

# La pilule contraceptive



FEDERATION LAÏQUE  
de centres  
DE PLANNING FAMILIAL



# La pilule contraceptive

La pilule est la méthode contraceptive la plus fréquemment utilisée par les femmes en Belgique.

Il s'agit d'un médicament contenant des hormones (œstrogènes et progestatifs) qui empêchent l'ovulation.

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques et hormonaux qui se déroulent entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles suivantes. Le plus souvent le cycle dure 28 jours mais certaines femmes ont un cycle plus court ou plus long (entre 23 et 35 jours) voire même tout à fait irrégulier. Durant les premiers jours du cycle, un ovule mûrit dans un des ovaires. L'ovule arrivé à maturité se déplace ensuite vers l'utérus. C'est l'ovulation.

Ce médicament se présente sous forme de plaquettes contenant habituellement 21 pilules. La femme en avale une chaque jour, de préférence au même moment de la journée (pour ne pas oublier). Lorsque la plaquette est terminée, elle attend 7 jours avant d'entamer une nouvelle plaquette. Durant ces quelques jours, surviennent généralement les règles.

Avec certains types de pilules, le rythme peut être d'un comprimé par jour pendant 22 jours suivis de 6 jours d'interruption. Il existe également des pilules que l'on prend en continu, sans interruption.

La pilule est très efficace dès le premier comprimé, à condition de commencer le premier jour des règles et de la prendre ensuite tous les jours, au même moment de la journée, jusqu'à la fin de la plaquette. On peut alors faire l'amour sans risque de grossesse, même durant la semaine d'interruption entre deux plaquettes.



# Comment trouver celle qui vous convient?

Il existe différents types de pilule. Les pilules contraceptives se différencient entre elles par le type et le dosage des hormones qu'elles contiennent.

La plupart des femmes trouveront une pilule qui leur convient, même s'il faut parfois différents essais avant de trouver la bonne.

## Que faire si...

- Vous saignez avant la fin de la plaquette ?

Si vous êtes certaine d'avoir pris vos pilules correctement, il n'y a pas de quoi vous inquiéter. Continuez à prendre régulièrement votre pilule jusqu'à la fin de la plaquette. Signalez le saignement à votre médecin lors de la prochaine consultation. Si cela se reproduit, il faudra peut-être changer de pilule.

- Vous n'avez pas été réglée pendant la semaine d'interruption ?

Ne paniquez pas ! Si vous avez pris votre pilule régulièrement et que vous n'avez pas eu de problèmes de digestion, il n'y a pas de risque. De toute façon, recommencez la nouvelle plaquette à la date prévue, après la semaine d'interruption. En cas de doute, faites un test de grossesse. Si cela arrive deux mois de suite, contactez votre médecin.

- Vous avez des vomissements ou vous avez la diarrhée ?



Attention, votre pilule a peut-être été vomie ou éliminée avant d'avoir fait son effet contraceptif. Surtout si vous l'avez prise moins de 4 heures avant. Prenez-en une autre, il n'y a pas de danger à en prendre deux le même jour. D'une manière générale, toute indigestion peut diminuer l'efficacité de la pilule. Mieux vaut donc être prudente. Consultez votre médecin ou un centre de planning familial.

**Petit truc :** Prenez ces pilules supplémentaires sur une autre plaquette, réservée aux dépannages. Ainsi vous ne briserez pas le rythme de votre plaquette en cours.

- Vous avez oublié de la prendre ?

Avant tout, demandez-vous combien de temps s'est écoulé depuis le moment de l'oubli. C'est plus facile de se le rappeler lorsque l'on prend sa pilule plus ou moins au même moment de la journée, comme nous vous le conseillons en début de brochure !

Vous saurez ainsi si vous restez protégée ou si vous risquez d'être enceinte.

\* S'il y a moins de 12 heures de retard, il n'y a pas de risque, vous restez protégée.

Si vous avez l'habitude de prendre votre pilule le soir, prenez le comprimé oublié le lendemain matin et continuez la série

le soir même. Vous prendrez donc 2 pilules ce jour-là.

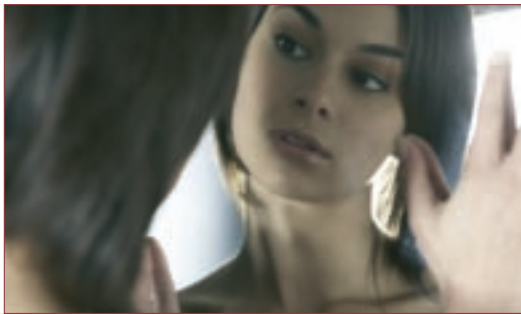
Si vous avez l'habitude de prendre votre pilule le matin, prenez le comprimé oublié au cours de la journée (au plus tard le soir), et continuez la série le lendemain matin.

- \* **S'il y a plus de 12 heures de retard**, l'efficacité de la pilule n'est plus garantie. Il arrive que l'oubli d'une seule pilule puisse entraîner une grossesse. Continuez néanmoins à prendre les pilules jusqu'à la fin de la plaquette et recommencez une nouvelle plaquette le premier jour des règles suivantes. Ainsi vous serez de nouveau protégée contre une grossesse, dès le début du cycle suivant. Néanmoins, en attendant, pour éviter le risque de grossesse, vous devrez utiliser un autre moyen contraceptif jusqu'à la fin du cycle, par exemple un préservatif masculin et un spermicide.

- **Vous venez d'accoucher ?**

Si vous n'allaites pas, recommencez à prendre votre pilule habituelle au moment où vous quittez la maternité.

Si vous allaitez, ne comptez pas sur un effet contraceptif dû à l'allaitement. Vous pouvez recommencer à prendre une pilule spécifique, en général vers la deuxième semaine après l'accouchement. Demandez conseil à votre médecin.



## Est-il vrai que...

- La pilule provoque le cancer ?

Non, la pilule ne favorise pas l'apparition du cancer. En outre, la consultation médicale nécessaire à la prescription de la pilule est une occasion de faire examiner les seins, le col de l'utérus, et de déceler une éventuelle anomalie de ces organes.

- La pilule est mauvaise pour le sang et les artères ?

Des études montrent que, comme le tabac, l'obésité, l'hypertension et l'excès de cholestérol, la pilule peut avoir des effets sur le sang et les artères. Il existe également des contre-indications en fonction des antécédents personnels. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou renseignez-vous dans un centre de planning familial.

- La pilule rend stérile ?

Non, la pilule ne change rien à la fécondité. Toutefois, il arrive qu'un délai de 2 à 3 mois après l'arrêt de la pilule soit nécessaire avant la reprise des cycles réguliers.

- Avec la pilule, on risque d'avoir un enfant anormal ?

Non, il n'y a pas plus de risque que pour une femme qui n'a jamais utilisé de moyen contraceptif.



- Les ovaires doivent se reposer de temps en temps ?

Non, certaines femmes s'imaginent qu'il faut arrêter de prendre la pilule un mois de temps en temps. Il n'y a aucune raison médicale de le faire. Les ovaires ne se « reposent » pas.

Vouloir un enfant ou changer de moyen contraceptif sont les deux seules bonnes raisons d'arrêter de prendre la pilule.

- La pilule fait grossir, donne des nausées, des maux de tête ou diminue le plaisir ?

Il arrive que certaines femmes éprouvent ce genre d'inconvénients avec telle ou telle pilule. Dans ce cas, consultez votre médecin qui vous prescrira une autre pilule à dosage différent. Il est presque toujours possible de trouver une pilule qui ne provoque aucun de ces désagréments.



- Fumer et prendre la pilule est nocif ?

Des études ont montré une augmentation du risque d'accident vasculaire (thrombose, phlébite...) chez les femmes qui ont une consommation importante de tabac (plus de 10 cigarettes par jour) et qui prennent la pilule, notamment après l'âge de 30 ans. Il est toujours conseillé de ne pas fumer... et encore plus si l'on prend la pilule.

- Certains médicaments, par exemple les antibiotiques et les anti-épileptiques, diminuent l'efficacité de la pilule ?

C'est exact. Quand un médecin vous prescrit un médicament, signalez-lui toujours que vous prenez la pilule. En cas de doute, téléphonez à un médecin ou à un centre de planning familial.

## Savez-vous que...

- Il est possible de retarder les règles de quelques jours ou de ne pas être réglée pendant les vacances ? On peut aussi s'arranger pour que toutes les plaquettes commencent un lundi (c'est plus facile d'y penser). Demandez au centre de planning familial ou au médecin comment vous y prendre.
- La pilule peut être un remède contre l'acné, les règles douloureuses ou imprévisibles ? Renseignez-vous auprès d'un centre de planning familial ou d'un médecin.
- La pilule permet d'éviter une grossesse mais seul le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles ? Pas besoin de voir un médecin, on peut se procurer facilement des préservatifs en pharmacie, dans les grandes surfaces, dans les centres de planning familial et dans des distributeurs automatiques.



- **Il existe une pilule du lendemain ?**

La contraception d'urgence, aussi appelée pilule du lendemain, se présente sous forme de deux comprimés contenant une hormone (progestérone). Les deux pilules se prennent en même temps dans les 72 heures qui suivent un rapport sexuel sans contraception ou un échec de contraception (par ex. rupture d'un préservatif). Il s'agit d'une méthode de « rattrapage » qui ne protège pas lors des rapports sexuels suivants. Renseignez-vous auprès d'un centre de planning familial.

## Renseignements pratiques

Une boîte de 3 plaquettes de pilules peut coûter de 8,92€ à 27,59€.

Très peu de types de pilules bénéficient d'un remboursement par la mutuelle. Toutefois, si vous avez moins de 21 ans et si vous êtes en ordre de mutuelle, certaines pilules ne vous coûteront que de 2€ à 5€.

Le prix n'influence ni la qualité ni l'efficacité d'un contraceptif. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de planning familial et choisissez la pilule qui vous convient le mieux au moindre coût.

# Adresses utiles

Pour obtenir l'adresse du centre de planning familial agréé le plus proche de chez vous, appelez le **CEDIF** (Centre de Documentation et d'Information de la Fédération Laïque de Centres de Planning Familial) au 02/502.68.00

Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)

Rue de la Tulipe, 34 - 1050 Bruxelles 02/502.82.03 - <http://www.planningfamilial.net>

Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS)

Place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles - 02/515.04.06 - <http://www.mutsoc.be/centredeplanning>

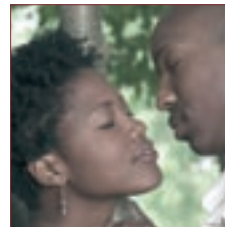
Fédération des Centres Pluralistes Familiaux (FCPF)

Rue du Trône, 127 - 1050 Bruxelles - 02/514.61.03

Fédération des Centres de Planning et de Consultations (FCPC)

Place Jules Mansart, 6 - 7100 La Louvière - 064/26.73.50

Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers Pratiquant l'Avortement (GACEHPA) - Rue de la Tulipe 34 - 1050 Bruxelles 02/502.72.07





FEDERATION LAÏQUE  
de centres  
DE PLANNING FAMILIAL

## FLCPF/CEDIF

34 rue de la Tulipe • 1050 Bruxelles

Tél. : 02/502 68 00 • Fax. : 02/503.30.93

E-mail : [cedif@planningfamilial.net](mailto:cedif@planningfamilial.net)

Website : [www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)



Brochure éditée par le CEDIF, Centre de Documentation et d'Information de la Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF), avril 2005.

**Réalisation** : Judith BELL et Claudine CUEPPENS.

**Coordination** : Claudine CUEPPENS.

**Comité de lecture** : L'équipe d'Aimer à Louvain-la-Neuve, l'équipe du SIPS, Isabelle de VILLE (Free Clinic), Geneviève LESEUR ( La Famille Heureuse de Liège), Pierre MOONENS (Collectif Contraception de Charleroi), Alain CHERBONNIER (Question Santé), Pierre HONNAY (CEDIF).

**Graphisme et mise en page** : Studio Press Communication.

Avec le soutien du Ministère de la Santé de la Région wallonne et du Service Education permanente de la Direction générale de la Culture de la Communauté française.



FEDERATION LAÏQUE  
de centres  
DE PLANNING FAMILIAL

**FLCPF/CEDIF**

34 rue de la Tulipe • 1050 Bruxelles

Tél. : 02/502 68 00 • Fax. : 02/503.30.93

E-mail : [cedif@planningfamilial.net](mailto:cedif@planningfamilial.net)

Website : [www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)

