

Contraception : la pilule expliquée aux nulles

En France, 220 000 interruptions de grossesse sont pratiquées chaque année. Ce qui est énorme !

Contraception : la pilule expliquée aux nulles

En France, 220 000 interruptions de grossesse sont pratiquées chaque année. Ce qui est énorme !

Pour faciliter l'accès à l'information et diminuer le nombre d'avortement, le ministère de la Santé a lancé l'année dernière une campagne sur la contraception car il y a encore trop de jeunes qui ne savent pas à qui s'adresser pour choisir leur contraception.

Que faire et pour quelle contraception opter pour ne pas tomber involontairement enceinte ?

La pilule ou contraception orale se présente sous forme de comprimés qui associent généralement deux hormones : des œstrogènes et de la progestérone. Elle est alors appelée "pilule combinée". Il existe de nombreuses pilules selon la composition et le dosage des hormones qu'elles contiennent. D'autres pilules ne sont constituées que d'une hormone, la progestérone. Elles sont appelées "pilules progestatives" et sont prises en continu, sans période d'arrêt.

La pilule agit à différents niveaux : elle bloque l'ovulation, amincit la paroi interne de l'utérus (endomètre), modifie la consistance de la glaire cervicale (sécrétée par le col de l'utérus, elle s'épaissit et empêche le passage des spermatozoïdes).

La pilule est très efficace si elle est prise très régulièrement. Un seul oubli peut entraîner l'échec de la méthode. Pour ne pas oublier, essayez d'associer la prise de la pilule à un acte quotidien (brossage des dents, petit déjeuner...)

En pratique

La pilule est conditionnée en plaquettes contenant des comprimés correspondant à un cycle de traitement. Le plus souvent les plaquettes comprennent 21 comprimés : il faut prendre un comprimé chaque jour pendant 3 semaines, de préférence à la même heure. A la fin de la plaquette, il faut respecter un arrêt de 7 jours puis recommencer une nouvelle plaquette (les règles surviennent durant cette période d'arrêt).

En pratique la prise de la 1ère pilule d'une nouvelle plaquette s'effectue toujours le même jour de la semaine (ex : si vous avez pris votre première pilule un lundi, vous commencerez une nouvelle plaquette toujours le lundi). Attention : il est important de respecter la séquence de 7 jours d'arrêt et reprise de la plaquette le 8ème jour.

Certaines plaquettes de pilule contiennent 24 ou 28 comprimés : dans ce cas, il est très important de prendre les

comprimés dans l'ordre de la plaquette (car tous les comprimés ne sont pas dosés de la même manière) sans interruption, même pendant les règles. Elles sont faites pour être prises 365 jours par an. En cas de doute, reportez-vous à la notice qui se trouve dans la boîte de votre pilule ou adressez-vous à un médecin, un pharmacien, une sage-femme ou aux professionnels d'un centre de planification ou d'éducation familiale. La pilule est prescrite pour une durée limitée (au maximum 1 an, délivrée par périodes de trois mois renouvelables). Pensez à prendre un rendez-vous avec votre médecin suffisamment tôt pour ne pas en manquer.

En cas d'oubli de prise d'une pilule oestro-progestative (la mini-pilule la plus utilisée par les femmes)

Si l'oubli est inférieur à 12h (il est 8h du matin, vous avez oublié de prendre votre pilule hier soir vers 22h) : dès que vous constatez l'oubli, prenez la pilule oubliée ; reprenez les comprimés suivants comme prévu, chaque jour et à la même heure. Le jour de l'oubli, vous prenez donc 2 comprimés dans la journée.

Si l'oubli est supérieur à 12h : (il est 15h, vous auriez dû la prendre hier soir à 22h), les rapports sexuels suivant l'oubli peuvent être féconds. Vous prenez la pilule oubliée dès que vous constatez l'oubli et les pilules suivantes à l'heure habituelle. Mais il faut nécessairement prendre des précautions supplémentaires : utiliser un préservatif jusqu'à la reprise de la plaquette suivante.

En cas d'oubli de prise d'une pilule progestative (microdosée)

Si l'oubli est inférieur à 3 heures : prenez le comprimé dès la constatation de l'oubli et prenez les comprimés suivants chaque jour à l'heure habituelle.

Si l'oubli est supérieur à 3 heures : les rapports sexuels qui suivent cet oubli peuvent être féconds. Prenez le comprimé dès la constatation de l'oubli et prenez les comprimés suivants chaque jour à l'heure habituelle. Mais il faut nécessairement prendre des précautions supplémentaires : utiliser un préservatif ou des spermicides jusqu'à la reprise de la plaquette suivante.

D'autres moyens de contraception existent également : le stérilet, le préservatif masculin, le préservatif féminin...

Pour tout savoir sur la contraception :

Lire le dossier complet sur le site du ministère de la Santé ou sur contraceptions.org (site très bien conçu et agréable à lire) Vous pouvez vous renseigner également auprès de votre planning familial

(Source : site du ministère de la santé)