

Contraception oestro-progestative



Les points clés

En Belgique, la pilule est la contraception la plus utilisée. Parmi les pilules, les associations oestroprogestatives sont les plus souvent prescrites. Une pilule oestro-progestative est bien tolérée et efficace lorsqu'elle est bien prise.



La prescription

Votre médecin s'assurera que vous ne présentez pas de contre-indications à sa prescription (certains cancers et maladies cardiovasculaires notamment. Par ailleurs, certaines situations nécessitent la prudence: tabac, hypertension artérielle, diabète, dyslipidémie... etc). Au bout de 3 mois, un bilan peut être réalisé (une prise de sang éventuelle et un frottis cervico-vaginal de dépistage du cancer du col de l'utérus).

Les effets bénéfiques

La pilule empêche la survenue d'une grossesse car:

- elle bloque l'ovulation;
- elle modifie la glaire du col de l'utérus (les spermatozoïdes circulent mal);
- elle modifie la paroi de l'utérus (l'œuf fécondé se fixe mal).

Elle peut aussi diminuer les douleurs de règles, les cycles irréguliers, l'acné etc. Elle protège contre certains cancers (endomètre, ovaire, colon et rectum).

N.B.: La pilule ne diminue pas la fertilité.

Les effets indésirables

- Saignements entre les règles, tension mammaire, nausées et maux de tête, disparaissent souvent après 2 ou 3 cycles. Sinon, il faudra changer de pilule.
- La prise de poids n'a jamais été démontrée.

Les dangers¹

- **Les accidents thromboemboliques.** Un caillot se forme dans une veine ou une artère et interrompt brutalement la circulation. Les conséquences sont variables selon la localisation du caillot (phlébite, embolie pulmonaire; thrombose cérébrale, attaque cérébrale ou infarctus du myocarde). Ce risque est augmenté en cas de tabagisme ou d'hypertension artérielle associés.
- **Les cancers:** à très long terme la pilule pourrait augmenter légèrement le risque de cancer du sein.



Mode d'emploi

La 1^{ère} plaquette est commencée le 1^{er} jour des règles. Pour obtenir une contraception immédiate, il faut en outre utiliser un préservatif pendant les 7 premiers jours qui suivent. Prenez toujours le 1^{er} comprimé de la plaquette au même moment de la journée, le même jour de la semaine: pour vous, c'est le.....

Si votre plaquette comporte 21 comprimés: après le 21^{ème} comprimé, arrêter la pilule une semaine avant d'entamer la suivante. Si elle en comporte 28: enchaîner avec la plaquette suivante sans arrêt.



Mesures associées

- Entre tabac et pilule, il est préférable de choisir!
- Mieux vaut arrêter la pilule un mois avant une chirurgie ou immobilisation (risque de phlébite)
- Certains médicaments diminueraient son efficacité: parlez-en à votre médecin



En cas d'oubli...

Il faut dans tous les cas, prendre:

- la pilule active oubliée dès que possible;
- la pilule suivante à l'heure habituelle.

Oubli de moins de 12 heures: vous ne risquez rien.

Oubli de plus de 12 heures: le risque d'échec de la contraception est réel.

- Utiliser un préservatif les 7 jours qui suivent.
- S'il reste moins de 7 comprimés actifs sur la plaquette, commencer directement la plaquette suivante après le dernier comprimé actif (vous n'aurez probablement pas vos règles).
- En cas de rapport sexuel dans les 5 jours avant l'oubli ou s'il y a eu deux oublis consécutifs, prendre une contraception d'urgence (pilule du lendemain).



Pilule d'urgence...

Norlevo®: disponible sans ordonnance (pharmacie, planning familial). La prendre au plus tard 72h après le rapport non protégé. Elle est gratuite pour les mineures.

Ellaone®: délivrée sur ordonnance.

A prendre au plus tard 5 jours après le rapport non protégé. La pose d'un stérilet dans les 5 jours après un rapport non protégé est une méthode alternative de contraception d'urgence.

Si un retard de règles de plus de 5 jours est constaté, réalisez un test de grossesse!



Pour tout conseil, contactez votre médecin

Rédigé par: M.Sustersic A.Meneau. / Juin 2010. Sources: ANAES 2004 et 1998, SOGC 20043) European Medicines Agency.2009. Contact: sustersic.melanie@hotmail.fr Illustration: O.Roux.