

Qu'est ce que la pilule ?

La pilule contraceptive orale, aussi appelée la pilule anticonceptionnelle, convient à la plupart des femmes en santé, peu importe leur âge, et elle peut être utilisée à long terme.

Cette pilule est l'un des médicaments les plus prescrits dans le monde; plus de 100 millions de femmes dans le monde se fient à cette méthode.

Il existe deux types d'anovulants, soit le contraceptif oral combiné (COC), lequel contient à la fois de l'estrogène et de la progestérone, ou le contraceptif oral à progestatif seul (COPS). Ce dépliant porte sur le COC (qui contient œstrogène et progestérone).

Comment agit-elle?

L'action essentielle de la pilule est d'empêcher l'ovulation. Elle agit également au niveau du col de l'utérus en rendant le mucus (ou glaire) moins perméable aux spermatozoïdes. Elle aide aussi à amincir la couche interne de l'utérus (endomètre), la rendant moins apte à recevoir un ovule fécondé. Cela aide d'ailleurs à réduire le flux menstruel.

Est-elle efficace ?

Son efficacité est d'environ 99,5 %. Par contre, lorsque les conditions d'utilisation ne sont pas respectées, cette efficacité peut diminuer très rapidement (ex: si oublis).

Combien ça coûte?

Une plaquette contenant 4 semaines de pilules coûte environ 25\$. Les divers régimes d'assurances remboursent en tout ou en partie ce montant. Pour les adolescentes dont les parents sont couverts par le régime d'assurance médicaments du Québec, les pilules sont gratuites jusqu'à l'âge de 18 ans ou jusqu'à l'âge de 25 ans (inclus) si elles vont à l'école, qu'elles n'ont pas de conjoint et qu'elles sont sous la responsabilité des parents.

Quelle est la procédure pour commencer la pilule?

Une consultation auprès d'un médecin ou d'un.e infirmier.e ou d'un.e pharmacien.ne est nécessaire avant le début de la prise de la pilule. Une évaluation sera faite pour vérifier s'il y a des contre-indications qui empêchent la prise de la pilule.

Quand débiter la pilule?

Si la pilule est débutée dans les 5 jours qui suivent la date de début de la dernière menstruation, la protection

contre la grossesse est alors immédiate. Par contre, si elle est commencée un autre jour, il faudra utiliser une autre méthode supplémentaire pour 7 jours.

Il est suggéré de commencer la pilule le jour même de la consultation (sans attendre les prochaines menstruations) avec une méthode supplémentaire recommandée pour les 7 premiers jours de la première plaquette de pilules.

Comment prendre la pilule ?

- Prendre un comprimé par jour, au même moment de la journée.
- Plaquettes de 21 comprimés avec hormones: faire une pause de 4 à 7 jours (pas plus) entre les plaquettes.
- Plaquettes de 28 comprimés (qui contiennent de 4 à 7 jours de pilules sans hormones, ou placebos): 1 comprimé à tous les jours (il est aussi possible de réduire les jours de pilules sans hormones de 7 jours à 4 ou 5 jours)
- La pilule sera efficace tout le temps (même durant les jours sans hormone) à condition de prendre tous les comprimés régulièrement et de recommencer une nouvelle plaquette à temps.
- On peut également prendre la pilule « en continu » (sans faire de pauses sans hormones). Ceci est sans danger pour votre santé, et comporte plusieurs avantages. On vous réfère au dépliant « la pilule en continu » pour en apprendre davantage, et comment le faire.

Quels sont les avantages de la pilule?

- Grande efficacité
- Réversible
- Aucune interruption des rapports sexuels
- Peut diminuer ou éliminer les crampes et le flux menstruel
- Régularisation du cycle menstruel
- Diminution des symptômes prémenstruels
- Diminution de l'acné
- Diminution de la croissance des poils faciaux et corporels
- Diminution du risque de cancer de l'endomètre, des ovaires et du côlon
- Diminution du risque de fibromes et de kystes ovariens
- Diminution possible des symptômes péri-ménopausiques
- Diminution de l'anémie (par la diminution du saignement menstruel)

Quels sont les désavantages et les effets secondaires?

Les effets secondaires sont plus fréquents durant les 3 premiers mois d'utilisation et disparaissent généralement après cette période. S'ils persistent, votre professionnel.le de la santé pourra changer au besoin la sorte de pilule. Les principaux effets secondaires sont :

- **Les irrégularités menstruelles** (saignements à n'importe quel moment du cadran) sont surtout présentes durant les 3 premiers mois. S'il n'y a eu aucun oubli, diarrhée ou vomissement, la pilule demeure tout aussi efficace. Si ces saignements persistent, continuez quand même à prendre la pilule et communiquez avec votre professionnel.le de la santé.
- **Les nausées** peuvent être diminuées en prenant la pilule le soir ou en mangeant. Si ces mesures ne s'avèrent pas efficaces, consultez votre professionnel.le de la santé, qui pourra changer la sorte de pilule.
- **Les douleurs et gonflement aux seins** : Il s'agit souvent d'un effet secondaire passager. Portez un soutien-gorge avec un bon support et diminuez tabac, sel, chocolat, café, thé et alcool. Si le problème persiste, parlez-en à votre professionnel.le de la santé.

Les autres désavantages possibles:

- La prise de certains autres médicaments peut en réduire l'efficacité
- Peut causer des maux de tête
- Doit être prise tous les jours de façon régulière
- Peut augmenter le risque de caillots sanguins, particulièrement chez les femmes atteintes de certains troubles sanguins ou dont les antécédents familiaux indiquent la présence de caillots sanguins
- Ne devrait pas être pris par des femmes fumeuses de plus de 35 ans
- Ne protège pas contre les ITS

Quoi faire en cas d'oublis :

On vous réfère au dépliant « oubli de pilule ».

COMPLICATIONS

Elles sont très rares mais exigent une consultation rapide auprès d'un médecin. S'il y a présence de gros maux de tête, de problème de vision, des douleurs aux jambes, de pertes de conscience, d'étourdissements, de paralysies ou autres symptômes anormaux, consulter un médecin immédiatement. Elles surviennent surtout chez les femmes présentant des problèmes de santé ou qui fument.

QUOI FAIRE ?

Si je prends la pilule et des antibiotiques? : Vous devez utiliser le condom si les antibiotiques occasionnent la diarrhée et les vomissements ce qui pourrait diminuer l'efficacité de la pilule.

Si j'ai des vomissements? : Si les vomissements surviennent moins de 3 heures après la prise d'une pilule, prenez celle de la journée suivante et continuez votre boîte en prenant une pilule par jour. A la fin de votre cadran, il vous manquera une pilule active. Vous devrez donc communiquer avec une clinique de planning, un CLSC, un médecin, un pharmacien ou infirmière pour être conseillée sur la procédure à suivre.

Si j'ai la diarrhée? : La présence de diarrhée peut diminuer l'efficacité de la pilule. Une journée avec de la diarrhée correspond à l'oubli d'une pilule, 2 jours de diarrhée à l'oubli de 2 pilules, etc. (Voir recommandation pour les pilules oubliées)

Lors de ma pré-ménopause? : Les femmes en bonne santé qui ne fument pas peuvent utiliser la pilule jusqu'à la ménopause.

Si j'ai une chirurgie? : Si vous devez subir une chirurgie qui nécessite une immobilisation, avisez votre chirurgien que vous prenez la pilule.

Si je fume? : Pourquoi ne pas en profiter pour cesser de fumer dès maintenant ? Le tabac augmente le risque de maladies cardiaques chez les femmes qui prennent la pilule. Le risque augmente avec l'âge et la pilule ne peut être prescrite à la femme de 35 ans et plus qui fume plus de 10-15 cigarettes par jour.

LES MYTHES

Vais-je prendre du poids?

Les études comparant la prise de poids entre l'âge de 15 et 25 ans chez les utilisatrices de pilule montrent qu'elle n'est pas plus fréquente ni importante que chez les femmes qui n'utilisent pas de contraception hormonale. Il est possible que vous preniez du poids, mais ce n'est habituellement pas à cause de la pilule, mais plutôt parce que votre corps de femme continue d'évoluer et de se transformer.

Il est aussi possible que vous notiez de façon temporaire une augmentation de l'appétit dans les premiers mois d'utilisation de la pilule; si c'est le cas, tentez de manger de façon équilibrée, et parlez-en à votre professionnel.le de la santé si le problème persiste.

Que faire si je ne suis pas menstruée?

Il peut arriver à la fin de la plaquette que vous n'ayez pas de menstruation à la période prévue. Le risque de grossesse est mince si vous avez pris votre pilule régulièrement et sans faire d'oublis, mais il est préférable de faire un test de grossesse quand même. Vous pouvez contacter au besoin votre professionnel.le de la santé si cela se poursuit et que cela vous inquiète. Il est aussi rassurant de savoir que 2 à 3 % des adolescentes et des femmes qui utilisent des pilules n'ont pas leurs menstruations et que cela est normal, et sans aucun danger pour votre fertilité future.

Dois-je prendre un « repos pour mon corps »?

Le corps n'a pas besoin de « période de repos sans pilule ». S'il n'y a pas de contre-indication lors de l'évaluation de santé, la pilule peut être prise pendant plusieurs années sans faire d'arrêt. Il est risqué de devenir enceinte si vous faites une période d'arrêt et que vous n'utilisez pas d'autre moyen de contraception.

Si j'ai pris la pilule pendant plusieurs années est-ce que je peux être infertile?

Une grossesse devient possible dès l'arrêt de la pilule. Un délai de quelques mois peut toutefois survenir avant que les cycles redeviennent réguliers. La fertilité future de la femme demeure la même, peu importe le nombre d'années d'utilisation de la pilule. De plus, il est rassurant de savoir que la pilule ne provoque pas de malformations chez un bébé dont la mère aurait pris des pilules en début de grossesse (avant de savoir qu'elle est enceinte).

Je ne peux pas prendre la pilule après un accouchement?

La pilule peut être recommencée trois semaines après l'accouchement. Pour la mère qui allaite, la pilule contraceptive combinée (avec oestrogène et progestérone) n'est pas conseillée puisqu'elle peut engendrer une diminution de la production du lait. Votre professionnel.le de la santé pourra vous proposer d'autres méthodes contraceptives.

La pilule me protège contre les ITSS et VIH (sida)?

La pilule n'offre aucune protection contre les infections transmissibles sexuellement et de plus, son emploi est à l'origine de nombreux abandons du condom. Votre santé sexuelle est importante et l'emploi du condom demeure de mise si vous êtes à risque de ITSS.

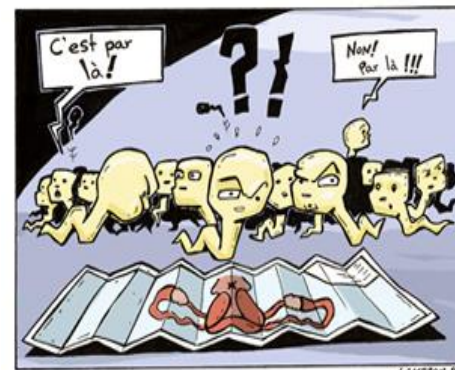
Sites internet pour informations complémentaires :

- <https://caseplanifie.ca/>
- <https://www.sexandu.ca/fr/>
- www.planningchrr.com

Avril 2025

CONTRACEPTIFS ORAUX COMBINÉS

LA PILULE



Clinique de planning et d'ITSS

CISSSBSL, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com