

# Mieux informé sur la contraception par la pilule



Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**





Tous les guides de Mepha sont disponibles sur [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)  
Pour pouvoir scanner le «QR-Code» avec le smartphone, vous nécessitez  
d'une application que vous pouvez télécharger par exemple dans l'App  
Store sous «Scan» ou sous «QR».

## Sommaire

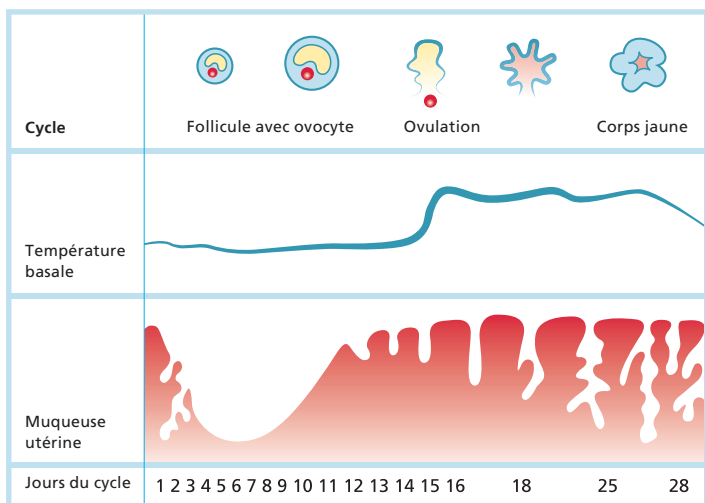
---

<b>Le cycle féminin</b>	<b>2</b>
<b>La fécondation</b>	<b>4</b>
<b>La contraception</b>	<b>5</b>
<b>La pilule</b>	<b>7</b>
<b>Questions concernant la prise de la pilule</b>	<b>9</b>
<b>En voyage avec la pilule</b>	<b>12</b>
<b>Calendrier menstruel à détacher</b>	

## Le cycle féminin

Le cycle féminin a pour mission de préparer à intervalles réguliers le corps de la femme à une éventuelle grossesse. C'est l'interaction de diverses hormones qui règle ce cycle. Les hormones de la femme comme les œstrogènes ou la progestérone (hormone du corps jaune) sont principalement produites dans les ovaires, et également dans le placenta durant la grossesse. Les œstrogènes et la progestérone dirigent ensemble le cycle menstruel et la grossesse.

Le cycle menstruel dure habituellement entre 23 et 35 jours. Il varie d'une femme à une autre, mais aussi d'un cycle à un autre. On calcule le cycle du premier jour des règles au dernier jour avant les règles suivantes. L'ovulation a lieu habituellement entre le 12<sup>e</sup> et le 16<sup>e</sup> jour avant le début des menstruations. Même si généralement le cycle est régulier, les voyages, le stress, les maladies et les régimes peuvent toutefois aussi décaler l'ovulation, ce qui implique que les menstruations surviennent à un moment inattendu.

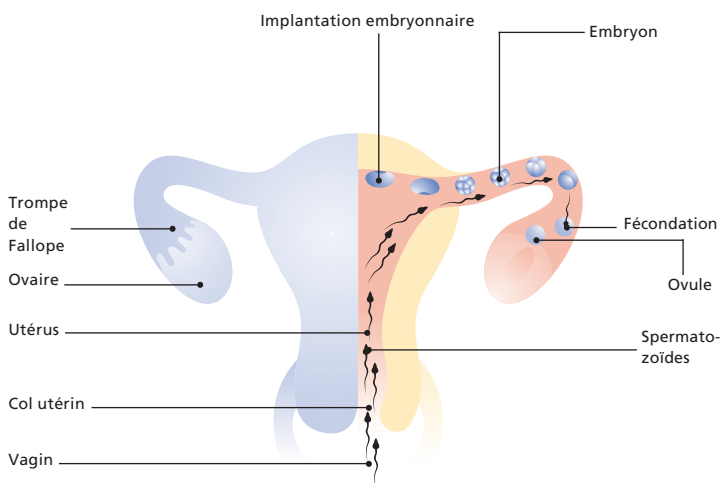


Sous l'influence des hormones hypophysaires, des ovocytes se développent au sein de follicules situés dans l'ovaire. Vers le 14<sup>e</sup> jour du cycle (en moyenne), un follicule mûr se rompt lors de l'ovulation, et l'ovule qui en est propulsé est recueilli par la trompe utérine, ou la fécondation par des spermatozoïdes peut avoir lieu. Durant la maturation de l'ovocyte, le follicule fabrique des œstrogènes qui provoquent un épaissement de la muqueuse utérine (endomètre) en vue de la nidification de l'œuf fécondé (zygote). Par ailleurs, le col utérin s'ouvre et la glaire cervicale se liquéfie, ce qui permet aux spermatozoïdes de pénétrer plus facilement dans la cavité utérine.

Après l'ovulation, les cellules du follicule rompu se transforment en corps jaune, qui sécrète principalement une hormone appelée progestérone, en plus des œstrogènes. C'est seulement sous l'effet de la progestérone que la muqueuse utérine se trouve prête à la nidification du zygote. S'il n'y a pas de nidification, la couche superficielle de la muqueuse est éliminée par la survenue des menstruations. Le cycle recommence alors à nouveau.

## La fécondation

En phase ovulatoire, après un rapport sexuel, les spermatozoïdes gagnent la cavité utérine par le col de l'utérus et remontent jusque dans la trompe ou ils peuvent féconder un ovule mature. L'ovule n'est fécondable que durant quelques heures; en revanche, les spermatozoïdes peuvent survivre durant 3 à 5 jours, exceptionnellement jusqu'à 7 jours. Ceci veut dire qu'il peut aussi y avoir une fécondation même si le rapport sexuel a eu lieu plusieurs jours avant l'ovulation. L'embryon se développe à partir de l'ovule fécondé, et il migre, durant 4 à 5 jours, de la trompe vers la cavité utérine pour s'y implanter.



## La contraception

Le but de la contraception est d'éviter une grossesse. Il existe de nombreuses méthodes contraceptives, cependant elles ne sont pas toutes également fiables. Une contraception à 100% n'est obtenue que par l'abstinence absolue.

Des méthodes contraceptives comme le coït interrompu, la méthode du calendrier, les ovules de mousse, les crèmes spermicides et le préservatif ne sont pas suffisamment fiables si elles sont utilisées de manière isolée. Un risque de survenue d'une grossesse non désirée subsiste toujours, surtout parce que les méthodes contraceptives sont souvent mal appliquées, ce qui peut être le cas du préservatif.

La méthode sympto-thermique peut être fiable si elle est utilisée de manière stricte et conséquente. Au moyen de cette méthode contraceptive naturelle, la femme apprend à connaître son cycle en mesurant sa température chaque matin et en observant les changements de son corps. Cette méthode nécessite cependant une grande discipline de la part des deux partenaires. Durant les jours féconds, il faut renoncer à des rapports sexuels ou appliquer correctement un moyen contraceptif de type barrière (préservatif).

Parmi les méthodes contraceptives les plus fiables, on compte les ligatures chirurgicales des trompes ou des canaux déférents, de même que la contraception hormonale et les dispositifs intra-utérins (stérilets en cuivre ou hormonaux), pour autant que la pose du stérilet soit correcte. Les méthodes hormonales sont soumises à une prescription médicale et un examen gynécologique approfondi est nécessaire avant la première administration, afin d'exclure d'éventuels contre-indications ou risques. Des examens semestriels ou annuels sont recommandés durant la période d'utilisation.

On compte parmi les méthodes contraceptives hormonales les contraceptifs combinés et la méthode progestative pure:

Contraceptifs combinés (œstrogènes et progestatif)	Préparations progestatives pures
Pilule combinée ordinaire («la pilule»)	Pilule progestative ou minipilule
Patch hormonal	Implant hormonal
Anneau hormonal	Injection trimestrielle
	Stérilet hormonal (système intra-utérin, SIU)

L'effet contraceptif des différentes préparations hormonales se base sur:

- l'inhibition ou la perturbation de l'ovulation
- l'empêchement de la nidification d'un œuf fécondé par modification de la muqueuse utérine
- l'inhibition de la pénétration des spermatozoïdes par la glaire cervicale visqueuse

### Important!

- Les méthodes hormonales, de même que les stérilets, ne protègent pas contre les maladies sexuellement transmissibles comme le VIH/sida, la gonorrhée, la syphilis ou les infections dues aux chlamydias ou aux HPV (papillomavirus humains), etc. C'est pourquoi l'utilisation supplémentaire du préservatif est nécessaire, en cas de doute.
- La prise concomitante de contraceptifs hormonaux et de certains médicaments, notamment des préparations à base de millepertuis ou des antibiotiques, peut entraîner des interactions médicamenteuses provoquant une diminution de l'effet des hormones ou des autres médicaments. Demandez donc conseil à votre gynécologue ou en pharmacie.



## La pilule

Il existe des pilules hormonales combinées à une ou plusieurs phases, ainsi que des pilules uniquement progestatives. Les préparations monophasées contiennent dans chaque comprimé un œstrogène et un progestatif, à dose fixe pour chaque jour de prise. Les pilules à plusieurs phases ont une concentration hormonale adaptée au cycle menstruel, ce qui signifie que la quantité d'hormones varie en fonction du jour de la prise. Les pilules uniquement progestatives ne contiennent que du désogestrel, qui n'est donc pas combiné à des œstrogènes.

Veillez s'il vous plaît noter que les explications et les conseils de cette brochure ne sont valables que pour les préparations hormonales combinées monophasées et en partie pour les pilules uniquement progestatives. Vous pouvez obtenir auprès de votre gynécologue ou en pharmacie des informations concernant le type de pilule qui vous a été prescrite.

### Pilules combinées monophasées

En règle générale, vous prenez un comprimé chaque jour durant 21 jours consécutifs. Vous devriez si possible toujours le prendre à la même heure de la journée. Choisissez une heure de prise qui s'intègre bien à votre quotidien, notamment après le petit déjeuner ou avant d'aller vous coucher. Après avoir terminé la plaquette, vous interrompez la prise durant 7 jours, et vous débutez une nouvelle plaquette après cette pause. Les menstruations surviennent généralement 2 à 4 jours après l'interruption de la prise. Durant les 7 jours de pause, l'effet contraceptif est toujours assuré. Mais veillez à ne pas prolonger l'interruption de la prise au-delà de 7 jours, car sinon l'effet contraceptif ne peut plus être garanti.

Il existe cependant des pilules combinées monophasées qui sont prises en continu, c'est-à-dire sans pause. Les plaquettes de 28 comprimés contiennent 21 ou 24 comprimés hormonaux, ainsi que 7, ou respectivement 4 comprimés de placebo. Avec ces pilules, les menstruations surviennent généralement 2 à 3 jours après la prise du premier comprimé de placebo.

En plus de son effet contraceptif, la pilule peut diminuer des troubles menstruels et conduire à une régularité des menstruations.

### La pilule progestative

La pilule uniquement progestative est prise en continu. La nouvelle plaquette est donc entamée sans effectuer de pause et sans attendre de menstruations.

### Est-ce que la pilule a des effets indésirables?

La plupart des femmes tolèrent bien la pilule. Cependant, des effets indésirables peuvent survenir. Ils disparaissent souvent après quelques semaines et sont généralement banals. On peut observer notamment des nausées, des céphalées, des tensions mammaires, des saignements intermenstruels, et des problèmes en lien avec le port de lentilles de contact. Le désir sexuel (libido) peut également être modifié.

Dans de rares cas, on assiste à des effets indésirables sévères. La prise de la pilule contraceptive accroît le risque de formation de caillot sanguin dans les veines et les artères. La formation de caillot peut conduire à des thromboses veineuses, des embolies pulmonaires, des attaques ou des accidents vasculaires cérébraux. Le risque s'accroît avec l'âge, la consommation de tabac et le surpoids. Votre risque est également accru en cas d'affections cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle ou certaines maladies cardiaques ou en cas de troubles de la coagulation. C'est pourquoi, un examen approfondi doit être effectué par votre gynécologue avant le début de la prise, et complété ensuite par des contrôles réguliers.

### Y a-t-il des raisons d'arrêter immédiatement la pilule?

Dans de rares cas, des symptômes sévères nécessitant un arrêt immédiat de la prise de la pilule peuvent survenir. Il est important que vous les connaissiez. Lisez donc attentivement la notice d'emballage avant de débiter la prise de la pilule.

Contactez immédiatement votre médecin, si l'une des situations suivantes survient:

- apparition soudaine de céphalées inhabituellement violentes, ou de migraines nouvelles ou inhabituelles
- apparition soudaine de troubles de l'audition, de la vision ou du langage
- douleurs et/ou tuméfaction d'une jambe sans raison explicable
- apparition soudaine de difficultés respiratoires ou de toux sans raison explicable
- apparition soudaine de fortes douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen, ou au niveau de la poitrine avec ou sans irradiation dans le bras
- apparition soudaine de sensations de vertige, de faiblesse ou d'engourdissement

## Questions concernant la prise de la pilule

### Je viens de commencer à prendre la pilule, est-elle immédiatement efficace?

Si vous n'avez pas eu de contraception hormonale jusqu'à présent, prenez le premier comprimé le premier jour de vos prochaines règles. L'effet contraceptif est alors établi dès ce premier comprimé.

Si vous passez d'une autre préparation hormonale à une pilule combinée ou à une pilule de désogestrel uniquement progestative, demandez conseil à votre gynécologue pour savoir à partir de quand l'effet contraceptif est établi.

### Oubli de pilule?

Si par erreur vous avez oublié de prendre un comprimé d'une pilule combinée monophasée ou d'une pilule de désogestrel uniquement progestative, prenez immédiatement le comprimé oublié, même si vous devez en avaler deux le même jour. Si vous avez oublié un comprimé depuis plus de 12 heures, et qu'ainsi plus de 36 heures se sont écoulées depuis la prise du dernier comprimé, l'effet contraceptif n'est éventuellement plus garanti.

Les informations qui suivent concernent uniquement la pilule combinée monophasée. Le risque de survenue d'une grossesse non désirée est le plus grand si vous avez oublié un comprimé au début ou à la fin d'une plaquette. C'est pourquoi vous devez respecter les règles suivantes:

**Oubli de pilule durant la première semaine de la prise (jours 1 à 7)**

Prenez immédiatement le comprimé oublié, même si vous devez en avaler deux à peu d'intervalle. Vous devez continuer de prendre les comprimés suivants comme d'habitude, à la même heure. Durant les 7 jours suivants, une méthode contraceptive supplémentaire de type barrière (préservatif) est nécessaire. Si vous avez eu un rapport sexuel durant la semaine précédant l'oubli de pilule, une grossesse est éventuellement possible. Adressez-vous donc immédiatement à votre gynécologue ou demandez conseil en pharmacie.

**Oubli de pilule durant la deuxième semaine de la prise (jours 8 à 14)**

Prenez immédiatement le comprimé oublié, même si vous devez en avaler deux à peu d'intervalle. Vous devez continuer de prendre les comprimés suivants comme d'habitude à la même heure. Si vous avez pris régulièrement la pilule durant les 7 jours précédents, aucune autre mesure n'est nécessaire. Le risque de survenue d'une grossesse non désirée est faible.

**Oubli de pilule durant la troisième ou dernière semaine de la prise (jours 15 à 21 – resp. 24)**

Si vous avez pris régulièrement la pilule durant les 7 jours précédents, le risque de survenue d'une grossesse non désirée est faible, et aucune autre mesure contraceptive n'est nécessaire, pour autant que vous choisissiez l'une des deux variantes ci-dessous:

1. Prenez immédiatement le comprimé oublié, même si vous devez en avaler deux à peu d'intervalle. Vous devez continuer de prendre les comprimés suivants comme d'habitude, à la même heure. Il faut débiter la nouvelle plaquette sans effectuer de pause entre deux plaquettes – le cas échéant sans prendre les comprimés placebo en fin de plaquette, immédiatement après la prise des derniers comprimés hormonaux. Il n'y aura pas de menstruations, quoiqu'un spotting ou de légers saignements intermenstruels puissent survenir durant la prise de la deuxième plaquette.
2. Interrompez définitivement la prise de comprimés provenant de la plaquette actuelle et débutez la nouvelle plaquette après une interruption de 7, ou respectivement de 4 jours (en incluant le jour de l'oubli).

Si vous n'avez pas pris la pilule régulièrement durant les 7 jours précédant l'oubli, vous devez choisir la première option et en plus appliquer une mesure contraceptive supplémentaire de type barrière (préservatif) lors de rapports sexuels au cours des 7 jours suivants.

Plus vous avez oublié de comprimés, plus le risque de survenue d'une grossesse non désirée est grand. Adressez-vous donc immédiatement à votre gynécologue si vous avez oublié plus d'un comprimé.

### **Diarrhées et vomissements?**

Si vous souffrez de fortes diarrhées ou si vous vomissez 3 à 4 heures après la prise de la pilule, son efficacité peut être limitée. Dans ce cas, la prise doit être répétée. Prenez un comprimé de la plaquette de réserve et continuez comme si vous aviez oublié un comprimé. Si l'affection gastro-intestinale se prolonge, continuez la prise de la pilule comme d'habitude, et utilisez une méthode contraceptive supplémentaire de type barrière (préservatif) jusqu'à la fin du cycle.

### **Je dois prendre d'autres médicaments; la pilule est-elle quand même sûre?**

Des interactions entre la pilule et d'autres médicaments peuvent conduire à des saignements intermenstruels et diminuer l'efficacité contraceptive de la pilule.

En cas de question ou de doute, adressez-vous à votre gynécologue ou demandez conseil en pharmacie.

### **Perte de la pilule?**

Continuez simplement la prise avec le comprimé suivant de la même plaquette. Si vous prenez une pilule combinée monophasée, votre cycle se raccourcira d'un jour. Mais veillez à débiter la prise de la nouvelle plaquette exactement après 7, ou respectivement 4 jours, c'est-à-dire un jour de semaine plus tôt que d'habitude. Si cela ne vous convient pas, remplacez le comprimé perdu par un comprimé de la plaquette de réserve.

### **Puis-je décaler mes règles?**

Oui, dans des cas exceptionnels, vous pouvez décaler vos règles, si elles doivent se produire à un moment défavorable comme des vacances à la plage ou si vous avez des soucis concernant l'hygiène. Le moment de survenue des saignements ne peut cependant être modifié qu'avec la pilule combinée monophasée et non avec la pilule uniquement progestative. C'est en modifiant le rythme de la prise de la pilule que vous pouvez retarder les menstrua-

tions. Il s'agit de débiter immédiatement la prise à partir de la nouvelle plaquette, sans attendre les 7 jours de pause à la fin de l'ancienne plaquette – le cas échéant sans prendre les 4, ou respectivement 7 comprimés de placebo. Vous pouvez prendre les comprimés aussi longtemps que vous le désirez sans toutefois prolonger la prise au-delà de la fin de la deuxième plaquette. Durant cette période, du spotting ou des saignements intermenstruels peuvent se produire. Après la pause habituelle de 7 jours – ou la prise des comprimés de placebo à la fin de la deuxième plaquette – vous pouvez continuer une prise régulière.

Si vous désirez décaler les menstruations encore davantage, adressez-vous à votre gynécologue.

Un décalage vers un jour antérieur de la semaine est également possible. Il s'agit alors de raccourcir la pause entre deux plaquettes, ou de diminuer le nombre de comprimés de placebo, en fonction du nombre désiré de jours de décalage. Par exemple, si vos menstruations débutent habituellement un jeudi et que vous désirez que cela soit dorénavant un mardi, c'est-à-dire deux jours plus tôt, vous n'avez qu'à simplement commencer la nouvelle plaquette deux jours plus tôt.

### **Dois-je faire attention au décalage horaire durant les voyages?**

Le décalage horaire peut causer des problèmes en fonction de l'endroit où vous vous rendez en voyage. L'effet contraceptif des pilules hormonales combinées et des pilules uniquement progestatives est en principe garanti, pour autant que le délai entre deux prises ne dépasse pas 36 heures. Idéalement, vous devriez prendre la pilule toutes les 24 heures. Mais il existe également la possibilité de prendre la pilule sur votre lieu de séjour à la même heure locale qu'à la maison.

Lors d'un voyage en direction de l'est, les jours se raccourcissent, ce qui signifie que vous pouvez prendre la pilule sur votre lieu de séjour à la même heure qu'à la maison. Comme l'intervalle entre deux prises est plus court, cela ne présente aucun problème.

Lors d'un voyage vers l'ouest, les jours se rallongent. C'est pourquoi il est important que vous calculiez le décalage horaire exact. Pour un décalage allant jusqu'à 8 heures, vous ne devez pas prendre de précautions. Vous pouvez prendre la pilule sur votre lieu de séjour à la même heure qu'à la maison, le matin ou le soir. Lors d'un décalage horaire de plus de 9 heures (p. ex. après un vol en direction la Californie), vous devrez prendre par sécurité un comprimé supplémentaire de la plaquette de réserve, ceci 12 heures après la prise précédente. Vous pourrez ensuite prendre les comprimés suivants à la même heure locale qu'à la maison.

## En conclusion

Le but de toute méthode contraceptive est d'empêcher une grossesse. Appliquez donc toute méthode de manière conséquente et rigoureuse. Si vous n'êtes pas sûre et si vous avez des questions, adressez-vous à votre gynécologue.

Pensez-y: la pilule prévient une grossesse mais pas une maladie sexuellement transmissible. C'est pourquoi l'utilisation du préservatif est toujours nécessaire si vous avez un rapport sexuel avec un partenaire nouveau, occasionnel ou en cas de doute.



# Calendrier menstruel

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

Reportez vos données de la manière suivante dans le calendrier menstruel:

menstruations faibles = ○      menstruations moyennes = ●  
menstruations fortes = ●

Pour d'éventuelles particularités, inscrivez les abréviations comme décrites ci-dessous:

T = tensions mammaires

DP = début de la prise de la pilule

D = diarrhées

AP = arrêt de la pilule


V = vomissements

OP = oubli de pilule


TBV = troubles du bas-ventre

S/SI = spotting, saignements intermenstruels

C = céphalées



Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31





Mepha Pharma SA  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

225675-101501

Les médicaments à l'arc-en-ciel

