

- si rapport sexuel au cours des 5 jours précédant l'oubli
- si oubli de plus de 2 comprimés de la même plaquette.

Votre plaquette comprend :

• 21 comprimés et l'oubli a eu lieu au cours de la dernière semaine : supprimez les 7 jours d'arrêt et reprenez le premier comprimé de la plaquette suivante le lendemain.

• 28 comprimés comportant 4 ou 7 comprimés inactifs et l'oubli a eu lieu au cours de la dernière semaine : jetez les comprimés inactifs et reprenez le premier comprimé de la plaquette suivante le lendemain.