

# Contraception: la pilule

Longtemps, pour éviter des grossesses non voulues, les femmes ont fait appel à des méthodes de contraception inutiles ou peu fiables. Depuis le milieu du XX<sup>e</sup> siècle, elles disposent de moyens contraceptifs sûrs, comme le **stérilet** et les **méthodes hormonales**.



Parmi ces dernières, la **pilule** est la plus connue et la plus répandue. La contraception hormonale a marqué la fin des méthodes hasardeuses.

**Feu rouge:** selon l'Organisation Mondiale de la Santé, sans mesures contraceptives efficaces, 85 femmes sur 100 en âge de devenir mères et ayant une vie sexuelle peuvent être enceintes dans un délai de 1 an.

## Un triple effet contraceptif

Le corps de la femme sécrète **naturellement** des hormones, dont des **œstrogènes** et de la **progestérone**.

Ces hormones ont deux rôles: pendant la première moitié du cycle menstruel, elles préparent une éventuelle grossesse en déclenchant la maturation d'un ovule (qui est l'équivalent d'un œuf non fécondé). Au milieu du cycle (à peu près) cet ovule est relâché par l'ovaire et passe dans les trompes, où il peut être fécondé par un spermatozoïde, si d'aventure, il en passe un par là. Puis, dans la seconde moitié du cycle, les hormones « font comme si » une grossesse débutait, en installant toutes les conditions nécessaires dans l'utérus, pour que l'implantation de l'embryon se passe bien. Entre

autres conséquences cela provoque un blocage de toute ovulation, jusqu'au cycle suivant. C'est en partant de ce constat que la pilule a été conçue. Elle remplace le cycle naturel par un cycle artificiel, avec des hormones qui « miment » en permanence cette deuxième période du cycle.

**La contraception hormonale bloque l'ovulation.** C'est son effet principal.

La majorité des pilules y ajoutent deux autres verrous de sécurité : elles suppriment la possibilité, pour l'utérus, d'accueillir un ovule fécondé, et elles modifient la glaire sécrétée par le col de l'utérus de telle manière que les spermatozoïdes ne puissent plus la traverser.

**Feu rouge:** la pilule ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles, comme le VIH: seul le préservatif y parvient.

## **Les atouts et faiblesses de la pilule**

**La première prise de pilule doit débiter dès le premier jour des règles.**

Il suffit de prendre chaque jour une pilule, présentée dans une plaquette qui en compte généralement 21 ou 28. Si votre plaquette comporte 21 pilules, vous faites une pause d'une semaine après l'avoir terminée puis vous entamez la plaquette suivante. Si votre plaquette en comporte 28, vous devez enchaîner immédiatement avec la plaquette suivante. Durant quelques jours surviendront généralement des saignements semblables aux règles.

Bien utilisée, c'est-à-dire prise sans aucun oubli, chaque jour à la même heure, **la pilule constitue l'un des moyens les plus sûrs pour éviter une grossesse:** elle garantit une efficacité de presque 100 %. Chez certaines femmes, cette contraception parvient aussi à régulariser les règles, à les

rendre moins abondantes et moins douloureuses.

La pilule est prescrite par votre médecin: il propose, parmi les nombreuses formules existantes, celle qui devrait le mieux vous convenir.

L'usage de la pilule est parfois contre-indiqué, par exemple en présence de certaines maladies cardiovasculaires, d'un diabète avec complications, de varices importantes et d'antécédents d'accident thrombo-embolique (phlébite) ou après un cancer du sein, de l'endomètre ou du col de l'utérus. La pilule augmente peut-être légèrement le risque de cancer du sein mais cela reste controversé.

Les principaux effets secondaires de la pilule sont des nausées, des ballonnements, des tensions mammaires, des saignements entre les règles, une baisse de la libido. Certaines femmes ressentent très fort ces effets indésirables; d'autres pas du tout. Si cela ne passe pas après quelques cycles, cela vaut la peine de demander à votre médecin d'essayer une autre pilule plus appropriée pour vous.

**Feu vert:** la pilule est une méthode contraceptive réversible. Cela signifie que si on arrête de la prendre, une grossesse devient possible.

**Feu orange: en cas d'oubli:** si le retard de prise de votre comprimé est inférieur à 12 heures, prenez la pilule oubliée dès que possible et prenez la suivante à l'heure habituelle. Demandez rapidement **conseil à votre médecin** si le retard excède 12 heures, ou si des vomissements ou des diarrhées surviennent dans les heures qui suivent la prise de la pilule. En effet, le risque d'une grossesse est possible en cas de rapports sexuels.

**Feu rouge: entre fumer et prendre la pilule, il est préférable de choisir:** les deux ne sont pas compatibles pour la santé.

# Les petites sœurs de la pilule

La contraception hormonale existe également sous des formes qui ne nécessitent pas la prise d'une pilule tous les jours. **L'implant**, inséré sous la peau du bras, permet une protection continue pendant 3 ans. **L'anneau vaginal hormonal**, que l'on insère soi-même dans le vagin, confère une protection d'un mois. Le **patch hormonal**, appliqué sur la peau, doit être changé toutes les semaines. Moins utilisée, la piqûre contraceptive peut bloquer l'ovulation pendant 3 mois.

## En cas d'urgence

En cas de rapport sexuel non protégé, « **la pilule du lendemain** » est accessible sans prescription médicale. L'usage de cette contraception d'urgence, **à prendre le plus vite possible et au plus tard 72H après le rapport non protégé**, est censé rester exceptionnel. Il existe une autre pilule du lendemain, active jusqu'à 5 jours après un rapport non protégé. La pose d'un stérilet au cuivre dans les 5 jours est une méthode alternative de contraception d'urgence.

Feu vert : la pilule du lendemain est disponible en planning familial et en pharmacie

Envie d'en savoir plus? Lisez ici un article du magazine [Equilibre](#) sur le choix de la première contraception.

Consultez également sur ce site notre [dossier](#) consacré à la contraception et notre article consacré aux [pilules de « 3è et 4è génération »](#).

Photo © Konstantin Sutyagin – Fotolia.com

Mise à jour le 22/07/2021