



PILULE CONTRACEPTIVE

Qu'est-ce que la pilule contraceptive ?

La pilule contraceptive doit être prise par la bouche tous les jours pour prévenir la grossesse. La pilule contient deux hormones qui se retrouvent naturellement dans le corps, la progestérone et l'œstrogènes. La pilule a un taux d'efficacité de 91%.

Comment fonctionne la pilule contraceptive ?

La pilule empêche les ovaires de libérer un ovule à chaque mois (ovulation). Si les spermatozoïdes ne trouvent pas d'ovule à féconder, il n'y a pas de grossesse possible. La pilule modifie aussi la muqueuse de l'utérus afin de l'implantation de l'oeuf soit plus difficile. Enfin, la pilule modifie la muqueuse cervicale pour qu'il soit plus difficile pour les spermatozoïdes de s'introduire dans l'utérus.

Qui peut prendre la pilule contraceptive ?

Toutes personnes à la recherche d'une méthode contraceptive fiable et réversible. Toutefois, dans le cas de certains problèmes de santé la pilule n'est pas la meilleure option. Il est donc important de consulter un médecin ou une infirmière avant de commencer à prendre la pilule.

Quel est le mode d'emploi ?

Commencez à prendre la pilule le premier jour de vos menstruations ou le dimanche suivant le premier jour de vos menstruations. Vous devez prendre votre pilule à peu près à la même heure chaque jour pour éviter une grossesse non planifiée. Essayez de faire coïncider la prise de votre pilule avec une activité quotidienne routinière, comme la douche ou le petit-déjeuner.

- **Paquets de 28 jours** : prenez une pilule chaque jour pendant 28 jours. Les premiers 21 jours sont des comprimés qui contiennent des hormones. Les derniers 7 jours sont des comprimés inactifs, sans hormones. Vos menstruations devraient commencer pendant que vous prenez les comprimés inactifs. Commencez une nouvelle boîte de pilules dès que vous avez terminé le paquet précédent.
- **Paquets de 21 jours** : prenez une pilule chaque jour pendant 21 jours. Arrêtez de prendre des pilules pendant 7 jours. Vos menstruations devraient commencer pendant ces 7 derniers jours. Commencez un nouveau paquet après la pause de 7 jours, même si vous êtes encore menstrué.

Méthode contraceptive complémentaire pour les 7 premiers jours

La pilule contraceptive doit être prise pendant 7 jours avant qu'elle puisse prévenir une grossesse. Utilisez une méthode contraceptive supplémentaire comme le condom, ou n'ayez pas de relations sexuelles pendant cette période. Si c'est la première fois que vous utilisez la pilule, il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive

complémentaire pour le premier mois pendant que vous vous habituez à la routine de prendre un comprimé par jour.

Avantages, effets secondaires et complications possibles

Avantages:

- Diminution des crampes et des saignements menstruels
- Régularisation du cycle menstruel
- Diminution du risque de cancer des ovaires et de l'endomètre
- Peut réduire l'acné

Effets secondaires possibles :

Il y a une possibilité d'avoir des effets secondaires lorsque vous commencez la pilule contraceptive. Habituellement, ceux-ci vont disparaître au cours des trois premiers mois. Si vous pensez arrêter la pilule contraceptive suite aux effets secondaires, consulter votre professionnel de la santé.

- Saignements irréguliers (entre les menstruations)
- Nausées
- Maux de tête
- Sensibilité des seins
- Changements de l'humeur
- Rétention d'eau

Complications possibles:

Les personnes qui ressentent les symptômes suivants doivent se rendre à l'hôpital :

- Douleurs abdominales : douleur aiguë ou bosse dans l'abdomen
- Douleurs thoraciques ou essoufflement
- Maux de tête sévères accompagnés de vertiges, d'un état de faiblesse ou d'engourdissements
- Problèmes de vision (vue embrouillée ou perte de vision) ou difficulté à s'exprimer
- Douleurs aiguës aux jambes ou engourdissement : des mollets ou des cuisses

N'oubliez pas:

- La pilule ne vous protège pas contre les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) incluant le VIH ; utilisez un condom pour réduire votre risque
- Consultez votre professionnel de la santé si vous prenez des antibiotiques ou des drogues de rues avec la pilule contraceptive
- Si vous avez des vomissements ou de la diarrhée, continuez à prendre votre pilule mais utilisez une méthode contraceptive complémentaire (tel que le condom) jusqu'à la fin du cycle.

J'ai oublié de prendre ma pilule. Qu'est-ce que je fais?

Pendant quelle période de votre cycle avez-vous oublié de prendre votre pilule?

Semaine 1	Semaine 1	Semaine 2 ou 3	Semaine 2 ou 3	Semaine 4
Vous avez pris votre dernière pilule il y a moins de 2 jours passé (48 h). ↓	Vous avez pris votre dernière pilule il y a plus de 2 jours (48 h). ↓	Vous avez oublié une ou deux pilules. ↓	Vous avez oublié 3 pilules ou plus. ↓	Vous avez manqué une ou plusieurs pilules inactives. ↓
Votre contraception est toujours efficace ✓ ↓	Votre contraceptif pourrait être inefficace X ↓	Votre contraceptif pourrait être inefficace X ↓	Votre contraceptif pourrait être inefficace X ↓	Votre contraception est toujours efficace ✓ ↓
Prenez une pilule le plus tôt possible. Continuez à prendre le reste de vos comprimés comme d'habitude. Ceci signifie que vous prendrez peut-être deux pilules dans une journée.	Étape 1: Prenez une pilule le plus tôt possible. Étape 2: Si vous avez eu des relations non protégées au cours des 5 derniers jours, utilisez de la contraception d'urgence. Étape 3: Utilisez une méthode contraceptive complémentaire telle que le condom pour les 7 prochains jours.	Prenez une pilule le plus tôt possible. Continuez à prendre vos pilules jusqu'à la fin des 3 semaines. NE PRENEZ PAS les pilules inactives, commencez un nouveau paquet de pilule.	Étape 1: Prenez une pilule le plus tôt possible. Continuez à prendre vos pilules jusqu'à la fin des 3 semaines. NE PRENEZ PAS les pilules inactives, commencez un nouveau paquet. Étape 2: Si vous avez eu des relations non protégées au cours des 5 derniers jours, utilisez de la contraception d'urgence. Étape 3: Utilisez une méthode contraceptive complémentaire telle que le condom pour les 7 prochains jours.	Toutes les pilules de la quatrième semaine sont des pilules inactives (sans hormone). Ces pilules sont là afin de vous aider à maintenir votre routine. Jetez les pilules manquées et continuez votre cycle contraceptive régulier.

Appelez la **Ligne d'info de santé sexuelle de l'Ontario** au 1-800-668-2437 si vous avez des questions ou avez besoin d'aide.

Pour en savoir davantage sur la pilule contraceptive, consultez le site Web www.lesexeetmoi.ca

Le Centre de Santé-Sexualité

179, rue Clarence,

Ottawa K1N 5P7

613-234-4641 | ATS: 613-580-9656

SantePubliqueOttawa.ca