

Pilule progestative



Qu'est-ce que la pilule progestative?

La pilule progestative est un contraceptif oral qui contient une seule hormone, la progestérone. Les autres contraceptifs oraux en contiennent deux, l'œstrogène et la progestérone. La pilule progestative prévient les grossesses en:

- réduisant la quantité de glaire cervicale et en l'épaississant, ce qui ralentit le mouvement des spermatozoïdes et nuit à leur déplacement jusqu'à l'ovule.
- réduisant la vitesse de déplacement de l'ovule dans la trompe de Fallope.
- empêchant parfois la libération de l'ovule (environ une fois sur deux).

Quelle est l'efficacité de la pilule progestative?

- Si vous n'utilisez aucune méthode de contraception, les chances que vous tombiez enceinte sont d'environ **85 %** après un an d'activité sexuelle.
- Dans des conditions d'utilisation parfaites, (c.-à-d. que vous suivez à la lettre toutes les directives en tout temps), le taux d'efficacité de la pilule progestative est de **99,7 %**.
- Dans des conditions d'utilisation typiques, (c.-à-d. que vous ne suivez pas à la lettre toutes les directives en tout temps), le taux d'efficacité de la pilule progestative est de **91 %**.
- Si vous retardez la prise de votre pilule **de plus de trois heures**, vos chances de tomber enceinte augmentent.
- Envisagez de vous procurer un **contraceptif d'urgence** pour aider à prévenir la grossesse si vous ne vous êtes pas servi d'un contraceptif ou que vous avez oublié de prendre votre pilule.
- La pilule progestative ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).
- Servez-vous d'un condom toutes les fois que vous avez une relation sexuelle (anale, orale ou vaginale) afin de réduire le risque de contracter une ITS et le VIH.

Comment faire pour commencer à prendre la pilule progestative?

Vous avez besoin d'une ordonnance de votre médecin. La pilule progestative est présentée en emballage de 28 jours, dont les 28 comprimés contiennent l'hormone. Il n'y a aucun comprimé sans hormone. **Prenez un comprimé une fois par jour à la même heure.** Il existe différentes façons de commencer le premier emballage.

Si vous commencez à prendre la pilule progestative:

- la pilule est efficace dès le premier jour et jusqu'au cinquième jour de vos menstruations pour prévenir les grossesses.
- pour les autres jours, il est nécessaire d'utiliser un contraceptif supplémentaire (p. ex., un condom ou l'abstinence) pendant 48 heures.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous:

- avez le cancer du sein ou des antécédents de cancer du sein.
- avez des préoccupations d'ordre médical.
- prenez des suppléments à base d'herbes ou des plantes médicinales (sous ordonnance ou en vente libre).

Quels sont les avantages de la pilule progestative?

La pilule progestative convient à la plupart des personnes, y compris celles qui ne peuvent prendre de pilule contenant de l'œstrogène ou les personnes:

- âgées de plus de 35 ans qui fument.
- qui ont des antécédents de migraine avec aura ou d'autres problèmes au niveau du système nerveux qui nuisent à la parole, à la vision, au mouvement ou aux sensations.
- qui ressentent des effets secondaires causés par la prise d'autres contraceptifs oraux.
- qui ont récemment accouché ou qui allaitent.

Dès que vous arrêtez de prendre la pilule progestative, vous pourriez tomber enceinte. La prise de la pilule progestative sur plusieurs années est sécuritaire. Il n'est pas nécessaire de « faire une pause ».

Quels sont les effets secondaires de la pilule progestative?

L'effet secondaire le plus fréquent est un changement au niveau des menstruations. Elles pourraient être anticipées ou retardées, ou vous pourriez avoir de légers saignements. Il arrive que certaines personnes ne soient pas menstruées du tout quand elles prennent la pilule progestative.

Vous pourriez être touchée par les effets suivants (surtout au cours des trois premiers mois):

- acné
- légers maux de tête
- douleurs aux seins
- fatigue
- étourdissements
- troubles gastriques (nausées)
- sautes d'humeur ou dépression
- kystes ovariens
- pilosité accrue au visage et sur le corps
- baisse de libido

Si vous ressentez tout effet secondaire, n'arrêtez pas de prendre la pilule. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. La plupart des effets secondaires disparaissent après trois mois.

Si vous pensez être enceinte et prenez la pilule progestative, parlez à votre fournisseur de soin de santé, car le risque que l'ovule se soit implanté à l'extérieur de l'utérus (grossesse ectopique) augmente.

Que faire si j'oublie une pilule?

Si vous oubliez de prendre une pilule, prenez-la dès que vous y pensez (même si vous vous trouvez à prendre deux pilules en une journée). Continuez ensuite à prendre une pilule par jour à la même heure. Vous **n'êtes alors plus** protégée contre une grossesse. Utilisez un contraceptif supplémentaire (p. ex. un condom ou l'abstinence) pendant 48 heures si vous:

- prenez votre pilule plus de trois heures en retard.
- oubliez de prendre une ou plusieurs pilules.
- commencez un nouvel emballage de comprimés en retard.
- vomissez ou que vous avez la diarrhée, ou jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'effets secondaires depuis deux jours.

Envisagez de prendre un **contraceptif d'urgence** dès que possible pour aider à prévenir une grossesse si votre contraceptif supplémentaire ne vous protège pas comme il le devrait ou si vous avez eu des relations sexuelles non protégées au cours des cinq jours précédant la prise d'un comprimé en retard.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de choisir d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir.
- Vous pouvez prévoir de discuter avec votre ou vos partenaires des manières de diminuer les risques de grossesse et de transmission d'une ITS et du VIH.
- Vous pouvez envisager de faire régulièrement des tests de dépistage des ITS et du VIH. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- De nombreuses cliniques offrent des méthodes de contraception gratuites ou peu coûteuses.

Pour trouver une clinique près de vous, consultez **ahs.ca/srh**

Pour obtenir les conseils d'un infirmier ou d'une infirmière ou de l'information générale sur la santé, appelez la ligne Health Link au **811**.

Sites Web

ahs.ca\srh

ReadyOrNotAlberta.ca

teachingsexualhealth.ca

myhealth.alberta.ca

sexandu.ca

Ce document vous est offert à titre d'information seulement. Il ne doit pas servir à remplacer l'avis, les directives ou les traitements prodigués par un médecin. Si vous avez des questions, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel des soins de la santé approprié. Le contenu de cette page ne peut être modifié sans le consentement de l'auteur.