

Contraception

Ma pilule en 10 questions



ZENTIVA

Question 1

J'ai oublié de prendre ma pilule



Si l'oubli est de **moins** de 12 heures
(sauf Qlaira® et Microval®)

Prenez immédiatement
le comprimé oublié
et les suivants
à l'heure habituelle.



Deux comprimés peuvent être pris le même jour.

Vous êtes protégée



ATTENTION : Pour Microval®, le délai est de 3 heures (au lieu de 12 heures) de se référer à la notice ou de con

Les notices sont disponibles en ligne sur la base du lien : <http://base-donnees-publique.santebelgique.be>

* Ou pilule contraceptive, que l'on nommera par la suite « pilule ».

Dans tous les cas, consulter attentivement la notice de la pilule. En cas de doute, contactez votre médecin généraliste, vo



a pilule*. Que dois-je faire ?

Si l'oubli est de **plus de 12 heures**
(sauf Qlaira® et Microval®)



Prenez immédiatement le dernier des comprimés oubliés et les suivants à l'heure habituelle. Deux comprimés peuvent être pris le même jour.

You n'êtes plus protégée

Pour retrouver une contraception efficace, il faut au moins 7 jours de comprimés actifs.



Il faut donc utiliser des **préservatifs (masculins ou féminins) pendant les 7 jours suivant l'oubli.**

Si l'oubli concerne 1 des 7 derniers comprimés actifs :

poursuivez la plaquette jusqu'à la fin des comprimés actifs puis enchaînez avec la plaquette suivante (sans jour d'interruption ou sans prise de comprimé inactif).

En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédant l'oubli : prenez une contraception d'urgence.

es mêmes précautions s'appliquent mais le 12 heures). Pour Qlaira®, il est recommandé de contacter un professionnel de santé.

la base de données publique des médicaments.
ublique.medicaments.gouv.fr/

ice de la pilule qui vous a été prescrite.
ste, votre gynécologue ou votre pharmacien.



Question 2

Pourquoi dois-je prendre ma pilule à heure fixe ?

Vous devez prendre votre pilule tous les jours à heure fixe (hors semaine d'arrêt) pour qu'elle soit efficace.

Pour vous aider à y penser, vous pouvez l'associer à un geste quotidien, tous les matins ou tous les soirs, comme par exemple :



- lorsque vous vous brossez les dents ;
- lorsque vous mettez ou retirez vos lentilles (si vous les mettez tous les jours) ;
- lorsque vous vous maquillez ou vous démaquillez (si vous le faites tous les jours).

Choisissez un horaire qui vous laisse le temps de vous apercevoir d'un oubli et qui vous permette de le rattraper.

Vous pouvez également programmer un rappel sur votre téléphone portable à heure fixe – ou utiliser une application de rappel de pilule comme « **Ma Pilule by Zentiva** ».



Pensez à avoir sur vous une plaquette de pilule « de secours ». Ainsi, en cas d'imprévu, vous pourrez prendre un des comprimés de cette plaquette.

Ayez toujours votre ordonnance avec vous. En cas d'oubli pendant un voyage ou des vacances, vous pourrez vous la faire délivrer dans toutes les pharmacies de France.

Question 3

Dois-je reprendre un comprimé si j'ai eu des vomissements ou des diarrhées importantes peu de temps après avoir pris ma pilule ?

Si vous avez vomi ou eu des diarrhées importantes dans les 4 heures suivant la prise d'un comprimé actif, reprenez-en un dès que possible (identique au précédent si la pilule comporte plusieurs dosages). Attention, la survenue de vomissements/diarrhées après la prise d'un comprimé peut entraîner une inefficacité transitoire de la méthode et imposer la conduite à tenir préconisée en cas d'oubli.

Dans tous les cas, consulter attentivement la notice de la pilule. En cas de doute, contactez votre médecin généraliste, voire un spécialiste.

Question 4

Je pars en voyage dans un pays où il y aura un décalage horaire. Quand dois-je prendre ma pilule ?

Pour un court séjour :

Il est plus simple de respecter l'heure française. Il faut donc continuer à prendre la pilule à heure fixe, sans changer ses habitudes.

Pour un séjour plus long :

- **Si vous prenez Microval® :** vous serez obligée de vous mettre très progressivement (de 3 heures en 3 heures) à l'heure locale.
- **Pour toutes les autres pilules :** vous pouvez vous mettre dès votre arrivée à l'heure du pays dans lequel vous séjournez. Le retard maximum de prise autorisé avec ces pilules étant en général de 12 heures, vous ne prenez aucun risque.

Attention :

Si vous faites un long voyage en avion, n'oubliez pas de garder votre pilule avec vous et prenez-la à l'heure habituelle.

En cas de doute ou pour tout autre renseignement, consultez votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre pharmacien.

Question 5

Comment faire pour ne pas avoir mes règles ce mois-ci ?

Si vous souhaitez décaler vos règles, vous pouvez enchaîner deux plaquettes sans faire d'arrêt d'une semaine. Prendre sa pilule en continu n'est pas dangereux pendant deux ou trois plaquettes.

Mais pour vous assurer que cela est possible avec votre pilule sans diminuer son efficacité, parlez-en au préalable avec votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre pharmacien.



ice de la pilule qui vous a été prescrite.
ste, votre gynécologue ou votre pharmacien.

Question 6

Est-ce que je peux tomber enceinte pendant la semaine d'arrêt de la pilule ?

Non. Pendant la semaine d'arrêt, vous êtes protégées, à condition de bien commencer la plaquette suivante au bout de 7 jours, mais pas plus tard !

7 jours



Question 7

Mon acné va-t-il disparaître avec la pilule ?

Certaines pilules ont tendance à aggraver ou accentuer l'acné, alors que d'autres peuvent avoir un effet bénéfique sur l'acné. Si vous observez une aggravation de votre acné, parlez-en à votre médecin, qui pourra changer votre pilule ou vous orienter vers une autre méthode contraceptive si nécessaire.

Question 8

Vais-je grossir avec ma pilule ?



La pilule ne fait pas grossir mais il faudra être plus vigilante à votre alimentation, surtout les premières semaines où vous la prendrez, car la pilule peut augmenter l'appétit au début de sa prise. Mais la pilule ne vous empêchera pas de perdre vos kilos superflus.

*Dans tous les cas, consulter attentivement la notice de
En cas de doute, contactez votre médecin généraliste, vo*

Question 9

Y a-t-il des effets indésirables avec la pilule ?

Comme tous médicaments, les contraceptifs peuvent comporter des effets indésirables qu'il faut reconnaître le plus tôt possible. De même, il faut bien reconnaître les signes qui doivent vous alerter.

Cela peut se produire avec toute contraception utilisant des hormones. En cas de doute, consultez votre médecin : cette pilule n'est peut-être pas adaptée pour vous !

Question 10

Quels médicaments peuvent interagir avec ma pilule ?

Certains médicaments peuvent diminuer l'efficacité de la pilule :

- les antituberculeux ;
- les médicaments de l'épilepsie ;
- les antiviraux utilisés en particulier dans le traitement du Sida ;
- un médicament utilisé dans l'hypertension artérielle pulmonaire (bosentan) ;
- un médicament utilisé dans la maladie du sommeil (modafinil).
- le millepertuis (plante présente dans certains produits de phytothérapie).

Dans tous les cas, reportez-vous à la notice du médicament qui vous a été prescrit et parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

La pilule ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST). Le seul moyen de contraception qui protège des IST, ce sont les préservatifs (masculins et féminins).

ice de la pilule qui vous a été prescrite.
ste, votre gynécologue ou votre pharmacien.





Ma pilule* by ZENTIVA

L'appli qui pense à votre pilule pour vous



Vous avez parfois du mal à penser tous les jours et à la même heure à prendre votre pilule, ou encore à redémarrer une nouvelle plaquette après la semaine d'arrêt.

Heureusement, l'**application « Ma pilule* by Zentiva »** est là pour vous !

- Choix du type de plaquette ;
- Rappels de prise ;
- Accès sécurisé possible par mot de passe ;
- Prise de notes possible.

*pilule pour
pilule contraceptive

Et pour télécharger l'application, rendez-vous sur l'App Store pour les appareils mobiles fonctionnant sous iOS et sur Google Play pour les smartphones Android.

Bibliographie :

- HAS, Fiche mémo. Contraception hormonale orale : dispensation en officine. Décembre 2013. Consulté le 14/12/2017.
- Carte « Que faire en cas d'oubli de pilule » à commander par le pharmacien auprès du Cespharm : www.cespharm.fr/fr/Prevention-sante/Catalogue/Que-faire-en-cas-d-oubli-de-pilule-carte. Consulté le 14/12/2017.
- Brochure PDF « Choisir sa contraception » à télécharger sur le site de l'INPES. Consulté le 14/12/2017.
www.choisirsacontraception.fr. Site consulté le 14/12/2017.

*Dans tous les cas, consulter attentivement la notice de la pilule qui vous a été prescrite.
Les notices sont disponibles en ligne sur la base de données publique des médicaments.*

<http://base donnees publique.medicaments.gouv.fr/>

ZENTIVA

7000017632-03/2018 - Sanofi-aventis France - 82 avenue Raspail - 94250 Gentilly