

# Contraceptif oral

## Qu'est le contraceptif oral (ou pilule contraceptive)?

La pilule contraceptive est prise chaque jour pour éviter une grossesse. Elle contient des hormones (œstrogène et progestérone) qui sont semblables à des hormones naturelles. Ces hormones empêchent les ovaires de libérer un ovule. Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous ne libérez pas d'ovule.



## Quelle est l'efficacité du contraceptif oral?

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

## Comment commencer à prendre la pilule contraceptive?

Vous avez besoin d'une prescription de votre professionnel de la santé. De nombreuses cliniques de santé sexuelle proposent certains types de contraceptifs gratuitement ou à faible coût pour les personnes qui remplissent les conditions requises. Si vous commencez la première pilule hormonale aux dates suivantes :

- le 1er jour de vos règles, elle agit immédiatement pour éviter une grossesse;
- tout autre jour, utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles vaginales pendant 7 jours.

## Comment utiliser la pilule contraceptive?

### *Utilisation d'une plaquette de 28 jours:*

Prenez une pilule chaque jour à la même heure. Il existe différents types de plaquettes de 28 jours :

- les 21 premières pilules comprennent des hormones et les 7 dernières pilules sont sans hormones;
- les 24 premières pilules comprennent des hormones et les 4 dernières pilules sont sans hormones;
- les 26 premières pilules comprennent des hormones et les 2 dernières pilules sont sans hormones.

Vous aurez généralement vos règles deux à trois jours après avoir commencé à prendre les pilules sans hormones. Vous êtes toujours protégée contre la grossesse pendant cette période.

Lorsque la plaquette est terminée, commencez une nouvelle plaquette le jour suivant. Commencez toujours votre nouvelle plaquette de pilules **à la date prévue, même si vos règles ne sont pas terminées**. Vos règles devraient s'arrêter en quelques jours.

Si vous n'avez pas de règles ou si elles sont beaucoup moins abondantes que d'habitude, commencez votre nouvelle plaquette de pilules et consultez votre professionnel de la santé. Pensez également à faire un test de grossesse si vous avez eu des rapports vaginaux sans condom depuis vos dernières règles.

### **Utilisation d'une plaquette de 21 jours :**

- Prenez une pilule chaque jour à la même heure pendant 21 jours.
- Une fois la plaquette terminée, attendez 7 jours avant de commencer une nouvelle plaquette. Vos règles arriveront lorsque vous ne prendrez pas de pilule (jours sans hormones). Vous êtes toujours protégée contre la grossesse pendant cette période.
- Les jours sans hormones ne doivent pas durer plus de 7 jours. Commencez une nouvelle plaquette à la fin des jours sans hormones. Commencez toujours votre nouvelle plaquette de pilules **à la date prévue, même si vos règles ne sont pas terminées**. Vos règles devraient s'arrêter en quelques jours.
- Si vous n'avez pas de règles ou si elles sont beaucoup moins abondantes que d'habitude, commencez votre nouvelle plaquette de pilules et consultez votre professionnel de la santé. Pensez également à faire un test de grossesse si vous avez eu des rapports vaginaux sans condom depuis vos dernières règles.

### **Quels sont les avantages de la pilule contraceptive?**

- Vos règles peuvent être plus régulières, plus légères et/ou durer moins longtemps avec moins de crampes.
- La pilule peut réduire votre risque de cancer de l'ovaire et de l'endomètre.
- La pilule peut aider à lutter contre l'acné et les règles douloureuses (dysménorrhée).
- La pilule peut être utilisée en toute sécurité pendant de nombreuses années. Il n'est pas nécessaire de s'arrêter de prendre la pilule pendant un certain temps.
- Vous pouvez tomber enceinte dès que vous arrêtez de prendre la pilule.

### **Quels sont les effets secondaires de la pilule contraceptive?**

Il se peut (le plus souvent au cours des trois premiers mois) que vous ressentiez ce qui suit :

- maux de tête;
- maux d'estomac (nausées);
- saignements ou petites pertes sanglantes entre les règles.
- gêne au niveau des seins/de la poitrine;
- sautes d'humeur;
- gonflement;
- modification du poids;

Si vous ressentez des effets secondaires, n'arrêtez pas de prendre la pilule. Parlez-en à votre professionnel de la santé. La majorité des effets secondaires s'améliorent dans les trois mois qui suivent leur apparition.

### **La pilule contraceptive peut-elle causer des caillots sanguins?**

Lorsqu'on prend la pilule contraceptive, il existe un petit risque de caillots sanguins dans les jambes, les poumons, le cœur et/ou la tête. Le risque est plus élevé en fonction des éléments suivants :

- l'âge;
- le poids;
- des antécédents (ou antécédents familiaux) de caillots sanguins, de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral;
- des antécédents de tabagisme ou de vapotage de nicotine (en particulier les personnes de plus de 35 ans qui fument ou vapotent);
- si vous êtes en post-partum depuis moins de 21 jours;
- des antécédents de migraines avec aura ou autres problèmes du système nerveux affectant la parole, la vision, le mouvement ou les sensations;
- des facteurs de risque de maladie cardiaque (par exemple, hypertension artérielle, diabète, taux de cholestérol élevé);
- des antécédents d'autres problèmes médicaux (demandez à votre professionnel de la santé).

Le risque de formation d'un caillot sanguin est plus élevé pendant la grossesse et juste après l'accouchement que pendant la prise de la pilule. Le risque de caillots sanguins peut être différent selon le type de progestatif contenu dans votre pilule.

Les caillots sanguins sont très graves. Rendez-vous au service d'urgence le plus proche ou appelez le 911 si vous avez :

- des difficultés à respirer et/ou une douleur lorsque vous respirez;
- une très forte douleur dans la poitrine, l'abdomen ou les jambes;
- une jambe enflée;
- une confusion soudaine ou des difficultés à comprendre ce que les gens vous disent;
- une très grosse migraine;
- des problèmes oculaires (par exemple, une vision floue ou une perte de vision soudaine);
- un engourdissement soudain du visage, des bras ou des jambes (souvent d'un seul côté du corps).

## Que faire si j'oublie de prendre ma pilule contraceptive?

Oublier une pilule peut augmenter votre risque de grossesse. Votre risque est accru si vous oubliez une pilule au début ou à la fin de votre plaquette. Si vous avez besoin d'aide pour décider de ce que vous devez faire, parlez à votre professionnel de la santé, lisez le tableau ci-dessous ou allez sur le site [sexandu.ca](http://sexandu.ca), cliquez sur Contraception et cherchez la rubrique *Reprenez le rythme*. Il existe également des applications que vous pouvez utiliser sur votre téléphone pour vous aider à ne pas oublier de prendre votre pilule contraceptive.

Si vous avez pris une pilule contraceptive **il y a moins de 48 heures** :

- prenez-la dès que vous vous en souvenez (vous aurez peut-être à prendre deux pilules le même jour);
- continuez à prendre une pilule à la même heure chaque jour;
- vous ne risquerez pas de tomber enceinte.

Si vous avez pris votre dernière pilule contraceptive **il y a plus de 48 heures** :

Semaine 1	Semaine 2 ou 3	Semaine 2 ou 3
<b>J'ai oublié une pilule ou plus</b>	<b>J'ai oublié une ou deux pilules</b>	<b>J'ai oublié trois pilules ou plus</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez une pilule immédiatement (vous aurez peut-être à prendre deux pilules le même jour).</li> <li>• Continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin de la plaquette.</li> <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>• Prenez une contraception d'urgence dès que possible si votre méthode de contraception supplémentaire échoue (par exemple, un condom se rompt) ou si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom au cours des 5 derniers jours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez une pilule immédiatement (vous aurez peut-être à prendre deux pilules le même jour).</li> <li>• Continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin des pilules hormonales.</li> <li>• Ne prenez pas les pilules sans hormones les jours suivants et commencez immédiatement une nouvelle plaquette.</li> <li>• Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. N'arrêtez pas de prendre votre pilule contraceptive.</li> <li>• Vous ne risquerez pas de tomber enceinte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez une pilule immédiatement (vous aurez peut-être à prendre deux pilules le même jour).</li> <li>• Continuez à prendre une pilule chaque jour jusqu'à la fin des pilules hormonales.</li> <li>• Ne prenez pas les pilules sans hormones les jours suivants et commencez immédiatement une nouvelle plaquette.</li> <li>• Utilisez une méthode de contraception supplémentaire (par exemple, des condoms) ou abstenez-vous d'avoir des rapports sexuels vaginaux pendant 7 jours.</li> <li>• Prenez une contraception d'urgence dès que possible si votre méthode de contraception supplémentaire échoue (par exemple, un condom se rompt) ou si vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans condom au cours des 5 derniers jours.</li> <li>• Il se peut que vous ayez des saignements légers ou que vous n'ayez pas vos règles ce mois-là. N'arrêtez pas de prendre votre pilule contraceptive.</li> </ul>

Si vous vomissez dans l'heure qui suit la prise de votre pilule contraceptive, prenez la prochaine pilule de votre plaquette. Cela signifie qu'il vous faudra commencer votre prochaine plaquette un jour plus tôt.

## 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