

# Contraceptif Oral à Progestatif Seul

## Qu'est-ce que le contraceptif oral à progestatif seul (COPS)?

Le COPS est un type de pilule contraceptive qui ne contient qu'une seule hormone appelée progestine. Le COPS est parfois appelé « minipilule ». Il existe différents types de COPS, comprenant différents types de progestine.



## Quelle est l'efficacité du COPS?

- Dans le cadre d'une **utilisation ordinaire** (sans suivre les instructions exactes), le COPS est efficace à **91 %**.
- Dans le cadre d'une **utilisation parfaite** (cela signifie suivre les instructions exactes en tout temps), le COPS est efficace à **99,7 %**.
- La majorité des grossesses surviennent parce que les personnes ont oublié de prendre leur pilule.
- Un COPS ne vous protège pas des infections transmises sexuellement (ITS) ou du VIH.

## Comment commencer à utiliser le COPS?

Vous avez besoin d'une prescription de votre professionnel de la santé. **Prenez une pilule à la même heure chaque jour.** Lorsque la plaquette est terminée, commencez une nouvelle plaquette le jour suivant, même si vous avez encore vos règles ou que vous n'avez pas eu vos règles.

|                                   | <b>COPS noréthindrone</b><br>(par exemple, Movisse® et Jencycla®)  | <b>COPS drospirénone</b><br>(par exemple, Slynd®)   |
|-----------------------------------|--|---|
| Qu'est-ce que c'est?              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 28 pilules contiennent une hormone;</li> <li>• Il n'y a pas de pilule sans hormone.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 24 premières pilules contiennent une hormone;</li> <li>• Les 4 dernières pilules sont sans hormones.</li> </ul>  |
| Fonctionnement :                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• diminue la quantité de glaire cervicale et l'épaissit, ce qui ralentit le mouvement des spermatozoïdes et rend leur accès à l'ovule plus difficile;</li> <li>• ralentit le cheminement de l'ovule dans la trompe de Fallope;</li> <li>• empêche parfois la libération de l'ovule (dans la moitié des cas environ).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• empêche les ovaires de libérer un ovule. Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous ne libérez pas d'ovule.</li> </ul>   |
| Quand commencer à prendre le COPS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• entre le 1er et le 5e jour de vos règles, il agit immédiatement pour éviter une grossesse;</li> <li>• tout autre jour, vous devrez utiliser une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 48 heures.</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• le 1er jour de vos règles, il agit immédiatement;</li> <li>• tout autre jour, vous devrez utiliser une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours.</li> </ul> |

## Quels sont les avantages d'un COPS?

La plupart des personnes peuvent prendre un COPS, y compris celles qui ne peuvent pas utiliser d'œstrogènes ou :

- présentent un risque plus élevé de caillots sanguins avec d'autres types de pilules contraceptives, comme les personnes de plus de 35 ans qui fument ou vapotent de la nicotine;
- ont des antécédents de migraines avec aura;
- ont des effets secondaires d'autres types de contraceptifs;
- ont récemment accouché ou allaitent.

Vous pouvez tomber enceinte dès que vous arrêtez de prendre le COPS.

Vous pouvez prendre le COPS en toute sécurité pendant de nombreuses années. Il n'est pas nécessaire de s'arrêter de prendre le COPS pendant un certain temps.

## Quelle sera l'incidence d'un COPS sur mes règles?

La plupart des personnes observeront des changements dans leurs règles. Ces changements ne sont pas dangereux et n'affectent pas le fonctionnement du COPS.

- Les règles peuvent arriver en avance, en retard, ou vous pouvez avoir de légers saignements à des moments inattendus.
- Certaines personnes qui prennent un COPS à base de noréthindrone (par exemple, Movisse® et Jencycla®) n'ont pas de règles lorsqu'elles prennent le COPS.
- La plupart des personnes qui prennent un COPS à base de drospirénone (par exemple, Slynd®) auront des saignements pendant les pilules sans hormone.

## Quels sont les effets secondaires d'un COPS?

Prendre un COPS peut entraîner les effets secondaires suivants :

- |  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
| • acné;                                    | • vertiges;                 | • pilosité accrue du visage ou du corps; |
| • maux de tête légers;                     | • maux d'estomac (nausées); | • libido réduite;                        |
| • gêne au niveau des seins/de la poitrine; | • sautes d'humeur;          | • kystes ovariens.                       |
|  | • fatigue;                  |  |

Si vous ressentez des effets secondaires, n'arrêtez pas de prendre le COPS. Parlez à votre professionnel de la santé de vos préoccupations.

Si vous pensez être enceinte et prenez un COPS, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il existe un risque plus élevé de grossesse hors de l'utérus (grossesse extra-utérine).

## Que faire si j'oublie de prendre une pilule?

Prendre un COPS avec plus de trois heures de retard est considéré comme avoir oublié une pilule. Oublier une pilule peut augmenter votre risque de grossesse. La marche à suivre dépend du type de pilule que vous prenez et du temps qui s'est écoulé depuis votre dernière prise.

| <b>Pilule(s) oubliée(s)</b>                         | <b>COPS (noréthindrone)</b><br>(par exemple, Movisse® et Jencycla®)  | <b>COPS (drospirénone)</b><br>(par exemple, Slynd®)  |
|---|--|--|
| J'ai oublié une pilule avec 3 à 24 heures de retard | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prenez-la dès que vous vous en souvenez, même si cela signifie que vous devrez prendre deux pilules le même jour;</li> <li>• continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin de la plaquette;</li> <li>• vous <b>risquez</b> de tomber enceinte jusqu'à ce que vous ayez pris les pilules à heure régulière pendant au moins 48 heures. <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 48 heures.</li> <li>• Pensez à prendre une contraception d'urgence <b>dès que possible pour éviter une grossesse</b> si vous avez des relations sexuelles vaginales sans condom avant d'avoir pris la pilule à heure régulière pendant au moins 48 heures.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prenez-la dès que vous vous en souvenez, même si cela signifie que vous devrez prendre deux pilules le même jour;</li> <li>• continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin de la plaquette;</li> <li>• vous ne risquerez pas de tomber enceinte.</li> </ul>   |
| J'ai oublié deux pilules ou plus                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prenez la dernière pilule que vous avez oubliée;</li> <li>• continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin de la plaquette;</li> <li>• vous <b>risquez</b> de tomber enceinte jusqu'à ce que vous ayez pris les pilules à heure régulière pendant au moins 48 heures. <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 48 heures.</li> <li>• Pensez à prendre une contraception d'urgence <b>dès que possible pour éviter une grossesse</b> si vous avez des relations sexuelles vaginales sans condom avant d'avoir pris la pilule à heure régulière pendant au moins 48 heures.</li> </ul> </li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prenez la dernière pilule que vous avez oubliée;</li> <li>• continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin de la plaquette;</li> <li>• sautez les pilules sans hormones si vous avez manqué la pilule de l'un des 7 derniers jours des pilules avec hormones. Commencez une nouvelle plaquette immédiatement;</li> <li>• vous <b>risquez</b> de tomber enceinte jusqu'à ce que vous ayez pris les pilules à heure régulière pendant au moins 7 jours. <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours;</li> <li>• Pensez à prendre une contraception d'urgence <b>dès que possible pour éviter une grossesse</b> si vous avez des relations sexuelles vaginales sans condom avant d'avoir pris la pilule à heure régulière pendant au moins 7 jours, ou si les pilules oubliées sont celles des jours 1 à 7 de votre plaquette.</li> </ul> </li> </ul> |

| <b>Pilule(s) oubliée(s)</b>    | <b>COPS (noréthindrone)</b><br>(par exemple, Movisse® et Jencycla®)  | <b>COPS (drospirénone)</b><br>(par exemple, Slynd®)  |
|--------------------------------|--|--|
| Vomissement ou diarrhée sévère | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas de vomissements ou de diarrhée plus de 2 heures après la prise, aucune mesure n'est requise.</li> <li>• En cas de vomissements ou de diarrhée moins de 2 heures après la prise, suivez les instructions en cas d'oubli de pilule.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas de vomissements ou de diarrhée plus de 4 heures après la prise, aucune mesure n'est requise.</li> <li>• En cas de vomissements ou de diarrhée moins de 4 heures après la prise, suivez les instructions en cas d'oubli de pilule.</li> </ul> |

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour décider de ce que vous devez faire, parlez à votre professionnel de la santé ou allez sur le site [sexandu.ca](http://sexandu.ca), cliquez sur Contraception et cherchez la rubrique *Reprenez le rythme*.

## Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou non. Discutez du consentement avec votre (vos) partenaire(s).
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année, si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.
- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Visitez [www.prepalberta.ca](http://www.prepalberta.ca) pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de sexe différent qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les règles plus légères et moins douloureuses.

## Sites Web

- [ahs.ca/srh](http://ahs.ca/srh)
- [ReadyorNotAlberta.ca](http://ReadyorNotAlberta.ca)
- [TeachingSexualHealth.ca](http://TeachingSexualHealth.ca)
- [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)
- [sexandu.ca](http://sexandu.ca)

Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au 811



Scannez pour plus d'informations