

Contraception oestro-progestative



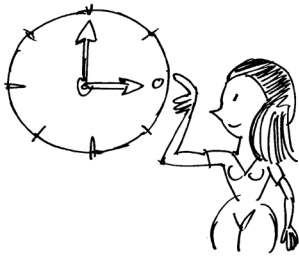
Les points clés

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 efficace lorsqu'elle est bien prise et souvent bien tolérée.

> LA PRESCRIPTION

Votre médecin s'assurera que vous ne présentez pas de contre-indications à sa prescription (certains cancers et maladies cardiovasculaires notamment). Il pourra réaliser une analyse de sang. Par ailleurs, certaines situations nécessitent la prudence : tabac, hypertension artérielle, diabète, dyslipidémie etc.

NB. Un frottis cervico-vaginal de dépistage du cancer du col de l'utérus est recommandé tous les trois ans. Il doit être réalisé de 25 à 65 ans.



> LES EFFETS BENEFIQUES

La pilule empêche la survenue d'une grossesse :

- 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 et la fréquence de certains cancers (endomètre, ovaire).

> LES EFFETS INDESIRABLES

- 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 pas été démontrée.

NB: la pilule ne diminue pas la fertilité.

> LES DANGERS

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 augmente légèrement le risque de cancer du sein et du col de l'utérus.



Mode d'emploi

La 1^{ère} plaquette est en général 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, arrêtez la pilule une semaine avant d'entamer la suivante. Si elle en comporte 28: enchaînez avec la plaquette suivante sans arrêt.



Prévention

- Entre le tabac et la 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



Prise en charge

> EN CAS D'OUBLI

- **Dans tous les cas,** prenez :
 - 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, commencez 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, prenez une contraception d'urgence (pilule du lendemain).

> LA PILULE DU LENDEMAIN

Levonorgestrel: disponible sans ordonnance (pharmacie, planning familial). Prenez-la au plus tard 72h après le rapport non protégé. Elle est gratuite pour les mineures.

Ellaone®: disponible sans ordonnance. Prenez-la 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.